

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

WAS WIRD GEWERTET?

Gewertet wird in erster Linie jede Form der Fortbewegung zu Fuß, also Walking, Joggen, Sprinten, Gehen, Spazieren,

Getrennt davon kannst du auch Aktivitäten wie Fahrradfahren und Inlinen aufzeichnen – diese werden aber getrennt in die Bewertung integriert.

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.



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. Solltest du daran keinen Bedarf haben, geht es auch ohne. Allerdings werden dann deine Inlineskating und Fahrrad-Aktivitäten nicht in die Rangliste gewertet (Laufen ist davon unabhängig).



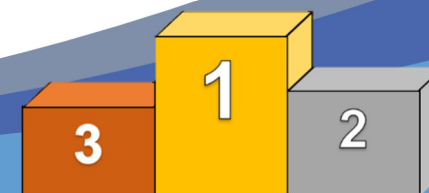
Trainingsgruppe: Bei dieser Laufchallenge gibt es drei verschiedene Gruppen, die Links zum Beitreten findest du im PDF – wähle den entsprechenden für dich aus!

WIE KOMME ICH IN DIE RANGLISTE?

Folgende Aktivitäten werden direkt in die Rangliste übertragen: Laufen. Da du aber verschiedene Möglichkeiten hast, wähle bitte bei allen oben aufgelisteten die Aktivitätseinstellung „Laufen“ aus – es sei denn du fährst Inliner oder Fahrrad. Die Rangliste wird über alle Aktivitäten der Gruppenteilnehmer gewertet (intern deiner Gruppe).

Um die Rangliste einzusehen, gehe in der unteren Navigationsleiste auf „Community“, scrolle dort nach unten für „Gruppen“ und wähle dort die Laufgruppe aus, in der du aktiv bist. Dort werden dir alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen angezeigt und über die „Rangliste“ bekommst du einen Blick darauf, wo du dich gerade befindest.

Gewertet werden die *gelaufenen* Kilometer.



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 GPS nicht genau bzw. nicht aktiv.

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

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

1. Du hast die Aktivitätenverfolgung nicht aktiviert – hole das jeder Zeit nach
2. Du hast in der falschen Sportart getrackt – wähle für deine Läufe auch die Sportart „Laufen“ vor der Aktivität über das Einstellungsrad → Aktivität aus.
3. Runtastic sperrt selbst unglaubliche Aktivitäten, wenn die Aktivität nachträglich bearbeitet wurde, wird sie ebenfalls nicht in der Rangliste angezeigt, genauso wenn du eigentlich Fahrradfahren warst und mit 30 km/h gejoggt bist 😊
4. Sollten alle Punkte nicht zutreffen, kannst du uns gerne schreiben, wir versuchen das Problem gemeinsam mit dir zu beheben.

INSTAGRAM

Die Laufchallenge werden wir auch auf unserem Instagram-Kanal begleiten. Wenn du in unserer Story als einer der Läufer erwähnt werden willst, mache gerne eine Insta-Story, während du läufst, von einem Screenshot der App oder der Landschaft und verlinke uns – wir werden dich reposten

@jugend.dav.stuttgart



WAS IST MIT ANDEREN AKTIVITÄTEN?

Wie bereits oben erwähnt, darfst du auch Fahrradfahren gehen oder Inlinen gehen. Solltest du diese Aktivitäten ausführen wollen, gehe vor der Aktivität bei den Einstellungen der Aktivität auf die entsprechende Sportart.

Wenn du deine Aktivitätenverfolgung aktiviert hast, können wir diese trotzdem sehen, auch wenn sie nicht in der automatischen Rangliste erscheinen. Sollten viele diese Aktivitäten verwenden, werden wir eine separate Rangliste dafür erstellen und Radfahren mit dem Faktor x0,5 und Inlinen mit 0,75 bewerten. Diese Rangliste werden wir am ende der Challenge auch noch verschicken.

TEILNAHME

Die Laufchallenge startet morgen (Samstag 13.03.) – damit ihr alle noch Zeit habt, euch anzumelden. Geht bis einschließlich 21.03 2021. An diesem Tag werden wir abends um 24 Uhr die Aktivitäten und Rangliste einsehen und bewerten. Alle Aktivitäten danach werden nicht mit einbezogen 😊

