

Lauf in den Mai – Wettbewerb des Volksbank Münster-Marathon

Kleine Anleitung zur Teilnahme am Wettbewerb

Voraussetzungen zur Teilnahme an der Wertung sind eine Registrierung der Läufer*innen bei Strava, einem in Läuferkreisen viel genutzten sozialen Netzwerk zum Tracken u. a. von Läufen und natürlich die Aufzeichnung der Lauf- oder Walkingrunden im Aktionszeitraum. Über Strava nehmen wir in Firmenclubs die Auswertung vor. Wer die Strava-App bereits nutzt oder dort registriert ist, kann ohne weiteres dem Firmenclub beitreten. Laufuhren vieler Marken wie z. B. Casio, Garmin, Polar, Sigma, Suunto, aber auch Endomondo oder Garmin Connect lassen sich problemlos mit Strava synchronisieren. Einfach „Connect u Drittanbieter“ auswählen (siehe weiter unten). Auch ein Import aus anderen Tracking-Apps wie z. B. runtastic ist möglich.

Wer noch nicht bei Strava ist, kann sich kostenlos dort anmelden (www.strava.com) bzw. die App in den gängigen App-Stores kostenlos herunterladen.

Wichtig: Um die App kostenfrei nutzen zu können, ist es nicht erforderlich, eine Mitgliedschaft abzuschließen. Bei entsprechender Frage nach einer Probemitgliedschaft während der Anmeldung einfach den Button „Nein, danke“ anklicken, wenn nur eine kostenlose Registrierung erfolgen soll.

Nach der Registrierung bzw. dem Herunterladen der App ist es möglich, die Strava-App zum Aufzeichnen/Tracken der Läufe zu nutzen. Wer seine Läufe bereits z. B. mit einer GPS-Uhr oder einer anderen Tracking-App aufzeichnet, kann diese nach der Registrierung mit Strava synchronisieren:

Laufdaten hochladen oder importieren, so geht es:

Strava Hauptseite öffnen und im eigenen Profilbereich „Zeichne deine Aktivität auf“ den Button „Gerät verbinden“ anklicken.

Es öffnet sich ein neues Fenster, wo die GPS-Geräte zur Auswahl aufgeführt sind, die sich mit Strava synchronisieren lassen.

Unter dem Menüpunkt „Datei“ auf dieser Seite können gespeicherte Streckendaten hochgeladen oder etwas weiter unten auf der Seite aus anderen Tracking-Apps wie z. B. runtastic importiert werden. Der einfachste Weg wäre die Nutzung der Strava-App, alles andere ist aber auch möglich.

Für unser Haus hat Marathon Münster e.V. den **Strava-Firmenclub DZ BANK AG** erstellt.

Mit dem folgenden Einladungslink <https://www.strava.com/clubs/DZ-BANK-AG> können Sie diesem Strava Firmenclub beitreten. Sie können auch in der Strava App direkt die Mitgliedschaft in dem Club beantragen.

Wir bitten aus fairen Wettbewerbsgründen darum, diesen Link nur an interne Kolleg*innen der DZ BANK weiterzuleiten!

Die sich daraus ergebenden Beitrittsanfragen zum Club werden vom Verein Münster Marathon e.V. bearbeitet und die Clubmitgliedschaften freigeben. Der Beitritt ist zwar auch nach Beginn des Aktionszeitraums noch möglich, allerdings können die Anfragen nicht immer taggleich bearbeitet werden, so dass diese am besten vor dem 2. Mai erfolgen sollten.

Im Aktionszeitraum werden wöchentlich die Daten ausgewertet und Zwischenstände ermittelt, um im Juni die Gewinner der einzelnen Kategorien bekannt geben zu können. Die erfassten Daten sind von jedem App-Nutzer einsehbar, auch werden Rankings der Mitarbeiter*innen in den einzelnen Clubs erstellt.