

# IMPULS NUMMER 12

## Sport Challenge

IMPULSE UND  
INSPIRATIONEN  
in den Corona-Zeit

### Benötigtes Material

„Adidas Running-Runtastic“ App  
(erhältlich in den Appstores für  
Android und IOS)

Sportbekleidung

Motivation, Zeit und natürlich  
Lust

Link zu den Gruppen (einfach auf  
den entsprechenden Namen  
klicken)

[DAV Stuttgart Jugend 1](#)

[DAV Stuttgart Jugend 2](#)

[DAV Stuttgart](#)

[Jugendleiter&Junioren](#)

Bitte beachtet, dass ihr euch in  
die Gruppe einwählt, in die ihr  
vom Alter passt. 😊

Die kalte Jahreszeit neigt sich dem Ende zu und die Sonne beginnt wieder für Wärme zu sorgen. Ist das nicht ein perfektes Wetter um wieder draußen Sport zu treiben? Um die passende Motivation dafür zu finden (was uns auch manchmal schwerfällt) haben wir beschlossen, dass wir eine Challenge starten bei der JEDER mitmachen kann. Wir werden gemeinsam Sport treiben, uns fit machen für die Zeit nach der Kletterhallenöffnung und gleichzeitig uns noch gegenseitig herausfordern.

### Doch wie läuft die Challenge ab?

1. Wenn Ihr mitmachen wollt, solltet Ihr euch die „Adidas Running-Runtastic“ App herunterladen.  
*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.*
2. Lest bitte unbedingt auch das andere PDF, da wir dort erklären, wie ihr die App einstellen und konfigurieren könnt und müsst, damit ihr auch in den Rahmenbedingungen mitmacht und eure Meter gewertet werden! Je nach Altersgruppe sucht ihr euch eine andere Trainingsgruppe aus (damit alles fair bleibt 😊)
3. In dem vorgegebenen Zeitraum (13.03. bis einschließlich 21.03.) könnt ihr so viel Sport machen, wie ihr wollt. Wählt die Sportart, für die ihr am Meisten Lust habt - zur Verfügung stehen: Laufen (Faktor 1), Inline skaten (Faktor 0,75) und Fahrrad fahren (Faktor 0,5). In den Klammern seht Ihr die Gewichtung, damit es fair bleibt, je nachdem welche Tätigkeit ihr ausübt. Seid nicht frustriert, wenn ihr bei Fahrrad oder Inlinen nicht in der App-Internen Rangliste direkt angezeigt werdet – wir werden diese trotzdem getrennt auswerten (alles Wichtige dazu im anderen PDF)
4. Während Ihr Sport macht, trackt ihr euch mit Hilfe der App unter der Sportart, die ihr ausübt und wir können alle sehen, wie viel Sport ihr getrieben habt. Eure Kilometer werden zur Gesamt-Kilometer-Zahl dazu addiert) und ihr erscheint auf der Rangliste.
5. Für jeden Kilometer, den wir gemeinsam erbringen, sammeln wir 15 Cent und je nachdem wie fleißig ihr seid, können wir für alle etwas Cooles kaufen. Damit sich alle auch richtig gut anstrengen und ihr Bestes geben, bekommen die ersten Plätze eine extra Überraschung. Jedoch bekommt jeder Läufer und Teilnehmer (unabhängig von den erlaufenen Kilometern) eine kleine Überraschung
6. Dann bleibt uns nur noch euch sehr viel Spaß und gutes Gelingen für die Challenge zu wünschen. Solltest du Sport treiben und eine Story für Instagram machen – verlinke uns gerne – wir reposten dann deine Story. Dafür musst du uns aber folgen 😊 @jugend.dav.stuttgart



Wir, das sind **Nicole**, Ich mache dieses Jahr mein FSJ bei der DAV Sektion Stuttgart. In meiner Freizeit gehe Ich gerne Wandern und Laufen oder gehe mit meiner Schwester klettern und **Finn**, ich bin derzeit Jugendleiter der Gruppe „Climbing Freaks“ und Mitglied in der Gruppe „Fels und Alpin“. In meiner Freizeit klettere und wandere ich gerne und treibe Kraft- und Ausdauersport. **Gemeinsam** haben wir diesen Impuls für euch vorbereitet und hoffen, euch auch für die Bewegung in der Natur begeistern zu können 😊