



Sportabzeichen 2023 beim SCI

- Zeitraum: Ende Juni bis Ende September
- Teilnehmer: alle die Lust haben von ab 6 bis 100 Jahre
- Was ist zu leisten: jeweils eine Leistung aus den Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination sowie Nachweis der Schwimmfertigkeit

- Welche Disziplinen können vorzugsweise direkt beim SCI trainiert und abgenommen werden

- Ausdauer Laufen
Radfahren
Nordic Walking (ab 18 Jahre)
Schwimmen*
- Kraft Standweitsprung
2kg Medizinball werfen (ab 18 Jahre)
- Schnelligkeit Laufen
200m Radfahren
Schwimmen*
- Koordination Seilspringen
Weitsprung
- Schwimmfertigkeit

Anmeldung zur
Trainings-
whatsappgruppe
über Peter
Dollinger
0172/9013564

Anforderung je nach
Altersklasse
Abnahme
Schwimmleistungen extern

*Abnahme Schwimmleistungen extern





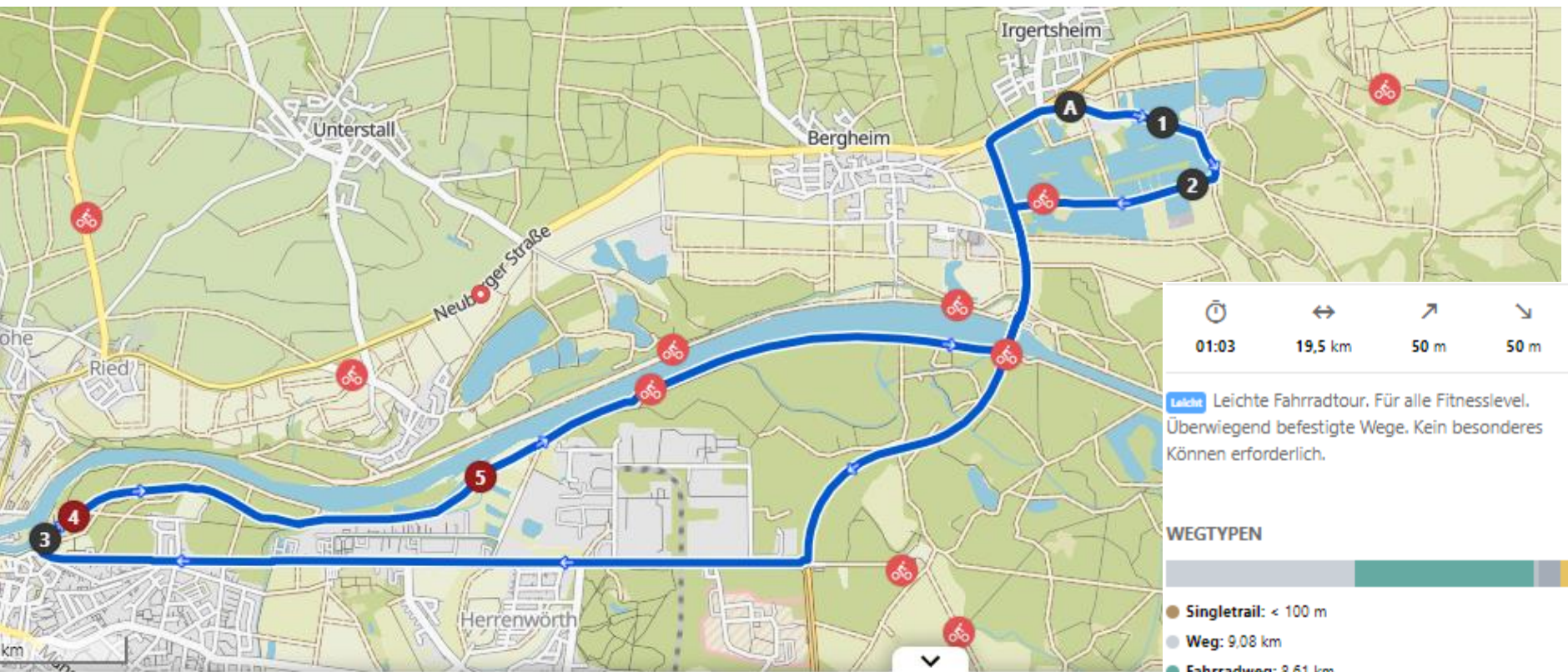
Sportabzeichen 2023 beim SCI

Punkte zu beachten:

- Training ist natürlich individuell möglich oder in den diversen Sportgruppen des SCI ([Sportangebot | Sport - Club Irgertsheim \(sport-club-irgertsheim.de\)](https://sport-club-irgertsheim.de))
- Schwimmnachweise können von jedem Bademeister abgenommen und dokumentiert werden Formular und weitere Infos auf unserer Website [DSA_Schwimmnachweis_2023_beschreibbar.pdf \(sport-club-irgertsheim.de\)](https://sport-club-irgertsheim.de/DSA_Schwimmnachweis_2023_beschreibbar.pdf)
- Radfahren bei Abnahme nur mit Helm und Warnweste
- **Abnahmetermin komplett beim SCI wird noch bekannt gemacht**
- Drei Versuche bei Abnahme, der beste zählt
Abnahme kann jedoch auch wiederholt/verbessert werden
- Für Bronze muss man mindesten 4x Bronze erreichen (mind. 4Punkte). Für Silber reicht auch, wenn in einer Disziplin nur Bronze, jedoch dafür in einer anderen Gold erreicht wird (mind. 8Punkte). Für Gold reicht auch, wenn in einer Disziplin nur Silber erreicht wird (mind. 11 Punkte)
- Weitere Abnahmetermine in Ingolstadt (Di bzw. Sa in den Sommermonaten außer August)
- Präsentation und Informationen auf Seite des SC Irgertsheim www.sport-club-irgertsheim.de/aktuelles



*Anmeldung zur
Trainings-
whatsappgruppe
über Peter
Dollinger
0172/9013564*



01:03
 19,5 km
 50 m
 50 m

Leicht Leichte Fahrradtour. Für alle Fitnesslevel. Überwiegend befestigte Wege. Kein besonderes Können erforderlich.

- WEGTYPEN**
- Singletrail: < 100 m
 - Weg: 9,08 km
 - Fahrradweg: 8,61 km
 - Nebenstraße: 271 m
 - Straße: 1,05 km
 - Bundesstraße: 517 m

Höhenprofil *Klick und zieh mit der Maus über das Profil, um die Statistiken für einen Bereich zu sehen.*



- WEGESCHAFFENHEIT**
- Loser Untergrund: 4,49 km
 - Fester Kies: 4,92 km
 - Straßenbelag: 2,80 km
 - Asphalt: 6,73 km
 - Unbekannt: 605 m

Eine mögliche Tour beim SCI für 20 km Radfahren

DETAILS

Durchschnittsgeschwindigkeit 18,6 km/h



00:01



518 m



0 m



0 m

Leicht Leichte Fahrradtour. Für alle Fitnesslevel. Überwiegend befestigte Wege. Kein besonderes Können erforderlich.

WEGTYPEN



● Weg: < 100 m

● Fahrradweg: 493 m

WEGBESCHAFFENHEIT



● Asphalt: 518 m

DETAILS

⊗ Durchschnittsgeschwindigkeit 22,7 km/h

Eine mögliche Tour beim SCI für 200 m fliegend Radfahren (>300m Anlauf)



Individuelle Abnahme auch möglich in Ingolstadt Übung und Verbesserung sowie weitere Disziplinen

DSB



Die Termine 2023 für die Abnahme der Sportabzeichen:

Leichtathletik (Bezirkssportanlage Südwest, DJK, Lindberghstraße 73)

Dienstag, 13. Juni, 17 bis 19 Uhr

Samstag, 24. Juni, 9 bis 11 Uhr

Dienstag, 11. Juli, 17 bis 19 Uhr

Dienstag, 12. September, 17 bis 19 Uhr

Samstag, 23. September, 9 bis 11 Uhr

Dienstag, 10. Oktober, 17 bis 19 Uhr

Radfahren

Termine für die Langstrecke beim Radfahren bitte per E-Mail unter sportabzeichentreff@yahoo.com anfragen. Abnahme Kurzstrecke bei Leichtathletik-Terminen.

Schwimmen

Die Abnahme im Schwimmen erfolgt durch Schwimmmeister in den Anlagen der Stadtwerke Ingolstadt Freizeitanlagen GmbH.

Bei sehr schlechtem Wetter (Gewitter, Starkregen, etc..) entfällt die Abnahme. Bitte beachten Sie die aktuell geltenden Corona-Bestimmungen.

Ansprechpartner

Peter Sparrer, Telefon 0176 20778614, E-Mail: sportabzeichentreff@yahoo.com