



Challenge

CrossFit / Concept 2

09. – 29.04.2012

3 Wochen, 3 WODs, 3 – 2 – 1 – GO!!!

Zu gewinnen gibt es ein Rudergerät Model D von Concept 2, ein Tages-Seminar mit Concept 2 Instructor Anna Gasse und und und...

Regeln:

1. Teilnahme

Die Teilnahme ist kostenlos!!! Die Workouts dürfen an jedem Ort gemacht werden. Jeder darf teilnehmen, es gibt keine Alters-, Leistungs- oder sonstige Beschränkungen. Einzige Bedingung: der Wohnort des Teilnehmers muss zum Zeitpunkt der Challenge in Deutschland, Österreich oder Schweiz sein. Meldet euch einfach bei eurem Coach an.

Teilnahmeberechtigt sind auch Personen, die nicht in einer CrossFit Box trainieren, jedoch nehmen diese nur am Individual-Wettbewerb teil, also nicht an der Verlosung des Rudergerätes.

2. Ergebnisse

Die Übermittlung aller Ergebnisse basiert auf eurer Ehrlichkeit und Ehre. Diese erfolgt gesammelt durch euren Coach bis jeweils Sonntag, 18 Uhr. Das Ranking wird auf einer Facebook/Internetseite veröffentlicht. Auf dieser Seite werden auch alle weiteren Infos, Tipps und Tricks usw. gepostet, also schnell liken (<http://www.facebook.com/crymeaiverchallenge>)!!!



3. **Kategorien**

Es gibt 3 unterschiedliche Kategorien:

- a. **The hopper:** unter allen Teilnehmer, die alle Workouts absolviert haben (unabhängig von den erzielten Leistungen), wird der Gewinner eines Rudergerätes Concept 2 Model D. Hier entscheidet rein das Losglück!!!
- b. **Individuals:** getrennt nach Geschlechtern bekommt der Athlet mit dem besten erzielten Ergebnis 1 Punkt, der mit dem zweitbesten Ergebnis 2 Punkte etc. Nach Absolvierung aller WODs gewinnt der, mit den wenigsten Punkten. Bei Gleichstand bei den vorderen Platzierungen wird es ein Extra-Entscheidungs-Workout geben.
- c. **The biggest boat:** die Box mit den meisten Teilnehmern, die alle Workouts absolviert haben (unabhängig von den erzielten Ergebnissen) gewinnt ein Tages-Seminar mit Concept 2 Instructor Anna Gasse (Wert rund 1.000 €).

4. **Workouts**

Die Workouts werden jeweils im Laufe des Sonntags (08., 15., 22.04.2012) gepostet. Die Standards werden anhand eines Erklärungsvideos eindeutig festgelegt, die unbedingt aus Fairnessgründen einzuhalten sind. Sollte es nötig sein, dass ein WOD modifiziert werden muss, muss dies bei der Übermittlung der Ergebnisse kenntlich gemacht werden. Die WOD's sind aber so gewählt, dass eine Modifizierung höchstwahrscheinlich nicht nötig sein wird. Modifizierte WODs fallen aus der Individuals-Wertung raus, jedoch nehmt ihr weiterhin an der Verlosung teil bzw. zählt als Teilnehmer für eure Box.

Die WODs dürfen ab Veröffentlichung bis zum darauffolgenden Sonntag (09. – 15.04, 16. – 22.04., 23. – 29.04.) gemacht werden. Sie dürfen innerhalb derselben Woche wiederholt werden. Die Übermittlung aller Ergebnisse muss bis spätestens sonntags 18 Uhr durch euren Coach erfolgen, auch evtl. Korrekturen.

5. **Save the date**

Wir planen, am 01.05.2012 (Feiertag) in unserer Ansbacher Box (Bayern, Deutschland) einen Abschlussevent mit Workout, Würstchen und Bier auf die Beine zu stellen. Hierbei werden wir die beiden Gewinner der Individuals und The Biggest Boat, die Box mit den meisten Teilnehmern, küren. An diesem Tag werden auch alle Namen der Teilnehmer, die alle Workouts absolviert haben, auf identische Karten geschrieben und in eine Lostrommel geworfen, woraus wir den Gewinner des Concept 2 Model D öffentlich ziehen.

WICHTIG: Das Rudergerät geht in den Besitz der jeweiligen Heim-Box des Gewinners über und wird dort für alle Mitglieder zu Verfügung stehen! Jeder Teilnehmer nimmt also für seine Box teil!!!

6. **T-Shirts**

Es wird zum Preis von ca. 15 € T-Shirts geben, die ihr bei eurer Anmeldung bestellen könnt. Euer Coach wird das Geld einsammeln und an uns gesammelt überweisen. Wir schicken die Shirts dann umgehend in eure Box.

Wir können es kaum erwarten, mit allen CrossFitern in Deutschland, Österreich und der Schweiz zusammen zu challengen. Lasst uns weiter zusammenwachsen und unsere Community nach vorne bringen! 3 – 2 – 1 – GO!!!