

Larasch-DTU-Nachwuchs Challenge 2020
#DTU8in8
Acht Wochen und acht Herausforderungen
08.05. bis 05.07.2020

Deutsche Triathlon Union e.V.
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0)69-677 205-0
Fax +49 (0)69-677 205-11
mail@dtu-info.de
www.dtu-info.de
Mitglied in ITU, ETU und DOSB

04.05.2020

Liebe Athletinnen und Athleten,

die aktuelle Situation stellt Euch in Zusammenarbeit mit Euren Eltern, Lehrern und Heimtrainern in vielen Lebensbereichen, aber auch im Triathlon vor unerwartete und völlig neue Herausforderungen. Eine davon besteht darin, längere Zeit weitgehend alleine in der häuslichen Umgebung zu trainieren. Des Weiteren ist mit der Absage vieler Wettkämpfe inklusive des DTU Triathlon Jugendcups eine wesentliche kurz- bzw. mittelfristige Zielstellung für Euer tägliches Training entfallen. Uns ist klar, dass es unter diesen Bedingungen sehr schwierig ist, weiterhin die Motivation für einen geregelten Trainingsbetrieb aufrechtzuerhalten. Daher haben wir uns zu Eurer Unterstützung einige Trainingsherausforderungen im Zusammenhang mit einem Gewinnspiel ausgedacht und auch kurzfristig mit Hilfe unserer Partner Larasch, Polar, Saucony, Pricon, der DTU Triathlonjugend, tritime sowie der Zurich-Versicherung organisiert, anteilig finanziert bzw. mit Sachpreisen unterstützt.

Technische Voraussetzungen:

- Herzfrequenzmesser oder Radcomputer mit Speicher und GPS-Funktion
- Hochladen der Dateien der jeweiligen Herausforderungen unter Deinem Account bei einem Trainingsportal (je nachdem was dafür genutzt wird, z.B. Todays Plan oder Polar o.a.)
- Benennung der Dateien bzw. der Aktivität mit dem Codewort entsprechend der Herausforderungen (siehe nächste Seite)
- Registrierung der jeweiligen Herausforderung bei unserem Partner Larasch mit einem Link pro Aktivität und Nennung von Name, Jahrgang und Email Adresse

Teilnahme:

- für alle absolut freiwillig im Zeitraum vom 08.05.-05.07.2020
- AK Jugend A / Juniorinnen/Junioren (Jahrgänge 2001, 2002, 2003, 2004)
- Wir empfehlen ausdrücklich keine Teilnahme jüngerer Athletinnen/Athleten als Jg. 2004.
- Leistungsniveau DTU Jugendcup bzw. Landes- und Bundeskader im Nachwuchsbereich
- das Training soll zu zweit oder in sehr kleiner Gruppe bzw. alleine durchgeführt werden – je nachdem wie es die gerade geltenden „Corona-Regeln“ in Eurem Bundesland verlangen.





Die acht Herausforderungen:

1. **Rad lang:** Fahre eine besonders lange Strecke von mindestens 90 km Jugend A bzw. 130 km Junioren in sehr ruhigem Tempo am Stück ohne längere Pause (**Codewort: Rad lang**)!
2. **Rad bergig:** Fahre eine besonders bergige Strecke (Rennrad oder Crosser oder MTB) in ruhigem Tempo von mindestens zwei Stunden Dauer mit mindestens 1.000 Höhenmetern Jugend A bzw. 1.500 Höhenmetern Junioren! Die Höhenmeter müssen nicht am Stück gefahren werden, es geht auch Auf- und Abfahren, bis die entsprechenden Höhenmeter nach deiner GPS-Uhr erreicht sind. Flachlandbewohner können alternativ auf Zwift mit einem Rolltrainer fahren und die Aktivität verlinken (**Codewort: Rad bergig**).
3. **Rad schnell:** Such Dir einen Anstieg/Berg in deiner Umgebung, wo Du mindestens 2 min und maximal 20 min bis hoch benötigst und versuche diesen (nach ausgiebigem Einfahren bzw. guter Erwärmung) einmal so schnell wie möglich hochzufahren (**Codewort: Rad schnell**).
4. **Rad Erkundung:** Fahre eine möglichst komplett neue Strecke in deinem Umfeld von mindestens 70 km Jugend A und mindestens 100 km Junioren, die Du so noch nie gefahren bist! Nimm dein geladenes Smartphone mit, damit Du dich ggf. nach Hause zurückfindest (**Codewort: Rad Erkundung**).
5. **Lauf lang:** Laufe eine besonders lange Strecke am Stück ohne Pause von mindestens 17 km Jugend A bzw. 20 km Junioren in sehr ruhigem Tempo (**Codewort: Lauf lang**)!
6. **Lauf bergig:** Laufe eine besonders bergige Strecke in ruhigem Tempo von mindestens einer Stunde Dauer mit mindestens 300 Höhenmetern Jugend A bzw. 400 Höhenmetern Junioren. Die Höhenmeter müssen nicht am Stück gelaufen werden, es geht auch Auf- und Ablaufen bis die entsprechenden Höhenmeter nach deiner GPS-Uhr erreicht sind (**Codewort: Lauf bergig**).
7. **Lauf schnell:** Laufe eine möglichst flache Strecke über genau 5 km laut GPS deiner Uhr mit Wendepunkt von 2,5 km oder auf einem Rundkurs mit mindestens zwei Runden, so schnell wie möglich (Start- und Zielpunkt sollten möglichst identisch sein; bitte die genaue 5-km-Zeit raus stoppen oder nur die genauen 5 km aufzeichnen) (**Codewort: Lauf schnell**).
8. **Lauf Erkundung:** Laufe eine möglichst komplett neue Strecke in deinem Umfeld von mindestens 10 km, die Du so noch nie gelaufen bist! Nimm dein geladenes Smartphone mit, damit Du dich ggf. nach Hause zurückfindest (**Codewort: Lauf Erkundung**)!



