

Solltest du an der letzten Sportchallenge teilgenommen haben, sind viele Informationen dieses PDFs für dich redundant. Daher hier einmal kurz zusammengefasst, was sich dieses Mal ändert:

WAS IST ANDERS ALS LETZTES MAL?

- **Rangliste:** Damit jeder seine gefahrenen oder gelaufenen Kilometer *direkt* in der Rangliste sieht, haben wir uns entschieden eine GoogleDocs Tabelle zu erstellen, mit eurem Vornamen und euren Kilometern. Diese wird täglich am Abend aktualisiert und ihr seht dann auf welchem Platz ihr momentan in der Läufer, Sonstigen und Gesamtstatistik seid.
- Den **Link zur Rangliste** erhaltet ihr per Mail, nachdem ihr in eine der Gruppen eingetreten seid oder uns über eure Teilnahme per Mail informiert habt
- **App:** wir wollen weiterhin mit der Adidas-Running App unsere Läufe aufzeichnen. Solltest du jedoch eine andere Tracking App präferieren, darfst du sie auch verwenden – du musst uns dann nur Screenshots jeden Tag schicken, wenn du in die Rangliste aufgenommen werden willst.

- **Mehr Sportarten:** Neben Radfahren, Inlinen und den Lauf-Möglichkeiten, könnt ihr dieses Mal auch **Schritte** (bspw. bei schlechtem Wetter im Haus gesammelt) einreichen (dazu ist ein Screenshot einer Schritte-App notwendig & ihr müsst ihn an Nicole schicken). Zudem könnt ihr auch **Skitouren** machen, da sich das viele gewünscht haben.
- **Höhenmeter:** Die Höhenmeter eurer Touren (außer bei Spazierengehen) werden ebenfalls mit einberechnet, sofern sie aus eurer Aktivität entnommen werden können. (Berechnung siehe nächste Seite)
- **Zeitraum:** Die Sportchallenge geht über die gesamten Osterferien hinweg, insgesamt dieses Mal 11 Tage (bis 11.04.), anstelle von 9 Tagen.
- **Whatsapp-Gruppe:** solltest du an aktuellen Informationen (bspw. dem Zeitpunkt der Aktualisierung) interessiert sein, oder über Aktionen (bspw. Foto-Aktion) während der Laufchallenge informiert werden wollen, kannst du gerne der Whatsapp-Gruppe DAV Sportler*innen beitreten. Dazu schreibe uns eine kurze Mail mit deiner Nummer und wir fügen dich hinzu.
Informationen, die für alle Relevanz haben, werden selbstverständlich **per Mail** verschickt. Solltest du von letztem Mal noch in der Gruppe sein, brauchst du keine neue Nachricht schreiben.



DU BIST NEU DABEI?

Das freut uns sehr!! Alle Kilometerstände wurden wieder auf NULL gesetzt, es geht also komplett frisch und neu los und du kannst super einfach einsteigen.

In diesem PDF wollen wir dir alle notwendigen Schritte nach und nach erklären, damit du reibungslos an dieser Sportchallenge teilnehmen kannst!

Hier findest du alle wichtigen Informationen zur Challenge, der App und den Regeln. Lies sie dir vor Beginn aufmerksam durch!



WAS WIRD GEWERTET?

Gewertet werden sportliche Aktivitäten von Joggen über Spazieren, zu Skitouren, Inlinen, Radfahren und Wandern.

Zudem werden die Höhenmeter (wenn bekannt) ebenfalls in die Berechnungen integriert. 100 hm entsprechen dabei einem zusätzlichen Kilometer. Je nach Sportart werden noch Sportartenfaktoren hinzugefügt, mit denen die daraus resultierende Kilometerzahl multipliziert wird. Daher ergibt sich folgende Berechnung:

Laufen, Wandern, Skitour: $\text{km} + \text{hm}/100$

Spazieren gehen: $\text{km} = \text{km}$

Schritte: $\text{Anzahl} * 0,7 = \text{km}$

→ Sind die Kilometer in der „Laufen“ Statistik

Radfahren: $(\text{km} + \text{hm}/100) * 0,5$

Inlinen: $(\text{km} + \text{hm}/100) * 0,7$

→ Sind die Kilometer in der „Sonstigen Kilometer“ Statistik

WIE STELLE ICH DIE APP RICHTIG EIN?

