

Beat Corona Virtual Adventure Run

English below

Gemeinsam ein Zeichen setzen und gestärkt als Team "Welt" in die Zukunft blicken. Auch wenn wir momentan keine Veranstaltungen, Trainings oder einfache Gruppenaktivitäten gemeinsam bestreiten können, so bleibt immer noch das was uns vereint. Die Liebe an der Bewegung und die Verbundenheit mit der Natur. Nutzen wir diese Verbindung um uns auch in schweren Zeiten die schönen Seiten vor Augen zu führen und virtuell gemeinsam dem Coronavirus davonzulaufen.

Da uns sehr, sehr viele traurige Nachrichten aufgrund der verschobenen Events, aber auch bezüglich der allgemeinen Lage erreichen, haben wir uns gedacht, wir schaffen eine virtuelle Möglichkeit um euch eure nächste Adventure Runs Medaille zu verdienen und das auch noch für einen guten Zweck. Damit präsentieren wir euch den BEAT CORONA VIRTUAL ADVENTURE RUN.

In aller Kürze

1. Registriere dich online 🖱️ https://sportanmeldung.de/regist/179-beatcorona_run.php
2. Du bekommst deine Startnummer mit dem SLOGAN „TOGETHER WE BEAT CORONA – EINE WELT HÄLT ZUSAMMEN“ zum selbst Ausdrucken als PDF digital zugeschickt.
3. Du läufst/walkst/spazierst über mehrere Tage verteilt 4 x 3 km und trackst diese mit deinem Fitnesstracker oder Handy. Achte darauf die Pace jeden der 12 Kilometer zu erfassen – zum Beispiel mit der App Runtastic.

km			
1,0	05:29	3 m	1 m
2,0	05:02	0 m	0 m
3,0	04:54	4 m	1 m

4. Wähle optional eine Sonderwertung: Hunde, Walker, Indoor oder Extrem-Hindernislauf. Details dazu findest du unten unter „Wertung“.
5. Dein Ziel ist es jeden Kilometer so konstant wie möglich zu laufen/walken/spazieren. Umso konstanter, umso besser wird deine Platzierung sein, die wir übrigens laufend aktualisieren werden.
6. Nach deiner vierten Einheit lässt du uns alle Bilder und eine Dokumentation (Datei, Screenshot) zukommen. Öffnen dazu folgenden Link, wenn möglich auf einem Computer. https://sportanmeldung.de/teilnehmerinformation/dateninput_virtual_run.php

Gratuliere! Du bekommst eine – von uns persönlich desinfizierte – Adventure Runs Medaille in der #beatcorona Edition kontaktlos per Post zugesendet. Dazu bekommst du eine schicke Urkunde zum Ausdrucken und hast mit deiner Teilnahme die Corona-Hilfe aktiv unterstützt. Auf die Sieger warten ganz besondere Preise.

Melde dich erneut an um eine zweite, dritte oder vierte Medaille in Bronze, Silber und Gold zu erhalten. Wechsle nach Belieben zwischen den Sonderwertungen.

Regeln

Eine spezielle Situation erfordert ein sehr spezielles Regelwerk. Diese Regeln sind keine Empfehlungen, sondern müssen strikt und lückenlos eingehalten werden. Jeder kleinste Verstoß (hier genügt uns ein Verdacht) führt zu einer sofortigen Disqualifikation. Können wir den Regelverstoß beweisen wirst du zusätzlich auf Lebzeiten für alle unsere Veranstaltungen gesperrt.

Wir meinen es sehr, sehr ernst – lies dir alles durch und halte dich vollständig daran!

Regeln zu unser aller Sicherheit

Die Corona-Situation wird sich laufend verändern und nicht jeder Zeitraum wird an jedem Ort der Welt für diese Challenge geeignet sein. Keine Sorge, die Challenge ist auf eine sehr lange Zeit angesetzt – nämlich bis wir die Corona-Krise gemeinsam überwunden haben. Dementsprechend wird sich sicher ein geeignetes Zeitfenster für deine vier Einheiten ergeben.

