

#BewegDiChallenge 4.0 – Ablauf & Begriffserklärungen

Vorwort

Hallo lieber #BewegDiChallenge Teilnehmer, es freut uns, dass du (wieder) dabei bist.

In der BewegDiChallenge 4.0 geht es darum, dass du dir ein persönliches Ziel setzt, welches du an unserem Abschlussevent, am Goldberg, absolvierst.

Grundsätzlich geht es darum, dass du dir eine Streckenlänge aussuchst – am besten ist diese ein gutes Stück länger, als deine aktuelle Form. Es ist dir überlassen, ob du walkst, wanderst, joggst oder radelst. Keine Sorge, wir haben 8 Wochen Zeit, um gemeinsam dafür zu trainieren.

Nach deiner Anmeldung erhältst du einen Trainingsplan mit 3 Einheiten pro Woche. Davon geht es darum zwei Ausdauerseinheiten mit Streckenlänge und Höhenmeter und eine zusätzliche Sporteinheit zu absolvieren.

Wir trainieren an 3 von 7 Tagen und haben somit 4 Pausentage eingeplant. Das gibt unseren Muskeln genug Zeit, um sich zu erholen.

Trainingsplan

Der Trainingsplan begleitet dich 7 Wochen und wird durch das Abschlussevent in der 8ten Woche beendet. Innerhalb einer Woche (Mo-Fr) bekommst du 3 Trainingseinheiten als Aufgabe, die du an einem beliebigen Tag absolvieren und anschließend rückmelden kannst.

Die ersten zwei Wochen sind eine Art Eingewöhnungswochen, gefolgt von den anschließenden Trainingswochen mit Testlauf nach Woche 4. Dies hilft uns selbst, uns einzuordnen.

Das Trainingspensum steigert sich von Woche zu Woche und bereitet dich Schritt für Schritt auf das Erreichen deines Ziels vor.

Tipps:

- Absolvieren die Einheiten in der vorgegebenen Reihenfolge
- Starte mit Ruhe und gib deinem Körper Zeit sich an die Belastung zu gewöhnen
- Absolvieren die Trainings mit mindestens einem Tag Pause dazwischen
- Falls die Einheiten zu schwer sind, versuche deine Geschwindigkeit zu reduzieren.
- Falls die Einheiten des Trainingsplan zu lange sind, teile dir die Trainingseinheit auf Einheiten in aufeinander folgenden Tagen auf. Bitte beachte trotzdem, dass du genügend Ruhezeit findest.
- Beispiel zum Aufteilen der Einheit: Trainingsziel: 16km gehen, wird aufgeteilt in 1x10km und 1x6km. Ps.: Wir empfehlen die Einheiten NICHT zu stark aufzuteilen.

Begriffsdefinitionen

Zügige Ausdauerseinheit

Eine zügige Ausdauerseinheit bedeutet, dass du die Strecke mit einem, für dich, schnellen Tempo absolvierst. Es bedeutet aber nicht, dass du Strecke ohne Pausen oder ohne langsame Phasen, absolvieren musst. Es geht darum, mit dem aktuellen Können, die Distanz bestmöglich zu meistern, egal wie langsam oder stockend es sich anfühlt. Schwitzen ist angesagt.

Gemütliche Ausdauerseinheit

Als gemütliche Ausdauereinheit, im Trainingsplan in Bezug auf Höhenmeter, verstehen wir, dass es lediglich darum geht, das Trainingsziel zu erfüllen. Wie viel Zeit du dir dafür lässt, ist dir überlassen. Wichtig ist, starte nicht zu schnell in die Einheit, sondern lasse es ruhig angehen. Training mit Höhenmeter ist immer etwas Besonderes.

Weiteres: Wir empfehlen dir diese Einheit in deiner Zielsportart zu absolvieren ABER es ist ebenso in Ordnung, wenn du das Rad nutzt, anstatt zu laufen. Die freie Wahl der Bewegungsart gilt ausschließlich für die Absolvierung der Höhenmeter – auch eine Kombination ist möglich 😊.