Persönliche Daten: Wenn du die App heruntergeladen hast, wirst du beim erstmaligen Öffnen nach deiner Größe, deinem Gewicht und deinem Geburtstag gefragt. Wenn du diese Informationen nicht preisgeben möchtest, ist das kein Problem, für eine erfolgreiche Teilnahme sind sie nicht wichtig. Solltest du zur Eingabe deines Namens aufgefordert werden, gib bitte deinen richtigen Namen ein (Vorname und mind. 1. Buchstabe deines Nachnamens), ansonsten können wir dich nicht erkennen und leider nicht werten.

Datensicherung: Zudem hast du die Möglichkeit dich mit deinem Google-Konto oder Facebook-Konto zu verbinden. Solltest du dein Handy wechseln oder verlieren, kannst du später immer noch auf die Daten zugreifen. An dieser Stelle gibt es auch die Möglichkeit zu ÜBERSPRINGEN – wähle diese aus, wenn du daran kein Interesse hast.

Freigabe der Aktivitäten: Beachte, dass du in den Privatsphäre-Einstellungen die Möglichkeit „An Laufranglisten teilnehmen“ aktivierst. Ansonsten hast du entweder die Möglichkeit Nicole Wölfle zu folgen (gehe dafür in die Teilnehmerliste deiner Laufgruppe, wähle Nicole aus und schicke ihr eine „Folgen“-Anfrage. Dadurch bekommt sie die Möglichkeit auch deine anderen Aktivitäten, außerhalb von Laufen zu werten. Dies ist wichtig, da sonst keine Möglichkeit besteht, deine Aktivitäten einzusehen.

Seid euch zudem darüber bewusst, dass wir eure Aktivitäten sehen müssen, um sie eintragen zu können. Daher ist es unbedingt wichtig, dass ihr



Trainingsgruppe: Bei dieser Laufchallenge gibt es drei verschiedene Gruppen, die Links zum Beitreten findest du im PDF – wähle den entsprechenden für dich aus!

WO WERDEN DIE AKTIVITÄTEN AUFGEZEICHNET?

Lade dir im ersten Schritt die App „Adidas Running – Runtastic“ in deinem Appstore herunter. Die App ist sowohl für Android als auch für IOS verfügbar.

Beachte, dass wenn du die App herunterlädst und dich mit den AGBs einverstanden erklärst, Adidas die Erlaubnis gibst deine Daten für ihre Zwecke zu verwenden.

Solltest du kein Interesse an der App haben, hast du dieses Mal auch die Möglichkeit eine andere App zu verwenden, allerdings musst du dann von **JEDER** Aktivität einen Screenshot per Mail oder Whatsapp an uns schicken.



WIE ZEICHNE ICH MEINE RUNDE AUF?

Du hast zwei Möglichkeiten. Wähle in der unteren Navigationsleiste „Aktivität“ aus und du kommst zum Tracking-Feld. Dort kannst du nun unten mit dem Einstellungsrad die Sportart einstellen und auch andere Einstellungen vornehmen.

Oder du gehst über die Rangliste und wählst dort „Tracke einen Lauf“ aus, dann kommst du auch dorthin. Drücke auf „Start“, wenn du bereit bist zu starten.

WICHTIG achte darauf, dass dein GPS aktiv ist, damit du die Aktivität aufzeichnen kannst. Solltest du dazu aufgefordert werden, den Energiesparmodus deines Handys zu deaktivieren, folge dieser Aufforderung, ansonsten ist das GSP nicht genau bzw. nicht aktiv.

