

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

RV Villach www.rvvillach.at

Anmeldung über RV Villach: reinhold.hipp@hotmail.com

RV Villach, 27.10.2024