

Oster-Challenge	3-Stufen-Plan	Osterbild	Osterfoto	Kräftigungspfad	Fernweh
Genussläufer	Laufe an 3 aufeinanderfolgenden Tagen 5 - 7,5 - 10 Kilometer	laufe ein GPS-Bild, das einen Bezug zu Ostern hat und bei dem die Strecke mindestens 500 Meter lang ist	mach vor, während oder nach einem Lauf ein Foto von dir mit einem österlichen Hintergrund und schicke das Foto per WhatsApp an die Trainerin	bewältige den Kräftigungspfad, der demnächst im TVE-Stadion aufgebaut wird, 3x gemäß der Anweisungen auf den Schildern und dokumentiere es mit einem Foto.	spaziere, wandere oder laufe eine Runde (mind. 5 KM) in einer Gemeinde, die nicht deine Heimatgemeinde ist, und dokumentiere es mit einem Ortsschildfoto
"Normalos"	Laufe an 3 aufeinanderfolgenden Tagen 7 - 10 - 13 Kilometer	laufe ein GPS-Bild, das einen Bezug zu Ostern hat und bei dem die Strecke mindestens einen Kilometer lang ist	mach vor, während oder nach einem Lauf ein Foto von dir mit einem österlichen Hintergrund und schicke das Foto per WhatsApp an die Trainerin	bewältige den Kräftigungspfad, der demnächst im TVE-Stadion aufgebaut wird, 5x gemäß der Anweisungen auf den Schildern und dokumentiere es mit einem Foto.	wandere oder laufe eine Runde (mind. 7 KM) in einer Gemeinde, die nicht deine Heimatgemeinde ist, und dokumentiere es mit einem Ortsschildfoto
hot und flott	Laufe an 3 aufeinanderfolgenden Tagen 8 - 12 - 18 Kilometer	laufe ein GPS-Bild, das einen Bezug zu Ostern hat und bei dem die Strecke mindestens 1,5 Kilometer lang ist	mach vor, während oder nach einem Lauf ein Foto von dir mit einem österlichen Hintergrund und schicke das Foto per WhatsApp an die Trainerin	bewältige den Kräftigungspfad, der demnächst im TVE-Stadion aufgebaut wird, 10x gemäß der Anweisungen auf den Schildern und dokumentiere es mit einem Foto.	laufe eine Runde (mind. 10 KM) in einer Gemeinde, die nicht deine Heimatgemeinde ist, und dokumentiere es mit einem Ortsschildfoto

Jeder, der mindestens 3 der 5 Aufgaben erfüllt, kommt in einen Lostopf.

3 erfüllte Aufgaben = Lostopf mit kleinen Gewinnen, 4 erfüllte Aufgaben = größere Gewinne, alle Aufgaben erfüllt = Jackpot :)

Man darf die Aufgaben aus verschiedenen Kategorien erfüllen (z.B. Fernweh aus "hot und flott", Osterfoto aus "Normalos", ...)

Alle "Beweisfotos" müssen per WhatsApp an die Trainerin gesendet werden.

Für die Laufgruppe des TVE wird es demnächst einen eigenen Instagram-Account geben. Jeder, der ein Foto an die Trainerin schickt, sollte gleich dazu schreiben, ob das Foto auf Instagram veröffentlicht werden darf.