

## Virtueller Lauf: „Bewegung mit Herz“

Unter den gegebenen Umständen ist es leider fast unmöglich, den 1. SAV Abtsgmünder Kochertal-Lauf auszurichten, den wir jetzt schon seit über eineinhalb Jahren planen. Am 10.10. hätte die Premiere stattfinden sollen, aber Corona hat uns immer noch fest im Griff.

Doch wir vom Schwäbischen Albverein sind Macher! Deswegen stecken wir den Kopf nicht in den Sand und starten jetzt mit einem „virtuellen Lauf“ durch.

„Virtuell“ heißt in dem Fall nicht, dass man nur so tut als ob man läuft. Das Gegenteil ist der Fall. Wirklich jeder kann bei „Bewegung mit Herz“ mitmachen, mehr Realität geht also gar nicht! „Virtuell“ heißt lediglich, dass es wegen Corona keine realistische Wettkampfsituation geben kann und jeder für sich läuft.

„Bewegung mit Herz“ heißt aber auch, dass wir für einen guten Zweck laufen wollen. Mindestens die Hälfte des Startgelds kommt der Organisation „Herzkinder Ostalb“ aus Abtsgmünd zugute.

Selbstverständlich sind wir auch virtuell auf *Instagram* vorhanden. Folgen Sie uns unter unserem Account *kochertallauf* und verlinken Sie Ihre Bilder unter #kochertallauf.

**Im Folgenden finden Sie alle wichtigen Infos zu unserer Veranstaltung. Sollten dennoch noch Fragen offen sein, so melden Sie sich per Mail bei uns ([abtsgmuender-kochertallauf@web.de](mailto:abtsgmuender-kochertallauf@web.de))**

## Wie läuft unser „virtueller Lauf“ ab?

Die Veranstaltung dauert vom 17. Oktober bis zum 28. November. In diesem Zeitraum läuft im Prinzip jeder für sich, also Corona-konform. Es gibt keine zentrale Strecke und keine zentrale Zeitmessung. Stattdessen sucht sich jeder aus, wann und wo er laufen möchte. Als „Beweis“ dient ein Bild, das die wesentlichen Daten (Länge der Strecke, gelaufene Zeit, evtl. Höhenmeter) eindeutig dokumentiert. Die meisten Läufer zeichnen ihre Daten per GPS auf, hier würde dann ein Smartphone-Screenshot genügen.

Wie bei einer „echten“ Lauf-Veranstaltung gibt es verschiedene Wettbewerbe zur Auswahl.

In unserem Fall sind es insgesamt fünf Wettbewerbe:

- Virtuelle 5 Kilometer
- Virtuelle 10 Kilometer
- Offene Wertung

Bei diesen drei Wettbewerben entscheidet man sich bei der Anmeldung für einen Wettbewerb.

Bei der offenen Wertung spielt es keine Rolle, wie weit jemand läuft. Und da bei dieser Wertung keine Rangliste gemacht wird, sondern die Teilnehmer in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt werden, ist diese Wertung für jeden geeignet, egal ob Spaziergänger, Wanderer, Familien, Senioren



**Schwäbischer Albverein e.V.  
Ortsgruppe Abtsgmünd**

oder ambitionierter Läufer. Hier müssen Strecke und Zeit auch nicht durch ein Foto dokumentiert werden. Stattdessen reicht es, die Streckenlänge und die Dauer der Aktivität anzugeben.

Selbstverständlich darf man sich auch gerne für mehr als einen Wettbewerb anmelden.

Die weiteren Wettbewerbe sind:

- Meiste Höhenmeter
- Längste Strecke

An diesen beiden Wettbewerben nimmt jeder automatisch teil, wenn er uns die entsprechenden Daten als Bild/Screenshot bereitstellt.

Schummeln wäre unter diesen Umständen natürlich einfach. Man könnte mit dem Fahrrad fahren oder nur bergab laufen. Aber jeder echte Sportsmann weiß, dass man einen solchen „Sieg“ nie genießen könnte. Deswegen sind wir zuversichtlich, dass das keiner macht.



Die Anmeldegebühr beträgt 6 EUR. Davon gehen immer 3 EUR an den SAV Ortsgruppe Abtsgmünd und mindestens 3 EUR als Spende an die Organisation „Herzkinder Ostalb“. Diese wohltätige Organisation ist in Abtsgmünd ansässig und wird von Stefanie Lohner geleitet. Sie unterstützt Familien, deren Kinder an Herzkrankheiten leiden. Was uns an dieser Organisation neben vielem anderem so gut gefällt, ist, dass jeder Cent auch wirklich dort ankommt, wo er gebraucht wird! Es gibt keinerlei Verwaltungsgebühren.

Unter allen Teilnehmern werden wertvolle Sachpreise verlost, die von den Mitgliedsfirmen des Gewerbe- und Handelsvereins Abtsgmünd gestiftet werden.

**Bitte beachten Sie, dass wir grundsätzlich jegliche Haftungsansprüche ausschließen und Sie auf eigene Verantwortung laufen. Wir verweisen auch ausdrücklich auf die jeweils gültige Version der Corona-Verordnung Baden-Württemberg.**

Wie melde ich mich an?

Auf der Homepage finden Sie das elektronische Anmeldeformular. Wer dies schon einmal gemacht hat, findet hier praktisch keine Unterschiede zu einer normalen Laufveranstaltung vor.

Wie sehe ich, wer außer mir noch teilnimmt?

In der Teilnehmerliste auf unserer Homepage sind Teilnehmer aufgeführt.

### Wie gebe ich meine Ergebnisse ein?

Bei einem virtuellen Lauf müssen die Teilnehmer ihre Ergebnisse selbst hochladen. Bei einer normalen Veranstaltung übernimmt dies der Veranstalter.

Deswegen gibt es bei der virtuellen Variante manches zu beachten:

- Der Wettbewerb kann noch verändert werden, falls man mehr oder weniger gelaufen ist
- Es muss die *genaue* Streckenlänge eingegeben werden (z.B. 10,7 Kilometer) → daraus werden dann z.B. 10 Kilometer anhand der Durchschnittsgeschwindigkeit errechnet
- Die gelaufene Zeit muss ebenso sekundengenau eingegeben werden
- Für die Wettbewerbe über 5 und 10 Kilometer muss unbedingt ein Screenshot mit den GPS-Daten hochgeladen werden, für die offene Wertung ist das nicht nötig
- Wir freuen uns sehr, wenn Sie Bilder hochladen, die wir für unseren Instagram-Account verwenden dürfen und uns hierfür Ihr Einverständnis erteilen
- Die Ergebnisse müssen bis zum 28. November um 23:59 eingegeben sein

### Wo finde ich die Ergebnisse?

Auf der SAV-Homepage finden Sie sämtliche Ergebnisse