

FELDKIRCHNER
EISBÄR



WIR BEWEGEN SIE —
LET'S MOVE!

POWERED BY

Eisbär

&

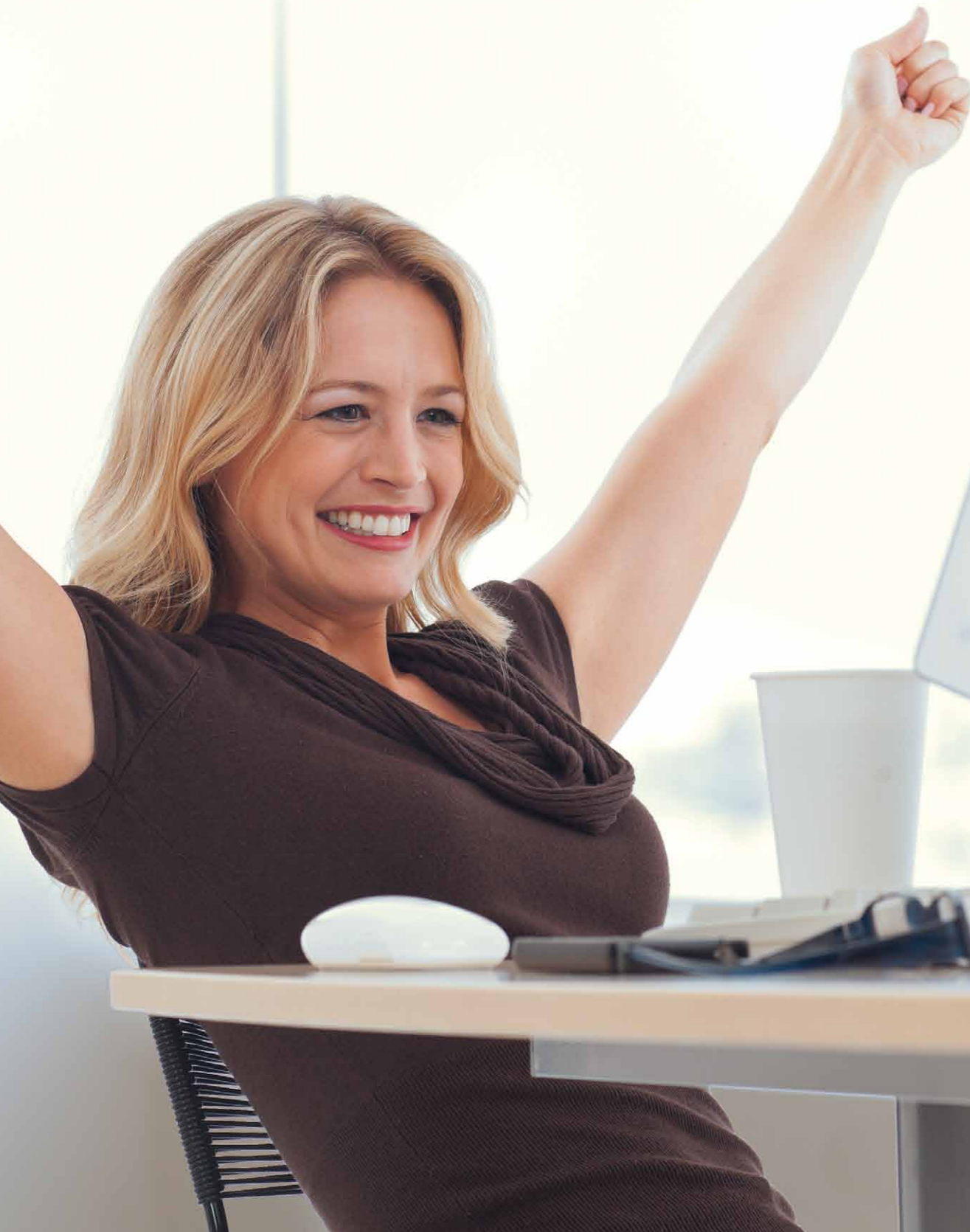
excellent
consult



TECHNOGYM[®]

The Wellness Company™

INTERNE BEWEGUNGS-CHALLENGES MOTIVIEREN SICH FIT UND GESUND ZU HALTEN. VOR ALLEM IN SITZENDEN BERUFEN IST VIEL BEWEGUNG WICHTIG.



