

# HCS Advent Challenge "Wir fahren nach Berlin" Team A vs Team B

Team A " Mannschaftstabelle "

STATUS FINAL 24.12.2020

START Challenge 01. Dez 20 15:00 Uhr

ENDE Challenge











24. Dez 20 12:00 Uhr

24. Dez

## DAMEN

2

Barbara Blum









	PFLICHT Einheiten										
1 Einheit = 2 km											
Übung* (aus Vorgabeliste)	1		4				3	7		1	1
Übung	2		1		1	5			1		
Übung	3	1	1	1			6			1	
Übung	4	1	1			2	1	2		1	1
Übung	5		1			2			1	1	
Übung	6			1				1			
Übung	7										1
Übung	8	3	1	3	4	2		1	2	2	2
Übung * selbst gewählt	9	3	1	3	3		6	3	3	3	3
Übung * selbst gewählt	10	3		2	2	1	1	3	3	1	3
*Wiederholungen möglich	Summe	11	10	10	10	12	17	17	10	10	11
<b>Gutschrift Fahrtstrecke in km</b>		<b>22</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

Summe 236

## Herren 2 / m B JUGEND

2

Arfaoui/Bentyn/Münnich

	PFLICHT Einheiten										
1 Einheit = 2 km											
Laufen	1	4	7	5	1	1	2				
Radfahren	2			8	1			1			
Liegestütze	3	3	3	3	5	1			2		
Treppenlauf	4					2					
SitUps	5	1	3	2	2	2	1				
Boxen	6						1				
Seilspringen	7										
Kniebeuge	8	3	2	1	3	2	6	1	5		
Klimmzüge	9			3		1	2	2	2		
Brupees	10				1	1			1		
*Wiederholungen möglich	Summe	11	15	22	13	5	15	6	10		
<b>Gutschrift Fahrtstrecke in km</b>		<b>22</b>	<b>30</b>	<b>44</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		










Summe 194 km

werden für die Mannschaft gewertet und addieren sich zum Teamerfolg

## w B JUGEND

2

Julien BIEGANEK

	PFLICHT Einheiten										
1 Einheit = 2 km											
Übung* (aus Vorgabeliste)	1		3	2	1		1	1	3	2	
Übung	2	1	3	2	1		1	2	1		
Übung	3		1				2	2			
Übung	4			1							
Übung	5	2	1	2	1	2	1		1	2	
Übung	6	2	1		1	2	4	4	2		
Übung	7	1			1		2	3			
Übung	8	1	3	2	2	2	2	1		2	
Übung * selbst gewählt	9	4	4	2	1	3	2	2	2	4	
Übung * selbst gewählt	10				1	1			1		
*Wiederholungen möglich	Summe	11	16	10	10	10	15	15	10	10	
<b>Gutschrift Fahrtstrecke in km</b>		<b>22</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	

Summe 214 km

werden für die Mannschaft gewertet und addieren sich zum Teamerfolg

## w C JUGEND

2

Emmi Hirschauer

	PFLICHT Einheiten		Anais		Henriette	Tabea		Clara			
1 Einheit = 2 km											
Übung* (aus Vorgabeliste)	1		5	5		2		3	5	3	5
Übung	2					2		6			
Übung	3					2			3	1	
Übung	4					1			4		
Übung	5					1					
Übung	6					1					
Übung	7					2	2				
Übung	8		4			1			3	1	
Übung * selbst gewählt	9					2					
Übung * selbst gewählt	10					1					
*Wiederholungen möglich	Summe		9	5		15	2	9	15	5	5
<b>Gutschrift Fahrtstrecke in km</b>			18	10		30	4	18	30	10	10

Summe	130	km
-------	-----	----

## w D JUGEND

2

Steffi/Dani/Christian

	PFLICHT Einheiten											
1 Einheit = 2 km												
Übung* (aus Vorgabeliste)	1		2	2			1	1	1	1	3	5
Übung	2			1			1	1	2			2
Übung	3			1	2	1	1	1	2		1	1
Übung	4											
Übung	5											
Übung	6							1				
Übung	7		1	3	2	2	2	1		2	2	3
Übung	8		1		1	2	1	2		1	1	1
Übung * selbst gewählt	9		21	1	1	1	3	1	1		4	2
Übung * selbst gewählt	10		4	2	3	2	2	1	2	3	1	2
*Wiederholungen möglich	Summe		29	10	9	8	10	8	9	7	12	16
<b>Gutschrift Fahrtstrecke in km</b>			58	20	18	16	20	16	18	14	24	32

