

## #Norfer-Lauf Challenge

Auch im Herbst kann man sich draußen fit halten. Wir möchten das unterstützen und rufen zum Laufen und Walken auf. Wir werden dem Ganzen einen Rahmen geben und stellen Dir die Aufgabe bis zum Ende des Monats mindestens einen Marathon zu absolvieren.

### Die Aufgabe

Es geht um die Bewältigung eines Marathons von 42 Kilometern in dem Zeitraum von Freitag, dem 6.11.2020 bis zum 30.11.2020. 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 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 berechne 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](mailto:laufen@tsv-norf.de). Wir sammeln die Streckenlängen in einer Tabelle und haben am Ende eine Gesamttrangliste.

### Die Anmeldung

Du meldest dich mit einem selbst gewählten Benutzernamen, zum Beispiel „Sonnenschein“, bei uns an und bleibst dadurch anonym. Unter diesem Namen wirst du in der Exceltabelle geführt. Nach der Aktion wird dieser Benutzername nicht weiterverwendet und auch nicht mit den Email-Adressen verknüpft.

Hier ein Beispiel für die Datensammlung:

## #Norfer-Lauf Challenge

Benutzername	6.11	7.11	8.11	9.11	10.11	11.11	12.11	13.11	14.11	15.11	...	<b>Gesamt km</b>
...												
Sonnenschein	4,5	0	4,2	0	3,9	4,7	5	0	3,8	0	...	<b>26,1</b>
Apfelbaum	0	0	8	0	0	7	0	5	0	6	...	<b>26</b>
....												

Wir hoffen, dass viele Mitglieder und Freunde sich dank dieser Aktion bewegen und fit bleiben. Verbreitet deshalb diese Challenge und fordert Eure Freunde und Verwandten auf auch teilzunehmen.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Gehen und Laufen und freuen uns über viele Teilnehmer.

Dein TSV Norf-Team