DAS HAUPTZIEL IST IHRE GESUNDHEIT!

aus diesem Grund ist es eines der besten Projekte für die Bestätigung und Unterstützung der ethischen und sozialen Rolle des Feldkirchner Eisbär.

Benutzen Sie den mywellness key - ein einfaches Tool - und profitieren Sie davon!

Menschen müssen unkomplizierte Angebote erhalten, um Bewegung und gesundheitsbewusstes Verhalten ganz selbstverständlich im Alltag integrieren zu können. Der mywellness key ist im Bereich Fitness ein Schritt in eine gesunde Zukunft.

Was ist der mywellness key?

Der mywellness key ist ein kleines tragbares Gerät, das die körperliche Aktivität misst und so anspornt, sich Tag für Tag mehr zu bewegen - dadurch werden Fitnessniveau, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden verbessert.

Wie funktioniert der mywellness key?

Der mywellness key hält alle Bewegungen, ob im Alltag, bei der Arbeit, in der Freizeit oder im Fitnessclub (angeschlossen an ein Technogym Gerät) fest. Abgestimmt auf den Lebensstil und persönliche Parameter, gibt er ein individuelles Trainingsziel vor, das

zu mehr Bewegung und Wohlbefinden anspornt. Es ist wichtig, den Schlüssel jeden Tag zu tragen.

Verbunden mit dem Internetportal www.letsmove.at, erhält man einen vollständigen Überblick über die im Laufe des Tages und der Woche erzielten Fortschritte. Man bekommt spezifische, auf die eigene Leistung, abgestimmte Tipps oder kann den Trainingsplan nach eigenen Bedürfnissen neu zusammenstellen.

Wie wird die Bewegung gemessen?

Der mywellness key misst die bei körperlicher Aktivität beanspruchte Energie: Je höher die Intensität der Bewegung, desto mehr „Moves“ und desto höher der entsprechende Kalorienverbrauch. Move ist die Maßeinheit für Bewegung, die auf einer wissenschaftlichen Grundlage festgelegt wurde.

AUF WWW.LETSMOVE.AT KÖNNEN WEITERS DIE MOVE-WERTE MIT DENEN DER FREUNDE VERGLEICHEN UND INTERNE BEWEGUNGS-CHALLENGES BESTRITTEN WERDEN!



MYWELLNESS KEY - DAS ZUKUNFTS-TRÄCHTIGE „TOOL“ FÜR IHRE GESUNDHEIT UND MOTIVATION!

Wer in seine Gesundheit investiert, erzielt höhere Zufriedenheit, Einsatzbereitschaft und Leistungsfähigkeit.

Wie wird der mywellness key verwendet?

Der mywellness key wird bequem am Gürtel befestigt. In den ersten sieben Tagen bewertet der mywellness key das Aktivitätsniveau und weist ab dem achten Tag dann ein persönliches Tagesziel zu. Jeden Morgen gibt der mywellness key das Tagesziel in Form von Move-Einheiten vor. Im Laufe des Tages füllt sich die Leiste in Abhängigkeit der ausgeführten Bewegungen. Wenn das Tagesziel erreicht oder überschritten ist, erscheint das Symbol +. Am nächsten Tag gibt der Schlüssel automatisch ein neues Ziel vor. Der mywellness key ist batteriebetrieben. Die Batterie lädt sich automatisch auf, wenn sie an den USB-Port eines PCs angeschlossen wird.

Es gibt viele Möglichkeiten, im Alltag etwas für die Gesundheit zu tun:

Sie können den mywellness key tragen, wenn Sie zu Fuß zur Arbeit gehen, in der Mittagspause einen Spaziergang machen oder Treppen steigen.

Wie trägt der mywellness key zur Verbesserung der Gesundheit bei?

Es ist nachgewiesen, dass ein bewegungsarmer Lebensstil eng mit der Gefahr ernsthafter Erkrankungen verbunden ist. Schon 30 Minuten gemäßigte Bewegung am Tag wirken wie eine

natürliche Medizin für gute Gesundheit und ein langes Leben. Der mywellness key spornt Tag für Tag zu mehr Bewegung an: Sie werden aktiver und gesünder. Viele medizinische Studien zeigen, dass eine regelmäßige Bewegung auch Menschen, ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern, eine positive Lebensweise anzunehmen und sich wohl zu fühlen.