Summe	236	km
-------	-----	----

werden für die Mannschaft gewertet und addieren sich zum Teamerfolg

## m D 1 JUGEND

2

Thilo/Patrick/Miguel/Rihito

	PFLICHT Einheiten	Tom	Martin	Jonathan	Vincent	Mattis	Paul	Jaron	Ferdinand	Felix	Miguel	
1 Einheit = 2 km												
20 Minuten Joggen ( mindestens 3 – 4 km)	TE 1-6			2	4	2	8	2	7		4	7
8 KM Fahrradfahren				1		1	4		9	2		1
10 Kilometer zügig wandern (6km)			1	7	1	8	1	4	2	2	3	1
20 Minuten Joggen ( mindestens 3 – 4 km)				4		1	1		1	2		2
8 KM Fahrradfahren			1			3			1	1		2
10 Kilometer zügig wandern (6km)			2	1			2		1	2		1
15 x 1 Minute Unterarmstütz/ Seitstütz.re		7	5	5	14	12	4		8	2	4	1
15 x 1 Minute Frosch/ Käfer		8	2		5	3			3	4		1
15 x 1 Minute Treppenlauf ( vorwärts, se		9	2	2	8	7	2	1	2	2	3	1
15 x 1 Minute Springschleppen / Hamp		10				1	1		1			1
*Wiederholungen möglich	Summe	13	22	32	38	23	7	35	17	22	10	
<b>Gutschrift Fahrtstrecke in km</b>		26	44	64	76	46	14	70	34	44	20	

Summe	438	km
-------	-----	----

werden für die Mannschaft gewertet und addieren sich zum Teamerfolg

Gesamt Team A	1448
---------------	------

# Team B "Mannschaftstabelle" STATUS FINAL 24.12.2020

START Challenge 01. Dez 20 15:00 Uhr







ENDE Challenge

24. Dez 20 12:00 Uhr

## HERREN 1

2

Michael Ditzler

	PFLICHT Einheiten								Matze B		
1 Einheit = 2 km											
Laufen	1	2	1	7	1			1	1		
Radfahren	2							4			
Liegestütze	3		6	8	3	6		4			
Treppenlauf	4		2	1		1					
SitUps	5	1	5	6	3	3		4			
Boxen	6			6							
Seilspringen	7								1		
Kniebeuge	8		4	5	4	3		2			
Klimmzüge	9			5	2						
Brupees	10		2	1	1	1		1			
*Wiederholungen möglich	Summe	3	20	39	14	14		17	1		
<b>Gutschrift Fahrtstrecke in km</b>		6	40	78	28	28		34	2		



Summe **216** km

werden für die Mannschaft gewertet und addieren sich zum Teamerfolg

## M C Jugend

2

Bernd/Stefan

	PFLICHT Einheiten	Frederik		Tom	Fabio	Arne			Alexander	
1 Einheit = 2 km										
Übung* (aus Vorgabeliste)	1		4	2	1				0	6
Übung	2				1	1			1	
Übung	3		2	2	1	1			1	
Übung	4			2	1				2	3
Übung	5				1	1			2	
Übung	6		1	2	1				4	
Übung	7				1				2	
Übung	8	1	1	1	1	2			4	1
Übung * selbst gewählt	9		2	1	1	1			2	1
Übung * selbst gewählt	10		2		1	4			0	
*Wiederholungen möglich	Summe	1	12	10	10	10			18	11
<b>Gutschrift Fahrtstrecke in km</b>		2	24	20	20	20			36	22











Summe **144** km

werden für die Mannschaft gewertet und addieren sich zum Teamerfolg

## W E JUGEND

2

Steffi/Arthur

	PFLICHT Einheiten											
1 Einheit = 2 km												
15 Minuten Joggen ( 2,5 – 3 Kilometer)				1		3	1		1	2	1	3
1 Stunde Wandern ( zügiges Tempo)			1	3	4	1	2		4	3	2	1
30 Minuten Fahrradfahren		1	1							1	1	1
15 Minuten Joggen ( 2,5 – 3 Kilometer)				1							1	1
1 Stunde Wandern ( zügiges Tempo)											1	1
30 Minuten Fahrradfahren											1	1
10 x 1 Minuten Hampelmann/ Springsel	7		1	3	6	4	5			1	2	2
10 x 1 Minute Frosch (bitte den Kopf oben)	8		1		2	2	3	2	2	2	1	1
10 x 1 Minute Treppenläufe ( vorwärts/ seitwärts)	9		1	2	4	1	4		2		1	1
10 x 1 Minute Unterarmstütz/ Seitstütz.re	10					2	1	2	2	1	1	1
*Wiederholungen möglich	Summe	5	11	16	13	16	4	11	10	12	10	10
<b>Gutschrift Fahrtstrecke in km</b>		10	22	32	26	32	8	22	20	24	20	20

