



Sportabzeichen 2024 beim SCI

- Zeitraum: **Mai 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





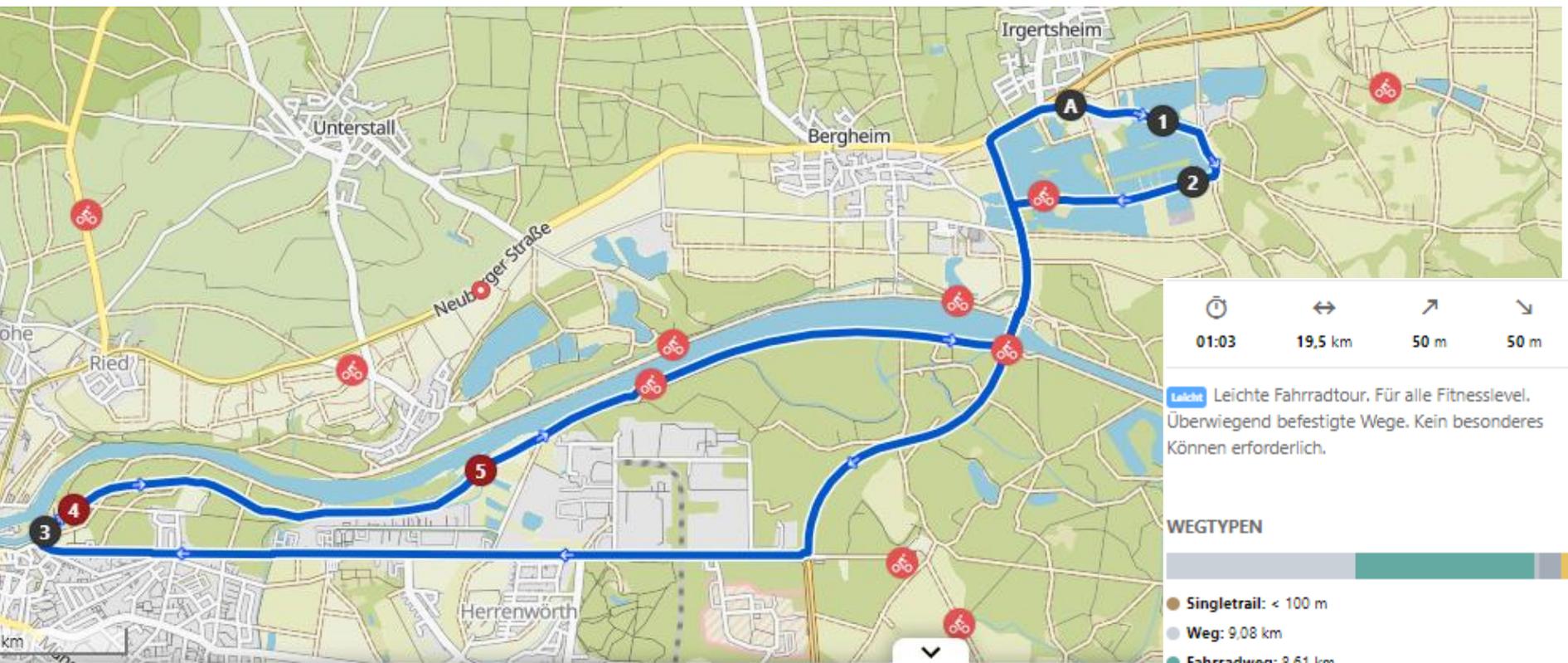
Sportabzeichen 2024 beim SCI

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 **vgl. Anlage**
- 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 Abnahme- bzw. Trainingstermine in Ingolstadt incl. weiterer möglicher Disziplinen**
vgl. Anlage
- **Leistungskataloge 2024** für Erwachsene und Kinder
vgl. Anlage



*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.*



- WEGBESCHAFFENHEIT**
- 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

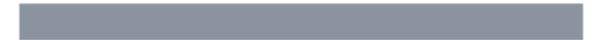
Leicht Leichte Fahrradtour. Für alle Fitnesslevel. Überwiegend befestigte Wege. Kein besonderes Können erforderlich.

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)