

FAQ



» Was ist ein virtueller Lauf?

Aufgrund der aktuellen Corona-Krise werden leider viele Läufe landesweit abgesagt – das betrifft auch eure Meilensteinläufe. Um eure Motivation hochzuhalten, euch dabei zu unterstützen euer großes Ziel zu erreichen und euren aktuellen Trainingsstand einschätzen zu können, bieten wir mit dem Lauf geht's Homerun eine virtuelle Alternative an. Virtuell ist jedoch nur das Drumherum, gelaufen wird echt und draußen in der Natur. Allerdings bestimmt ihr dabei, wo und wann ihr lauft.

» Was sind die Vorteile eines virtuellen Laufes?

Auch wenn es zunächst ungewöhnlich erscheint, hat ein virtueller Lauf viele Vorteile für euch:

- Ihr bestimmt die Strecke, Uhrzeit und den Tag, an dem ihr lauft
- Ihr könnt also Laufen, wann es am besten in euren Tagesablauf passt und nicht zu einem vorgegebenen Termin, an dem der Wettkampf stattgefunden hätte
- Ihr habt keine Anreise zum Ort des Wettkampfes sondern könnt direkt vor eurer Haustüre starten
- Ihr müsst nicht mit vielen anderen Läufern im Pulk laufen, könnt euch aber trotzdem messen und mit vielen anderen Lauf geht's Teilnehmern aus ganz Deutschland vergleichen
- Auch wenn ihr bislang noch nicht an Wettkämpfen teilgenommen habt, ist ein virtueller Lauf eine tolle Möglichkeit, Wettkampfluft unter ernsthaften Bedingungen zu schnuppern

» Wer kann teilnehmen?

Teilnahmeberechtigt ist jeder gesunde Teilnehmer von Lauf geht's. Minderjährige benötigen eine Einverständniserklärung von mindestens einem Erziehungsberechtigten, die mit der Anmeldebestätigung zugesandt werden.

Alle Teilnehmer müssen laufgesund sein (ggfs. Vorher durch den Hausarzt prüfen lassen), ausreichend trainiert haben und dürfen sich oder andere durch ihre Teilnahme nicht in Gefahr bringen.

» Wie funktioniert die Zeitmessung und Wertung?

Die Zeitmessung übernimmt jeder Teilnehmer für sich selbst und sie erfolgt auf Vertrauensbasis. Wir gehen davon aus, dass sich alle Sportler fair verhalten und nur ihre reale Zeiten melden. Als Beleg für eure bestandene Challenge schickt ihr uns einen Screenshot eurer GPS-Daten (von Pulsuhr, Smartphone-App etc.), auf denen eure gelaufene Distanz, die benötigte Zeit und das Datum ersichtlich sind.

Welche Software ihr für die Zeitmessung nutzt, ist im Grunde egal.

Möglich ist es zum Beispiel mit diesen Apps für das Smartphone (falls ihr keine GPS-Pulsuhr habt):

- Adidas Runtastic
- Nike Run Club
- Asics RunKeeper

Alle drei - und weitere - sind für Android und iOS erhältlich.

Eure Ergebnisse werden dann für euren Meilensteinlauf in eine Bestenliste eingetragen, die online sichtbar ist.

» In welchem Zeitraum kann ich den Meilensteinlauf absolvieren?

Der Zeitraum, in dem ihr euren Meilensteinlauf absolvieren sollt, wird von eurem Lauf geht's Orga-Team vorgegeben. Bitte achtet darauf, dass eure Ergebnisse vor Ablauf des Zeitraum per E-Mail an geschafft@laufgehts-homerun.de gesendet werden.

» Wofür erhalte ich eine Startnummer?

Um euch echtes Wettkampf-Feeling zu verschaffen, senden wir euch nach eurer Anmeldung einen Download-Link für eure individuelle Startnummer zu. Ihr druckt die Startnummer dann einfach zuhause aus. Um das Wettkampf-Feeling perfekt zu machen, könnt ihr die Startnummer gerne bei eurem Lauf tragen. Wer sich komisch vorkommt, alleine mit einer Startnummer zu laufen, muss dies natürlich nicht tun.

» Gibt es besondere Vorgaben wegen der Corona-Pandemie?

Richte dich stets nach den aktuellen gesetzlichen Vorschriften hinsichtlich Bewegungsfreiheit und Kontaktbeschränkungen, die sich auch kurzfristig ändern und je nach Bundesland auch abweichen können. Die Läufe erfolgen privat und auf eigene Verantwortung. Die aktuellen

Beschlüsse und Regelungen der Bundesregierung zum Verhalten sind zwingend zu beachten. Eine Übersicht der Regelungen kann hier eingesehen werden: <https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/aktuelle-corona-verordnung-des-landes-baden-wuerttemberg/>. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für eventuelle Verstöße gegen die Verhaltensregelungen der Bundesregierung.

Da du deine individuelle Strecke läufst, ist diese nicht ausgeschildert und es gibt auch keine Streckenposten :-). Ebenso natürlich keine Streckenverpflegung. Du kennst dich in deinem Wohnort gut aus. Wähle Strecken, auf denen möglichst wenige Menschen unterwegs sind. Solltest du auf anderen Spaziergänger/Läufer treffen, halte entsprechenden Abstand (2 Meter) ein.

Außerdem appellieren wir dringend an alle, besonders gut auf sich acht zu geben, vorsichtig und mit Verstand zu laufen, um Verletzungen zu vermeiden. Die Ärzte und Kliniken freuen sich über jeden, der nicht mit einer Sportverletzung zu ihnen kommen muss.

» **Wer haftet für Verletzungen?**

Die Teilnahme am Lauf geht's Homerun erfolgt auf eigenes Risiko. Wir übernehmen keine Haftung bei Schäden jeglicher Art, die den Teilnehmern im Zusammenhang mit dieser Veranstaltung entstehen können. Dies gilt auch für Unfälle, abhanden gekommene Bekleidungsstücke oder sonstige Gegenstände. Insbesondere übernehmen wir keine Haftung für gesundheitliche Risiken des Teilnehmers im Zusammenhang mit der Veranstaltung.

» **Noch Fragen?**

Gerne mailen an geschafft@laufgehts-homerun.de. Wir melden uns :-)