Durch Stress und/oder schlechte Ernährungsgewohnheiten sind Sie einem höheren Risiko für Diabetes, Schlaganfälle, Depression, sowie Herz- und Lungenerkrankungen ausgesetzt. Gemäßigte körperliche Aktivität, in Verbindung mit Entspannungstechniken, kann Stress und seinen Folgeerscheinungen entgegenwirken. Der mywellness key hilft, sich regelmäßig zu bewegen und dadurch gezielt Stress abzubauen.

UND WIE MAN SIEHT, MÜSSEN PROGRAMME FÜR FITNESS NICHT KOMPLIZIERT SEIN! EIN EINFACHES TOOL BRINGT DEN ERFOLG!

Der mywellness key spielt eine wichtige Rolle für alle, die abnehmen, fit bleiben und sich gesünder fühlen möchten. Sein Einsatz im alltäglichen Leben motiviert und unterstützt dabei, sich mehr und öfter zu bewegen, um dadurch einen Grad an allgemeinem Wohlbefinden zu erreichen, den nur Bewegung verschaffen kann.

Bewegung und Sport für das Wohlfühlgewicht

Jede Art von Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an und steigert den Energieverbrauch. Wer sich viel bewegt und seine Muskeln regelmäßig fordert, steigert automatisch seinen Energieverbrauch und erhöht seine Muskelmasse, und, je mehr Muskulatur man hat, desto mehr Energie verbraucht man – auch im Ruhezustand.

Deshalb helfen Bewegung und Sport auch, das Wohlfühlgewicht zu halten oder das Gewicht zu reduzieren. Wenn der Alltag so gestaltet wird, indem möglichst viele Gelegenheiten für körperliche Aktivitäten genutzt werden, wird der Kalorienverbrauch gesteigert und das sorgt, als positiver „Nebeneffekt“, auch noch für eine gute Figur und dadurch für ein besseres Selbstbewusstsein.

SCHON 30 MINUTEN GEMÄSSIGTE BEWEGUNG AM TAG WIRKEN WIE EINE NATÜRLICHE MEDIZIN FÜR GUTE GESUNDHEIT UND EIN LANGES LEBEN.





DIE IDEE DES FELDKIRCHNER EISBÄR.

Ein vereinsübergreifender Kombinationswettbewerb bestehend aus den Sportarten Schwimmen, Radfahren, Laufen und Skifahren, der als Einzel-Eisbär, Staffel-Eisbär, Company-Eisbär und Masters-Eisbär gewertet wird. Es gibt eine Herren und Damenwertung in 13 verschiedenen Klassen, 1 Staffel-Eisbär und 1 Company-Eisbär Wertung. Die Company Eisbär Wertung ist eine reine Zeitwertung, für alle anderen Klassen gibt es eine Minuspunkte Wertung.

- 1. Schwimmen** Jedermann Schwimmbewerb
Badesee Feldkirchen
- 2. Rad** 2a Multipower Radrundstreckenrennen oder
2b Bad Mühlackner Radmeile
- 3. Laufen** 3a Silvesterlauf Badesee Feldkirchen
3b Pesenbachtalllauf
- 4. Ski** Ski-Ortsmeisterschaften