1. Die Verordnungen, aber auch die Empfehlungen, der zuständigen Regierungen und Gesundheitsbehörden sind vollständig einzuhalten. Wenn es heißt, dass auch das Laufen und Spazieren im Freien nicht mehr erwünscht und/oder erlaubt sind, darf auch keiner der 4 x 3 km gelaufen werden. Für Österreich gelten die offiziellen Informationen unter: <https://www.oesterreich.gv.at/> und für Deutschland: <https://www.bundesregierung.de/>
2. Der Lauf muss alleine, in einer ruhigen Gegend, zu einer ruhigen Zeit, an einem ruhigen Tag und in Nähe zu deinem Wohnort sowie mit einem Mindestabstand von 1,5 Metern zu allen anderen erfolgen. Achtung in größeren Städten – im Zweifelsfall **#stayathome**
3. Laufe in einem Tempo das dich nicht zu sehr fordert und auf einem Untergrund, der dir vertraut ist. Dadurch wird das Verletzungsrisiko minimiert, die Kapazität der Krankenhäuser für die Corona-Fälle geschont und dein Immunsystem gestärkt.
4. Maximal 200 Höhenmeter pro 3 km – auch die Bergrettung wird anderwärtig benötigt.
5. Eine Teilnahme ist ohne Altersbeschränkung möglich.
6. Du stehst unter Quarantäne oder unterliegst einer behördlichen Ausgangsbeschränkung? Halte dich zu 100 % daran und schütze damit Leben **#stayathome**. Nach Aufhebung durch die Behörden kannst du weiter machen **#beatcorona**. Keine Sorge es bleibt dir genug Zeit.
7. Gehörst du zu zur Risikogruppe oder stehst unter Quarantäne bzw. unterliegst einer Ausgangsbeschränkung hast du – wenn du dich bei bester Gesundheit befindest – die Möglichkeit über deinen Heimtrainer (Laufband, Stepper, Ergometer, Rudergerät, etc.) teilzunehmen. Wenn du mit einem Spinningbike oder einem Ergometer teilnimmst, gilt für dich allerdings 4 x 10 km. Du erhältst natürlich deine verdiente Medaille und kannst innerhalb deiner eigenen vier Wände einen aktiven Beitrag leisten. Wir bitten aber um Verständnis, dass wir dein Ergebnis nicht in der Rangliste werten können. Selbstverständlich erhältst du dennoch deine Urkunde.
8. Vor und nach der Einheit unbedingt Händewaschen → [So geht es richtig](#).

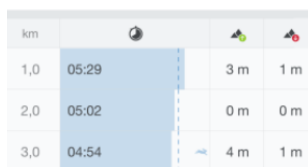
Wertungsregeln

Die Wertung findest du hier:

https://sportanmeldung.de/teilnehmerinformation/virtual_run_results.php

Bei dieser Challenge geht es darum zu zeigen, dass wir auch in Krisenzeiten zusammenhalten und etwas Bewegung und Glück in unser Leben zu bringen. Es geht auch um Kontinuität und darum etwas Normalität in unseren physisch isolierten Alltag zu bringen. Falscher Ehrgeiz hat hier keinen Platz, darum bewerten wir auch nicht die Schwierigkeit der Strecke oder die Geschwindigkeit.

1. Ziel ist es, jeden einzelnen Kilometer so konstant wie möglich zu laufen/walken/spazieren (Pace = Minuten pro Kilometer).
2. Berechnet wird das Ganze mit der Varianz (also der Abweichung), je kleiner umso besser wird deine Platzierung sein. Die Platzierung ist online einsehbar und wird regelmäßig aktualisiert.
3. Wertungsklassen: Jugend, Master, Masters M30, Masters M40, Masters M40+ jeweils männlich und weiblich.
4. Sonderwertungen
 - a. **Hundewertung:** Alles gleich, nur mit dem Hund. Zusätzlich bekommt der Hund eine kleine Überraschung von Mamo Pet Sports und du erscheinst in der Standard- und Hundewertung.
 - b. **Walking:** Alles gleich, nur du erscheinst neben der Standardwertung auch in der Walkingwertung.
 - c. **Indoor:** 4 x 10 km bei Rad, ansonsten die 4 x 3 km. Du erscheinst nur in der Indoor-Wertung.
 - d. **Extrem-Hindernislauf-Wertung:** 12 km mit einem Sandsack, Bierkiste, Gewichtsweste,... nach Belieben aufgeteilt (zB. 12 x 1 km, 6 x 2 km, 1 x 12 km,...)
5. Zeichne deine Einheiten mit einer Sportuhr, Fitnessstracker oder am Handy auf. Stoppe die Einheit unbedingt nach exakt 3 km.



