

#Norfer-Lauf Challenge

Das tolle Wetter und die sommerlichen Temperaturen laden zum Bewegen draußen ein. Wir möchten das unterstützen und rufen zum **Laufen** und/oder **Walken** auf. Manche begeben sich auch täglich mit dem Hund auf einen Spaziergang oder machen mit „Kind und Kegel“, vielleicht auch mit Kinderwagen oder Buggie die Runde. Wir werden dem Ganzen einen Rahmen geben und stellen dir die Aufgabe, in 15 Tagen mindestens einen Halbmarathon oder Marathon zu absolvieren.

Die Aufgabe

Es geht um die Bewältigung eines Halbmarathons von 21 Kilometern oder Marathon von 42 Kilometern in dem Zeitraum von heute bis zum 03. Mai 2020. Du kannst dir die Distanz in beliebig viele Teilstrecken einteilen und sie laufen oder gehen.

Die Spielregeln

Von jeder Teilstrecke, die du absolvierst, brauchen wir beim TSV Norf einen Nachweis. Dafür gibt es dank der elektronischen Medien heutzutage viele Möglichkeiten, beispielsweise Apps. Wichtig ist, dass wir die Distanz und das Datum erkennen können. Die Nachweise sollten immer tagesaktuell geschickt werden, damit wir auch nichts übersehen.

Hier einige Beispiele dafür:



Wenn dir solche technischen Möglichkeiten nicht zur Verfügung stehen, schickst du uns nur die Dauer und wir berechnen deine Strecke mit einem Faktor beim Gehen von 4,5 km/h und beim Laufen mit 7 km/h. Wir appellieren dabei an die Fairness bei den Angaben und freuen uns auf Fotos von den Strecken.

Diese Nachweise schickst du per Email an laufen@tsv-norf.de. Wir sammeln die Streckenlängen in einer Tabelle und haben am Ende eine Gesamttrangliste.

Die Anmeldung

Du meldest dich – egal ob Mitglieder oder nicht – mit einem selbst gewählten Benutzernamen, zum Beispiel „Sonnenschein“, bei uns an und bleibst dadurch anonym. Unter diesem Namen wirst du in der Exceltabelle geführt. Die Zwischenergebnisse werden während der Zeit auf unserer Webseite veröffentlicht, ebenso die Endergebnisse mit den „Top-Scorern“.

Nach der Aktion wird dieser Benutzername nicht weiterverwendet und auch nicht mit den Email-Adressen verknüpft.

Hier ein Beispiel unserer Auswertung für die Datensammlung:

#Norfer-Lauf Challenge

Benutzername	20.4	21.4	22.4	23.4	24.4	25.4	26.4	27.4	28.4	29.4	30.4	1.5	2.5	3.5	Gesamt km
...															
Sonnenschein	3,5	0	4,2	0	3,9	0	4	0	3,8	0	2,7	0	4	0	26,1
Apfelbaum	0	0	8	0	0	7	0	5		6	0	0	0	0	26,0
....															

Der Mehrwert

Du bleibst fit und der TSV Norf spendet für jeden Kilometer für eine gemeinnützige Organisation.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Gehen und Laufen und freuen uns über viele Teilnehmer/innen

Los geht's!!!

Dein TSV Norf - Team