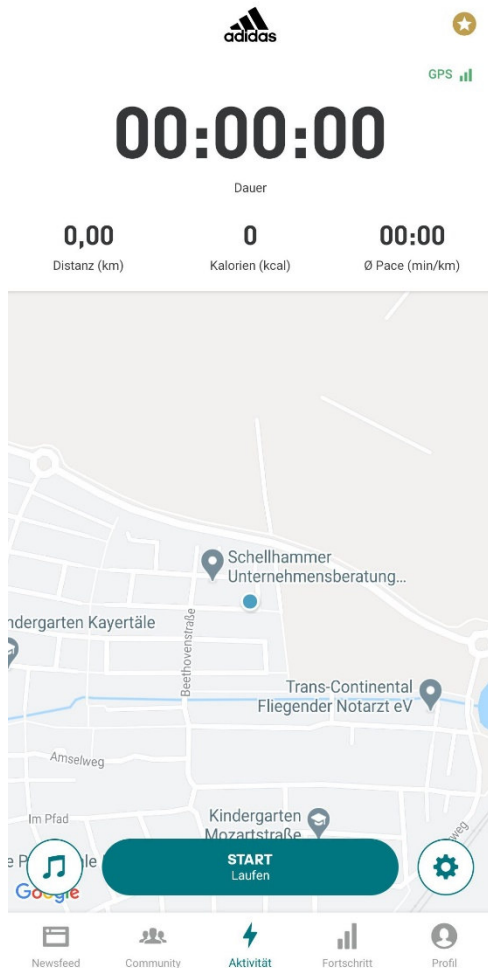


ANLEITUNGSSCREENSHOTS

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:

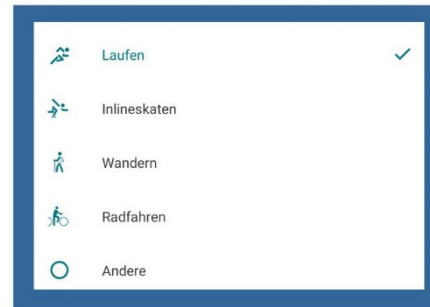


Diese Einstellungen ermöglichen dir das Tracking der Aktivität. Wähle für dieses Feld, unten rechts dazu das Einstellungsrad aus.

← 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

🗣 Sprachcoach Aus

🔊 LIVE-Tracking Aus

⏸ Auto Pause Aus

🕒 Countdown

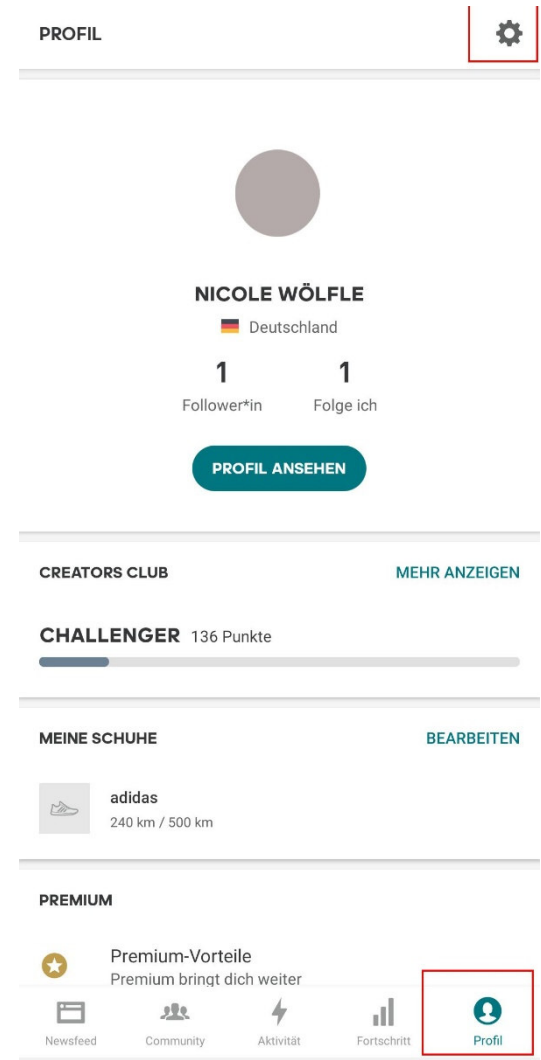
Der Laufcoach sagt dir während deines Workouts wie viele KM du schon gelaufen bist - hier kannst du es an und aus schalten.