km				
1,0	05:29		3 m	1 m
2,0	05:02		0 m	0 m
3,0	04:54	←	4 m	1 m

6. Du hast bis zum Ende der Corona-Krise Zeit, deine 4 x 3 km zu absolvieren, kannst dich aber gerne mehrfach anmelden. Schreib uns in diesem Fall, wir haben verschiedene Medaillen für dich. Wir informieren dich rechtzeitig darüber, bis wann die letzte Einheit zu absolvieren ist.
7. Nach deiner letzten Einheit ladest du all Bilder und eine Dokumentation (Datei, Screenshot mit Pace pro Kilometer für jeden einzelnen Kilometer) hier hoch: https://sportanmeldung.de/teilnehmerinformation/dateninput_virtual_run.php
8. Eine virtuelle Siegerehrung erfolgt am Ende der Challenge.

#beatcorona und somit gilt, wenn auch nur der kleinste Zweifel besteht, ob zu dieser Zeit, an diesem Ort einer deinerer Einheiten absolviert werden kann → **#stayathome**

Du hast genug Zeit für diese Challenge! **#safelive**

Ein Teil des Reingewinns kommt spätestens am Ende der Challenge der Corona-Hilfe zugute, wenn hervorgeht in welchem Bereich unser finanzieller Beitrag bestmöglichen Gemeinnutzen findet.

English

Please note the strict conditions of participation, everything is done in accordance with the recommendations and regulations of the respective government and health authorities! #beatcorona is the motto and every smallest violation against it leads to immediate disqualification.

Send a signal together and look forward to the future as a team "World". Even if we cannot currently organize any events, trainings or simple group activities together, what still unites us remains. The love of movement and the connection to nature. Let us use this connection to visualize the beautiful sides even in difficult times and to virtually run away from the corona virus. Since we get very, very, very many sad messages due to the postponed events, but also regarding the general situation, we thought we would create a virtual way to get your next Adventure Runs medal and that for a good cause. With this we present you the BEAT CORONA VIRTUAL ADVENTURE RUN.

And that's how it works:

- 1.) Register online under https://sportanmeldung.de/regist/179-beatcorona_run.php
- 2.) You will **receive** your start number with the SLOGAN "TOGETHER WE BEAT CORONA - ONE WORLD KEEPS TOGETHER" to print out yourself.
- 3.) You run or walk 4 x 3 km over several days and track them with your fitness tracker or cell phone.
- 4.) Optionally choose a special classification: dogs, walkers, indoor or extreme obstacle course. You can find details on this under "Rating" below.
- 5.) Your goal is to run or walk as consistently as possible every kilometer. The more constant, the better your placement will be, which we will continue to update by the way.
- 6.) After last session please load you pictures and documentation (12 x pace) up.
https://sportanmeldung.de/teilnehmerinformation/dateninput_virtual_run.php

Congratulations - you will receive an adventure runs medal in the #beatcorona edition, disinfected by us personally, sent contactlessly by mail, a chic certificate to print out and you have supported the Corona help. In addition, very special prizes await the winners.

Register again to receive a second, third or fourth medal in bronze, silver and gold. Switch between the special rankings at will.

ATTENTION: REGULATION!

A special situation requires a very special set of rules. These rules are not recommendations, but must be strictly and consistently followed. Every slightest violation (here a suspicion suffices) leads to an immediate disqualification. If we can prove the violation of the rules, you will also be blocked for all of our events during

your lifetime .