WIE KOMME ICH IN DIE RANGLISTE?

Aufgrund der Komplikationen bei der letzten Sportchallenge, haben wir uns entschieden dieses Mal eine Rangliste auf Google-Docs zu führen, in der die gefahrenen und gelaufenen Kilometer in jeder Sportart aufgeführt werden. Dadurch gibt es eine Rangliste für alle Aktivitäten, die mit Laufen zu tun haben, für Radfahren (mit Inlinen...) und eine gesamte Rangliste. Täglich wird diese Rangliste abends aktualisiert. Den Link erhaltet ihr per Mail, nachdem ihr in eine der Gruppen eingetreten seid.

Nicoles Anfrage zum Folgen akzeptiert und die Fitnessstatistiken und Aktivitäten für die Follower freigibt. Solltet ihr feststellen, dass ihr nicht in der Tabelle erwähnt werdet, schreibt uns gerne nochmal eine Mail oder Whatsapp. Dann können wir eine Lösung finden und die entsprechenden Einstellungen treffen.

WAS KANN ICH TUN, WENN ICH NICHT IN DER RANGLISTE ERSCHEINE?

Die Rangliste (auf Google Docs) wird basierend auf den aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe erstellt. Solltest du dort nicht auftauchen, kann das verschiedene Gründe haben:

Nicole kann deine Aktivitäten nicht sehen.

- Folgt sie dir?
- Hast du deine Fitnessstatistik und Aktivität für deine Follower*innen freigegeben?
- Wenn sie dir nicht folgt, hast du vielleicht deine Statistiken für „Jeder“ freigegeben?

Sollten alle diese Punkte zutreffen und du erscheinst immer noch nicht in der Rangliste, kontaktiere uns bitte (per Mail oder Whatsapp) so schnell wie möglich, wir kümmern uns darum.

Nicole: mail@nichri.de
Finn: Finn.bratz@gmx.de

Solltest du Interesse daran haben, in eine Whatsapp-Gruppe aller Sportler*innen aufgenommen zu werden, kannst du das ebenfalls in die Mail schreiben. Wer schon in der Gruppe ist muss keine Mail schreiben.



INSTAGRAM

Die Laufchallenge werden wir auch wieder auf unserem Instagram-Kanal begleiten. Wenn du in auch in unserer Story erscheinen möchtest, kannst du gerne einen Screenshot der App oder ein Foto der Landschaft posten und uns verlinken – wir werden dich reposten

@jugend.dav.stuttgart

TEILNAHME

Die Sportchallenge startet morgen (Donnerstag 01. April) – damit ihr alle noch Zeit habt, euch anzumelden, die Links zu erhalten und alles einzustellen. Sie geht bis einschließlich 11.04. 2021. An diesem Tag werden wir abends um 24 Uhr die Aktivitäten und Rangliste einsehen und bewerten.

Um gewertet zu werden, trete einer der Gruppen bei:

[Jugend 1](#)

[Jugend 2](#)

[Jugendleiter & Junioren](#)

