

# AUSTRIAN Ergochallenge Series

## Team RV Villach

### 30K (DirtyThirty) Challenge

#### Ziel

Rudere am Concept Ergo in 6 Sessions a' 30min so weit als möglich

#### Termine der Sessions

Mo, 04.11. – So, 10.11.

Mo, 25.11. – So, 01.12.

Mo, 16.12. – So, 22.12.

Mo, 06.01. – So, 12.01.

Mo, 22.01. – So, 02.02.

Mo, 24.02. – So, 02.03.



Du hast also von Anfang November 2024 bis Anfang März 2025 6 mal jeweils 1 Woche Zeit um ein 30min Ergebnis abzuliefern

#### DirtyThirty Wertungen:

**Einzel:** Du trittst gegen ca. 2000 TeilnehmerInnen in allen Altersgruppen aus Österreich und dem benachbarten Ausland an. Am Ende wird die Strecke der besten 4 Ergebnisse gewertet.

**Team RV Villach:** Du ruderst für den RV Villach und die Summe deiner Resultate wird zum Vereinsergebnis addiert, um am Ende den 3 Platz aus 2023/24 zu halten oder zu verbessern.

#### Hinweis:

Für topmotivierte ErgometristInnen gibt es noch die **DirtyDozen Challenge**. Weiter Infos auf der HP der Austrian Ergochallenge.

#### Links:

Austrian Ergochallenge [www.ergochallenge.at](http://www.ergochallenge.at)

RV Villach [www.rvvillach.at](http://www.rvvillach.at)

**Anmeldung über RV Villach:** [reinhold.hipp@hotmail.com](mailto:reinhold.hipp@hotmail.com)

RV Villach, 27.10.2024