

Durchbeisser Sommer Challenge

Überwinde Deinen eigenen inneren Schweinehund und bewältige so viele Herausforderungen wie Du kannst. Mach Deine eigene Durchbeisser Sommer Challenge von 2. Juli 2020 bis 30. September 2020. Alle Mitglieder der Schwimmabteilung des TSV RW-Lörrach e.V. können bis zu 14 Herausforderungen meistern und diese mit den der anderen vergleichen.

Je nach aktueller Corona-Bestimmung können die Aufgaben zu zweit bzw. mehreren oder im Familienverbund durchgeführt werden. Für jede gemeisterte Herausforderung gibt es 10 Punkte. Zusätzlich sind Sonderpunkte möglich.

Jede Herausforderung darf natürlich vorher geübt, bzw. auch innerhalb der Durchbeisser Challenge Dauer mehrfach verbessert werden. Aber bitte nicht übertreiben, es soll noch Spaß machen. Jeder macht die Durchbeisser Challenge mit Vernunft und auf eigene Verantwortung. Die Reihenfolge und Anzahl ist beliebig.

Alle Zeiten, Runden oder Ergebnisse werden selbst oder zusammen mit der/den Begleitpersonen gemessen. Korrekte Angaben sind Vertrauenssache.

Ergebnisse werden per email an rwl-schwimmen@gmx.de geschickt werden. Die erste mitgeteilte Herausforderung gilt als Anmeldung. Einsendeschluss für die Ergebnisse ist der 30. September 2020. Spätere Meldungen können nicht mehr berücksichtigt werden.

1. Herausforderung **Klimmzugkönig:**

Mache irgendwo 50 Klimmzüge, Kinn bis über die Hände. Gib uns die benötigte Zeit in Sekunden, Minuten oder Tagen. Die geschaffte Herausforderung gibt 10 Punkte, der Schnellste bekommt zusätzlich 3, der Zweitschnellste 2 und der Drittschnellste 1 Sonderpunkt.

2. Herausforderung **Belchenlaufkönig:**

Lauf vom Hau bis zum Gipfelkreuz Belchen. Gib uns Deine Zeit und Du bekommst 10 Punkte. Der Gesamt-Schnellste bekommt nochmals 3, der Zweitschnellste 2 und der Drittschnellste 1 Sonderpunkt.

3. Herausforderung **Feldbergkönig:**

Lörrach liegt auf 294 Hm, der Feldberg ist 1493 m hoch, die Zugspitze ist 2962 m und der Mont Blanc 4809 m hoch. Die Differenz beträgt jeweils 1199 Hm, 2668 Hm und 4515 Hm. Die Straße von Ortsausgang Brombach zur Kreuzzeiche beträgt 3,3 km und hat 111 Hm. Fahre diese Strecke an einem Tag 11 Mal, dann bist Du auf dem Feldberg und bekommst 10 Punkte (sind etwa 71 km!). Schaffst Du 24 Mal hoch, dann bist Du auf der Zugspitze und bekommst 15 Punkte (158 km!). Kommst Du sogar 40 Mal hoch, dann bist Du auf dem Mont Blanc und bekommst 20 Punkte (268 km!). Du kannst auch auf direkt auf den Feldberg radeln (55 km).

4. Herausforderung **3 km Lauf Champion:**

Suche Dir eine beliebige Strecke und laufe 3 km auf Zeit. Gib uns Deine Zeit und Du bekommst 10 Punkte. Der Gesamt-Schnellste bekommt nochmals 3, der Zweitschnellste 2 und der Drittschnellste 1 Sonderpunkt.

5. Herausforderung **4000 m Schwimm-König:**

Gib uns Deine Zeit und Du bekommst 10 Punkte. Der Gesamt-Schnellste bekommt nochmals 3, der Zweitschnellste 2 und der Drittschnellste 1 Sonderpunkt.

korrekte Version



6. Herausforderung **Rundenkönig:**

Wie viele Runden kannst Du in 30 Minuten um den Grüttsee (550 m) laufen?
Gib uns Deine Anzahl der Runden und Du bekommst 10 Punkte.

