



DIE TRIABOLOS LAUFSCHNITZELJAGD VOM 4. bis 31. JANUAR 2021

Sei dabei und entdecke „gemeinsam“ mit anderen Triabolos verschiedene läuferische Stationen in Deinem Kiez, aber in den u.g. Specials auch exponierte Triabolos Orte in Hamburg.

Hilfe oder Support kannst Du in dem Community Chat mit allen Teilnehmern bekommen. Hier geht es zu unserer WhatsApp-Gruppe: <https://chat.whatsapp.com/CoW1Cx2i5okJz12Tmr6ISN>

Aber auch über die Shout Box auf der Homepage oder die eMail – Adresse lauftraining@triabolos.de bekommst Du entsprechenden Support.

Reglement:

- Zeitraum ist der 04.01.-31.01.2021
- Hier gibt es pro Kalenderwoche eine läuferische Aufgabe und 3 Spezialaufgaben die im gesamten Zeitraum erledigt werden können.
- Jeder läuft für sich bzw. maximal zu zweit, soweit die aktuellen Corona Vorgaben dies weiter zulassen.
- Gelaufen wird immer in deiner Triabolos Jacke – Fotos oder Videos ohne zählen nicht :-)
- Dokumentation erfolgt über aussagekräftigen Screenshot der Trainingseinheit der einschlägigen Medien (Garmin, Polar, Strava etc.), bzw. durch Foto- oder Videodokumentation.
- Trage Dich im [Kalender](#) ein und teile Deine Erlebnisse und Trainings gerne über die sozialen Medien #triabolos oder die whatsapp-gruppe.
- Abgesehen von dem Alsterlauf (hier grob 6min/km oder 5:15/km) gibt es keine Zeit- bzw. Streckenlängenvorgaben, sodass jeder in seinem Tempo und Leistungsvermögen teilnehmen kann.
- Bzgl. der geforderten Lauf ABC und Sprungübungen findest Du Erklärvideos in den Kalendereinträgen der Lauftrainings von November und Dezember auf unserer Homepage.
- Die Specials müssen nicht absolviert werden, schaffen aber Zusatzpunkte.
- Wenn Du einmal nicht weißt, was mit den Übungen oder Challenges gemeint ist, oder du die genannten Punkte nicht kennst – nutze die Triabolos Community und stell die Frage über die shoutbox auf der Homepage oder als Kommentar unter einem der zugehörigen Posts in den sozialen Medien.

Wertungsmodus:

- jede erfüllte Wochenaufgabe bringt 10
- jedes erfüllte Special 6 Punkte
- jede richtig beantwortete (Bonus-) Frage bzw. Aufgabe 3 Punkte

Dokumentation:

- Bitte ladet Eure Ergebnisse, Screenshots, Fotos und Videos jeweils über folgendes google form hoch: <https://forms.gle/aWEphAFuycZEtfmi8>

Gewinn(er):

ist der/diejenige mit den meisten Punkten:

1. Preis: 1x Gutschein im Wert von 100€ von unser Freund & Catering-Partner www.Panem-et-Salis.de (finest Catering). Schaut mal im Shop unter <https://gourmethelden.de> nach. Dort gibt es Gourmet-Menüs für die Feiertage frei Haus geliefert.

2. Preis: 1x Startplatz für den Elbe Triathlon 2021.

3. Preis: 1x Gutschein im Wert von 50€ für den coolsten Hamburger Sockenladen www.incylence.com

Viel Glück! Wir drücken die Daumen!

Neben tollen Gewinnen für die Bestplatzierten erhält jeder der zumindest die Wochenaufgaben in seinem Kiez erledigt und hochgeladen hat, einen virtuellen Teilnahme Batch

Wochenaufgaben:

KW 1: Mache ein 10 minütiges Lauf ABC in einer Deiner Lafeinheiten und dokumentiere Deine Lieblingsübung mit einem max. 10 sek. Video.

KW 2: Mache einen 5 km Tempodauerlauf in Deinem Kiez. Das Tempo sollte für Dich anstrengend, aber nicht maximal sein! Dokumentiere die Einheit durch einen aussagekräftigen Screenshot.

KW 3: Mache ein 10 minütiges Sprungworkout in einer Deiner Lafeinheiten und dokumentiere Deine Lieblingsübung mit einem max. 10 sek. Video.

KW 4: Suche eine Steigung von 100-200m in Deinem Kiez (zur Not eine Parkhausauffahrt oder einen Autobahnüberflieger oder ähnliches) und mache in einer Deiner Laufeinheiten 2x5x100-200 Bergsprints in denen Du mit bewusst guter Lauftechnik hart hochläufst und locker runter trabst.

Specials:

1. Lauf um die Alster in 44:44min. oder 38:38min.

- Laufe einmal um die Alster. Startpunkt ist identisch mit dem Startpunkt des Neujahrslaufs, die Strecke geht immer am Wasser entlang und ist dann rund 7,4 km lang. Somit ergibt sich ein Schnitt von grob 6:02/km oder 5:15/km. Ziel ist es die vorgegebene Zeit möglichst genau zu treffen!
- Dokumentiere die Einheit durch einen aussagekräftigen Screenshot.
- **Bonusfrage** – über wie viele Brücken bist Du gelaufen?

2. Treppen am Planetarium

- Laufe in den Stadt (auch gut per U3 Station Borgweg zu erreichen) und dort zum Planetarium. Hier läufst Du 5x von den Stufen des Planetariums gerade zur Straße, kurz an dieser entlang und direkt wieder Richtung Planetarium (also praktisch um die Rasenvierecke herum), dort die Treppenstufen hoch, oben rum und wieder runter zum Ausgangspunkt.
- Dokumentiere die Einheit durch einen aussagekräftigen Screenshot.
- **Frage:** Wie viele Treppenstufen bist Du insgesamt gelaufen?
- **Bonusaufgabe:** Mache ein Foto mit Dir und einer der steinernen Damen am Aufwärmplatz. Keine Ahnung wo das ist... nutze die Triabolos Community!

3. Alter Elbtunnel

- Laufe durch den alten Elbtunnel (MASKENPFLICHT !!! = Sauerstoffmangeltraining ;-)) Benutze runter wie hoch ausschließlich die Treppen und mache auf jeder Seite der Elbe ein Foto von Dir in Triabolos Jacke und dem Panorama!
- **Frage:** Wie oft musst Du den alten Elbtunnel hin und her rennen (1x hin und zurück = 1 Runde) um einen Halbmarathon zu schaffen?