

Information für Sportler und Sportlerinnen des virtuellen Laufs



Anmeldung

Sportlerinnen und Sportler melden sich direkt auf der **Website** der **Lebenshilfe Hegau Bodensee e.V.** für den virtuellen Sponsorenlauf an. Wer sich als Mitarbeiter:in einer Firma anmelden möchte, sollte im Vorfeld klären, ob das Unternehmen mitmachen möchte. Sollte Ihr Unternehmen nicht in der Auswahlliste im Internet aufgeführt sein, nehmen Sie bitte über das Reklamations- und Kontaktformular Kontakt mit uns auf.



Bestätigung

Nach der Anmeldung erhält jede Sportlerin und jeder Sportler eine **Startnummer** zum Ausdrucken. Zudem wird ein **Link** gemailt, über den später die geleisteten Kilometer hochgeladen werden können.



Kilometer

Sportler:innen können **alleine oder im Team** Kilometer „machen“ Sind Sie begeisterter Waldläufer, schwimmen Sie gerne im Bodensee oder walken am liebsten an der Aach? Alles ist machbar. Sie entscheiden, wie und wo Sie Kilometer zurücklegen möchten.



Ergebnis

Um an der Auswertung teilnehmen zu können, müssen Sie die von Ihnen zurückgelegten Kilometer Sie bis einen Tag vor Veranstaltungsende über den **Link** hochladen, den Sie mit der **Bestätigungsmail** Ihrer Anmeldung erhalten haben.



Urkunde

Am Ende der Veranstaltung erhalten alle Sportlerinnen und Sportler von uns per E-Mail eine **Urkunde** mit ihrem **Ergebnis**.

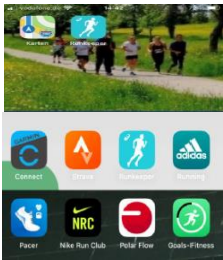
Vorgaben:

- Die Distanz wird im **vorgegebenen Zeitraum** zurückgelegt
- Kilometer und Bild müssen **vor Ablauf** hochgeladen werden

Sicherheit:

- Bitte ausreichend **Wasser** bzw. Flüssigkeit zu jedem Lauf mitnehmen
- Bitte **keine Teilnahme** bei körperlichen und gesundheitlichen Problemen.

Wie zeichne ich meine Kilometer auf?



Öffnen Sie eine **beliebige Running App** auf Ihrem Smartphone. Apps erhält man kostenlos im Google Play-Store (Android-Phone) oder im Apple App Store (iPhone). Sie können als Alternative auch eine **GPS-Uhr** für Ihre Aufzeichnungen wenden.



Auf **Start** Tippen und mit der Aktivität beginnen. Nach Beendigung auf **Stopp** drücken. Sie können das Ergebnis entweder **speichern** oder direkt einen **Screenshot** davon erstellen.

Ihre gesammelten Kilometer müssen einen Tag vor Veranstaltungsende hochgeladen werden. Dazu gehen Sie auf den **Link**, den Sie bei Ihrer Anmeldung zusammen mit der **Bestätigungsmail** erhalten haben.

Achtung: Wenn Sie **kein Smartphone** haben und mit einer Gruppe laufen, kann ein Ergebnis für **alle Gruppenteilnehmer:innen** hochgeladen werden (z.B. können Sie ein Foto der Tabelle hochladen)!

Bitte füllen Sie nach Öffnen des Links die entsprechenden Felder aus. Es darf nur ein Ergebnis pro Sportlerin und Sportler abgegeben werden

Laden Sie einen **Screenshot** Ihrer App oder ein **Foto Ihrer GPS-Uhr** hoch. Haben Sie beides nicht zur Hand, können Sie auch eine E-Mail mit dem Foto der Kilometeranzahl oder einen anderen Nachweis an assistenz@lebenshilfe-hegau-bodensee.de senden.



Nachdem Sie Ihre Daten hochgeladen haben, wird eine **Urkunde** mit Ergebnis erstellt.

Herzlichen DANK für die Teilnahme an unserem Lauf!