Die Klasseneinteilung

Klasseneinteilung	männlich	weiblich	Schwimmen Badesee Feldkirchen	Radrundrennen Feldkirchen-Landshaag	Radmeile Bad Mühlacken	Silvesterlauf Badesee Feldkirchen	Pesenbachtalllauf	Skifahren St. Johann/Hansberg
Zwergerl	2005 - jünger	2005 - jünger	kein Bewerb	500 Meter	400 Meter	kein Bewerb	350 Meter	Riesentorlauf 1 DG./Start unten
Kinder 1	2004 - 2003	2004 - 2003	80 Meter	1 Runde 6,18 km	400 Meter	kein Bewerb	700 Meter	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus
Kinder 2	2002 - 2001	2002 - 2001	80 Meter	1 Runde 6,18 km	400 Meter	kein Bewerb	700 Meter	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus
Schüler 1	2000 - 1999	2000 - 1999	150 Meter	2 Runde 12,36 km	1 Meile	kein Bewerb	1350 Meter	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus
Schüler 2	1998 - 1997	1998 - 1997	150 Meter	2 Runde 12,36 km	1 Meile	kein Bewerb	1350 Meter	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus
Jugend 1	1996 - 1995	1996 - 1995	250 Meter	5 Runden 30,90 km	1 Meile	9,3 km	11 km	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus
Jugend 2	1994 - 1992	1994 - 1992	250 Meter	5 Runden 30,90 km	1 Meile	9,3 km	11 km	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus
Allgem. Klasse	1991 - 1982	1991 - 1982	250 Meter	8 Runden 49,44 km	1 Meile	9,3 km	11 km	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus
Altersklasse 1	1981 - 1972	1981 - 1972	250 Meter	8 Runden 49,44 km	1 Meile	9,3 km	11 km	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus
Altersklasse 2	1971 - 1962	1971 - 1962	250 Meter	8 Runden 49,44 km	1 Meile	9,3 km	11 km	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus
Altersklasse 3	1961 - 1952	1961 - 1952	250 Meter	8 Runden 49,44 km	1 Meile	9,3 km	11 km	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus
Altersklasse 4	1951 - 1942	1951 - 1942	250 Meter	8 Runden 49,44 km	1 Meile	9,3 km	11 km	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus
Altersklasse 5	1941 - älter	1941 - älter	250 Meter	8 Runden 49,44 km	1 Meile	9,3 km	11 km	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus
Staffel Eisbär	keine Altersklassen (1 Kinder max. 2001)		jeweilige Klasse	jeweilige Klasse	jeweilige Klasse	jeweilige Klasse	jeweilige Klasse	jeweilige Klasse
Company Eisbär	keine Altersklassen (3 Bewerbe)		kein Bewerb	8 Runden 49,44 km	kein Bewerb	9,3 km	kein Bewerb	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus
Masters Eisbär	keine Altersklassen, freie Bewerbwahl, nur teilgenommen Wertung		150 Meter	2 Runden 12,36 km	1 Meile	9,3 km Walken	11 km	Riesentorlauf 1 DG./Starthaus



DER FELDKIRCHNER EISBÄR:

Einzel-Eisbär (Minuspunktwertung)

Der/die in der Anmeldung genannte Teilnehmer/in muss mindestens 3 Disziplinen bestreiten. In die Wertung kommen von jedem/r Teilnehmer/in die drei besten Ergebnisse. Beim Laufen und Radfahren hat man die Möglichkeit an beiden Wettkämpfen teilzunehmen – es genügt jedoch pro Disziplin ein Wettkampf. Bei Teilnahme an 2 Wettkämpfen in diesen Disziplinen kommt das bessere Ergebnis in die Wertung.

Staffel-Eisbär (Minuspunktwertung)

Die Staffel muss aus 3 oder 4 Startern bestehen (max. ein Kind bis inkl. 2001). Dame/Herr und Kind kann auch gemischt sein. Es müssen 3 Disziplinen in die Wertung gebracht werden. D.h. Bei 4 Startern wird die schlechteste Wertung gestrichen. Jeder Starter muss eine Disziplin durchführen, wenn beim Radfahren bzw. Laufen an beiden Wettbewerben teilgenommen wird, so zählt die bessere Wertung für die Staffel.

Die 3 oder 4 Bewerbe werden auf die Teammitglieder der Staffel aufgeteilt. Die Teilnehmer müssen bei der Anmeldung bekanntgeben, welcher Bewerb für welches Mitglied in die Wertung kommt.

Teammitglied 1 Schwimmen

Teammitglied 2 Multipower Radrennen und/
oder Bad Mühlackner Radmeile

Teammitglied 3 Pesenbachtallauf und/oder Silvesterlauf

Teammitglied 4 Schimeisterschaft

Company Eisbär

(Staffelbewerb ohne Altersklassen mit reiner Zeitwertung)

Die Staffel muss aus 3 Startern bestehen. Es müssen 3 vorgegebene Disziplinen in die Wertung gebracht werden, wo jeder Starter eine Disziplin durchführen muss.

Die 3 Bewerbe werden auf die Teammitglieder der Staffel aufgeteilt.

teilt. Die Teilnehmer müssen bei der Anmeldung bekanntgeben, welcher Bewerb für welches Mitglied in die Wertung kommt.

