



Leichtathletik Challenge

7. Challenge: Weyerberg

Das musst du wissen

Was ist die Challenge?

In der Challenge diese Woche wollen wir uns mit einem Naturmerkmal von Worpsswede beschäftigen: dem Weyerberg. Die aus Sand bestehende Geestinsel ist eine der markantesten Erhebungen in der niedersächsischen Tiefebene. Und für jeden mit „echten“ Bergen ist die Bezeichnung Berg trotzdem übertrieben. Mit seinen 54,4 Metern ist es dennoch die höchste Erhebung in der Umgebung. Und wie der eigentlich jährliche Crosslauf zeigt, können auch diese Erhebungen sehr herausfordernd sein. Und der Crosslauf ist auch das Stichwort diese Woche. Es geht nämlich raus und wir wollen laufen.

Wie reichst du die Ergebnisse ein?

Schicke die Höhenmeter deiner Läufe in einer E-Mail an leichtathletik-challenge@tsv-worpswede.de. Außerdem brauchen wir noch deinen Vor- und Nachnamen, dein Alter und den Namen des Sportvereins, indem du gemeldet bist.

Wenn du möchtest, kannst du auch noch Bilder hinzufügen. Bitte schreib dazu, ob wir die Bilder auf unserer Internetseite <https://tsv-worpswede.de/> oder auf Instagram @tsvworpswede einfügen dürfen

Was brauchst du?

Diese Woche brauchst du nur Sportzeug um draußen zu laufen. Zeih dich gut gegen die Witterungsbedingungen an, aber denk dran: Beim Laufen wird dir auch warm. Zieh dich also nicht zu dick an.

Um deine Strecke am Ende besser verfolgen zu können, ist die Verwendung einer App wie Adidas Running empfehlenswert. Wenn du das nicht möchtest, zeige ich dir im Video, wie du das Ganze auch ohne App erreichen kannst.

Vorbereitungen

Es sind keine Vorbereitungen notwendig. Gehe einfach raus und lauf eine Runde.

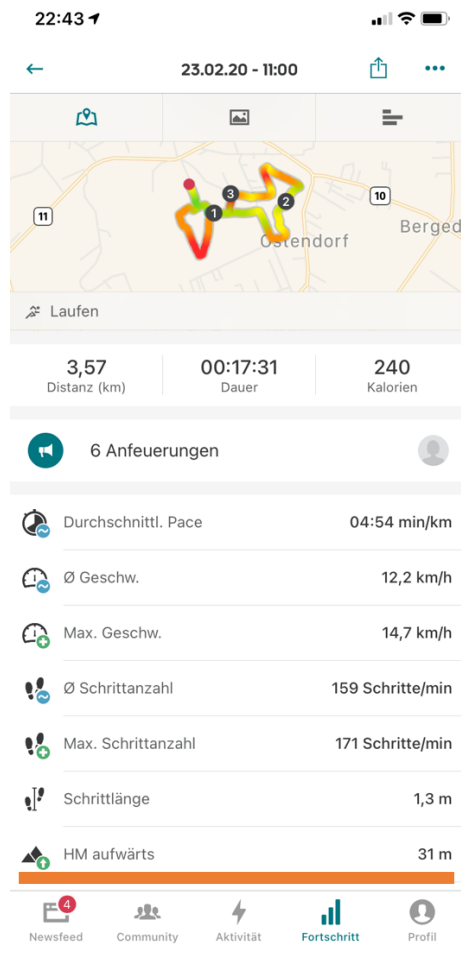
Die Challenge

Aufgabe

Wir wollen die 54,4 Meter des Weyerberg laufend erklimmen. Geh eine Runde in deiner Umgebung laufen und erklimme damit den Weyerberg. Ziel diese Woche

ist es, die 54,4 Meter Berg auf zu laufen. Miss auf deiner Laufstrecke die Höhenmeter, die du bergauf gelaufen bist. Die Rangliste ergibt sich dann aus der Anzahl der Besteigungen des Weyerbergs. Wenn du zum Beispiel 30 Höhenmeter gelaufen bist, hast du 0,55 Weyerberg Besteigungen. Du kannst so oft und so lange laufen wie du möchtest. Am Ende der Woche werden alle deine Läufe zusammengezählt.

Ein Weg, wie du die Läufe messen kannst, ist mit Hilfe einer App für das Smartphone, wie z.B. Adidas Running. Hier kannst du die Höhenmeter einfach ablesen.



Wenn du keine App verwenden möchtest, kannst du das auch nach deinem Lauf in Google Earth nachschauen. Wie das funktioniert, zeige ich dir im Video.

Was mache ich, wenn ich keine Höhenmeter erlaufen kann?

Wenn du an einen Ort laufen gehst, der komplett flach ist, dann zählt jeder gelaufene Kilometer wie folgt:

Unter 6 Jahre	6 – 8 Jahren	9 – 11 Jahre
20 Meter	15 Meter	10 Meter
12 – 15 Jahre	16 – 18 Jahre	Über 19 Jahre
8 Meter	6 Meter	4 Meter