

From Dawn till Dusk

Ganztägige Trainingsetappentour um Lüchow-Dannenberg herum mit Laufschuhen, Rennrädern, Wanderschuhen, Mountainbikes, Tourenrädern, Inlineskates, Paddelbooten, SUP-Boards und Badehosen

- **Am Sonnabend, dem 27. Juli 2024, wollen wir den Landkreis Lüchow-Dannenberg umrunden.**
- Und zwar in fast allen Bewegungsformen, die in der IGAS praktiziert werden.
- Dazu sind alle IGAS-Mitglieder und jeder und jede andere, der oder die dazu Lust hat, herzlich eingeladen.
- Dabei geht es nicht ums Tempo, sondern ums Mitmachen, es gibt keine Zeitnahme.
- Ziel ist es, die etwas über 200 Kilometer zwischen Sonnenaufgang und Untergang zu schaffen.
- Jeder kann sich die Etappe, an der er mitmachen möchte, selbst aussuchen.
- Alle sollen gemeinsam das Etappenziel erreichen
- Man kann auch mehrere Etappe mitmachen. Da gibt es freie Auswahl.
- Auf einer Etappe kann eine Person alleine starten oder eine ganz Gruppe zusammen.
- Wir streben an, dass alle Etappen besetzt werden.
- Das Tempo kann beliebig gewählt werden, es sollen aber alle das Tempo mithalten können..
- Jeder muss selbst dafür sorgen, dass er rechtzeitig am Startort ist.
- Auch für den Rücktransport vom Zielort ist jeder und jede selbst zuständig.
- Ebenso für Getränke und Verpflegung.
- Es wird kein Startgeld erhoben.
- Es gibt keine Urkunden, nur die Erinnerung an einen bewegungsreichen Tag.
- Es gibt allerdings eine Art Fahrtenbuch, das von Etappenziel zu Etappenziel mitgenommen wird, und in das sich jeden Teilnehmer eintragen darf.
- **Eine Anmeldung ist jedoch notwendig auf www.igaswendland.de**
- Wer trotz Anmeldung nicht mitmacht, sollte sich rechtzeitig wieder abmelden unter cdjsboick@t-online.de
- Bei den Etappen auf Rollen und Rädern muss ein Helm getragen werden.
- Die in der Tabelle angegebenen Startzeiten sind lediglich eine Orientierung.
- Es kann sein, dass sich die Startzeiten im Laufe des Tages mehr oder weniger verschieben.
- Bitte seid rechtzeitig vorher da.
- Auch der Streckenverlauf ist nicht verbindlich, nur Start und Ziel.
- Abschlusstreffen ab 19.30 Uhr mit Pizza-Essen vermutlich in der Villa Wendland. (Bitte rechtzeitig anmelden)
- vorläufige grobe Etappenplanung:

Viel Spaß

Vorläufiger Etappenplan

27.07.24	Startzeit	Sportart	Länge	Dauer	Etappenstart	via	Etappenziel
1. Etappe	5.30 Uhr	Paddeln	7,8	1:00	Dumme-Brücke Kalibahndamm	Dumme/ Jeetzel	Landgrabenbrücke Lübbow
2. Etappe	6.30 Uhr	Rennrad	24	0:50	Landgrabenbrücke Lübbow		Prezelle, Ortsmitte
3. Etappe	7.20 Uhr	MTB	20	1:00	Prezelle, Ortsmitte		Schnackenburg, Marktplatz Gartower See, Badestelle
4. Etappe	8.20 Uhr	Laufen	8,5	0:55	Schnackenburg, Marktplatz Gartower See, Badestelle		Nordufer
5. Etappe	9.15 Uhr	Schwimmen	1,7	0:50	Nordufer		Gartower See, Westufer Gartower See, Badestelle
6. Etappe	10.05 Uhr	SUP	1,7	0:30	Gartower See, Westufer Gartower See, Badestelle		Nordufer
7. Etappe	10.35 Uhr	Rennrad	28	1:05	Nordufer	Vietze	Wulfsahl
8. Etappe	11.40 Uhr	Skaten	13	0:45	Wulfsahl		Strachauer Rad Hitzacker, Drawehner Tor- Brücke
9. Etappe	12.25 Uhr	Laufen	5,5	0:35	Strachauer Rad Hitzacker, Drawehner Tor- Brücke		Neu Darchau, Fähranleger
10. Etappe	13.00 Uhr	MTB	18	1:00	Neu Darchau, Fähranleger		Tankstelle B191 Zernien
11. Etappe	14.00 Uhr	Tourenrad	23	1:15	Tankstelle B191 Zernien		
12. Etappe	15.15 Uhr	Wandern	3,5	0:55		Höhenweg Hoher Mechtin	Keddien, Abzweig Spranz
13. Etappe	16.10 Uhr	Laufen	6,5	0:40	Spranz		Gohlauer Eck
14. Etappe	16.50 Uhr	MTB	13	0:40	Gohlauer Eck		B71 Abfahrt Solkau
15. Etappe	17.30 Uhr	Rennrad	30	1:05	B71 Abfahrt Solkau	Schäpingen	Luckau, Dumme-Brücke
16. Etappe	18.35 Uhr	Laufen	4	0:25	Luckau, Dumme-Brücke		Villa Wendland
17. Etappe	19.00 Uhr	Pizza-Essen	3	2:00	Villa Wendland		Villa Wendland