

Oster-Challenge für alle: Entdecke sportlich deine Heimat

Wieder einmal stehen ruhige Tage vor uns, die wir nutzen sollten, um nicht nur anderen unsere Aufmerksamkeit zu schenken, sondern auch uns und unserer Gesundheit. Das gilt für den Körper ebenso wie für die Seele. Was gibt es da besseres, als raus in die freie Natur zu gehen.

Daher möchten wir noch einmal alle Mitglieder des TSV Norfs, sowie deren Familien, Freunde und Bekannten dazu aufrufen, an unserer Oster-Challenge teilzunehmen. Vom 1.4. bis 18.04. habt ihr wieder die Möglichkeit Punkte zu sammeln und das dieses Mal nicht nur über Aktivitäten wie Walken, Laufen oder Radfahren, sondern auch über das Sammeln von Attraktivitäten in und um Norf.

Die Anmeldung

Du meldest dich mit einem selbst gewählten Sportlernamen, zum Beispiel „Sonnenschein“ bei uns an und bleibst dadurch anonym. Unter diesem Namen wirst du in der Tabelle geführt. Die Anmelde-E-Mail-Adresse: laufen@tsv-norf.de.

Wenn du dich zusätzlich auch in einem Team, z.B. mit Gleichgesinnten und/oder Deiner Mannschaft, Familie – auch mit unterschiedlichem Alter und Leistungsniveaus – anmelden möchtest, schreibst du in die Anmeldung deinen persönlichen Sportlernamen und den Teamnamen hinein. Dabei können sich bis zu 6 Personen zu einer virtuellen Sportgruppe zusammenfinden – Familien, Freunde, Kollegen oder deine Trainingspartner vom TSV Norf. Bei Vereinssportmannschaften machen wir für die Personenanzahl eine Ausnahme (bitte konkret melden und erläutern).

Alle individuell absolvierten Kilometer fließen dann auch in die Teamwertung mit ein. Bewertet wird zum Schluss der Durchschnittswert der Gruppe. Man kann maximal in einem Team teilnehmen.

Über das Punktesystem werden die unterschiedlichen Sportarten vergleichbar gemacht. Pro Kilometer gibt es beim Radfahren 56 Punkte, Gehen / Wandern 100 Punkte und fürs Laufen 154 Punkte.

Sonderpunkte

Und jetzt kommt die Seele mit ins Spiel. Die Bewegung in der Natur und die Erlebnisse sollen vom Alltag entspannen. Und somit möchten wir diejenigen, die Lust auf Neues haben, animieren, über gewohnte Strecken hinaus zu gehen. Wir haben interessante Wegpunkte herausgesucht und in einer Tabelle aufgeführt. Der Nachweis über ein Foto und die GPS-Wegstrecke, dass die

Strecke dort entlanggeführt hat, ergeben dann pro Sehenswürdigkeit 150 Sonderpunkte. Jeder Wegpunkt kann nur einmal für die Einzelwertung gewertet werden. Diese Punkte werden am Ende der Challenge mit hinzuaddiert.

Die Spielregeln

Von jeder Aktivität brauchen wir per E-Mail 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. Dann brauchen wir noch deinen Sportlernamen, ggf. den Teamnamen und welche Sportart du gemacht hast. Die Nachweise sollten möglichst immer tagesaktuell geschickt werden, damit wir auch nichts übersehen. 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.

Den Punktestand kannst du in der Tabelle immer nachverfolgen. Über die Sonn- und Feiertage werden wir nur die Angaben sammeln und dann in den Tagen danach nachtragen: [Tabelle öffnen](#) (Link) oder: <https://tinyurl.com/tsv-ostern>

Vorschläge für Wegpunkte/Ziele:

Allrather Höhe	Gut Gnadental (Erftbrücke)	Garzweiler Aussichtspunkt Skywalk Jackerath
Raketenstation	Quirinus-Münster	Erftmündung
Fähre Langst/Kaiserswerth	Schlossturm in Düsseldorf	Schloss Hülchrath
Eisliebe Grimlinghausen	Fähre Urdenbach/Zons	Eppinghover Mühle
Kloster Knechtsteden	Kloster Langwaden	Skihalle
Zons	Rheinanleger Uedesheim	

Unser Ziel

Mit dieser Oster-Challenge wollen wir wieder möglichst viele Menschen bewegen. Daher hilf uns und melde dich gleich an, erzähl es weiter an Bekannte, Verwandte und Nachbarn. Wenn du uns Fotos von deinen Aktivitäten schickst, können wir von Zeit zu Zeit Impressionen von den Strecken veröffentlichen.

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

Anmeldungen: laufen@tsv-norf.de / Aktuelle Informationen www.tsv-norf.de