



Mit Abstand das Beste – Laufen!

"Weida mitanand. Nur anders halt".

Hashtag #WeidaMitanand

Ob im Keller, in der Garage, im Garten, auf dem Balkon, im Wohnzimmer, dem eigenen Fitnessraum, auf einem Sportplatz oder in der Natur: alles ist und wird möglich sein. Jeder Kilometer zählt.

Liebe Oberpfälzer-Sportfreundinnen und Sportfreunde,

Ihr und wir, Veranstalter und Vereine, haben viel Liebe, Herzblut, Zeit und Geld in unseren Sport gesteckt. Wir in die Organisation und Ihr in das Training für die geplanten Veranstaltungen in der Oberpfalz. Viele helfende Hände von Freunden, Bekannten, Sponsoren und Vereinskameraden haben dafür gesorgt, dass Ihr und wir eigentlich bereit sind. Und nun das: Corona!

Gerade in diesen Zeiten braucht es kleine Lichtblicke. Darum arbeiten wir zusammen an einer, wie wir finden, tollen Idee und deren Umsetzung. Dazu brauchen wir Euch! Wir wollen laufen oder walken und ein positives Zeichen setzen. Wir, Läufer, Walker und die Veranstalter und Vereine aus allen Regionen der Oberpfalz, wollen auf eine neue Art und Weise ein gemeinschaftliches und gesellschaftliches Laufvergnügen schaffen. Aber wie, ohne in Kontakt zu kommen?

Unsere Antwort für Euch lautet:

„**Mit Abstand das Beste – Laufen!**“ Auf plansport.de können wir (digital) zusammen laufen oder walken – und so alle abgesagten oder verschobenen Läufe virtuell stattfinden lassen!

Einfach und **kostenlos** stellen wir ein Laufportal zur Verfügung. Du absolvierst „Deinen“ Lauf oder Walk gemäß den geltenden Ausgangsbeschränkungen in Bayern. Ohne Druck, ohne Wettkampfgedanken, nur die Bewegung sollte für Dich im Vordergrund stehen. Dieser Lauf sollte im Zeitraum vom 19.04.2020 bis zum 26.04.2020 stattfinden. Du kannst Tag, Uhrzeit, Streckenlänge selbst festlegen. Online kannst Du dann Dein Erlebnis mit Bildern, Videos und Strecken dokumentieren. Wir stellen Dir die „Ich war dabei Urkunde“ für Deine Teilnahme am „**Mit Abstand das Beste – Laufen!**“ zum Download bereit.



Wir sammeln von allen, die mitgemacht haben, die gelaufenen Kilometer und die Zeiten und werden ein OBERPFALZ LAUF- und WALKBAROMETER erstellen. Auch für Kinder (0 bis 15 Jahre) wird es eine Meldekategorie geben. Und es geht hier nicht um die schnellere Zeit und mehr Kilometer – es die Bewegung und der Spaß.

Wie funktioniert der virtuelle Lauf?

1. Einfach in der Woche 19.04.2020 bis 26.04.2020 deine Strecke unter Berücksichtigung der CORONA-Richtlinien alleine laufen oder walken.
2. Deine Teilnahme kannst Du über die Plattform, die Du unter plansport.de findest, bestätigen. Hier kannst Du Bilder, Videos, Streckenbilder und die gelaufene oder gewalkte Strecke uploaden. Wir werden nach Erhalt aller Strecken ein OBERPFALZ-LAUFBAROMETER erstellen und Dir eine „**Ich war dabei Urkunde**“ bereitstellen. Wichtig: Die Strecken und Zeiten werden wir nicht miteinander vergleichen. Warum? Wir wollen keinen Wettkampf und Bestzeiten, sondern ein gemeinsames Zeichen für unsere Bewegung und den Sport setzen. Haltet bitte die Verkehrsregeln und Vorschriften und die CORONA Richtlinien, die zurzeit ausgesprochen sind, ein. Die Gesundheit steht über allem.

Noch ein paar praktische Tipps:

- Du kannst den Zeitpunkt deiner Teilnahme frei wählen. Es entsteht kein Druck, Deinen Lauf oder Walk über Deine gewählte Strecke an einem bestimmten Tag und einer bestimmten Uhrzeit zu absolvieren. Mach es dann, wann es Dir am besten passt.
- Wer keine Sportuhr mit Aufzeichnungsprogramm hat, kann auch über Programme auf dem Smartphone (wie z.B. Strava) die Strecke dokumentieren. Alternativ kannst Du mit der Stoppuhr deines Handys oder einer Uhr die Zeit stoppen und in die Plattform tippen.

Unter dem Hashtag #WeidaMitanand laufen wir auch in den sozialen Medien gemeinsam! Mach mit!

Dein „**Mit Abstand das Beste – Laufen!**“ Oberpfalz-Team