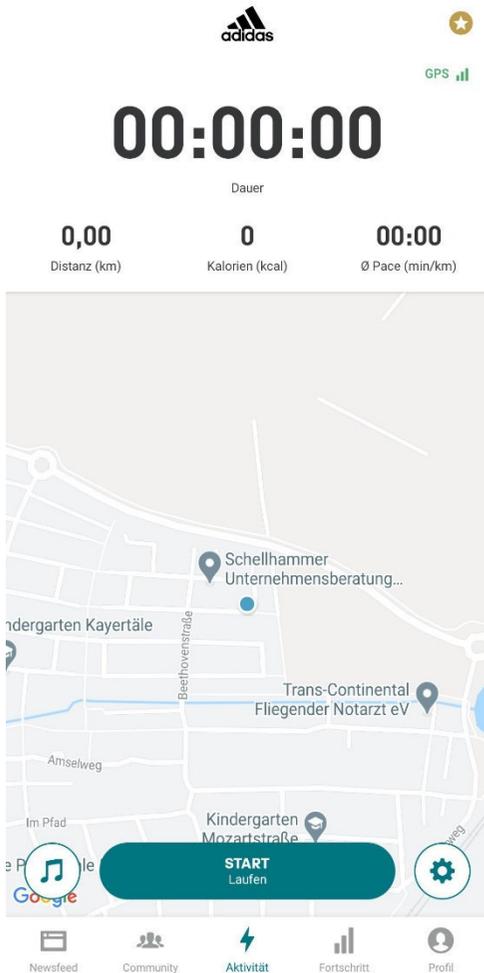


ANLEITUNGSSCREENSHOTS

Die Screenshots der App sollen dir an dieser Stelle helfen, die richtigen Einstellungen zu wählen, damit die Challenge reibungslos ablaufen kann 😊

AKTIVITÄTSSETUP

Das allgemeine Tracking-Feld, wenn du in der unteren Navigationsleiste „Aktivität“ auswählst, sieht so aus:



Diese Einstellungen ermöglichen dir das Tracking der Aktivität. Wähle für dieses Feld, unten rechts dazu das Einstellungsrad aus.

← AKTIVITÄTS-SETUP



Hier kannst du auswählen, welche Aktivität du machen willst. Wenn du darauf klickst öffnet sich ein Feld mit zahlreichen Möglichkeiten:



📄 Aktivitäts-Screen anpassen

❤️ Herzfrequenz
Nicht verbunden

Der Laufcoach sagt dir während deines Workouts wie viele KM du schon gelaufen bist - hier kannst du es an und aus schalten.

🗣️ Sprachcoach
Aus



🌀 LIVE-Tracking
Aus



⏸️ Auto Pause
Aus



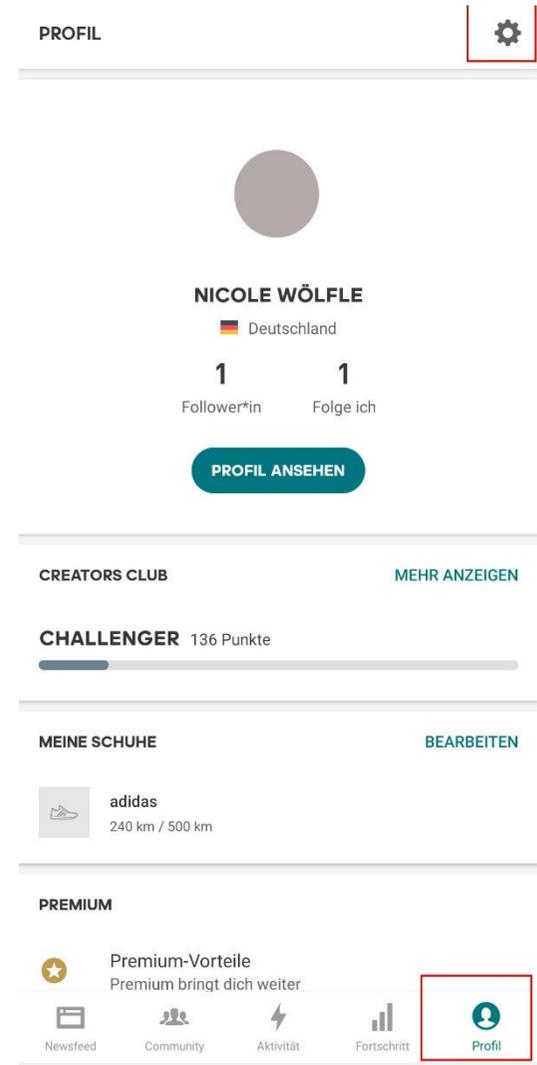
🕒 Countdown
Aus



PRIVATSPHÄRE

Diese Einstellungen sind sehr wichtig, wenn es darum geht, dass deine Aktivität in die Rangliste aufgenommen wird.

