



Via Carolina Lauf am 11. & 12 Juli 2020 - virtueller Spendenlauf -



1 Melde dein Team kostenlos an

Du hast ein Team mit dem du Dir zutraust, zusammen in 32 Stunden mindestens 324 Kilometer zu laufen?

Ø Dein Team ist bereits für den Via Carolina Lauf 2020 über FitFox registriert? Dann musst du nichts weiter tun!

Ø Dein Team ist noch nicht registriert oder du bist EinzelläuferIn und hast kein Team? Dann melde dich bis spätestens Donnerstag, 09. Juli bei uns per Mail: anmeldung@viacarolina.eu

Anschließend erhältst du von uns einen Code. Verteile diesen Code an deine Teammitglieder.



2 Laufe und tracke dich

Laufe auf deiner Lieblingsstrecke **ab Samstag 11.07. 12:00 Uhr bis Sonntag 12.07. 20:30 Uhr (MESZ)**

Während dieses Zeitfensters kannst du so oft laufen und so viele Kilometer sammeln, wie du magst.

Stoppe Strecke und Zeit mit einer Uhr (Garmin, Polar, Suunto, etc.) oder mit Smartphone und einer Tracking-App (Strava, komoot, OsmAnd, etc.).



3 Uploade dein Laufergebnis

Die Upload-Seite öffnet direkt nach Startschuss um 12:00 Uhr am Samstag und schließt um 20:45 Uhr am Sonntag.

Lade dein Laufergebnis mit dem Code, den du von deinem Teamcaptain erhalten hast, unter

<https://viacarolina.eu/vcr2020> hoch

Trage jeden Lauf einzeln und idealerweise unmittelbar im Anschluss, jedoch spätestens bis Sonntag 20:45 Uhr, hoch.



Via Carolina Lauf am 11. & 12 Juli 2020 - virtueller Spendenlauf -



4 Socialize

Mach ein Selfie, ein Bild von deinem Lauf-Moment, oder einen Screenshot von deiner Aufzeichnung über Strava & Co.

Folge auf Facebook und/oder Instagram [@viacarolinarunning](#), tagge deine Posts mit [#vcr2020](#) und verlinke [@viacarolinarunning](#)

Oder du schickst uns dein Bild ganz einfach über das Upload-Formular in Schritt 3.

Im Anschluss erstellen wir eine Collage mit den schönsten Momenten.

5 Spende und tue Gutes

Wir würden uns freuen, wenn Du im Anschluss 50 Cent pro gelaufenen Kilometer an uns spendest.

100% der eingehenden Spenden gehen an ein Krebshilfe Projekt, das wir nach dem Lauf festlegen.

Spenden könnt ihr hier:

<https://viacarolina.eu/vcr2020>



6 Verfolge die Ergebnisse

Verfolge live die bereits gelaufene Gesamtstrecke und Gesamtzeit deines Teams und die der anderen Teams (Einzelläufe werden nicht angezeigt) über: www.viacarolina.eu/vcr2020

Natürlich sind die Ergebnisse nur so aktuell, wie sie von den TeilnehmerInnen gepflegt werden ;-)



Via Carolina Lauf am 11. & 12 Juli 2020 - virtueller Spendenlauf -



Virtuelles Meet and Greet (+ Siegerehrung)

Ein virtuelles Zusammenkommen mit allen TeilnehmerInnen planen wir direkt im Anschluss vom Lauf gegen 21:00 Uhr über einen Video-Call oder Live-Stream. Dazu informieren wir Euch noch :-)

Auszeichnungen für die Teams, u.a.

Ø "Team mit den Meisten Kilometern"

Ø "Schnellstes Team"
(Durchschnittspace, wenn mind. 324 km erlaufen wurden)

Ø Überraschungspreis

Regelwerk

1. Sei fair:
Laufe im vorgegebenen Zeitfenster von Samstag 12:00 Uhr (Startzeit) bis Sonntag 20:30 Uhr (Zielzeit).
Sei ehrlich bei der Angabe von Strecke und Zeit. Es geht hier nicht um die Weltmeisterschaft.
2. Halte dich an die aktuellen regionalen und gesetzlichen Bestimmungen bzgl. Infektionsschutz und Bewegungsfreiheit.
3. Laufe nur, wenn du körperlich und gesundheitlich fit bist.
4. Alle Zeiten müssen bis Sonntag 20:45 Uhr hochgeladen sein, damit wir anschließend die Siegerehrung durchführen können.