

# Gartower IGASlon der IGAS Wendland mit IGAS-Sommerfest am Sonntag, 16. Juni 2019, am Gartower See

Die IGAS Wendland trägt am Sonntag, dem 16. Juni 2019 im, auf und am Gartower wieder die Multisport-Veranstaltung mit fünf verschiedenen Ausdauersportarten aus: Inlineskaten, Schwimmen, Radfahren, Paddeln und Laufen.

Im Unterschied zu anderen Multisportveranstaltungen gibt es Pausen zwischen den einzelnen Sportarten, damit alle TeilnehmerInnen zusammen starten.

Auch wenn wir die Zeiten stoppen, soll beim Gartower IGASlon das Mitmachen und Durchhalten im Vordergrund stehen.

Zugleich möchten wir den IGASLON als Sommertreff der IGAS verstanden wissen. Dazu laden wir alle IGAS-Mitglieder und Freunde ein, auch wenn sie sich an diesem Tag nicht sportlich betätigen möchten.

**Veranstalter:** IGAS Wendland, Detlef Boick, Tim Schinkel,  
Lindenstraße 6, 29462 Wustrow, (05843) 8828

## **Wettbewerbe:**

**Marathon-IGASlon:** 15 km Skaten. 1,5 km Schwimmen, 18,8 km MTBiken,  
6,4 km Paddeln und 7,6 km Laufen

**Halbmarathon-IGASlon:** 7,5 km Skaten. 750 m Schwimmen, 9,4 km MTBiken,  
3,2 km Paddeln und 3,8 km Laufen

**Fun-IGASlon:** freie Zusammenstellung aus mindestens zwei Sportarten.

**Staffel-IGASlon:** Zwei bis fünf Sportler/innen pro Staffel, die zusammen mindestens zwei Runden in mindestens zwei Sportarten absolvieren. Die einzelnen Staffelmittglieder können auch mehrere Sportarten absolvieren. Eine Sportart kann auch auf zwei Mitgliedern einer Staffel aufgeteilt werden. Die Reihenfolge der Sportarten bleibt jedoch wie im Einzelwettbewerb. Startklassen: Männer, Frauen, Mixed. Wer keine Staffelpartner hat, kann sich trotzdem anmelden, wir teilen dann die Staffelpartner zu.

**Austragungsmodus:** Alle fünf Sportarten werden jeweils gemeinsam gestartet. Es gibt feste Startzeiten.

## **Vorläufiger Zeitplan/Start- und Ziel:**

11:00 Uhr: Skaten Einzelzeitfahren - Beginn des Deichverteidigungsweges Quarnstedt  
12:15 Uhr: Schwimmen - Badestrand Nordufer Gartower See  
13.15 Uhr: MTBiken - Badestrand Nordufer Gartower See  
14.30 Uhr: Paddeln - Badestrand Nordufer Gartower See  
15.45 Uhr: Laufen - Badestrand Nordufer Gartower See

- Strecken:**
- Skaten:** 7,5-km-Wendepunktstrecke auf dem Deichverteigungsweg an der Seege von Quarnstedt Richtung Kapern
- Schwimmen:** 750-m-Wendepunktstrecke vom Badestrand am Nordufer auf den See hinaus mit kurzer Laufpassage auf dem Strand nach der Hälfte der Strecke
- Biken:** 9,4-km-Wendepunktstrecke, Untergrund: Deichverteigungsweg, Schotter-, Gras- und Sandweg
- Paddeln:** 3,2-km-Wendepunktstrecke vom Badestrand bis zum westlichen Ufer des Sees
- Laufen:** 3,8-km-Wendepunktstrecke vom Start nach Osten bis zum Biberturm, dann am Südufer entlang bis zum Wendepunkte am Süd-West-Endes des Sees
- Besondere Regeln:** Beim Skaten und beim Biken besteht Helmpflicht, beim Schwimmen soll die vom Veranstalter gestellte Badekappe mit Startnummer getragen werden. Beim Paddeln soll eine Schwimmweste getragen werden. Beim Skaten ist die Startnummer auf dem linken Oberschenkel zu tragen, beim Biken, Paddeln und Laufen gut sichtbar.
- Verkürzen:** Wer während des Nachmittags merkt, dass es für ihn oder sie besser wäre, nicht die angestrebten Streckenlängen zu absolvieren, darf verkürzen und bleibt in der Wertung
- Altersklassen:** Männer, Frauen, Senioren, Seniorinnen U50 (Jahrgang 1969 und älter) Jugend (Jahrgang 2006 bis 2000)
- Startberechtigt:** Erwachsene ab Jahrgang 2001 (volljährig) Jugendliche Jahrgang 2006 bis 2000
- Startgeld:** 3 Euro für Erwachsene pro Sportart, 2 Euro für Jugendliche pro Sportart, jedoch mindestens 6 Euro für Erwachsene und 4 Euro für Jugendliche (auch Staffeln) bei Meldung bis zum 4. Juni Nachmeldungen ab 5. Juni plus 5 Euro für Erwachsene
- Meldeschluss:** 4. Juni 2019
- Anmeldung:** online: [www.igaswendland.de](http://www.igaswendland.de) oder bei Detlef Boick, Lindenstraße 6, 29462 Wustrow, mit Namen, Vornamen, Adresse, Verein/Wohnort, Wettbewerb, Disziplinen und Strecken (bitte unbedingt angeben)
- Nachmeldung:** am Veranstaltungstag bis 10.30 Uhr
- Startunterlagen:** werden am 16. Juni bis 10.30 Uhr im Start-Ziel-Bereich nahe des Badestrandes am Nordufer des Gartower Sees ausgegeben
- Verflegung:** Es gibt einen Verpflegungstand im Start-Ziel-Bereich mit Wasser, Isostar und Bananen. Außerdem gibt es ein Kuchenbüfett und Kaffee, und zur Siegerehrung soll gegrillt werden

