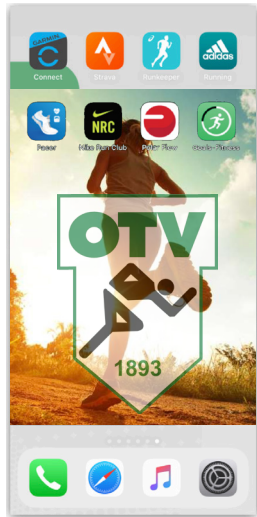
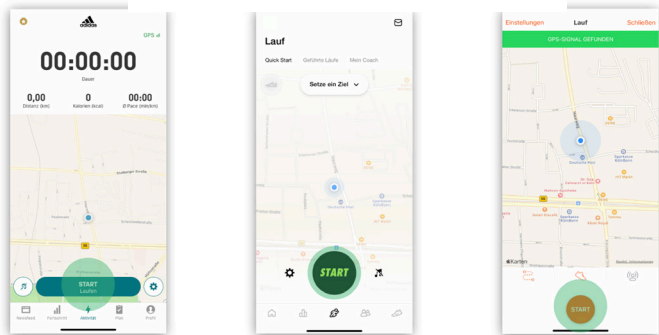


Öffne eine beliebige **Running-App*** auf deinem Smartphone

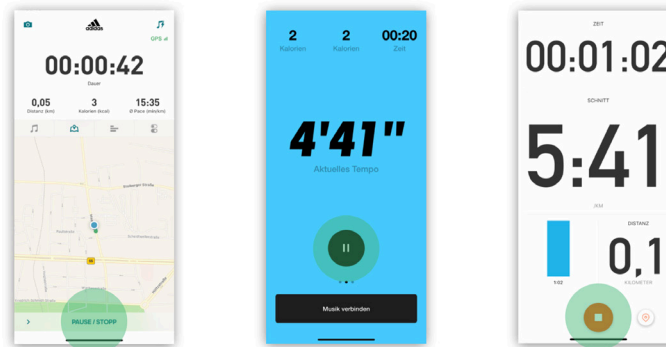


Deine **Aktivität** wird gestartet!
Tippe nun auf **Start** und beginne mit deinem **Lauf**



Du hast dein **Ziel** erreicht!

Stoppe deine Aufzeichnung, sobald du dein Ziel erreicht hast, in dem Du auf **STOPP/PAUSE** drückst. Nun kannst Du ein Bildschirmfoto/Screenshot von deiner Übersicht deines Laufes machen.*



*Du weißt nicht, wie man einen Screenshot erstellt?

Kein Problem. Google dazu einfach **'Bildschirmfoto/Screenshot'** und das Modell deines **Smartphones**

Mache ein screen-shot deiner app oder besser noch: **Mach' ein Selfie** mit deiner Laufuhr und schicke das Foto an:
laufserie@tc-struemp.net



Die 1. virtuelle Laufserie in Meerbusch

Welche Vorsätze lassen sich im neuen Jahr umsetzen? Anders als in den Vorjahren ist das 2021 eine eher knifflige Frage, deren Antwort lauten könnte:
Indem du dir erst einmal für einen überschaubaren Zeitraum ein Ziel setzt, zum Beispiel die Teilnahme an der 1. Meerbuscher Virtual Run Laufserie (ab 12 Jahren).

Die Wettläufe finden am Sonntag statt

	17.01	07.02	07.03
1	3 km	5 km	7,5 km
2	7,5 km	10 km	15 km
3	10 km	15 km	21.1 km

An 3 Terminen im Januar, Februar und März absolvierst du 3 Wettläufe.
Je nach eigenem Wohlbefinden kannst du aus 3 verschiedenen Serien auswählen