## Ostersportchallenge

# IMPULSE UND INSPIRATIONEN in den Conona-Zeit

#### **Benötigtes Material**

"Adidas Running-Runtastic" App (erhältlich in den Appstores für Android und IOS) oder eure Laufapp

Sportbekleidung

Motivation, Zeit und natürlich Lust

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

Jugend 1
Jugend 2
Jugendleiter & Junioren

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

Nachdem die letzte Laufchallenge bei euch so gut ankam haben wir uns überlegt, dass wir eine neue Laufchallenge mit euren Wünschen und Verbesserungen über die Osterferien starten. Mitmachen dürfen ALLE die Lust dazu haben, also wenn ihr letztes Mal noch nicht dabei wart, heißen wir euch "Herzlich Willkommen" und allen anderen "Welcome Back" ©

#### Doch wie läuft die Challenge ab?

- 1. Wenn Ihr mitmachen wollt, solltet Ihr euch die "Adidas Running-Runtastic" App herunterladen, oder jede andere Laufapp eurer Wahl. 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 () Alternativ müsst ihr Nicole, bei anderen Laufapps, jeweils täglich Screenshots von euren Leistungen schicken (per Mail oder Whatsapp).
- 3. In dem vorgegebenen Zeitraum (**01.04. bis einschließlich 11.04.**) könnt ihr so viel Sport machen, wie ihr wollt. Wählt die Sportart, für die ihr am meisten Lust habt zur Verfügung stehen wieder: Alle Laufmöglichkeiten, Inlinen, Fahrrad fahren und neu dazu Skitouren, sowie Schritte (tägliche Screenshots an Nicole eurer Schritteapp). Zudem wird es dieses Mal eine Wertung der Höhenmeter geben (ausgenommen Spazierengehen), die wir euren Aktivitäten oder Screenshots entnehmen. Es gibt wieder verschieden Faktoren, damit jede Sportart gleich fair behandelt wird. 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 denn in der Rangliste alle sehen, wie viel Sport ihr getrieben habt, alternativ müsst ihr Nicole die Screenshots schicken. Eure Kilometer werden zur Gesamt-Kilometer-Zahl dazu addiert und ihr erscheint auf der Rangliste.



Wir, dass 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

### IMPULS NUMMER 14 - Ostersportchallenge

IMPULSE UND INSPIRATIONEN in den Conona-Zeit

Du hast Fragen, Anmerkungen oder benötigst Hilfe?

Schreib uns gerne per Mail (oder Whatsapp):

Nicole: mail@nichri.de

Finn: Finn.Bratz@gmx.de

Du möchtest gerne auch während der Laufchallenge über Fotoaktionen oder die Aktualisierungen der Rangliste informiert werden, ohne selbständig nachzuschauen?

Dann schreib uns ebenfalls per Whatsapp oder Mail deine Nummer und wir fügen dich zur Gruppe hinzu.

Alle Informationen, die für alle Sportler\*innen Relevanz haben und für eine erfolgreiche Teilnahme wichtig sind, werden selbstverständlich weiterhin auch per Mail verschickt.

Die Gruppe dient nur zur täglichen und ergänzenden Information. Wer schon letztes Mal der Gruppe beigetreten ist, braucht sich nicht zu melden. Die Gruppe bleibt bestehen

- 5. Wie letztes Mal auch, können sich die Sieger\*innen der ersten drei Plätze auf ein kleines Überraschungspäckchen freuen. Zudem werden alle Sportler\*innen am Ende dieser Laufchallenge ebenfalls eine Belohnung erhalten. Dazu gehören alle Teilnehmer\*innen der ersten **UND** zweiten Challenge.
- 6. Die Rangliste wird dieses Mal täglich aktualisiert und ist über einen Link einsehbar. Dadurch erhoffen wir uns von Anfang an, eine große Transparenz in Bezug auf die gesammelten Kilometer ALLER Sportarten zu bekommen. So gibt es getrennte Ranglisten für Laufen & Co, Radfahren, Sonstige Sportarten und eine große Rangliste für alle Sportarten.

  Diese werden auf Google Docs geführt. Den Link erhaltet ihr nach eurer Anmeldung in der Laufgruppe bei Adidas Running, oder nachdem ihr euren ersten Screenshot geschickt habt per Mail. Wer sich nach dem 01.04. in die Gruppen einloggt, schreibt selbständig eine kurze Mail an mail@nichri.de dann bekommt auch ihr den Link

Letztes Mal haben wir es geschafft insgesamt in allen Sportarten (nach der Wertung des entsprechenden Faktors) und allen Gruppen insgesamt **2139 Kilometer** zu sammeln! Schaffen wir diesmal mehr?

Wichtig: Dieses Mal ist eine Teilnahme auch außerhalb der App möglich, indem ihr eure Leistungen in anderen Apps trackt und Nicole Screenshots schickt. Allerdings können nur Screenshots gewertet werden, die das Datum, die Kilometerzahl und die ausgeführte Aktivität (+ optional Höhenmeter, wenn gewünscht) beschreiben. Sollte eine der Angaben fehlen wird die Aktivität nicht gewertet. Bei Screenshots einer Schritte-App sind Datum und Schrittanzahl wichtig. Screenshots dürfen zudem nur am Tag der Aktivität geschickt werden, da sonst eine Führung der Rangliste umständlich und erschwert wird.

Eine Abgabe der Schritte **und** anderer Aktivitäten an einem Tag ist **nicht** zulässig. Entweder Schritte oder Aktivität.