

# Running Mary

## „Fit in die Ferien“

### Regelwerk:

„Fit in die Ferien“ ist die diesjährige Edition der Challenge „Running Mary“. Das Projekt findet vom 25.5. bis 25.6. 2023 statt.

### 1. Wer gegen wen?

Es kämpfen **4er Teams** gegeneinander, wobei es egal ist, ob die Teams nur Mädchen, nur Burschen oder Mädchen und Burschen sind. Jede/r darf sich 3 Freund\*innen suchen und mit ihnen gegen andere 4er Teams sportlich kämpfen. Die einzelnen Mitglieder müssen weder aus einer Klasse noch aus einem Jahrgang sein, das heißt, ihr könnt euch auch aus höheren Klassen Freunde suchen, die mitmachen.

Auch ein **Einzelstart** ist möglich (nähere Infos am Ende der Ausschreibung)

### 2. Wie Punkte verdienen?

Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer kann für ihr/sein Team durch das Aufzeichnen gewisser sportlicher Aktivitäten Punkte sammeln. Erlaubt sind:

- Laufen
- Radfahren
- Schnelles Gehen/Wandern
- Rollerfahren/Skaten
- Reiten

Damit die Aktivität gewertet werden kann, müssen die absolvierten Betätigungen auch bewiesen werden. Das funktioniert so:

- **Schritt 1:** Sportart durchführen und mit einer Tracking-App aufzeichnen. (am besten „Adidas Running“ oder GPS-fähiges Uhr/Fitness-Armband)
- **Schritt 2:** Screenshots der Aktivität aufnehmen mit folgenden Details: genaues Datum, GPS-Aufzeichnung des gelaufenen Weges, Anzahl der Kilometer, Dauer der Aktivität, evtl. Wetter\*
- **Schritt 3:** QR-Code im eigenen Klassenraum scannen, Screenshots im Formular einsenden und die restlichen Fragen beantworten

### 3. Was gibt's zu gewinnen?

Die 3 Teams mit den meisten Punkten bekommen am Schulschlussstag einen Preis überreicht.

Außerdem werden eine Einzelsiegerin und ein Einzelsieger prämiert, das heißt, jede Aktivität zählt doppelt!

\*Beispielfotos am Ende des Dokuments

#### 4. Bist du bereit?

Bist du bereit, die Herausforderung anzunehmen und gemeinsam zu gewinnen, dann suche dir drei Freund\*innen und lege gleich heute los:

1. Schreib Frau Professor Lammerhuber per Mail ([r.lammerhuber@marywardschulen.at](mailto:r.lammerhuber@marywardschulen.at)) oder über Teams euren Teamnamen!
2. Nachdem du eine Antwort erhalten hast, kannst du dich unter **runningmary.com** oder über den QR-Code auf den Gängen registrieren und anmelden.
3. Spätestens 24 Stunden später kannst du schon deine ersten sportlichen Tätigkeiten hochladen.

#### Punkteverteilung:

Für jede sportliche Aktivität werden Punkte vergeben, die angepasst an die Sportart unterschiedliche Anforderungen mit sich bringen:

##### 1. Genaue Punkteanzahl für jede Aktivität:

- Laufen: 3,5P/500m
- Radfahren: 2P/km
- Schnelles Gehen/Wandern: 3,5P/km
- Rollerfahren/Inlineskaten: 5P/km
- Reiten: 4P/km

Dabei gibt es für einige Sportarten Zusatzkriterien, damit die Aktivitäten für die jeweilige Kategorie gewertet werden können.

- Laufen: mind. 500m, höchstens darf man 10min für einen km brauchen
- Schnelles Gehen: >10min/km; mind. 1km
- Radfahren: mind. 2,5km

Für alle anderen Aktivitäten muss mindestens 1km geleistet werden.

