



Liebe Schülerin, lieber Schüler,

du hattest im letzten halben Jahr keinen oder wenig Schulsport? Dein Sportverein darf kein Training anbieten – höchstens online? Du möchtest dich aber gerne bewegen? Wir haben da etwas für dich!

Wir möchten dich zur Teilnahme an der virtuellen Winterlaufserie 2021 einladen !

Der ASV Duisburg e. V. und die AOK Rheinland/Hamburg wollen dich gerne bewegen und laden dich zur kostenlosen Teilnahme an den virtuellen Schülerläufen der Winterlaufserie des ASV Duisburg ein.

„Virtuell“ steht hierbei für „angenommen“ oder „nicht echt“, das heißt aber nicht, dass du nicht „echt“ laufen musst – im Gegenteil.

Wie läuft so ein „virtueller“ Schülerlauf ab?

Anders als bei „echten“ Läufen kannst du dir die Strecke selbst aussuchen auf der du, vielleicht zusammen mit einem Freund/einer Freundin entweder 1,5 Kilometer oder 3 Kilometer läufst. Vielleicht helfen dir deine Eltern beim Ausmessen. Es kommt nicht ganz genau auf den Meter an. Du kannst mehrfach eine kürzere Runde laufen oder dir eine Strecke mit Wendepunkt suchen und diesen für dich markieren. Vielleicht möchtest du dir auch für jeden Wettkampftag eine neue Strecke suchen. Bevor es „ernst“ wird solltest du auf deiner Strecke schon ein paar Mal trainieren.

Die **Streckenlängen** richten sich nach deinem Alter:

- Schülerläufe für die Jahrgänge 2006 – 2009: **3 km** pro Wettkampftag
- Schülerläufe für die Jahrgänge 2010 – 2014: **1,5 km** pro Wettkampftag

Die Läufe finden an folgenden Wochenenden auf „deiner“ virtuellen Strecke statt.

- 12.02. – 14.02.2021
- 12.03. – 14.03.2021
- 09.04. – 11.04.2021



Für deine erfolgreiche Teilnahme wirst du belohnt. Deine Zeiten werden auf einer Urkunde eingetragen (online) und du erhältst eine schöne Medaille. Voraussetzung dafür ist, dass du nach jedem Lauf deine gelaufene Zeit (bis spätestens Sonntag 23:59 Uhr) auf unserer Webseite einträgst. Nicht vergessen, sonst wird der Lauf leider nicht gewertet.

Für Schülerinnen und Schüler ist die Teilnahme **kostenlos!**

Es gibt noch viel mehr Infos auf unserer Homepage, auf der Ihr euch auch anmelden könnt:

>>> www.asv-winterlaufserie.de <<<

Wir freuen uns, wenn wir dich zur Teilnahme bewegen können 🏃‍♂️

Theo Plück und Jan Wende

P. S. Für Erwachsene gibt es die Winterlaufserie 2021 mit längeren Strecken. Vielleicht haben deine Eltern Lust dort mitzulaufen.