



Runter vom Sofa!

Lauf-, Walking-, Wanderschuhe schnüren
oder das Fahrrad startklar machen ☺



1. Weihnachts-Challenge des SFC

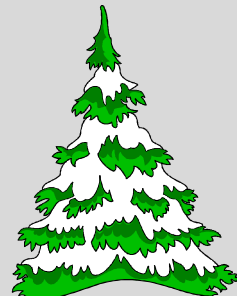
In der Zeit von

Montag, 7. Dezember

bis

Donnerstag, 7. Januar

möglichst viele Kilometer an der frischen Luft sammeln!



Die aktuelle Situation „Corona“ bremst das Vereinsleben aus und wird uns sicher auch noch Anfang 2021 beschäftigen. Wann unser normales Vereinsleben wieder Fahrt aufnehmen kann, steht noch nicht fest. Da fehlen Bewegung und ein abwechslungsreiches Miteinander. Zusätzlich startet nach Nikolaus der Endspurt in Richtung Weihnachten und Silvester. Stollen, Kekse, Schokolade dazu Gänsebraten und andere Leckereien... Damit wir daraus entstehenden Folgen entgegen wirken, wollen wir uns max. zu zweit irgendwie aber doch **im Verein gemeinsam bewegen!**

Was muss ich tun, wie nehme ich teil?

Jeder der zum **Laufen, Walken, Wandern, Spazieren oder Radfahren** aufbricht, zeichnet seine Aktivität auf. **Egal wann und wo trainiert wird!** Die Aufzeichnung erfolgt mit Hilfe von GPS z. B. über eine Smartphone-App (Samsung Health, Outdooractive, Komoot, ...), mit einer Armbanduhr oder einer anderen der vielen aktuellen Möglichkeiten, ein Training zu erfassen.

Die Aktivität wird in der WhatsApp-Gruppe oder per Email an sfc-harzweser@gmx.de gemeldet (Foto oder Screenshot von einem aussagekräftigen Bildschirminhalt), zur Not auch nur eine kurze Textnachricht). Gern zusammen mit einem Foto von euch in Aktion.

Jede/r die/der mind. 5 Aktivitäten meldet, kommt in die Wertung! Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Urkunde und eine kleine Anerkennung.



Wo sehe ich die Ergebnisse

Auf der Internetseite des SFC werden die Ergebnisse der Teilnehmer/innen veröffentlicht. Eine Fotogalerie mit hoffentlich vielen SFC'lern in Aktion rundet die Dokumentation ab.



Was ist das Ziel?



Wir wollen etwas gegen die Langeweile und zu viele Pfunde tun sowie **endlich wieder ein gemeinsames Ziel haben!**

In 4 Wochen sollen so mind. 2021 Kilometer zusammen kommen. Das wäre ein toller Start in das neue, hoffentlich tolle SFC-Jahr!



Übrigens... Solltet ihr keine 5 Aktivitäten schaffen und nicht in die eigentliche Wertung kommen: Für die Berechnung der Gesamtkilometer werden wir JEDE Aktivität heranziehen!