7. Herausforderung **Blauenkönig:**

Start Parkplatz Freibad, Radtour über die Lucke nach Kandern, Marzell auf den Blauen bis zum Turm. Dort wird die Zeit bestimmt für die Wertung. Zurück über Lippel, Tegernau, Weitenau bis zum Grütt. Gib uns Deine Zeit (Freibad – Blauen) und Du bekommst 10 Punkte. Der Gesamt-Schnellste bekommt nochmals 3, der Zweitschnellste 2 und der Drittschnellste 1 Sonderpunkt.

8. Herausforderung **Zwergenkönig:**

Messe die kürzeste Strecke vom Granitblock am Marktplatz bis zum Hirschenbrunnen gegenüber Karstadt **in Deinen Fuß**. Dafür gibt es 10 Punkte. Der mit den meisten Fuß bekommt nochmals 3, der Zweitmeiste 2 und der Drittmeiste 1 Sonderpunkt.

9. Herausforderung **Rheinschwimmen:**

Schwimme vom Museum Tingely bis Ausstieg nach der Johanniterbrücke (2,6 km). Gib uns Deine Zeit und Du bekommst 10 Punkte. Der Gesamt-Schnellste bekommt nochmals 3, der Zweitschnellste 2 und der Drittschnellste 1 Sonderpunkt.

10. Herausforderung **Sallneckrunde:**

Radtour vom Parkplatz Freibad nach Steinen, Schlächtenhaus, Scheideck, Endenburg, Kirchhausen, Lehnacker, Sallneck Richtung Lippel ins Kleine Wiesental, dann nach Tegernau, Wieslet, Steinen und zurück zum Freibad.

Gib uns Deine Zeit und Du bekommst 10 Punkte. Der Gesamt-Schnellste bekommt nochmals 3, der Zweitschnellste 2 und der Drittschnellste 1 Sonderpunkt.

11. Herausforderung **Seilsprungkönig:**

Wie viele Durchschläge schaffst Du in 3 Minuten. Gib uns Deine Anzahl der Durchschläge und Du bekommst 10 Punkte. Der mit den Meisten bekommt nochmals 3, der Zweitmeiste 2 und der Drittmeiste 1 Sonderpunkt.

12. Herausforderung **Wohlfühlzeit:**

Versuche in 10.verschiedenen Kaffee´s-Bars Gaststätten-Eisdielen –usw. jeweils ein Getränk/ Eis zu konsumieren. Gib die Zeit /Tage an, in der du es geschafft hast. 10 Punkte wer alle schafft. Der Schnellste bekommt zusätzlich noch 3 Punkte . Der 2.Schnellste 2 Punkte und der 3. Schnellste 1 Punkt.

13. Herausforderung: **Spaziergang um die Seele baumeln zu lassen:**

Spaziergang vom Parkplatz Grütt zum Röttler Schloss (Burgschenke) dann nach Ötlingen (Ochsen),weiter zum Lindenplatz und dann wieder über Tüllingen (Maien) nach Lörrach (Marktplatz) und zurück zum Grüttparkplatz. Man könnte als Abschluss noch den Rosengarten einbauen. Wertung : über 5 Stunden 10 Punkte. Über 4 Stunden 8 Punkte. Über 3 Stunden 6 Punkte. Alles darunter 5 Punkte.

14. Herausforderung **Höllenteufel:**

Wanderung von Schlächtenhaus durch das Höllental nach Endenburg und über den Schneiderhof und das Eimerloch zurück (<https://www.outdooractive.com/de/route/wanderung/schwarzwald/sww-steinen-heimat-und-kulturwanderung-von-hofen-zum-schneiderhof-und/118442234/>).

Angabe von Tag. Jeder erhält 10 Punkte - der erste, der die gemachte Wanderung einreicht bekommt 3, der zweite 2 und der dritte 1 Sonderpunkt.



2.07.2020

Rot-Weiss Lörrach