



RWTHSPORTSDAY
POWERED BY SPARKASSE AACHEN

28. Mai 2008



1. RWTH GYM Fitness Challenge

Ab 17.00 Uhr (Meldung bei der Turnierleitung bis 16.30 Uhr)

Wo RWTH GYM

Für 6 € Startgebühr je 3er-Team

Zum ersten Mal gibt es im Rahmen des RWTH SPORTS DAY 2008 eine RWTH GYM Fitness Challenge. Karteninhaber/innen des RWTH GYM sind herzlich eingeladen, ein gemischtes Team mit 3 Personen zu bilden (es muss mindestens eine Frau je Team teilnehmen). Die Challenge wird nacheinander am Crosstrainer, Ruderergometer und Fahrrad durchgeführt. Die Reihenfolge der Teammitglieder muss im Vorfeld festgelegt werden und ist an jedem Gerät gleich. Jede/r Teilnehmer/in hat 3 Minuten pro Gerät, d. h. 9 Minuten für jedes Team pro Gerät bei durchlaufender Zeit (Schneller Wechsel am Gerät). Wenn der/die 3. Teilnehmer/in das Gerät beendet hat, beginnt der/die 1. Teilnehmer/in direkt mit dem nächsten Gerät. Pro Teilnehmer/in also 3 Min. Belastung, 6 Min. Pause, 3 Min. Belastung, 6 Min. Pause und 3 Min. Belastung. Gemessen wird die zurückgelegte Distanz pro Gerät. An jedem Gerät wird ein Ranking aller Teams erstellt, das beste Team erhält 240 Punkte, das schlechteste Team 10, dazwischen erfolgt eine 10er Abstufung. Das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt, bei einem Unentschieden zählt das bessere Einzelergebnis.

Beschreibung der Stationen

Crosstrainer:	Quickstartfunktion; Crossramp 1; Widerstand bei Frauen 14, bei Männern 16; Handhaltung ist frei wählbar (mit oder ohne Armbewegung)
Ruderergometer:	Widerstand bei Frauen 5, bei Männern 10
Fahrrad:	Quickstartfunktion; Widerstand bei Frauen 6, bei Männern 12

Anmeldung:

Online unter www.rwthsportsday.de bis zum 26.05.08, aber nur so lange genug Startplätze vorhanden sind, oder am Turniertag bis 16.00 Uhr, falls noch Plätze frei sind.

Ihr habt noch kein vollständiges Team? Vielleicht findet Ihr ja auf der Sportpartnerbörse unter RWTH GYM Fitness Challenge noch eine/n Mitstreiter/in.

Weitere Informationen auf www.rwthsportsday.de oder bei Nina Zirke: zir@hsz.rwth-aachen.de

Änderungen vorbehalten!