



## Runter vom Sofa, Kilometer an der frischen Luft sammeln!



Lauf-, Walking-, Wanderschuhe schnüren

### 1. Oster-Challenge des SFC

**Start: Freitag, 19. März, Ende: Montag, 19. April**



Die Situation „Corona“ bremst das Vereinsleben weiterhin aus und wird uns noch mindestens bis zum Herbst beschäftigen. Wann das normale Vereinsleben wieder Fahrt aufnehmen kann, steht noch nicht fest. Da die gemeinsame Bewegung und ein aktives, abwechslungsreiches Miteinander fehlen, wollen wir nach dem Erfolg der 1. Weihnachts-Challenge wieder durchstarten. Die Sonne lockt, ein paar überflüssige Pfunde sollen verschwinden und wir wollen fit bleiben. Dazu mit Meldungen von "schweißtreibenden" Aktivitäten andere im Verein herausfordern, auch mitzumachen und aktiv zu sein. Alles lohnende Ziele.

**Auf geht's: Bewegen wir uns wieder maximal zu zweit, irgendwie aber doch gemeinsam!**

### Was muss ich tun, wie nehme ich teil?

Am Ablauf ändert sich gegenüber der Weihnachts-Challenge nichts. 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 E-Mail an [sfc-harzweser@gmx.de](mailto:sfc-harzweser@gmx.de) gemeldet. Gern zusammen mit einem Foto von euch in Aktion.



### 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?

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



Wir wollen etwas gegen die Frühjahrsmüdigkeit und zu viel "Hüftgold" tun sowie **erneut ein gemeinsames Ziel haben!** Im Dezember/Januar haben wir mehr als 5.000 Kilometer geschafft. **Können wir das "fett" überbieten? Das Ziel fordert uns heraus: Wir wollen mindestens 10.000 Kilometer absolvieren.** Das wäre ein „krasser“ Start in den Frühling und hoffentlich nur der Auftakt für ein doch noch tolles 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!