

# **Anleitung virtueller Campus Run 2020:** ***Schritt für Schritt zur erfolgreichen Teilnahme***

Super, dass Du Dich dazu entschlossen hast, am virtuellen Campus Run 2020 des Allgemeinen Hochschulsports der Universität Stuttgart teilzunehmen!

Gehe einfach die einzelnen Schritte innerhalb des Teilnahmezeitraums (**21. – 27. September 2020**) durch und einer erfolgreichen Teilnahme steht nichts mehr im Wege! Solltest Du dennoch Fragen oder Probleme haben, kannst Du Dich selbstverständlich jederzeit gerne an uns wenden ([sportreferat@sport.uni-stuttgart.de](mailto:sportreferat@sport.uni-stuttgart.de)). Viel Spaß!

*Dein Hochschulsport-Team*

---

## **1. Schritt: Die richtige Vorbereitung - Tracking-App**

Stelle sicher, dass Du Deinen Lauf aufzeichnen (tracken) kannst. Lade Dir dazu eine passende Lauf- / Fitness-App auf Dein Smartphone herunter. Oftmals sind auch schon passende Apps vorinstalliert. Für welche App Du Dich letztendlich genau entscheidest, bleibt Dir überlassen. Bitte mach Dich im Voraus selbstständig mit den geltenden Datenschutzrichtlinien der App vertraut. Alternativ kannst Du neben Deinem Smartphone natürlich auch ein anderes Gerät (beispielsweise eine Fitness-Uhr) nutzen.

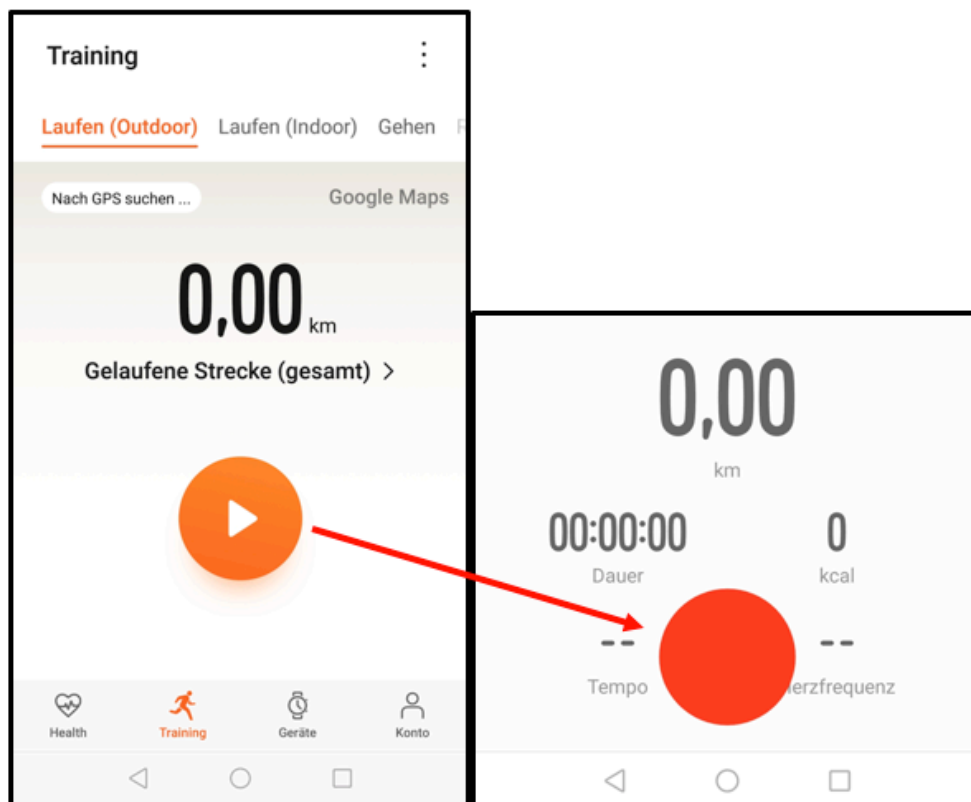
## **2. Schritt: Mach Dich bereit - Warmup**

Schlüpf in Deine Sportklamotten, schnür Deine Laufschuhe und ab geht's nach draußen. Doch bevor Du mit dem Lauf beginnst, wärme Dich etwas auf. Ein gutes Warmup bringt Dich in Schwung und dient der Prävention von Verletzungen. Solltest Du dabei etwas Inspiration brauchen, schau gerne einfach auf unserer Instagram-Seite vorbei. Dort stellen wir ein Video mit passenden Warmup-Übungen für Dich bereit.