We mean it very, very seriously - read everything and stick to it completely!

Rules for the safety of all of us

The corona situation will change continuously and not every period will be suitable for this challenge in every place in the world. Don't worry, the challenge is set for a very long time - until we have overcome the corona crisis together. Accordingly, there will surely be a suitable time window for your four units.

⚡ **The regulations, but also the recommendations, of the responsible governments and health authorities must be fully complied with. If it is said that running and walking outdoors are no longer desired and / or allowed, none of the 4 x 3 km may be run or walked. The official information for Austria applies at: <https://www.oesterreich.gv.at/> and for Germany: <https://www.bundesregierung.de/>**

⚡ **The run must be done alone, in a quiet area, at a quiet time, on a quiet day and close to where you live and with a minimum distance of 1.5 meters from all others. Attention in larger cities - in case of doubt #stayathome**

⚡ **Run at a pace that is not too demanding and on a surface that you are familiar with. This minimizes the risk of injury, conserves the capacity of the hospitals for corona cases and strengthens your immune system.**

⚡ **Maximum 200 vertical meters per 3 km - mountain rescue is also needed elsewhere.**

⚡ **If you belong to the risk group or are in quarantine or are subject to an exit restriction - if you are in the best of health - you have the opportunity to participate via your exercise bike (treadmill, stepper, ergometer, rowing machine, etc.). If you participate with a spinning bike or an ergometer, 4 x 10 km applies to you. Of course, you will receive your medal and you can make an active contribution within your own four walls. However, we ask for your understanding that we cannot evaluate your result in the ranking. Of course you will still receive your certificate.**

⚡ **You are in quarantine or subject to an official exit restriction? Stick to it 100% and protect life #stayathome. After cancellation by the authorities, you can continue #beatcorona. Don't worry, you have enough time.**

⚡ **Always wash your hands before and after the session . That's how it works.**

Scoring

This challenge is about showing that we stick together in times of crisis and bring some movement and happiness into our lives. It's also about continuity and bringing something normal to our physically isolated everyday life. Wrong ambition has no place here, which is why we do not rate the difficulty of the route or the speed. Its a role model for others

#beatcorona

- 1.) The goal is to run or walk every single kilometer as consistently as possible (pace = minutes per kilometer).
- 2.) The whole thing is calculated with the variance (i.e. the deviation), the smaller the better your placement will be. The placement can be viewed online and is updated regularly.
- 3.) Classes: Youth, Masters, Masters M30, Masters M40, Masters M40 + both male and female and team ranking.
- 4.) Record your units with a sports watch, fitness tracker or on your cell phone. Be sure to stop the unit after exactly 3 km.
- 5.) Special ranking
 - a. **Dog ranking:** Everything the same, only with the dog. In addition, the dog gets a little surprise from Mamo Pet Sports and you appear in the standard and dog ratings.
 - b. **Walking:** Everything is the same, only you appear in the walking evaluation in addition to the standard evaluation.
 - c. **Indoor:** 4 x 10 km by bike, otherwise the 4 x 3 km. You only appear in the indoor classification.
 - d. **Extreme obstacle course ranking:** 12 km with a sandbag, beer crate, weight vest, ... divided as desired (e.g. 12 x 1 km, 6 x 2 km, 1 x 12 km, ...)
- 6.) You have time until the end of the Corona crisis to complete your 4 x 3 km, but you are welcome to register several times. Write to us in this case, we have different medals for you. We will inform you in good time about when the last unit is to be completed.
- 7.) After your last unit you send us a few photos (where you can be seen with your start number and your route) and a screenshot of the data of your units to info@adventureruns.at All four units with date, pace per kilometer (for each of the 12 kilometers).
- 8.) A virtual award ceremony will take place at the end of the challenge.

#beatcorona and therefore applies, if there is even the slightest doubt as to whether one of your units can be completed at this time and place #stayathome You have enough time for this challenge! #safelive

Part of the net profit will be donated to Corona Help at the end of the Challenge, if it is clear in which area our financial contribution finds the best possible public benefit.