

Kreisläufer Challenge 2020 - Der Kreis Warendorf in Bewegung

100 Tage. Start 01.11.20, Ende 08.02.2021. Erster Anmeldeschluss 30.09.2020. Es zählen alle Aktivitäten zu Fuß! So lauten die Merkmale der Kreisläufer-Challenge 2020, die durch den Warendorfer Laufbegeisterten Julian Tatje ins Leben gerufen wurde.



Laut Studien legt der durchschnittliche Deutsche etwas mehr als 5000 Schritte am Tag zurück, wobei Menschen mit überwiegend sitzenden Tätigkeiten oftmals deutlich schlechter abschneiden! Diese Challenge ist eine gute Gelegenheit zu

testen, wie aktiv man selbst ist oder kann „Starthilfe“ zu einem gesünderen und aktiveren Lebensstil schaffen. Die Challenge geht bewusst über den Jahreswechsel, um „schwankende Motivationszustände“ auszugleichen.



„Es geht darum, aktiv und zu Fuß unterwegs zu sein. Egal ob die Joggingrunde an der Ems, ein Spaziergang mit dem Hund durch die Felder oder eine Walking- oder Wandertour durch den Teuto, jeder Meter zählt!“, so Sportwissenschaftler Tatje zu der Idee seines Projektes. Die Art der Fortbewegung oder die Geschwindigkeit spielt also keine Rolle. Ebenso unerheblich ist es, ob die Kilometer täglich oder „nur“ 2-3 Mal pro Woche gesammelt werden. Die Aktion richtet sich in erster Linie an alle Aktiven mit Bezug zum Kreis Warendorf, allerdings sind auch alle anderen Interessierten außerhalb der Kreisgrenzen sehr herzlich willkommen.

Um sowohl Sportanfänger und „Sportmuffel“, als auch ambitionierte Freizeitsportler und Marathonläufer gleichermaßen zu „fordern“, gibt es verschiedene Stufen, die erreicht werden können:

Bronze = 2,48 km pro Tag; 248 km in 100 Tagen. Dies entspricht etwa der Länge der Kreisgrenze des Kreises Warendorf

Silber = 6,03 km pro Tag; 42,195 km in 1 Woche (= Marathondistanz), 603 km in 100 Tagen.

Gold = 10 km am Tag, 1000 km in 100 Tagen!

Kosten

Die Anmeldung zur Kreisläufer-Challenge kostet bis zum 30.09.20 42,00 € pro Person. Ab dem 01.10.20 46,00 € pro Person.

Während der Challenge werden die Kilometer in ein Online-Formular eingetragen, so dass jederzeit ein Zwischenstand in Echtzeit einzusehen sein wird. In der Tabelle kann nicht nur der individuelle Fortschritt oder die Platzierung eingesehen werden, sondern auch, welche der 13 Gemeinden oder Städte des Kreises Warendorf die Aktivste ist. Während der Challenge wird ein T-Shirt sowie zum Ende der Challenge eine Medaille an alle Teilnehmenden unabhängig ihrer Resultate verteilt. Auch eine Urkunde wird es am Ende zum Download geben. Eine Kontrolle der Kilometer erfolgt nicht, die Eingabe basiert auf Vertrauen.

Wer jetzt für sich und seine Gemeinde Kilometer sammeln möchte, findet weitere Informationen unter www.laufferlebnisse.de oder kann Julian Tatje unter laufferlebnisse@web.de weitere Fragen stellen.