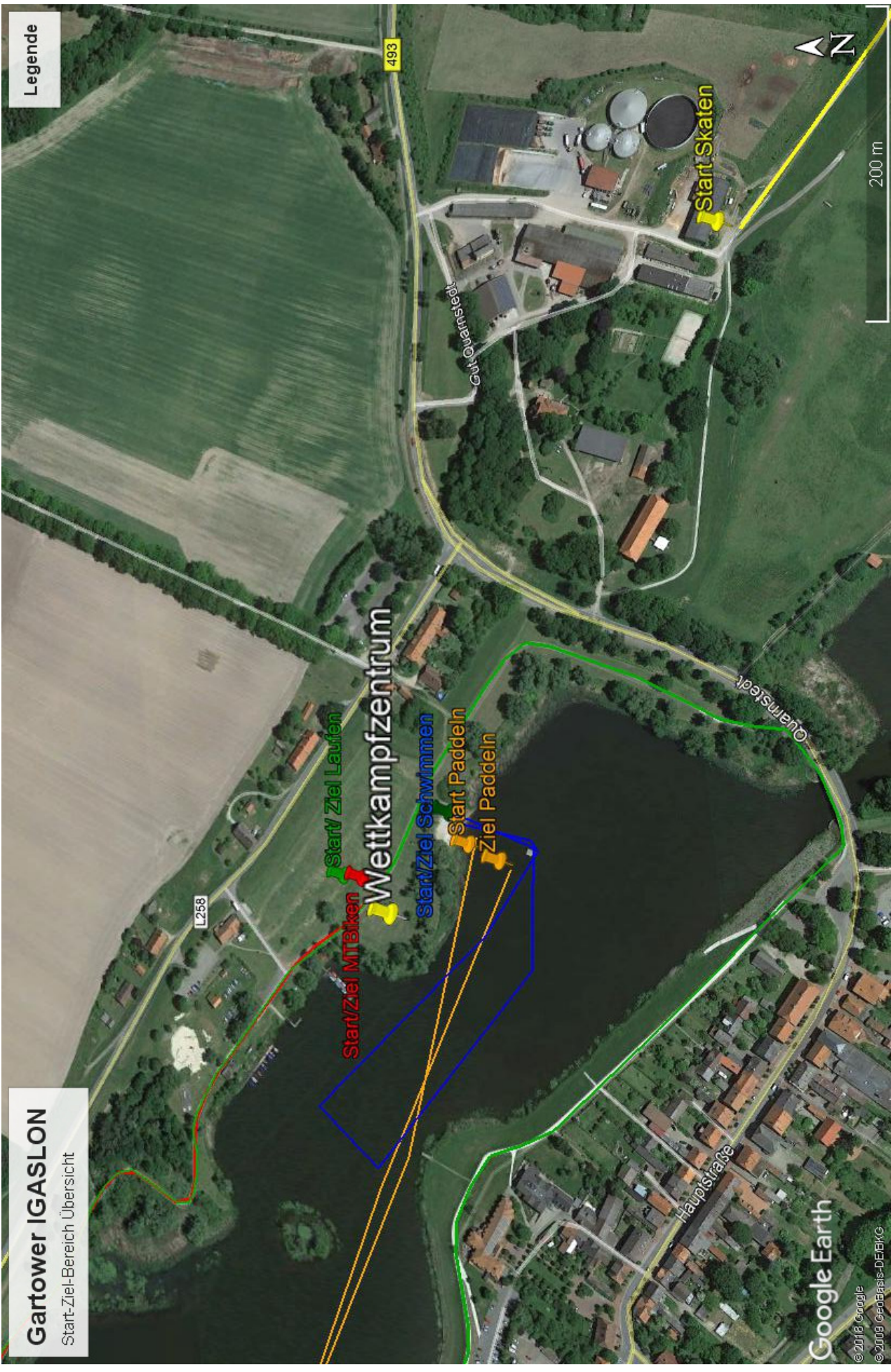
- Radstand:** die Fahrräder sollten vor dem ersten Start in einem abgesperrten Karré im Start-Ziel-Bereich deponiert werden.
- Bootstand:** die Boote sollten vor dem ersten Start in einem abgesperrten Karré im Start-Ziel-Bereich deponiert werden.
- Bootausleihe:** wer über kein eigenes Paddelboot verfügt, der kann sich über diese Homepage an die Veranstalter oder an Detlef Boick wenden.
- Siegerehrung:** möglichst schnell nach Zieleinlauf (gegen 17 Uhr) im Start-Ziel-Bereich
- Auszeichnungen:**
- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| Marathon-IGASlon:             | Goldenes Ausdauerdiplom  |
| Halbmarathon-IGASlon:         | Silbernes Ausdauerdiplom |
| Fitness- und Staffel-IGASlon: | Bronzenes Ausdauerdiplom |
- Ergebnisse:** im Internet unter [www.igaswendland.de](http://www.igaswendland.de)
- Sonstiges:** jeder Teilnehmer bestätigt mit der Anmeldung, dass der Trainingszustand für die Bewältigung des IGASlons ausreicht.



# Gartower IGASLON

Start-Ziel-Bereich Übersicht

Legende





# Gartower IGASLON

Streckenplan Übersicht

