

‘Stay fit at home` and run to Miramar



Quelle: www.welt.de



**Spendenlauf der
Angelaschule –**

**#osnabrueckerschulen
bewegenwas**

+++Start: 07.09.2020+++Savethedate+++Start: 07.09.2020+++

Inhaltsverzeichnis

- Die Idee Seite 3
- Spendenzwecke Seite 4
- Unsere Laufstrecke Seite 5
- Die Umsetzung Seite 6/7
- In Kürze zusammengefasst/ To do - Liste Seite 8
- Zur Erinnerung: Richtig laufen! Seite 9



Virtueller Spendenlauf 2020 - Die Idee

+++Initiative der Osnabrücker Schulen+++[#osnabrueckerschulenbewegenwas](#)+++

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern, liebe Kolleginnen und Kollegen,

die momentane Corona-Krise hält die ganze Welt in Atem und im Griff. Viele Dinge, die wir für völlig natürlich und alltäglich hielten, sind vielen nicht möglich. Dies beginnt schon beim Besuch der Großeltern oder einer geplanten Urlaubsreise, die für viele noch nicht wieder realistisch erscheint. Auch der gewohnte Sportunterricht ist gerade im ganzen Land nicht mehr möglich. Wir Sportlehrer*innen an der Angelaschule konnten nur aus der Ferne versuchen, euch fit zu halten, indem wir euch eine große Hausaufgabe „Stay fit at home“ mit der Bitte nach regelmäßiger sportlicher Betätigung eurer Wahl (2 – 3 Mal in der Woche) gestellt haben. Wann wir das nächste Mal gemeinsam in der Halle stehen werden, ist leider zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht absehbar. Dies ist äußerst schade, andererseits gibt es im Moment viele Menschen, die aufgrund der Corona-Krise Existenzängste haben.

Aus diesem Grund schließen sich gerade unter dem Hashtag [#osnabrueckerschulenbewegenwas](#) mehrere Osnabrücker Schulen zusammen und laufen für den guten Zweck. Das Gymnasium Carolinum hat es vorgemacht und als erstes Gymnasium in der Stadt bereits Ende Mai erfolgreich seinen „Das Caro läuft – Virtueller Spendenlauf 2020“ durchgeführt. Nun tut das Gymnasium „In der Wüste“ es dem Carolinum gleich und führt bis zum 10. Juli ebenso einen solchen Spendenlauf durch. So wie das Caro den Staffelstab für den Spendenlauf an die Wüste weitergegeben hat, hat die Wüste nun uns,

die **Angelaschule offiziell nominiert:**

Diese Herausforderung nehmen wir gern an und verändern den ursprünglich für September in der Schule und zugunsten unserer „Bewegten Schule“ geplanten Sponsorenlauf, denn: Mit unserer sportlichen Bewegung können auch wir etwas Gutes tun!

Virtueller Spendenlauf 2020 - Spendenzwecke

Peru ist nach Brasilien der zweite Corona-Hotspot in Lateinamerika. Obwohl dort schon sehr schnell ein radikaler Lock-Down mit Ausgangssperre und Kontrollen durch Polizei und Militär angeordnet worden war, steigen die Zahlen der Infizierten und der Toten aktuell weiter an. Seit Anfang März sind die Schulen geschlossen, bis Ende Dezember soll dies noch andauern. Die Menschen in den Armenvierteln, also auch in MIRAMAR, leiden besonders unter dieser dramatischen Situation: Die Eltern haben keine Arbeit, sie verdienen nichts, die Kinder können nicht zur Schule. Sie wohnen mit zum Teil 12 Personen in einer kleinen Hütte, sie haben kein Geld für eine ärztliche Behandlung, sie hungern. Die Schwestern in Miramar und Santa Ursula packen Essenspakete und verteilen sie an die Familien. Das heißt, unsere Spenden werden für alles dringend Notwendige der Familien gebraucht, damit sie leben und überleben können!!

