

# Die Lockdown-Challenge 2020/21



Liebe Schwimmgfreundinnen und Schwimmgfreunde,

nach der überwältigenden Resonanz bei unserer ersten *Challenge* gibt es eine Fortsetzung!  
Um unsere **Ausdauer** zu bewahren, wollen die Aktiven der WSSV-Schwimmabteilung **vom 11. bis zum 31. Januar** wieder ordentlich Strecke machen - **möglichst zu Fuß oder mit dem Fahrrad**. Aufgrund der zahlreichen Anregungen gelten diesmal folgende Regeln:

- 1) **Vorrang hat das Jogging oder (Nordic) Walking an der frischen Luft - im Sportdress**. Möglich ist auch Inline-Skating oder Fahrrad fahren, bei denen die Kilometer aber nur zu 1/3 berücksichtigt werden. Alternativ kannst du jetzt in der kalten Jahreszeit auch indoor Kilometer sammeln: auf einem Laufband (Wertung: 100 %) oder einem Spinning-Rad bzw. Crosstrainer (Wertung: je 1/3).  
Für jede aktive Teilnahme am **Athletiktraining** oder FÖG4-Training „at home“ gibt's 5 km Gutschrift!
- 2) Sei aktiv und zeichne die zurückgelegte Strecke mit einer geeigneten App auf. (Nur, falls du keine hast, kannst du die Kilometer auch anderweitig, z. B. mit *Google Maps* ermitteln.)
- 3) Mache einen Screenshot (bei Indoor-Aktivität: ein Foto) davon und sende ihn/es möglichst direkt:  
per E-Mail an [schwimmen@wssv.de](mailto:schwimmen@wssv.de) oder (besser!)  
per WhatsApp an Olaf ([015730103271](tel:015730103271) - keine Sprachnachrichten!).

Die Daten werden dann in einer Tabelle auf unserer Abteilungs-Webseite [www.schwimmen-wssv.de](http://www.schwimmen-wssv.de) zusammengetragen und täglich um ca. 20.00 Uhr hochgeladen: Mit der Übermittlung von Name und Strecke wird der Veröffentlichung von Name, Jahrgang/Altersgruppe, Schwimmgruppe und Ergebnissen ausdrücklich zugestimmt. Daten, die **bis 19.30 Uhr** gemeldet werden, werden noch am selben Tag berücksichtigt (sonst am Folgetag).

Am Ende werden die Ergebnisse insgesamt sowie nach (Alters-)Gruppen getrennt ausgewertet:

- 2004 und älter
- 2005 bis 2007
- 2008 bis 2010
- 2011 und jünger
- Eltern und Geschwister

Wir sind gespannt, wer diesmal das Rennen macht! (Uns ist natürlich klar, dass viele von euch sich zusätzlich noch anderweitig, z. B. mit eigenen Work-Outs fit halten... ☺)

Liebe Grüße und bleibt gesund,

Lina Thomßen  
Übungsleiterwartin  
WSSV-Schwimmabteilung



Olaf Amelsberg  
Abteilungsleiter  
WSSV-Schwimmabteilung