



Lauf-Mehr(r)ampf

Laufen total virtuell 2021

Zwölf Herausforderungen für Euch

1. Winter(alb)traum – (30. Dezember 2020 bis 03. Januar 2021)

(Einfach eine schöne Strecke über 5 km, 10 km oder 15 km laufen.)

2. Der Dreck muss weg – (13. Januar bis 17. Januar 2021)

(Pampe, Pfützen, unwegsame Wege über 4 km, 8 km oder 12 km.)

3. In der Kürze liegt die Würze – (27. Januar bis 31. Januar 2021)

(Du kannst auch schnell mal 2 km, 4 km oder 6 km laufen.)

4. Gemunkel im Dunkel – (10. Februar bis 14. Februar 2021)

(Im Dunkeln ist gut laufen, egal ob 15 min, 30 min oder 60 min.)

5. Entdecke die Stadt oder das Dorf – (24. Februar bis 28. Februar 2021)

(In Deinem Ort unbekannte Wege entdecken über 4 km, 8 km oder 12 km.)

6. Es gibt (keine) Hindernisse – (10. März bis 14. März 2021)

(Über 5 km, 10 km oder 15 km gibt es keine Hindernisse, nur Herausforderungen.)

7. Laufpause oder so – (24. März bis 28. März 2021)

(Einfach bewusst nach gewissen Abständen pausieren, Augenblicke genießen.)

8. Laufendes Workout – (07. April bis 11. April 2021)

(Einzelne Übungen auf 4 km, 8 km oder 12 km.)

9. Treppenspezialist – (21. April bis 25. April 2021)

(Eine Treppenstufe kommt selten alleine ... 20 min, 40 min oder 60 min.)

10. Rückwärts geht immer – (05. Mai bis 09. Mai 2021)

(5 min, 10 min oder 15 min im Rückwärtsgang....)

11. Unwegsam schön – (19. Mai bis 23. Mai 2021)

(Kein Pfad zu klein, jeder Stein und jede Wurzel ist DEIN, über 4 km, 8 km, 12 km.)

12. Laufen lassen – (02. Juni bis 06. Juni 2021)

(Genieße das Laufen über 7 km, 14 km oder laufe einen **Halbmarathon**.)

Regeln

- Eigenverantwortlich und gesund an dem „Lauf-Mehr(k)rampf 2021“ teilnehmen. Es darf auch gewandert und gewalkt werden. Jeder läuft, walkt, wandert im eigenen Wohlfühltempo.
- Die oberste Regel ist Spaß am Laufen.
- Durch die einzelnen Herausforderungen ganz viel Freude und Motivation an unserem schönen Sport aufsaugen.
- Jeder sucht die für sich passende Strecke aus und läuft diese im eigenen Umfeld alleine oder wenn es erlaubt und möglich ist, mit einer oder mehreren Personen.
- Den jeweiligen Lauf im angegebenen Zeitraum laufen. Sollte mal etwas durch Krankheit oder Termine nicht möglich sein, dann darf ein Lauf gern nachgeholt werden.
- In der Facebook-Gruppe „Lauf-Mehr(k)rampf 2021“ vom Training berichten, Fotos zum jeweiligen Lauf machen und natürlich unbedingt untereinander motivieren.
- Teilnahme ist alles, es geht hier nicht um Bestzeiten.

Wie kannst Du mitmachen?

- **Anmeldungen sind bis zum 27. Dezember 2020 möglich.**
- Werde Teil der extra dafür angelegten Facebook-Gruppe „Lauf-Mehr(k)rampf 2021“ und sende mir eine Email mit dem Betreff: Lauf-Mehr(k)rampf 2021. In der Email bitte Namen notieren und den Namen, welchen Du auf Deiner eigenen Startnummer sehen möchtest. Und dazu schreiben, welches Startpaket Du möchtest.

Starterpakete

Bronze (25,- Euro inkl. Mehrwertsteuer)

- Persönliche individuelle Startnummer zum Ausdrucken.
- Mitgliedschaft in der Facebook-Gruppe „Lauf-Mehr(k)rampf 2021“.
- In der Woche nach einem Lauf gibt jeweils ein Live-Video mit mir auf Facebook, wo ich das jeweilige Event auswerte, eine Vorschau auf das nächste Event und natürlich Durchführungs- und Trainingstipps gebe.
- Eine persönliche Urkunde zum Ausdrucken am Ende des Mehr(k)rampfes.

Silber (35,- Euro inkl. Mehrwertsteuer)

Einen Motivationsbrief bis zum Start am 30.12.2020 mit folgenden

Inhalten:

- Persönliche individuelle Startnummer.
- Multifunktionsstuch mit dem Logo „Lauf-Mehr(k)rampf 2021“.
- Eine Abkreuzkarte, um den Überblick zu behalten über alle erledigten Läufe.
- Und eine Überraschung.

Weiterhin:

- Mitgliedschaft in der Facebook-Gruppe „Lauf-Mehr(k)rampf 2021“.
- In der Woche nach einem Lauf gibt jeweils ein Live-Video mit mir auf Facebook, wo ich das jeweilige Event auswerte, eine Vorschau auf das nächste Event und natürlich Durchführungs- und Trainingstipps gebe.
- Eine persönliche Urkunde zum Ausdrucken am Ende des Mehr(k)rampfes.

Gold (50,- Euro inkl. Mehrwertsteuer)

Einen Motivationsbrief bis zum Start am 30.12.2020 mit folgenden

Inhalten:

- Persönliche individuelle Startnummer.
- Multifunktionsstuch mit dem Logo „Lauf-Mehr(k)rampf 2021“.
- Eine Abkreuzkarte, um den Überblick zu behalten über alle erledigten Läufe.
- Und eine Überraschung.

Weiterhin:

- Mitgliedschaft in der Facebook-Gruppe „Lauf-Mehr(k)rampf 2021“.
- In der Woche nach einem Lauf gibt jeweils ein Live-Video mit mir auf Facebook, wo ich das jeweilige Event auswerte, eine Vorschau auf das nächste Event und natürlich Durchführungs- und Trainingstipps gebe.

Finisher-Brief bis zum letzten Lauf am 02. Juni 2021

- Hochwertige-Finisher Medaille.
- Eine persönliche Urkunde.
- Und eine Überraschung.

T-Shirt

- Du möchtest der ganzen Welt zeigen, bei welchem Event Du dabei bist, dann bestelle Dir gern das einmalige Shirt „Lauf-Mehr(k)rampf 2021“.
- **Zum Laufen total Shop** --- <https://shop.spreadshirt.de/laufen-total/>

Und nun?

Ich wünsche uns sehr viel Spaß und Motivation und freue mich über Eure Teilnahme an dem „Lauf-Mehr(k)rampf“. Für spezielle Fragen könnt Ihr mich gern kontaktieren.

kontakt@laufen-total.de

Sportliche Grüße

Euer Heiko / Laufen total

Laufen total

Heiko Wache – Personal Trainer

Dresdner Str. 37

01156 Dresden

Datenschutz:

Eure Daten verwende ich nur zur Abwicklung und Organisation des Events, die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.