



# Lebenshilfe

Singen-Hegau  
für Menschen mit Behinderung e.V.

## Information für Sportler\*innen

### Anmeldung



**Sportler\*innen** melden sich direkt auf der **Website** der **Lebenshilfe Singen-Hegau e.V.** für den virtuellen Sponsorenlauf an. Wer sich über eine Firma anmelden möchte, sollte im Vorfeld klären, ob das Unternehmen mitmachen möchte. Ist dem nicht so, kann sich der/die Sportler\*in als Einzelperson anmelden. Sollte Ihr Unternehmen nicht in der Auswahlliste im Internet aufgeführt sein, nehmen Sie Kontakt über das Reklamations- und Kontaktformular mit uns auf.

### Bestätigung



Nach der Anmeldung erhält jede/r Sportler\*in eine **Startnummer** zum Ausdrucken. Zudem wird ein **Link** gemailt, mit dem die geleisteten Kilometer hochgeladen werden.

### Kilometer

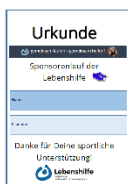


Sportler\*innen können **alleine** oder im **Team** Kilometer „machen“. Ob Laufen, Radeln, Schwimmen oder Walken – sammeln Sie Kilometer **ohne eine örtliche Vorgabe**. Sind Sie Waldläufer, schwimmen Sie gerne im Bodensee oder walken am liebsten an der Aach? Sie entscheiden, **wie und wo** Sie die Kilometer zurücklegen. Tracken Sie sich dabei mit einer beliebigen **Running-App** über Ihr Smartphone oder eine **GPS-Uhr** und laden Sie die Kilometer bis spätestens einen Tag vor Ablauf hoch. Nur ein Ergebnis darf pro Sportler\*in abgegeben werden.

### Ergebnis



In der **Bestätigungs-Mail** zur Anmeldung wird ein Link mitgeschickt. Dort muss das Kilometerergebnis hochgeladen werden. Schicken Sie dabei einen **Screenshot** der App oder machen Sie ein Foto Ihrer Uhr. Haben Sie beides nicht zur Hand, können Sie uns eine E-Mail mit dem Foto der Kilometeranzahl oder einem anderen Nachweis an [assistenz@lebenshilfe-singen.de](mailto:assistenz@lebenshilfe-singen.de) senden.



### Urkunde

Am Ende der Veranstaltung stehen alle Ergebnisse sowie Urkunden zur Verfügung. Alle Sportler\*innen erhalten eine E-Mail mit der **Urkunde** und werden über die **Ergebnisse** informiert.

### Limits:

- Die Distanz wird im **vorgegebenen Zeitraum** zurückgelegt
- Kilometer und Bild müssen **vor Ablauf** hochgeladen werden

### Sicherheit:

- Bitte ausreichend **Wasser** bzw. Flüssigkeit für den Lauf mitnehmen
- Es gelten die aktuellen **gesetzlichen Vorschriften** hinsichtlich Bewegungsfreiheit und Abstandsregelungen
- Bitte **keine Teilnahme** bei körperlichen und gesundheitlichen Problemen.

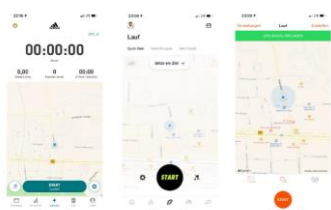
## Wie zeichne ich mein Ergebnis auf?



Öffnen Sie eine **beliebige** Running App auf Ihrem Smartphone (Apps erhält man im Apple App Store (iPhone) oder im Google Play-Store Android-Phone). Sie können als Alternative auch ein Foto Ihrer Fitness-Uhr mailen.



Achtung: Wenn Sie **kein Smartphone** haben und mit einer Gruppe laufen, kann ein Ergebnis für **alle Gruppenteilnehmer\*innen** hochgeladen werden!

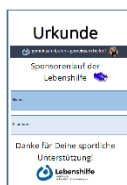


Auf **Start** Tippen und mit der Aktivität beginnen. Nach Beendigung auf **Stopp** drücken. Sie können das Ergebnis **speichern** oder einen **Screenshot** davon erstellen (je nach Smartphone gibt es hierzu eine unterschiedliche Vorgehensweise).



Nach der Anmeldung erhalten Sie eine **Bestätigungsmail**. In dieser befindet sich eine Information mit einem **Upload-Link**.

Bitte die entsprechenden Felder befüllen, um Kilometer und Screenshot zu übermitteln.



Eine **Urkunde** wird erstellt und an Sie gemailt.



**Herzlichen DANK** für die Teilnahme an unserem virtuellen Lauf!!!