##### 2. Multiplikatoren bei bestimmten Bedingungen:

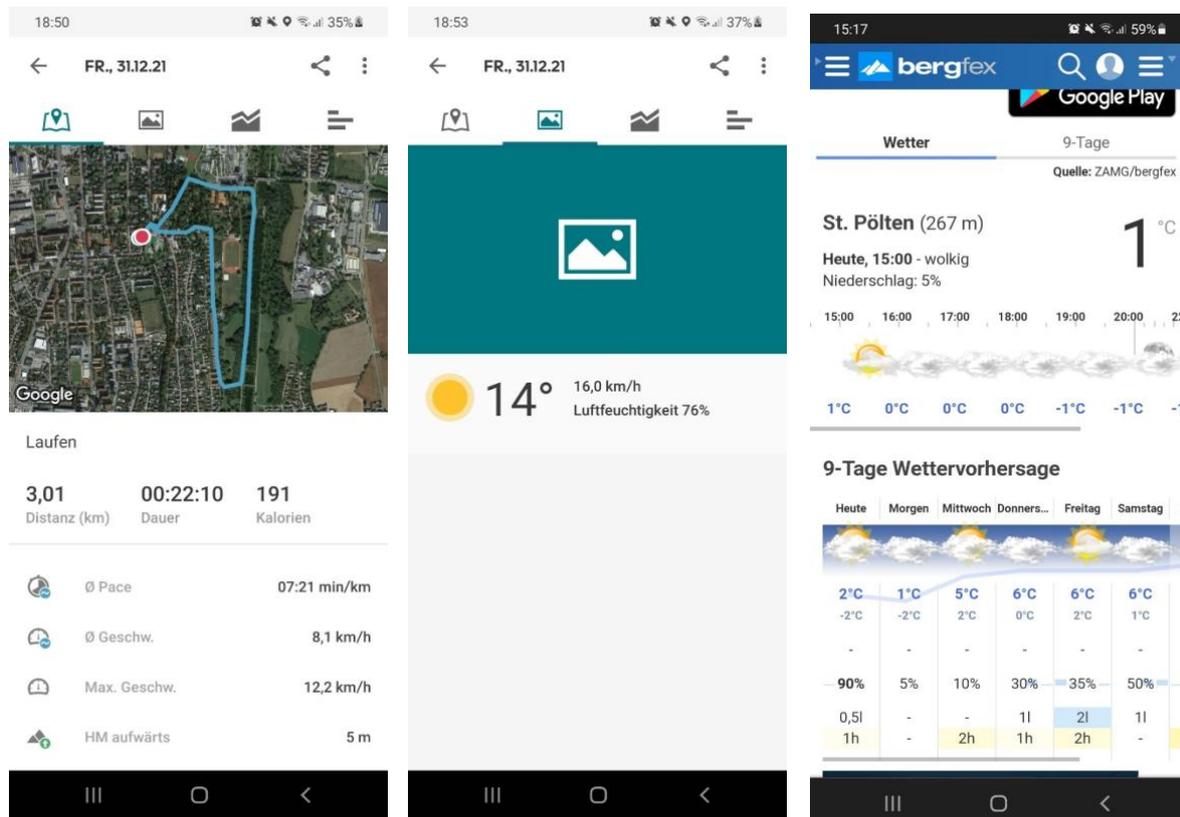
Boni:

- *Schlechtwetter-Bonus*: Anzahl Px1,25 (Bsp.: Mary läuft 5km bei schlechtem Wetter →  $5 \times 7 = 35P$ ,  $35 \times 1,25 = 43.75P$  → 8.75P Bonus) Unter den Begriff „Schlechtwetter“ fallen Regen, Schneefall, Sturm, Nebel. Falls mit einer Sportuhr, oder einer anderen App mitgetrackt wird, ohne In-App Wetteraufzeichnung, muss ein Screenshot einer Wetter-App eingefügt werden, um den Schlechtwetter-Bonus zu erhalten.
- *Regelmäßigkeits-Bonus*: Anzahl Px1,5 (ab der 3. Aktivität innerhalb einer Woche, diese beginnt mit Freitag und endet mit Donnerstag) (Bsp.: Mary läuft 3-mal innerhalb einer Woche 3km  $3 \times 7 \times 2 = 42P$ ,  $3 \times 7 \times 1,5 = 31.5P$  → 10.5P Bonus) Dabei muss nicht zwingend 3mal dieselbe Sportart durchgeführt werden. (1x Radfahren, 1x Laufen, 1x schnelles Gehen gilt auch)
- *Starter-Bonus*: Für die erste hochgeladene Aktivität der Woche gibt es, unabhängig von der durch die Aktivität erreichte Punktzahl, 10 Zusatzpunkte.

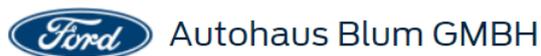
- **Stunden-Bonus:** Über das gesamte Projekt verteilt gibt es Zusatzpunkte für die erreichte Anzahl von Stunden, in denen man aktiv war. Diese werden in der jeweiligen Woche dazugerechnet, in der das Ziel erreicht wird. Punkte werden vergeben für:
  - 2 Stunden: 5P
  - 5 Stunden: 10P
  - 12 Stunden: 32,5P
  - 24 Stunden: 62,5P
  - 58 Stunden: 122,5P

Damit auch jedes Teammitglied seinen Beitrag leisten muss, zählt ein Team nur als Team, wenn alle Mitglieder zumindest einmal etwas hochladen. Außerdem ist jeder Punkt in einer Woche pro Einzelperson, der 100 überschreitet, nur noch halb so viel wert. (Bsp.: Mary sammelt 150 Punkte innerhalb einer Woche →  $100 + 50/2 = 125P$ )

**\*Beispielfotos:**



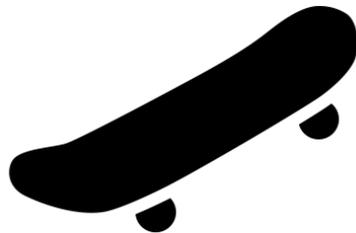
**Danke an unsere Sponsoren:**



Du findest niemanden für dein Team, möchtest aber trotzdem mitmachen? Kein Problem: Melde dich unter [www.runningmary.com](http://www.runningmary.com) an und gib als Team deine Klasse an, so kommst du auch in die Wertung für die Einzelsieger\*innen!

# Jede\*r kann mitmachen!

## 25. Mai bis 25. Juni



[www.runningmary.com](http://www.runningmary.com)