Es gehen maximal zwei Herausforderungen pro Woche in die Wertung ein!!! Also teilt Euch die Herausforderungen bitte möglichst gleichmäßig über die acht Wochen auf bzw. beredet mit Euren Heimtrainern/Heimtrainerinnen, wie ihr die Herausforderungen in den Trainingsplan einbauen könnt.

Aktivitäten von mehr als 150 km bzw. 2.000 Höhenmetern im Radfahren sowie 22 km und 800 Höhenmeter im Laufen gehen nicht in die Wertung ein!!!

Du möchtest mitmachen? Dann sind jetzt folgende Schritte notwendig:

1. Besprich dies mit deinen Eltern und deiner/deinem Heimtrainerin/Heimtrainer.
2. Prüfe die technischen Voraussetzungen: GPS-Uhr bzw. Radcomputer mit GPS sowie Upload Möglichkeit in ein (geschütztes) Online-Trainingsportal (z. B. Todays Plan oder Polar o. a.)
3. Bewältige zunächst eine Herausforderung und speichere die Aktivität online und benenne sie mit dem Code-Namen der Herausforderung.
4. Registriere jede einzelne Herausforderung unter folgendem Link bei unserem Partner Larasch: <https://events.larasch.de/larasch-dtu-nachwuchs-challenge-2020/blog>
5. Gib dazu immer deinen Namen, dein Geburtsjahr sowie deine Email Adresse an (bitte keine „Fake-Namen“ verwenden).

Ehrung und Wertung:

- Es gibt eine Abschlussverlosung mit Hauptpreisen am 07.07.2020.
 - Polar Vantage V
 - Saucony Endorphin Pro (ab Juni/Juli erhältlich)
 - Tragbarer Bluetooth Lautsprecher Go2 der Zurich Versicherung
 - Überraschungspakete der Zurich Versicherung mit je einer Thermosflasche, Rucksack, Fahrradklinge, USB-Kabel
 - Pricon Sportbrille
 - Tritime Jahresabos

Bei der Verlosung gehen alle Athletinnen/Athleten ein, die alle acht Herausforderungen bis zum 05.07.2020 bewältigt haben.

POLAR®

ZURICH

saucony®

tritime
Leidenschaft verbindet

Deutsche
TRIATHLON
Jugend
www.triathlonjugend.de

triathlon.one
world of swimming, cycling & running



- Es gibt eine Zwischenverlosung am 05.06.2020
 - Saucony Endorphin Pro (ab Juni/Juli erhältlich)
 - Funktions-Shirts der DTU Triathlonjugend
 - Pakete mit je einer Thermosflasche, Rucksack, Fahrradklinge, USB-Kabel und Traubenzucker der Zurich-Versicherung
 - Tritime Jahresabos

Bei der Verlosung gehen alle Athletinnen/Athleten ein, die bis 04.06.2020 mindestens drei Herausforderungen bewältigt haben.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die von Euch angegebene Email-Adresse wird für die Kontaktaufnahme durch die DTU über Larasch genutzt.

Bitte teilt diese Aktion ggf. über Eure Social-Media-Kanäle in Eurer Community, damit wir möglichst viele Athletinnen und Athleten erreichen bzw. einbinden können.

Hashtags: #DTU8in8

Insta-Story: @triathlonddeutschland

Abschließende Hinweise:

- Sicherheit und Gesundheit stehen an erster Stelle.
- Befahre möglichst keine Bundesstraßen oder viel befahrene Straßen ohne separaten Radweg.
- Trainiere nur, wenn Du dich absolut gesund fühlst und Du frei von Erkältungssymptomen bist und keinesfalls bei Fieber.
- Halte Dich unbedingt an die aktuellen „Corona-Regeln“ in deinem Bundesland.
- Es ist völlig egal, in welcher Reihenfolge Du die Herausforderungen angehst.
- Bitte maximal zwei Herausforderungen pro Woche angehen.
- Vorher in den Wetterbericht schauen und passend anziehen.
- Beim Radfahren bitte Ersatzschlauch, Reifenheber, Pumpe, etwas Kleingeld, Verpflegung, Getränke, geladenes Smartphone und ggf. Rücklicht einstecken.

Viel Spaß!!!

Thomas Moeller
Bundestrainer Nachwuchs

Eva Werthmann
Kommunikation

Lisa Merget
Marketing