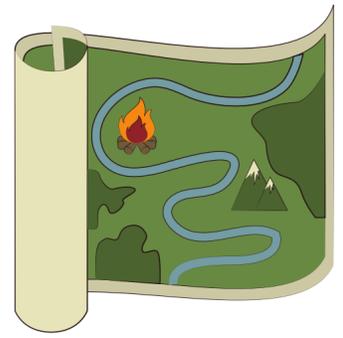




1. Pandemielauf am Anna-Essinger-Gymnasium



Heute brauchst du Laufschuhe, dein Handy, ein Getränk und Motivation! Installiere nach Möglichkeit auf deinem Handy eine App, die deinen Laufweg aufzeichnet. Starte an deiner Haustüre und laufe nach den Anweisungen. Überlege dir eventuell vorab deine Route. Schicke am Ende ein Screenshot deines Laufweges an mich! Viel Spaß beim Ausprobieren und verlauft euch nicht!



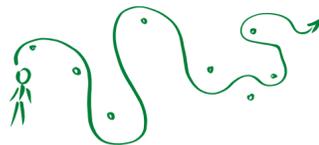
Starte deine Laufapp oder Schrittzähler, der dir deine Laufstrecke angibt. Laufe dann in lockerem Lauftempo 1000m in nördlicher Richtung von deinem Startpunkt los.



Mache 10 Liegestütz und laufe dann 800m in Richtung Westen. Überquere dabei mindestens 1 Hindernis. Welches Hindernis hast du überquert? _____



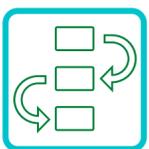
Wechsle dein Laufrichtung und laufe 500m in südlicher Richtung. Umlaufe dabei mindestens 5 Bäume oder andere Hindernisse.



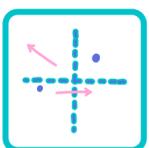
Lege 10m auf dem rechten Bein hüpfend zurück und im Anschluss daran 10m auf dem linken Bein. Ändere danach deine Laufrichtung und laufe für 200m in Richtung Osten.



Was siehst du, wenn du von deinem jetzigen Standort nach Westen blickst? _____ Laufe dann 50m rückwärts! Was siehst du jetzt? _____



Starte dann wieder 300m in Richtung Norden. Läufst du gerade auf- oder abwärts? Versuche entweder ein Gewässer (Bach, Tümpel...) oder ein natürliches Hindernis (Baumstumpf, Erdwall...) zu überqueren.



Laufe zum Abschluss nochmal 1000m in eine Himmelsrichtung deiner Wahl. Wie viele Menschen sind dir bisher auf deiner Laufstrecke begegnet? ___ Notiere dir deine aktuellen Koordinaten (Kompass oder GPS Handy).



Du bist jetzt schon 3870m gelaufen. Laufe noch 130m in einem sehr schnellen Tempo (so schnell du kannst, ohne dich zu verletzen). Begib dich dann auf den Heimweg. Laufe die Hälfte des Rückwegs in einem entspannten Lauftempo (Joggingtempo).



"Cool Down". Nimm dein Handy und legen den restlichen Weg zurück, indem du mit einem Mitschüler telefonierst und ihr über eure Wegstrecke und natürlich auch über andere Dinge spricht.

