

Die neue Winter-Challenge

Wir legen noch eine drauf. Beflügelt von den letzten Erfolgen und positiven Einzelberichten, in denen wieder viele Teilnehmer motiviert werden konnten, sich draußen zu bewegen, starten wir in die dritte Sport-Challenge.

Die Aufgabe

Es geht darum, in den 4 Wochen vom 19.12. bis 17.01. möglichst viele Kilometer durch Gehen, Walken, Laufen oder dieses Mal auch Radfahren zu sammeln. Über ein Punktesystem werden die unterschiedlichen Sportarten vergleichbar gemacht und in einer Tabelle gesammelt. Pro Kilometer gibt es beim Radfahren 56 Punkte, Gehen / Wandern 100 Punkte und fürs Laufen 154 Punkte.

Die Spielregeln

Von jeder Aktivität brauchen wir per Email einen Nachweis darüber. Dafür kannst du über Apps oder Sportuhren zum Beispiel ein Screenshot erstellen und uns senden. Wichtig ist, dass wir die Distanz und das Datum erkennen können und noch die Angabe erhalten, welche Sportart betrieben wurde. Die Nachweise sollten möglichst immer tagesaktuell geschickt werden, damit wir auch nichts übersehen.

Beispiel für eine Email an laufen@tsv-norf.de:

Sonnenschein ist am 19. Dezember 3,39 km gelaufen. Anlage:



Wenn dir technische Möglichkeiten nicht zur Verfügung stehen, schickst du uns nur die Dauer und Fortbewegungsart und wir berechnen deine Strecke für das Gehen mit einem Faktor von 4,5 km/h, Laufen mit 7 km/h und Radfahren mit 13 km/h. Wir appellieren dabei an die Fairness bei den Angaben und freuen uns auf Fotos von den Strecken.

NEU: Die Teamwertung

Auch neu wird dieses Mal die Möglichkeit sein, sich als Team anzumelden. Dabei können sich bis zu 6 Personen zu einer virtuellen Sportgruppe zusammenfinden. Die Kilometer fließen als Durchschnittswert in eine eigene Team-Ergebnisliste ein. Jedes Team-Mitglied wird sowohl als Einzelsportler als auch als Teamsportler gewertet. Man kann maximal in einem Team teilnehmen.

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 Tabelle geführt. Wenn du außerdem Mitglied in einem Team bist, gibst du dieses zusätzlich mit an. Hiermit wollen wir Familien, Sportgruppen, Freundeskreisen usw. die Möglichkeit bieten, gemeinsam an einem guten Ergebnis zu arbeiten. Den Punktestand kannst du in dieser Tabelle immer nachverfolgen:

https://1drv.ms/x/s!AmRACJFk80nXjG_FneDiNReNVH9i

Der Mehrwert

Du bleibst fit und gesund und noch dazu verlost der TSV Norf unter allen Teilnehmern und Teams sportliche Kleingeräte.

Das Team mit dem größten Altersunterschied wird außerdem geehrt werden. Bitte schickt daher bei Mehrgenerationen-Teams auch noch die Jahrgänge mit.

Unser Ziel

Mit dieser 3. Aktion wollen wir den Rekord knacken und über 100 Mitglieder, Freunde und Familienmitglieder zu mehr Aktivität bewegen. Daher hilf uns und melde dich gleich an, erzähl es weiter an Bekannten, Verwandten, um unser Ziel zu erreichen.

Wir wünschen dir viel Spaß beim draußen sein und bleib gesund.

Dein TSV Norf - Team