## **3. Schritt: Los geht's – Aufzeichnung beginnen**

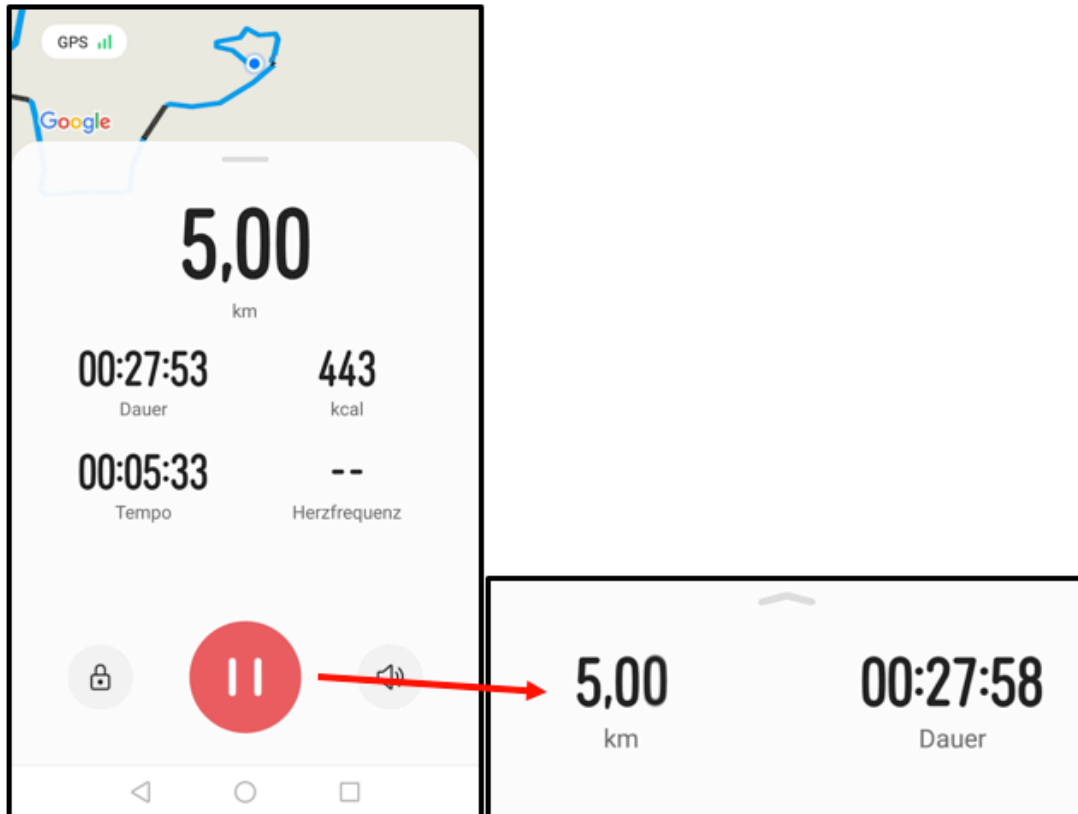
Du fühlst Dich bereit und gut aufgewärmt? Dann wollen wir Dich nicht länger aufhalten. Starte in Deiner Tracking-App die Aufzeichnung und es kann losgehen. Du fragst Dich, wohin Du laufen sollst? Kurze Antwort: Das ist vollständig Dir überlassen! Du kannst laufen wo Du möchtest. Such Dir am besten eine Strecke heraus, bei der es nicht nur bergab oder -auf geht, sondern das Höhenprofil recht ausgeglichen ist. Achte bitte stets darauf, dass Du den nötigen Sicherheitsabstand zu anderen Personen einhältst. Vorgegeben sind lediglich die

Streckenlängen. Dabei hast Du die Wahl zwischen folgenden drei Distanzen: **5 km, 7.5 km und 10 km**. Bei manchen Apps kann bereits im Voraus die Zieldistanz eingestellt werden, so dass Du automatisch benachrichtigt wirst / ein Signal erhältst, wenn Du die festgelegte Kilometeranzahl erreicht hast. Versuche Deinen Lauf über eine der drei zur Auswahl stehenden Distanzen in Deinem Tempo zu absolvieren (am besten natürlich so schnell wie möglich). Achte unbedingt auf Deinen Körper und mache notfalls eine Pause oder trink einen Schluck. Die Aufzeichnung Deines Laufes solltest Du während den Pausen aber nicht stoppen, damit das Ergebnis letztendlich Deine tatsächlich benötigte Zeit widerspiegelt. Wir appellieren bei der Richtigkeit der Daten an Deinen Sportsgeist und Deine Fairness!



#### 4. Schritt: Geschafft – Aufzeichnung beenden

Du hast es geschafft und bist genau 5km, 7,5km oder 10km gelaufen? Sehr gut! Stoppe nun einfach die Aufzeichnung in der App und beende Deinen Lauf.



#### 5. Schritt: Ergebnis festhalten – Screenshot erstellen

Du hast Deine gewählte Distanz erfolgreich gemeistert und kannst stolz auf Dich sein! Klopf Dir selbst auf die Schulter und halte Dein Ergebnis fest, indem Du ein Screenshot (Bild Deines Gerätebildschirms) Deiner Laufdaten erstellst. Dies funktioniert bei jedem Gerät anders. Solltest Du nicht wissen, wie Du bei Deinem Gerät ein Screenshot erstellst, frage einfach jemandem in Deinem Umfeld, lies in der Bedienungsanleitung nach oder suche nach der passenden Lösung im Internet. Achte darauf, dass sowohl die gelaufene Distanz (5km, 7,5km oder 10km), Deine benötigte Zeit und das Datum auf dem Screenshot zu sehen ist.

