



Österreich läuft

Alleine laufen, gemeinsam zum Ziel!

15. bis 17. Mai 2020

#österreichläuft

Sei Teil von #österreichläuft und unserer Community! Dein virtueller Lauf in Österreich! Bei so viel interaktivem Teamspirit wirst du und dein Bundesland zur Höchstform auflaufen. #österreichläuft #socialdistancing

Wir laufen alleine und auf Distanz! #socialdistancing

Du möchtest bei diesem neuen und einzigartigen, virtuellen Event dabei sein? Eines ist sicher: Diesen virtuellen Lauf werden wir nie vergessen. Du läufst alleine und nur für dich aber gemeinsam zum Ziel!

Welche Distanzen warten auf mich?

Du kannst dich zwischen vier Distanzen entscheiden!

- 5 km – für EinsteigerInnen oder Sprint-Fans
- 10 km - für alle, die mehr wollen
- 15 km – der nächste Step nach den 10 km
- 21,1 km – die Königsdisziplin

Wichtig: Wir weisen darauf hin, dass die Halbmarathon-Distanz nur für erfahrene LäuferInnen zu empfehlen ist. Diese Distanz haben wir auf Wunsch unserer Community hinzugefügt und es ist uns wichtig, dass ihr ausreichend dafür trainiert habt. Wir können euch natürlich verstehen, seit Monaten auf einen Halbmarathon trainiert und jetzt ist er abgesagt – du bist top in Form und möchtest wissen was durch dein monatelanges Training in dir steckt. Viel Glück!

Wie läuft der virtuelle Lauf ab?

Ganz Österreich läuft für sich alleine, aber trotzdem sind wir alle zusammen von 15. bis 17. Mai 2020 in Bewegung. Ob Joggen, Nordic Walking oder Spazieren, du läufst alleine deine ausgewählte Distanz und kannst dein Ergebnis und dein Tracking uploaden. Extra und bewußt auf drei Tage ausgeweitet, damit du die Strecken auch sicher für dich alleine hast. **Mach mit, denn mit einem gemeinsamen Ziel läuft es sich auch alleine besser!**

Wie kann ich mir den Ablauf vorstellen?

Deine 6 Schritte zu deinem virtuellen Lauf!

- Du meldest dich online an auf der Homepage www.österreichläuft.at
- Du bist online registriert. Bitte achte darauf, dass du die richtigen Daten angegeben hast. Wir senden dir alles per Post zu.
- Du läufst im Zeitraum zwischen 15. Mai ab 00.01 Uhr und 17. Mai bis 18.00 Uhr. Dein Ergebnis muss am 17. Mai bis spätestens um 18.30 Uhr hochgeladen sein.
- Mit deiner Anmeldung erhältst du ein Bestätigungsmail. In diesem findest du deinen Ergebnislink. Nach deinem Lauf bitte deine Zeit und ein Foto deines Trackings (Name, Datum, Zeit, Strecke muss ersichtlich sein) hochladen. Bis spätestens 17. Mai 2020 um 18.30 Uhr! Alle mit Zeit und Upload des Trackings werden offiziell gewertet und erscheinen nach Rang. Welches Tracking du verwendest ist dir überlassen. (Apps: Strava, Runtastic oder dein jeweiliges Tracking deiner Garmin, Fitbit, Polar, Suunto etc.)
- Falls du ohne Zeitnehmung bei Österreich läuft dabei sein möchtest wird es auch eine Ergebnisliste geben mit deinem Namen. Dann musst du keine Daten hochladen. Dann erscheinst du alphabetisch in der Ergebnisliste und bist Teil dieses einzigartigen virtuellen Laufes.
- Du erhältst deine digitale Urkunde und bist ein Sieger oder eine Siegerin!

Wertungen

Deine Leistung gehört virtuell gefeiert. Die online Prämierung findet am 17. Mai 2020, um 20.00 Uhr statt! Das sind die Wertungen:

- **Schnellste Frau/Schnellster Mann pro Bundesland**
(5 km, 10 km, 15 km, 21,1 km – Laufen und Nordic Walking) Die Wertung Walking/Spazieren wird automatisch unter Laufen gewertet.
- **Größtes Team (Wertung pro Bundesland)**
Du musst alleine laufen, kannst aber dennoch unter demselben Team- oder Unternehmensnamen starten. Entscheidend ist der Teamname.
- **Größter Verein/ Größtes Unternehmen (Wertung pro Bundesland)**
Entscheidend ist derselbe Vereins-/ Unternehmensname.
- **Das aktivste Bundesland - Die Bundesländer Challenge!**
Noch nie war die Regionalität und die Verbundenheit zu Österreich so stark. Deshalb möchten wir, dass ihr die Laufstrecke in eurem Bundesland alleine läuft oder walkt. Gewertet wird prozentual und je nach Einwohneranzahl des jeweiligen Bundeslandes.
- **Kreativstes Foto**
Wir sind gespannt auf eure Fotos unter dem #österreichläuft. Unter allen kreativen Fotos gewinnt vielleicht genau du. Also, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – wir sind gespannt!

Sei dabei! 15. bis 17. Mai 2020 #österreichläuft

Wir freuen uns auf deine Anmeldung - www.österreichläuft.at