



Wir laufen gemeinsam in den Urlaub!



Emskirchen

Hallo liebe Schüler und Schülerinnen der Mittelschule Emskirchen!

Wir, das Sportlehrer-Team der Mittelschule Emskirchen, haben uns eine Challenge für euch ausgedacht, bei der ihr sicherlich viel Spaß haben werdet.

Würdet ihr auch gerne in den Urlaub fahren?

Wir können das leider gerade nicht, aber ein bisschen Urlaubsstimmung kann ja nicht schaden!

Deshalb haben wir eine kleine Challenge für euch ins Leben gerufen, wie wir wenigstens ein bisschen Urlaubsstimmung herbeizaubern können. Unser Ziel ist es, gemeinsam bis zum Beginn der Osterferien nach Rom zu laufen.

BIS NACH ROM? DAS IST DOCH MEGA WEIT WEG?

Richtig gehört. Die **Strecke von Emskirchen nach Rom** beträgt in etwa **1.115 Kilometer**. Wenn wir jedoch alle zusammen mitwirken, schaffen wir das!

Wie kann das gehen?

Das ist ganz einfach! Wir laufen alle gemeinsam!

Jeder von euch geht, joggt oder wandert eine bestimmte Strecke (täglich oder wöchentlich).

Die gelaufene Strecke wird in einer Fitness-App aufgezeichnet. So können wir nachverfolgen, ob du die Strecke wirklich gelaufen, gejoggt oder gewandert bist. Das haben wir im Sportunterricht vor Weihnachten oft geübt!

Folgende Regeln halten wir dabei ein:

1. Die Kilometer müssen zu Fuß zurückgelegt werden (Joggen, Wandern, Spazieren gehen etc.).
2. Die zurückgelegte Strecke muss **mindestens 3 Kilometer** betragen.
3. Die erbrachte Leistung muss mit Hilfe einer Fitness-App oder dergleichen in Form eines Screenshots „bewiesen“ werden.

500 KM

Und so geht's!

Schritt 1:

Im App-Store/Playstore deines Smartphones gibt es eine große Auswahl an Fitness-Apps, mit denen man Aktivitäten wie Joggen, Wandern, Spazieren gehen ganz einfach aufnehmen und dokumentieren kann.

Lade eine davon auf dein Smartphone. Hierfür können wir euch die „adidas Running App“ (<https://www.runtastic.com/de/>), die kostenfrei herunterzuladen ist, sehr empfehlen! Falls ihr eine Smartwatch besitzt, könnt ihr diese natürlich auch gerne zum Aufnehmen der Kilometer verwenden.

Schritt 2:

Nachdem ihr eine Aktivität (eine Strecke über 3 Kilometer) abgeschlossen habt, schickt ihr bitte einen Screenshot von eurer Fitness-App an:

sebastian.lediger@ms-emskirchen.de

Achtet bitte darauf, dass man auf dem Screenshot die Kilometeranzahl sehen kann, die ihr zurückgelegt habt.

Schritt 3:

Jeden **Montag** werden all eure gesammelten Kilometer addiert und auf der Homepage sichtbar gemacht. So könnt ihr jede Woche nachsehen, wie viele Kilometer wir schon gemeinsam gesammelt haben und wie weit die Strecke noch bis nach Rom ist.

Schaffen wir das?

Natürlich!

Gemeinsam sind wir stark!

Und natürlich gibt es auch Preise für die ersten Drei von euch, die die meisten Kilometer gesammelt haben!



Rom

1.115 KM