Summe **216** km

werden für die Mannschaft gewertet und addieren sich zum Teamerfolg

## m E JUGEND

2

Sabine

	PFLICHT Einheiten	Tom	 Maximilian	 Jonas	 Wolf	 Simon	 Yannis	 Henri	 Max	 Noah .A	 Niko
1 Einheit = 2 km											
Übung* (aus Vorgabeliste)	1	1	11	7	2	4	4	6	3	1	9
Übung	2	2		3	11		1	5	3	4	6
Übung	3	6	2	5	5	5	2	4		5	1
Übung	4	4	3	1	2	2	1	4		3	1
Übung	5	4	5	7		5	1	2	6	4	2
Übung	6	1	1	1	1	1	4	1	1	7	
Übung	7	4	3	2	7		1	1	10	1	5
Übung	8	9	6	3	7	5	4	5	10	4	12
Übung * selbst gewählt	9	2	5	1	2	2		2	5	1	
Übung * selbst gewählt	10	1	7	3	7	1	1	2	2		
*Wiederholungen möglich	Summe	34	43	33	44	25	19	32	40	30	36
<b>Gutschrift Fahrtstrecke in km</b>		<b>68</b>	<b>86</b>	<b>66</b>	<b>88</b>	<b>50</b>	<b>38</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>72</b>

Summe	672	km
-------	-----	----

 werden für die Mannschaft gewertet und addieren sich zum Teamerfolg

## m D 2 JUGEND

2

Patrick/Thilo

	PFLICHT Einheiten	David	Michel	Simon	Leon	Theo	Nik	Niklas	Julian	Thilo	Nicola
1 Einheit = 2 km											
Übung* (aus Vorgabeliste)	1	4		2		4	1	6	12	24	35
Übung	2							7	3		
Übung	3	1	2	3	3	9		8	2	2	
Übung	4		1			1		5			
Übung	5		1	1	2	3		1		3	
Übung	6	1		1	2			2		8	
Übung	7	2	3	5	4		2	6	4	13	
Übung	8	2			1			1	5		
Übung * selbst gewählt	9	1	1	5	3	1	1	5		1	
Übung * selbst gewählt	10	1						2			
*Wiederholungen möglich	Summe	12	8	17	15	18	4	43	26	51	35
<b>Gutschrift Fahrtstrecke in km</b>		<b>24</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>86</b>	<b>52</b>	<b>102</b>	<b>70</b>

Summe	458	km
-------	-----	----

 werden für die Mannschaft gewertet und addieren sich zum Teamerfolg

## MINIS und F JUGEND

2

Sabine

	PFLICHT Einheiten	 Taleb	 Lukas							
1 Einheit = 2 km										
Übung* (aus Vorgabeliste)	1	4	4							
Übung	2	2	3							
Übung	3	3	3							
Übung	4	2	1							
Übung	5	1	5							
Übung	6	1	1							
Übung	7	1	1							
Übung	8	1	9							
Übung * selbst gewählt	9		1							
Übung * selbst gewählt	10	1								
*Wiederholungen möglich	Summe	16	28							
<b>Gutschrift Fahrtstrecke in km</b>		<b>32</b>	<b>56</b>							

Summe	88	km
-------	----	----

 werden für die Mannschaft gewertet und addieren sich zum Teamerfolg

**Gesamt Team B**      **1794**

10      **Gesamt Team A**      **1448**

**HCS Advent Challenge "Wir fahren nach Berlin"  
Nov - Dez 2020**

**Die "TOP TWELVE" Ergebnisse**

<b>Teamlleistungen</b>	
<b>weiteste Strecke in km</b>	
m E Jugend	672
m D 2 Jugend	458
m D 1 Jugend	438
Damen	236
w D Jugend	236
Herren 1	216
w E Jugend	216
w B - Jugend	214
Herren 2/B Jugend	194
m C Jugend	144
w C Jugend	130
Minis / F Jugend	88

<b>Individuelle Leistungen der SpielerInnen</b>		
<b>weiteste Strecke in km</b>		
Thilo	m D 2 Jugend	102
Wolf	m E Jugend	88
Eduard	Herren 1	78
Vincent	m D 1 Jugend	76
Melissa	w D Jugend	58
Lukas	Minis / F Jugend	56
Simon	Herren 2/B Jugend	44
Alexander	m C Jugend	36
Barbara	Damen	34
Amelie/Zoe	w E Jugend	32
Luise	w B - Jugend	32
Henriette/Clara	w C Jugend	30