Teammitglied 1 Multipower Radrennen

Teammitglied 2 Silvesterlauf

Teammitglied 3 Schimeisterschaft

Masters Eisbär (teilgenommen Wertung)

Bei diesem Wettbewerben gibt es nur eine teilgenommene Wertung. Es muss an 2 Wettbewerben teilgenommen werden. Es gibt auch keine Altersgrenzen oder Klasseneinteilungen.

Schwimmen (Jedermann Schwimmwettbewerb)

Radfahren (Rundstr.-Rennen 2 Runden oder Radmeile mit E-Bike)

Walken (Silvesterwalk 9,3 km)

Laufen (Pesenbachtalllauf)

Skifahren (Hansberg Skirennen)

Die Minuspunktwertung

Für jede Klasse gibt es eine eigene Wertung. Die Wertung in den einzelnen Klassen wird wie folgt durchgeführt:

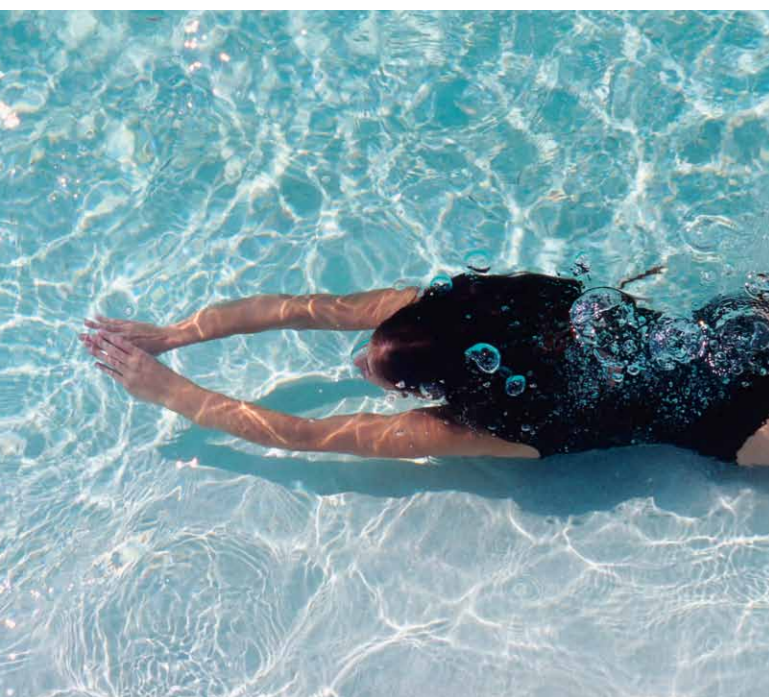
Die Bestzeit eines jeden Wettbewerbs in der jeweiligen Altersklasse wird durch 1000 dividiert. Die Zeitdifferenz zur Bestzeit wird in Verlustpunkte umgerechnet. Bewertet werden nur die Teilnehmer am Feldkirchner Eisbär

BEISPIEL:

Bestzeit Radmeile: 5 min 10 sec = 310 sec, 1 Punkt = 0,31 sec;

Der/die Teilnehmer/in bzw. die Staffel mit der niedrigsten Punktzahl aus allen Wettbewerben gewinnt!

Nur beim Company Eisbär gibt es eine reine Zeitwertung, wo die Zeiten aus allen drei Wettbewerben zusammengezählt werden.



Startgebühren

Für den Eisbärbewerb wird kein Startgeld verlangt. Als Finishergeschenk erhält jeder Teilnehmer das auf der folgenden Seite abgebildete Sport-Shirt. Bei Anmeldung muss die Konfektionsgröße angegeben werden. Die ersten drei jeder Klasse erhalten zusätzlich eine Eisbär Haube.

Unabhängig zu den Wettbewerben des Eisbären muss bei der jeweiligen Veranstaltung eine Startgebühr entrichtet werden.

Startpaket

Wer in den Genuss des u. a. Starterpaketes kommen möchte, muss € 15,- bezahlen. Nach Anmeldung und Einzahlung des Betrages auf das Konto der VKB LINZ, BLZ 18600, Kto. Nr. 10.717.791 kann das Startpaket bei folgenden Ausgabestellen abgeholt werden:

- Marktgemeindeamt Feldkirchen während den Amtszeiten
- Bei der Eisbär Start-up Veranstaltung werden die Bewerbe des Feldkirchner-Eisbären und der Wellness-Key präsentiert (Ort und Zeit wird auf www.eisbaer.or.at noch bekanntgegeben)
- oder bei den einzelnen Wettbewerben in der Eisbär-Lounge

Zur Verfügung stehen max. 100 Stk. Startpakete – diese werden in der Reihenfolge der Anmeldung/Einzahlung ausgegeben.