Die Plakate, die auf den Fotos zu sehen sind, zeigen die Grüße, die die Unsere-Welt-AG zu Beginn der Corona-Pandemie nach Miramar geschickt hat.

Andrea Tüllinghoff



Ein **Großteil** (ca. zwei Drittel) **der erlaufenen Spendengelder** soll unserer

Partnerschule in MIRAMAR

zukommen, die unsere Unterstützung zurzeit noch dringender benötigt als sonst!!

Ca. ein Drittel der Spendengelder soll dafür zurückbehalten werden, **um unsere Schule zukünftig noch bewegter zu gestalten**, vor allem im Park und auf der Sportwiese => Errichtung eines Beach – Volleyballfeldes mit Ausstattung/ Materialien, Spiele zum Ausleihen (z. B. Tischtennisschläger/ -bälle, (Fuß-)Bälle, Wikingerschach u. für berührungsloses Spiel mit Abstand z.B. Fußball – Krocket (Bereich „Bewegte Schule“))



Virtueller Spendenlauf 2020 – Unsere Laufstrecke

Das Ziel: Unsere Partnerschule in MIRAMAR!

WIR brauchen DICH, um den Weg zu schaffen!!

07.09.20, um 10 Uhr: Wir starten an unserer Schule in Osnabrück.
Wie ihr unten sehen könnt, führt uns unser Weg über Frankreich und Spanien nach Portugal, bis an die Küste nach Lissabon. Dort angekommen, haben wir schon einmal knapp 2100km quer durch Europa zurückgelegt.

Aber wie überqueren wir eigentlich den Ozean?

Einige Kilometer könnten wir sicher schwimmen. Aber 6500km?
Wie gut, dass wir mit unserer Freundschaft zu MIRAMAR eine feste Brücke gebaut haben, die uns sicher auf die andere Seite des Meeres nach Südamerika bringt!

Wir betreten Neuland!

In Caracas/ Venezuela erreichen wir wieder festen Boden unter den Füßen und haben nun den Großteil unserer Strecke hinter uns gelassen.
Weiter geht's quer durch Venezuela, Kolumbien und Peru.
Kurz vor Lima müssen wir dann noch einmal alles geben, denn dort geht es ins Hochland von bis über 3000 Meter. Und dann sehen wir unser ZIEL:

11.351 km

...und wir haben es geschafft: Ankunft in MIRAMAR!



Streckenetape	Ort	Distanz
Start	Angelaschule, Deutschland	0 km
Streckenpunkt 1	Bordeaux, Frankreich	1.044 km
Streckenpunkt 2	Madrid, Spanien	1.594 km
Streckenpunkt 3	Lissabon, Portugal	2.097 km
Brücke der Freundschaft	Lissabon bis Caracas, Atlantischer Ozean	2.097-8.602 km
Streckenpunkt 4	Caracas, Venezuela	8.602
Ziel	Miramar, Lima, Peru	11.351 km

Virtueller Spendenlauf 2020 - Die Umsetzung

+++ **Startschuss: Montag, der 07.09.2020, 10 Uhr** +++

Vorbereitung: Auf Seite 8 findest du alles Wichtige für die Vorbereitungsphase! Ab Beginn der Sommerferien bleiben uns 7 Wochen Zeit für Training und Sponsorensuche. Nach Möglichkeit suchst du dir einige Sponsoren, von denen du dir am Ende des gesamten Laufs für jeden zurückgelegten Kilometer einen Betrag geben lässt. Die Kilometerspende sollte evtl. mit einem Höchstbetrag versehen werden, denn unser Spendenlauf könnte, je nachdem wann wir unser Laufziel MIRAMAR erreichen, über einige Tage dauern.