Gehe dafür zunächst auf das „Profil in der unteren Navigationsleiste und gehe dann auf das Einstellungsrad oben rechts.



Folge der Anleitung, um das entsprechende Feld freizugeben:



Aktiviere die Funktion "bei Lauf Ranglisten mitmachen"

Für die Freigabe deiner Aktivitäten wie Fahrradfahren oder Inlinen kannst du entweder die Aktivitäten **und** die Fitnessstatistiken für „Jeder“ freigeben, oder du folgst ausschließlich Nicole Wölfle und belässt die Einstellung bei „Follower*innen“.

Gehe dafür in die Mitglieder deiner Gruppe, wähle „Nicole Wölfle“ aus und drücke auf Folgen. Sie kann dann allein nur deine anderen Aktivitäten außerhalb von Laufen sehen und in die Wertung miteinbeziehen.



RANGLISTE

Du möchtest einen Blick auf die aktuelle Rangliste werfen?

Gehe über den Link, den du per Mail erhalten hast zur Google-Tabelle. Wähle unten dein Tabellenblatt für deine Gruppe aus. Dort werden alle Kilometer & Höhenmeter gesammelt und du bekommst einen ersten Überblick.

Name	ausgeführte Sportart												Berechnete Kilometer insgesamt (unter)			GESAMTE KILOMETER	
	Laufen (km)	Laufen (hm)	Spazieren(gehen)/Schritte sammeln	Wandern (km)	Wandern (hm)	Radfahren (km)	Radfahren (hm)	Skitour (km)	Skitour (hm)	Inlinen (km)	Inlinen (hm)	Sonstige km	Sonstige hm	Laufen	Radfahren		Sonstige KM
Moritz	10	100		5	3	10								51,1	6,3	3,6	60,97
David														0	0	0	0
Felix														0	0	0	0
Manu	10	20												10,2	0	0	10,2
Micha						250	50000							0	450	0	450
Lisa				12	800									18	0	0	18
Joachim	30	15												30,15	0	0	30,15
Finn														0	0	0	0
														0	0	0	0

Hier werden deine gelaufenen und gefahrenen Kilometer gesammelt. Je nach Sportart, werden sie in eine andere Tabellenspalte eingetragen.

Hier werden die Sportarten zusammengefasst und die Kilometer addiert.

Hier werden alle Kilometer zu einer Gesamtsumme addiert.

Du willst nun genau wissen, auf welchem Platz du dich in jeder Rangliste befindest und hast keien Lust, das selbst zu bestimmen? Kein Problem! Wähle unten die „Rangliste“ als Tabellenblatt aus. Hier wird alles für dich automatisch berechnet.

Hier siehst du, wer in den einzelnen Sportarten am stärksten ist (nur **beim Laufen**, **Radfahren** oder in den **sonstigen Sportarten**). **Die letzte Spalte** zeigt die Platzierung nach der Addition aller Sportarten an.

Jugendleiter & Junioren

Name	Laufen & Co	Name	Radfahren	Name	Sonstige KM	Name	Insgesamt
Moritz	51,1	Micha	450	Moritz	3,57	Micha	450
Joachim	30,15	Moritz	6,3	Micha	0	Moritz	60,97
Lisa	18	Manu	0	Manu	0	Joachim	30,15
Manu	10,2	Lisa	0	Lisa	0	Lisa	18
Micha	0	Joachim	0	Joachim	0	Manu	10,2
Finn	0	Finn	0	Finn	0	Finn	0
Felix	0	Felix	0	Felix	0	Felix	0
David	0	David	0	David	0	David	0
	0		0		0		0
Gesamtsumme	109,45	Gesamtsumme	456,3	Gesamtsumme	3,57	Gesamtsumme	569,32