Der Inhalt des Startpaketes:

- My wellness key (bei Anmeldung ohne Teilnahme, muss der Key zurückgegeben werden)
- Getränkeflasche
- Sportnahrung, usw.

Anmeldung

ACHTUNG: Jeder Eisbärteilnehmer muss sich für den Feldkirchner Eisbär über die Homepage www.eisbaer.or.at anmelden.

WICHTIG ist, dass sich jeder Starter auch bei den einzelnen Wettbewerben anmeldet. D. h. nicht nur für den Feldkirchner Eisbären, sondern auch für das Schwimmen, Multipower Radrennen, die Radmeile, den Silvesterlauf, den Pesenbachtalllauf und Schimeisterschaft, Anmeldungen über die jeweiligen Onlineplattformen (wie unten angeführt) nicht vergessen!

ANMELDESCHLUSS FÜR DIE EISBÄREN-BEWERBE IST DER 13. AUGUST 2011 // ANMELDESCHLUSS FÜR DEN COMPANY EISBÄR IST DER 26. AUGUST 2011

DIE EINZELNEN BEWERBE IM DETAIL

Schwimmen 14. August 2011

Anmeldung: www.eisbaer.or.at

- 80 Meter Kinder 1 und Kinder 2
- 150 Meter Schüler 1 und Schüler 2
- 250 Meter ab Jugend 1 bis AK 5
- 250 Meter Company Eisbär
- 250 Meter Staffel Eisbär
- 150 Meter Masters

Radfahren 27. August 2011, Multipower

Radrennen Anmeldung:

www.computerauswertung.at

- 2 Runden Masters
Eisbär 12.30 bis 13.15 Uhr
- 500 Meter Zwergel 13 Uhr bis 13.10 Uhr
- 1 Runde 6,18 km Kinder 1 und Kinder 2
13.15 bis 13.35 Uhr
- 2 Runden 12,36 km Schüler 1 und
Schüler 2 13.45 Uhr bis 14.15 Uhr
- 5 Runden 30,90 km Jugend 1 und
Jugend 2 14.25 bis 15.40 Uhr
- 8 Runden 49,44 km Allg. Klasse bis
AK 5 15.50 bis 17.50 Uhr
- 8 Runden Company Eisbär

Radfahren 2. Oktober 2011,

Radmeile Mühlacken

Anmeldung: www.rcbm.at

- 340 Meter Zwergel bis Schüler 2
- 1 Meile Jugend 1 und AK 5
- 1 Meile Company Eisbär
- 1 Meile Staffel Eisbär

Sonstiges

Die ersten Drei jeder Kategorie erhalten zusätzlich zum Finishgeschenk bei der Siegerehrung eine Feldkirchner Eisbär Haube:



Symbolfoto

Laufen 31. Dezember 2011,

Silvesterlauf Badeseer Feldkirchen

Anmeldung: www.eisbaer.or.at

- 9,3 km Jugend 1 bis Altersklasse 5
- 9,3 km Walken Masters
- 9,3 km Company Eisbär
- 9,3 km Staffel Eisbär

Laufen 5. November 2011,

Pesenbachtalllauf

Anmeldung: www.pesenbachtalllauf.at

- 350 Meter Zwergel
- 700 Meter Kinder 1 und 2
- 1350 Meter Schüler 1 und Schüler 2
- Ab Jugend 1 11 km Hauptlauf
- Company Eisbär – 11 km Hauptlauf
- Staffel Eisbär –
Strecke der jeweiligen Klasse

Skifahren (28. Jänner 2012,

inkl. Siegerehrung Eisbär)

Anmeldung: www.eisbaer.or.at

- 1 Durchgang Riesentorlauf
St. Johann am Wimberg (Hansberg)

ALLE AKTUELLEN INFORMATIONEN UND
PROGRAMMÄNDERUNGEN FÜR SIE UNTER

WWW.EISBAER.OR.AT





Andreas Waldenberger
0664/21 23 300

Harald Danninger
0664/33 33 136

Gillmayr Kerstin
0680/32 47 847