Offizieller Start: In der Pausenhalle wird es während des gesamten Laufs einen Infostand geben, an dem das Startbändchen am 07.09.20 um 10 Uhr offiziell von Herrn von der Heide durchgeschnitten wird/ bei schönem Wetter auf der Wiese. Von da an kannst du versuchen, so viele Kilometer wie möglich innerhalb der nächsten Tage zu „sammeln“.

Wie laufe ich am besten? Teile dir die Läufe geschickt ein, mache nicht zu viel an einem Tag, damit du für den nächsten Lauf fit bist. Denke daran: Pausen sind wichtig! Laufe ca. jeden zweiten Tag (Tipps hierzu auf S. 10). Laufe ruhig, langsam und übernehme dich nicht. **Hier zählt nicht das Tempo, sondern die Strecke!** Es kann also auch einmal gegangen werden, falls dir danach ist. Es zählt also auch Walken, der Spaziergang mit dem Hund oder eine Wanderung.

So setze ich ein Zeichen! Trage bei deinen Läufen gern dein **vorbereitetes Startlogo zur Spendenaktion** auf deiner Laufkleidung, um auf diese aufmerksam zu machen. Damit motivierst du vielleicht auch andere Menschen zum Spenden und kannst dich mit anderen Läufern der Angelaschule verbinden.

Wie dokumentiere ich meinen Lauf? Notiere deine Läufe! Die einfachste Variante ist es, die Läufe mithilfe einer kostenlosen Lauf-App oder eines Schrittzählers zu dokumentieren. Schickt immer nach jeder Laufeinheit an dem jeweiligen Tag unter

IServ/ Aufgaben deine(r)/m Sportlehrer/in einen **Screenshot deiner App mit der gelaufenen Tagesstrecke**. Trage die gelaufene Tagesstrecke zusätzlich in deine Laufkarte ein (zum Ausdrucken im Anhang). Falls du keinen Zugriff auf eine App haben solltest, suche dir eine Strecke, die du gut kennst (z. B. Runden Sportplatz , Rubbenbruchsee etc.). Trage anschließend die zurückgelegten km in eine Laufkarte ein, lasse sie einmal von einer/m Erziehungsberechtigten unterschreiben und lade ein Foto hiervon auf IServ hoch.

Jeder gelaufene Kilometer zählt! Die Sportlehrer*innen zählen täglich die Gesamtkilometer aller Schüler*innen zusammen und der Lauf gilt als beendet, wenn wir als Schulgemeinschaft **unser gemeinsames Ziel (11.351 km nach Miramar)** erreicht haben. Erst dann trägst du deine Gesamtkilometer auf dem Sponsorenzettel (siehe Anlage Email oder Startseite Homepage) ein, um das verdiente Lob und deine Spenden bei den Sponsoren abzuholen. Mache noch einmal ein Foto von deiner Laufkarte plus Sponsorenzettel und lade es unter IServ/ Aufgaben hoch.

Und übrigens: Die Klasse, die es am Ende geschafft hat, die meisten Kilometer zu sammeln, wird als **„Spendenkönig“** besonders geehrt. Zusätzlich wird in jedem Jahrgang eine Klasse als **Jahrgangschampion** ermittelt!

TIPP:

Verfolge die zurückgelegte Gesamtstrecke anhand der Live- Karte auf unserer Homepage!

Aktualisierung jeden Abend ab 19 Uhr!!

Virtueller Spendenlauf 2020 – In Kürze zusammengefasst

Vor dem Sponsorenlauf (Vorbereitung: 12.07. – 06.09.20):