## 6. Schritt: Laufdaten einsenden – Nötige Angaben zur Teilnahme

Damit wir auch erfahren, dass Du fleißig warst und bei unserem virtuellen Campus Run mitgemacht hast, sende uns Deinen Screenshot mit den notwendigen Daten zu Deiner Person zu. Schreib uns dazu einfach eine E-Mail an: [sportreferat@sport.uni-stuttgart.de](mailto:sportreferat@sport.uni-stuttgart.de) und hänge Deinen Screenshot in den Anhang. So kannst Du an den Verlosungen teilnehmen und Dich (falls Du das möchtest) mit den anderen Teilnehmenden vergleichen. **Bitte beachte, dass pro Person nur eine Einsendung zulässig ist!** Lass uns bitte wissen, ob Du am direkten Vergleich oder lediglich an den Verlosungen teilnehmen möchtest. Dazu kannst Du einfach eine der beiden folgenden Aussagen (**A** oder **B**) in deine Mail kopieren:

**A:** Ich möchte an dem Wettbewerb / direkten Vergleich teilnehmen und bin damit einverstanden, dass mein Name und mein Laufergebnis auf der Internet- und Instagram-Seite des allgemeinen Hochschulsports der Universität Stuttgart veröffentlicht werden, sollte ich zu den zehn schnellsten Läufer\*innen innerhalb meiner Klasse (je nach Geschlecht und gewählter Distanz) zählen.

**B:** Ich nehme an dem Lauf teil, möchte aber nicht, dass mein Name oder mein Laufergebnis veröffentlicht wird. Damit nehme ich nicht am direkten Vergleich mit anderen Läufer\*innen teil, sondern lediglich an Verlosungen unter allen Einsender\*innen.


Folgende Daten müssen also in Deiner Mail enthalten sein:

- |  |                 |
|--|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Name</b></li><li>- <b>Geschlecht</b></li><li>- <b>Auskunft über die Teilnahme am direkten Wettbewerb (Aussage A oder B)</b></li></ul> | } obligatorisch |
|--|-----------------|

Wen Du möchtest, kannst Du außerdem ein Team-Name angeben. Es gibt zwar keine Team-Wertung, jedoch wird das Team mit den meisten Teilnehmenden zusätzlich geehrt.

- |  |              |
|--|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Team-Name</b></li></ul> | } freiwillig |
|--|--------------|

Hier eine Beispiel- /Muster-Mail zur Veranschaulichung:

An: <a href="mailto:sportreferat@sport.uni-stuttgart.de">sportreferat@sport.uni-stuttgart.de</a> ;	 Cc und Bcc
Beispieleinsendung Virtueller Lauf 2020	
<b>NAME:</b> Max Mustermann	
<b>GESCHLECHT:</b> männlich	
<b>TEAM-NAME:</b> Cool-Runners	
<b>A:</b> Ich möchte an dem Wettbewerb / direkten Vergleich teilnehmen und bin damit einverstanden, dass mein Name und mein Laufergebnis auf der Internet- und Instagram-Seite des allgemeinen Hochschulsports der Universität Stuttgart veröffentlicht werden, sollte ich zu den zehn schnellsten Läufer*innen innerhalb meiner Klasse (je nach Geschlecht und gewählter Distanz) zählen.	
<b>ODER</b>	
<b>B:</b> Ich nehme an dem Lauf teil, möchte aber nicht, dass mein Name oder mein Laufergebnis veröffentlicht wird. Damit nehme ich nicht am direkten Vergleich mit anderen Läufer*innen teil, sondern lediglich an Verlosungen unter allen Einsender*innen.	

## 7. Schritt: Zurücklehnen – Bekanntgabe der Ergebnisse abwarten

Du hast die oben aufgeführten Schritte alle absolviert? Dann heißt es für Dich jetzt: Entspannen und abwarten. Leg Deine Beine etwas hoch und erhol Dich von dem anstrengenden Lauf. Wir werden alle Einsendungen, welche uns innerhalb des Anmeldezeitraums erreichen, auswerten und dann am Montag, den 28. September 2020, gegen Abend, die Ergebnisse auf unserer Instagram- und Internet-Seite bekanntgeben (sowohl die Laufergebnisse als auch die glücklichen Gewinner\*innen der Verlosungen). Personen, die sich über einen Preis freuen dürfen, werden zusätzlich zeitnah separat von uns kontaktiert bezüglich der Übergabe / Zusendung.

Gerne kannst Du die Zeit bis dahin nutzen, um Deine Kommiliton\*innen oder Arbeitskolleg\*innen auf den Lauf aufmerksam zu machen und sie zum Mitmachen zu motivieren. Wir hoffen, dass Du jede Menge Spaß hattest! Dir hat der virtuelle Campus Run gefallen oder du hast Verbesserungsvorschläge? Dann lass es uns gerne wissen, wir freuen uns über Feedback. Vielen Dank für Deine Teilnahme!