



SCHULE AM SEE PRESENTS



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

SCHOOL RUNNING CHALLENGE



- VOM 8. BIS ZUM 26. FEBRUAR -

- ALLE GEMEINSAM -

- RENNEN + JOGGEN + WALKEN -

- BUXTEHUDE ODER NORDKAP -



Liebe Schülerinnen und Schüler,

schon wieder können wir keinen gemeinsamen Sportunterricht machen...und dabei ist Bewegung doch so wichtig!

Damit Ihr wenigsten etwas in Bewegung kommt, wollen wir **gemeinsam** die

School Running Challenge absolvieren.

Jede Klasse versucht gemeinsam vom 08.02. – 26.02.21 viele Meter zu erlaufen und somit virtuell in eine möglichst weit entfernte europäische Stadt zu laufen.

Was glaubt Ihr, wie weit schaffen wir es gemeinsam? Bis nach Buxtehude oder sogar bis zum Nordkap?

In den nächsten zwei Wochen geht es darum,

- dass Ihr mal versucht, 4000 Meter am Stück zu laufen (rennen, joggen, walken)
- dass ihr es schafft, 30 min am Stück unterwegs zu sein und
- dass ihr das ganze möglichst zwei Mal in der Woche schafft.

Ihr sollt Euch dabei auf keinen Fall überanstrengen, Gehpausen sind nicht verboten, sollten aber vermieden werden.

Wenn es zu Beginn zu viel oder zu anstrengend ist, dann gehe es langsam an. Du wirst merken, dass du es ab der zweiten Woche schon weiter schaffst oder länger durchhältst.

Zur Vorbereitung benötigt Ihr einen Blick auf die Wettervorhersage (da das Laufen an der frischen Luft bei besserem Wetter mehr Spaß macht) und entsprechende sportliche Kleidung. Wer zu **Karneval verkleidet** läuft und ein **Foto** davon schickt, welches wir hier präsentieren dürfen, bekommt **4 Extra-Kilometer** gutgeschrieben.

Für die **Streckenabmessung** kannst du entweder eine Lauf-App (z.B. runtastic, Strava, Komoot, ...), einen Fitness-Tracker oder die Internetseite www.strecken-messen.de verwenden. Wie du eine Strecke mit dieser Internetadresse vor Deiner Haustür abmisst, um ungefähr die Laufstrecke zu ermitteln, findest Du im [PDF Strecken-Messen](#).

Zur Not geht auch die **Schritte** Funktion deines Smartphones. Denke nur daran, dass ein Schritt nicht einen Meter entspricht. Miss deine Schrittlänge und rechne dann in Meter um.

Z.B.: Ein Schritt ist 75cm weit, ich bin 5556 Schritte gelaufen. Nun rechne ich $5556 \cdot 0,75 = 4167\text{m}$. Diese Anzahl an Meter merke ich mir oder schreibe sie auf.

Dann musst du nur noch loslegen und dir anschließend die gelaufenen (und gemerkten) Meter eintragen.

Wie machst du das?

Jeden **Freitag** trägst du über das **Umfragemodul** bei **IServ** deine gelaufenen **Meter** der Woche ein, z.B. in der Umfrage *7b - School Runnings #1*.

Es wird insgesamt **drei Umfragen pro Klasse** immer freitags geben (12.2., 19.2., 26.2.)

Am **15.2.** und **22.2.** gibt es ein **Zwischenergebnis** und am **1.3.21** präsentieren wir das **Endergebnis**.

Bei Fragen stehen Euch **Frau Stember** und **Herr Lausberg** gerne via E-Mail oder Messenger zur Verfügung! Auch falls du mal vergessen solltest, eine Meteranzahl anzugeben.

TIPP: Gemeinsam mit Deinen Eltern oder Geschwistern macht das Laufen noch mehr Spaß.

Viel Spaß beim Laufen!