- **Drucke** am besten noch vor den Sommerferien diese **Infobroschüre (einmal tackern?)** plus **Laufkarte, Sponsorenzettel** und **Startlogo** aus
- Suche dir möglichst zeitnah deine Sponsoren (Eltern, Großeltern, Freunde etc.) und informiere sie mit der Infobroschüre über das Projekt!
- Trage die Daten der Sponsoren auf dem **Sponsorenzettel** ein und lade **bis spätestens zum 30.08.2020 ein Foto** davon unter Iserv/ Aufgaben/ „Spendenlauf 2020“ hoch
- Jogge oder walke in den Sommerferien und bis zum Beginn des Laufs möglichst jeden 2. bis 3./4. Tag nach deinen Möglichkeiten
- Lade dir hierzu nach Möglichkeit eine Lauf-App herunter (z. B. runkeeper, fitbit, pacer, runtastic oder Garmin/ Polar bei Uhren)
- **Probelauf - Tage 03.09. – 06.09.20:** Lade in diesem Zeitraum mind. **1 – 2 Mal einen Screenshot deiner App/** von deinem aktuellen Lauf oder ein Foto deiner notierten Kilometer mit Titel „Probelauf“ unter Iserv/ Aufgaben/ Spendenlauf 2020 hoch

Während/ nach dem Sponsorenlauf:

- Laufe/ walke/ spaziere während des Spendenlaufs nach Möglichkeit jeden 2. oder 3. Tag eine längere Strecke und trage gern dein Startlogo!
- Sende deine(r)/m Sportlehrer/in **nach jedem Lauf an dem jeweiligen Tag** (nicht jeden Tag, wenn du nicht gelaufen bist!!) **einen Screenshot deiner App oder ein Foto der Laufkarte mit Unterschrift der Eltern auf Iserv unter Aufgaben/ Spendenlauf 2020**
- Sende **nach Ende des Sponsorenlaufs die voll ausgefüllte Laufkarte sowie den voll ausgefüllten Sponsorenzettel als Screenshot** (s. oben)
- Informiere nach dem Spendenlauf deine Sponsoren über deine gelaufene Gesamtstrecke u. **sammle das Geld ein.**
- Überweise deine **Spenden** spätestens **bis zum 29.09.20** „kontaktlos“ an:
Darlehnskasse Münster, IBAN: DE59 40060265 0020065131, Verwendungszweck: Spendenlauf20, Vorname, Name und Klasse

Geschafft! Vielen Dank für deine und Ihre Unterstützung!!

Zur Erinnerung: Richtig laufen!

Die folgenden Vorschläge für das Lauftraining sind so gewählt, dass sie jeder von euch erfolgreich absolvieren können sollte. Insbesondere die Sportler*innen unter euch, die schon Erfahrungen im Joggen haben, können gerne etwas mehr trainieren.

Beginn des Trainings: Laufzeit von ca. 5 - 15 Min., gern nach und nach steigern

Häufigkeit: 2-3 pro Woche, jeweils mit einem Tag Pause zwischendurch

Lauftempo: Bitte so wählen, dass du dich noch ohne Probleme unterhalten kannst/ könntest – Laufen ohne zu schnaufen!

Laufstrecke: Bitte so wählen, dass du sie locker laufen und ggf. über mehrere Runden wiederholen kannst

Laufpartner: Gern einen oder mehrere Laufpartner*innen suchen und gemeinsam trainieren (mit Abstand!)

Richtig Laufen!: Bitte noch einmal <https://www.youtube.com/watch?v=3J7whAD2f08> – Gesunde Lauftechnik

informieren unter <https://www.youtube.com/watch?v=vgm5upFte0> – Trainingsgestaltung/ Wie oft, wie lang

<https://www.youtube.com/watch?v=ZDOxbfSJLvl> – Schneller werden mit Jan Fitschen

Wenn du es ohne Probleme schaffst, das Training auf 20, 30 Min. oder sogar mehr zu erweitern, dann wäre das großartig 😊!!

Auch wenn wir uns vielleicht nicht sehen: Wir laufen alle gemeinsam und nur gemeinsam können wir unser Ziel erreichen!

Und deshalb: **Rein in die Laufschuhe! Haltet Abstand und bleibt gesund!!**

VIEL ERFOLG für das Training und den Spendenlauf wünschen

eure Sportlehrerinnen und Sportlehrer/ eure Sportkolleginnen und Sportkollegen