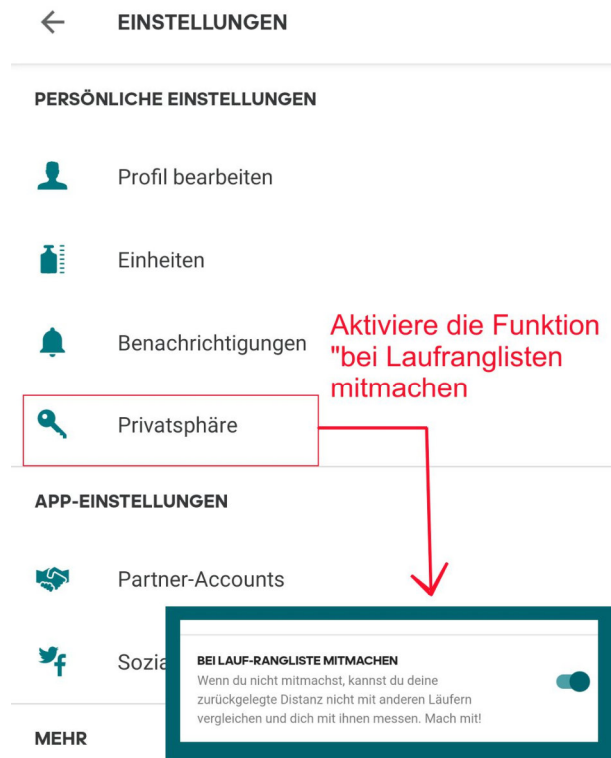
PRIVATSPHÄRE

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.

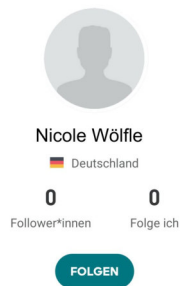


Folge der Anleitung, um das entsprechende Feld freizugeben:



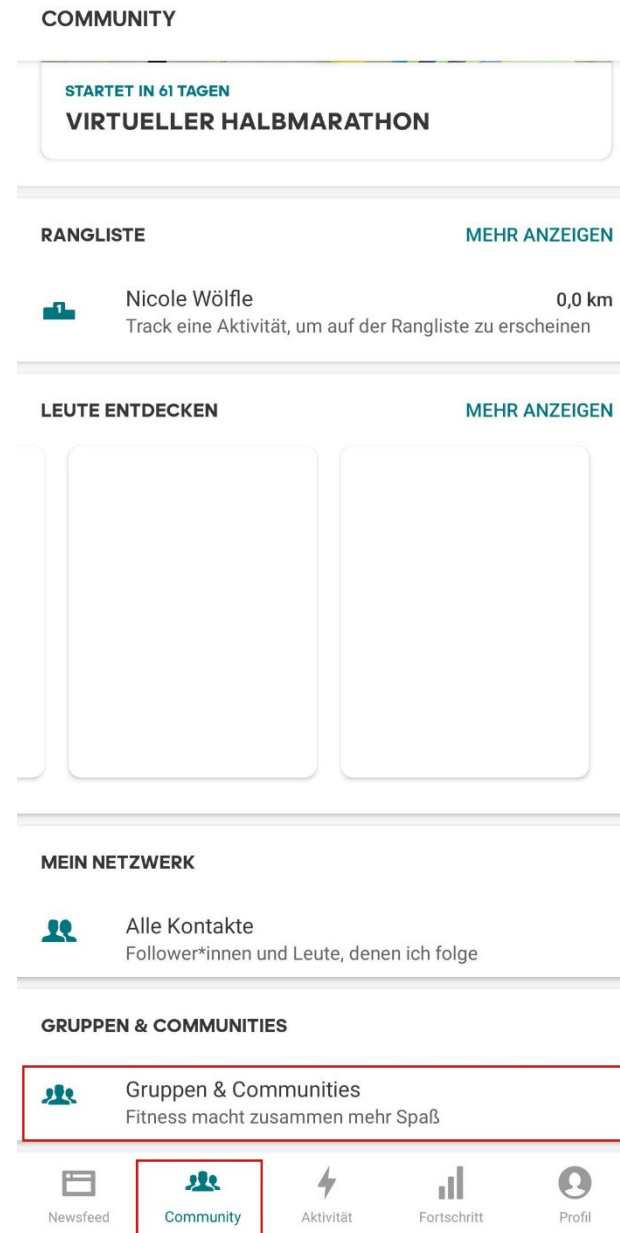
Für die Freigabe deiner Aktivitäten wie Fahrradfahren oder Inlinen kannst du entweder die Aktivitäten **und** die Fitnessstatistiken für „Jeder“ freigeben, oder du folgst ausschließlich Nicole Wölfle und belässt die Einstellung bei „Follower*innen“.

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 wie folgt vor:



Wähle in der Navigationsleiste „Community“ aus und gehe auf „Gruppen & Communities“, wähle dann deine Gruppe aus und gehe dort auf Rangliste – achte darauf beim Filter diesen Monat eingestellt zu haben (wenn du nichts sehen solltest). Unsere Gesamtkilometer sind auch interessant, je höher sie sind, desto mehr Geld haben wir erlaufen und können wir ausgeben, damit jeder was bekommen kann 😊 Für die Teilnahme einfach auf den entsprechenden Gruppennamen klicken

[DAV Stuttgart Jugend 1:](#)

[DAV Stuttgart Jugend 2:](#)

[DAV Stuttgart Junioren & Jugendleiter](#)

