



Winterchallenge 2022 / 2023



Auch diesen Winter machen wir ein Angebot für ALLE Paddler und Paddlerinnen. Nach den gut besuchten Paddelabenden bieten wir kleine Rennen in Arbon (5 Fitnessstests) an ausgewählten Sonntagen an, damit ihr fit ins Frühjahr paddelt.

Wir starten gestaffelt und kommen möglichst gleichzeitig ins Ziel. Nach der Anstrengung gibt es ein Feuer, damit ihr eure mitgebrachten Sachen grillen könnt.

- Distanz ca. 10 km
- Gestaffelter Start je nach Fitness
- Absicht: Alle kommen etwa zusammen ins Ziel
- Jede Teilnehmerin stoppt die Zeit selbst
- Punkte für die Teilnahme, Rangierung und allfällige Verbesserungen
- Die Rennen finden «fast» unabhängig von Wind und Wellen statt
- Du wählst dein passendes Boot

Renndaten

1. Rennen 13. November 2022
2. Rennen 18. Dezember 2022
3. Rennen 22. Januar 2023
4. Rennen 19. Februar 2023
5. Rennen 19. März 2023

Startzeiten

- Start Gruppe 1: 10:00
- Start Gruppe 2: 10:06
- Start Gruppe 3: 10:15
- Start Gruppe 4: 10:21
- Start Gruppe 5: 10:26
- Start Gruppe 6: 10:31

Du wählst deine Startgruppe selbst:

Dein Tempo für 10km bei Flachwasser ohne Wind

Gr.1: 1:21h bis 1:32h = ca. 6.5 bis 7.4 km/h

Gr.2: 1:15h bis 1:20h = ca. 7.5 bis 8 km/h

Gr.3: 1:06h bis 1:14h = ca. 8.1 bis 9 km/h

Gr.4: 1:00h bis 1:05h = ca. 9.1 bis 10 km/h

Gr.5: 0:55h bis 0:59h = ca. 10.1 bis 11km/h

Gr.6: 0:50h bis 0:54h = ca. 11.1 bis 12km/h



Pro startende Paddlerin/Rennen gehen CHF 10.- an die Seerettung Arbon