



# 2. Pandemielauf am Anna-Essinger-Gymnasium



Heute brauchst du wieder 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!



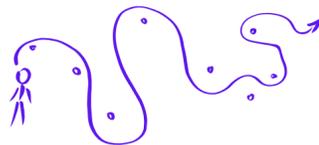
Starte deine Laufapp oder Schrittzähler, der dir deine Laufstrecke angibt. Laufe dann in lockerem Lauftempo 1000m in südlicher Richtung von deinem Startpunkt los.



Laufe in Richtung Westen und suche dir einen Baum, an dem du hangeln kannst. Schaffst du 1min?



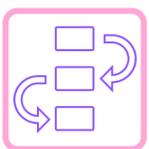
Wechsle dein Laufrichtung und laufe 500m in Richtung Osten



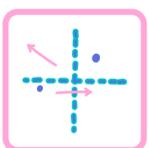
Laufe zum nächsten Schild (Ortsschild, Straßenschild etc.) auf deinem Weg und mache ein Selfie.



Laufe dann 1000m in Richtung Westen und mache jeweils nach 100m einen Streck sprung.



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).



Suche dir jetzt eine Bank oder einen großen Stein oder ähnliches und mache 10 Liegestütz. Mache eine kurze Pause und versuche nochmal 10 Liegestütz zu machen. Erhöhe im Anschluss daran für 200m dein Tempo.



"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.

