

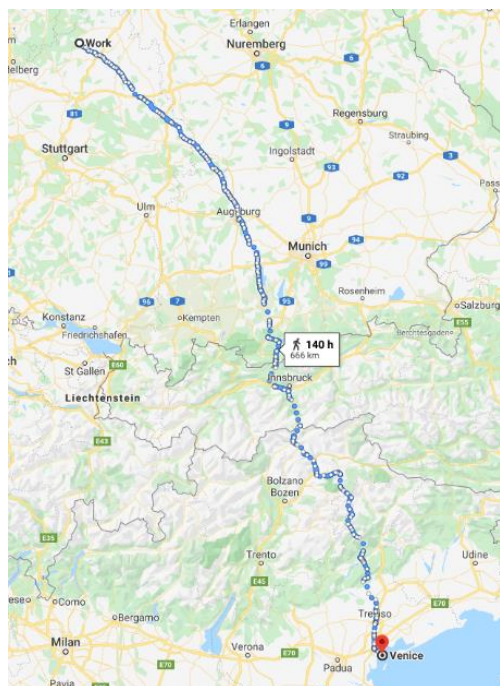


## „HWS LAUF-ANS-MEER-CHALLENGE“



In der aktuellen Situation ist Bewegung wichtiger denn je, um das eigene Immunsystem zu stärken und möglichst gesund zu bleiben.

Aus diesem Grund startet am 18.05.2020 die „HWS Lauf-ans-Meer-Challenge“.



Um mitzumachen, müsst ihr nur eine Sache tun: euch bewegen! Ganz egal ob ausgedehnter Spaziergang oder gemütliche Joggingrunde – jeder Kilometer zählt! Um eure zurückgelegten Strecken zu messen, könnt ihr eine der vielzähligen Lauf-Apps nutzen (z.B. Adidas Runtastic, Nike Run Club, Runkeeper, Strava, usw.). Achtet bei den Apps darauf, dass ihr euch für die kostenlosen Versionen registriert und keine kostenpflichtige Premium-Version abschließt.

Nach jedem Lauf schickt ihr einen Screenshot mit eurer Laufstrecke an [Dominic.Gassert@hws-buchen.de](mailto:Dominic.Gassert@hws-buchen.de). Es ist das Ziel als gesamte Klasse virtuell möglichst schnell ans Meer zu laufen. Startpunkt ist jeweils die HWS, Ziel das Mittelmeer in Italien. Die Klassenergebnisse (Einzelergebnisse werden nicht veröffentlicht!) werden fortlaufend auf einer Karte aktualisiert, damit ihr nachvollziehen könnt, wie weit ihr als Klasse bereits gekommen seid und wo eure „Konkurrenz“ steht.

Die Klasse, die bis zum 19. Juli 2020 am weitesten kommt, erhält einen Preis.

Wir freuen uns, wenn möglichst viele von euch an der Challenge teilnehmen, damit ein spannender Wettkampf entsteht und ihr v.a. regelmäßig in Bewegung kommt! Denkt jedoch beim Laufen auch daran, die gesetzlichen Corona-Verordnungen einzuhalten!