

## Die ASG-Kilometer-Challenge

*Kein Sportunterricht? Keine Sportfeste? Keine Wettkämpfe?*

*Ja, leider!*

*Lassen wir uns davon unterkriegen?*

*Nein!*

Wir haben uns etwas für euch ausgedacht und wir hoffen, dass ganz viele von euch mitmachen wollen.

### **Aufgabe:**

Sammelt innerhalb eurer Klasse/eures Kurses so viele Sportkilometer wie möglich und werdet die sportlichste Klasse/der sportlichste Kurs des ASG.

## **START: Montag, 6. April 2020**

### **Wie funktioniert das?**

1. Ihr geht laufen, Rad fahren oder inline skaten.
2. Ihr messt eure Strecke, die ihr zurückgelegt habt (mit einer Lauf-App oder einer Sportuhr oder einem Tacho...). → genauere Infos s.u.
3. Ihr macht einen Screenshot eurer Ergebnisse oder notiert sie euch. **Sonntags** rechnet ihr alle Ergebnisse der Woche (Mo-So) zusammen und schickt sie **bis 18:00 Uhr** dem Challenge-Admin eurer Klasse/eures Kurses. → Wer das in eurer Klasse ist, wird euch bis Freitag, 10. April, mitgeteilt.
4. Der Challenge Admin sammelt alle Ergebnisse und trägt sie in eine Excel-Tabelle ein, die er von uns erhält und die er mit den eingetragenen Ergebnissen wöchentlich an uns zurücksendet.
5. Die Sportfachschaft wertet die Ergebnisse aus und informiert euch einmal pro Woche auf der ASG-Homepage und auf Instagram über den aktuellen Stand der Challenge.

### **Muss jeder mitmachen?**

Nein, keiner wird gezwungen mitzumachen.

### **Treten wirklich alle Klassenstufen gegeneinander an?**

Ja. Es wird aber insgesamt 4 Bewertungskategorien geben:

Gesamtsieger (alle Stufen), Unterstufe (5-7), Mittelstufe (8-10), Oberstufe (S1-S4)

**Was ist, wenn ich nur kurze Strecken laufen gehe, Rad fahre oder inline skate?**

Das macht überhaupt nichts. Jeder Meter zählt. Zur Info:

1 Laufkilometer entspricht 5 Radkilometer

1 Laufkilometer entspricht 3 Inlinekilometer

→ Ihr müsst diese aber nicht selbst umrechnen, das macht unser System am Ende automatisch.

**Zählen meine Kilometer auch, wenn ich auf dem Laufband o. ä. trainiere?**

Ja, die zählen auch. Die Sportart muss nicht zwangsläufig draußen betrieben werden.

**Können wir auch gewinnen, wenn nicht jede/r mitmachen will oder mitmachen kann?**

Ja, denn zusätzlich zu euren Gesamtkilometern gibt es die Kategorie des Durchschnittswerts, der pro teilnehmendem/teilnehmender Schüler/in errechnet wird.

**Wann endet die Challenge?**

Die Challenge endet am ersten Schultag nach der Schulschließung (Änderungen vorbehalten).

**Wie läuft das genau mit der Messung?**

Wenn ihr kein Handy, keine App oder Sportuhr habt, dann könnt ihr eure absolvierten Strecken zum Beispiel auch bequem von zu Hause von einer Website die Strecken ausrechnen lassen.

**Gibt es denn etwas zu gewinnen?**

Na klar! Lasst euch überraschen! Es wird natürlich etwas mit Sport zu tun haben 😊

**Machen die Lehrerinnen und Lehrer des ASG auch mit?**

Ja, alle die möchten, nehmen an der Challenge teil und fordern euch heraus.

**Schutzmaßnahmen**

Bitte achtet unbedingt darauf, dass ihr draußen den vorgeschriebenen **Sicherheitsabstand von 2 Metern** einhaltet.

**Was ist noch wichtig?**

Das, was im Sportunterricht gilt, gilt auch bei dieser Challenge: FAIR PLAY.

Wir vertrauen euch und hoffen, dass jede/r dazu beiträgt, dass am Ende diejenigen gewinnen, die es sich wirklich verdient haben.

Pierre de Coubertin, der Initiator der Olympischen Spiele der Neuzeit, sagte 1908 in London: „Das Wichtigste bei den Olympischen Spielen ist nicht zu gewinnen, sondern daran teilzunehmen.“

So wollen wir das auch halten!

Eure Sportfachschaft

(Bolz, Günther, Harrsen, Heßling, Hargesheimer, Janssen, Möller, Pawlak, Rittershofer, Stojanovic, Stange, Westedt)