

# Winterchallenge 2020/2021

Wir freuen uns extrem auf das Wintertraining mit euch. Dieses Jahr möchten wir einerseits trainieren, kilometerpaddeln und kleine Leistungs-Tests veranstalten.

Die Trainings finden im Rahmen des Social-Paddling statt und sind kostenpflichtig (Delphin). Wir werden diese Trainings an Wochenenden oder Feiertagen durchführen. Bei mindestens 3 Anmeldungen finden diese statt. Wir versuchen mindestens 2 Trainings pro Monat zu realisieren. Die gepaddelten Kilometer werden eurem Kilometerkonto gutgeschrieben. Die Trainings werden schwerpunktmässig in Paddeltechnik, Langstreckenpaddeln und kurzen Sprints stattfinden und sind für alle Paddler zu meistern. Willkommen sind Seekajak 1er und 2er, Surfski 1er und 2er, Fitnesskajaks (Viper etc.) und Rennkajaks sowie Outrigger.

Wir schreiben euch auch jeden Kilometer gut, welchen ihr in eurem Paddelrevier zurücklegt und uns mit euren Sportuhren übermittelt (Zusammen mit den Daten des Handy- oder Computerdisplays).

Die Leistungstests/Rennen (ca. 4.7km paddeln auf Zeit) versuchen wir einmal im Monat zu organisieren. Die Teilnahme ist kostenlos und wir erstellen eine Rangliste. Auch diese km werden eurem Konto gutgeschrieben. Ähnlich wie beim 6-Miles wird es da Punkte fürs Teilnehmen und Punkte für die Rangierung geben. Diese Punkte rechnen wir dann in gepaddelte km um. Ziel ist es 5 – 6 Rennen durchzuführen.

Die km der Rennen werden doppelt gezählt. Zudem werden die Punkte in km umgewandelt. 5 Punkte pro Rennen plus Zusatzpunkte für die vorderen Ränge. Hol dir diese Kilometer mit wenig Aufwand.

## Zusätzliche Rangpunkte

Bei 20 Teilnehmenden erhalten die ersten 10 Zusatzpunkte / 1. Rang + 10 Punkte  
Bei 15 Teilnehmenden erhalten die ersten 8 Zusatzpunkte / 1. Rang + 8 Punkte  
Bei 9 & 10 Teilnehmenden erhalten die ersten 5 Zusatzpunkte / 1. Rang + 5 Punkte  
Bei 7 & 8 Teilnehmenden erhalten die ersten 4 Zusatzpunkte / 1. Rang + 4 Punkte  
Bei 5 & 6 Teilnehmenden erhalten die ersten 3 Zusatzpunkte / 1. Rang + 3 Punkte  
Bei 3 & 4 Teilnehmenden erhalten die ersten 2 Zusatzpunkte / 1. Rang + 2 Punkte

1 Punkt = 1km