Intensive Sparteinheit

Unter einer intensiven Sparteinheit verstehen wir nichts anderes als Schwitzen beim Sport. Suche dir eine Aktivität deiner Wahl die 60 Minuten dauert und schwitze so viel wie möglich 😊 Du kannst gerne bei uns in der Skigymnastik, beim Spinning oder bei unseren Rad-/Walking-/Lauftrainings mitmachen.

Höhenmeter

Du stellst dir bestimmt die Frage, wie du dein Höhenmeterziel erreichen kannst. Hier ein paar Beispiele:

- Goldberg: Die Zubringerstraße von Lutzingen auf die Goldbergalm hat ca. 60 Höhenmeter, ebenso verhält es sich mit diversen anderen Aufstiegen, wie der von der Kapelle (Richtung Mörslingen). Dreimal auf- und ab sind bereits 180 Höhenmeter. Ihr wisst, was ihr zu tun habt.
- Treppensteigen: In Deutschland ist die Stufenhöhe auf ca. 18cm genormt. Das bedeutet, dass du mit 6 Stufen bereits einen Meter Höhe geschafft hast. 60 Stufen sind somit 10 Meter und 600 Stufen 100 Meter.
Lange Treppen in Höchstädt: Schloss, Pfarrheim
- Schlossberg Höchstädt: ca. 8Meter.

[Rückmelden & Live-Tabelle](#)

Wir bitten dich, dass du deine Einheiten nach dem Absolvieren zurückmeldest. Das funktioniert ganz einfach über den jeweiligen Link, hinter deiner Aufgabe/Trainingseinheit, in der jeweiligen Woche. Klicke auf „Rückmeldung“ und bestätige, dass du die Einheit abgeschlossen hast.

Deine Einheit mit nun direkt zu deinem Punktestand dazugezählt, den du online, auf der Homepage, einsehen kannst. Natürlich siehst du dort auch die Punktestände deiner Teilnehmerfreunde.

Ps.: Falls du eine Trainingseinheit in mehrere Einheiten aufteilst, bitten wir dich nur einmalig, nach erfolgreichem Erfüllen des Ziels, zurückzumelden. Danke!

[Das Abschlussevent](#)

Das Abschlussevent findet dieses Jahr auf zwei wundervollen Strecken am Goldberg statt. Die ausgewählten Routen umfassen die Süd- sowie die Nordschleife des Sagenhaft Rund- und Themenweges am Goldberg.

Am Abschlussevent versuchen wir gemeinsam die persönlich gesteckten Ziele zu erreichen. Hierzu wird es wieder eine Verpflegungsstation, sowie Musik und verschiedene Highlights geben.

Hier geht es um DICH, dein Ziel, in deiner Sportart zu meistern und im Anschluss gemeinsam zu feiern. Die Erfahrung zeigt, dass es toll ist, sich auf der Strecken mit anderen Teilnehmer auszutauschen und an der Verpflegungsstation gemeinsam das Event zu genießen.

Welches Ziel hast du dir gesteckt 😊?

Der Termin des Abschlussevents ist aktuell noch offen: voraussichtlich 30.12. oder 2.1.

Anbei die Links zu den Strecken:

<https://www.outdooractive.com/de/route/themenweg/bayerisch-schwaben/sagenhaft-es-rund-um-den-goldberg-suedschleife-/6710948/#dm=1&dmdtab=oax-tab1>

<https://www.outdooractive.com/de/route/themenweg/bayerisch-schwaben/sagenhaft-es-rund-um-den-goldberg-nordschleife-/6710976/#dm=1>

Jetzt heißt es wieder #BewegDi!

Viel Spaß bei deinem Training und mit deiner #BewegDi-Community

Euer Ski&Rad – BewegDi-Team