

2021

# CHARITY CHALLENGE



## ANLEITUNG AKTIVE TEILNEHMER

**ES WIRD GELAUFEN, GERADELT, GEWALKT, GEPADDELT UND GETANZT! MIT DIESER ANLEITUNG ERLÄUTERN WIR EUCH IN KURZEN SCHRITTEN, WIE DIE GARDE GEGEN GEWALT CHARITY CHALLENGE FÜR EUCH ALS AKTIVE TEILNEHMER FUNKTIONIERT.**

**1. DER SPORTLICHE EHRGEIZ HAT DICH GEPACKT UND DU MÖCHTEST UNS LAUFEND, RADELND, WALKEND, PADDELDND ODER GAR TANZEND UNTERSTÜTZEN. SUPER! DER ERSTE SCHRITT IST DAMIT SCHON EINMAL GESCHAFFT.**

**2. ALS NÄCHSTES GILT ES EINEN AKTIONSPARTNER IN DEINEM PERSÖNLICHEN UMFELD ZU FINDEN. SIE ODER ER MUSS SICH BEREIT ERKLÄREN, SIE ODER ER MUSS SICH BEREIT ERKLÄREN, DIE VON DIR ERZIELTEN KILOMETER ODER MINUTEN IN FORM EINER SPENDE DIE VON DIR ERZIELTEN KILOMETER ODER MINUTEN IN FORM EINER SPENDE AN GARDE GEGEN GEWALT ZU SPENDEN. DIE SPENDENBETRÄGE BELAUFEN SICH AUF EINEN EURO**

**PRO 1 ERWANDERTEN/GELAUFEEN/ERWALKTEN KILOMETER,  
PRO 3 MIT DEM FAHRRAD GEFAHRENE KILOMETER,  
PRO 5 MINUTEN STAND UP PADDLING ODER  
PRO 1 MINUTE TANZEN.**

**3. SOWEIT SO GUT! JETZT WIRD ES EIN BISSCHEN TECHNISCHER. UM DEINE ERZIELTEN KILOMETER ODER MINUTEN ZU TRACKEN NUTZEN WIR DIE LAUF APP STRAVA. STRAVA STEHT KOSTENFREI IM APP STORE ODER GOOGLE APP STORE ZUM DOWNLOAD ZUR VERFÜGUNG. EIN BASIS-ACCOUNT IST FÜR UNSERE AKTION AUSREICHEND, EINE ABO-MITGLIEDSCHAFT IST NICHT NOTWENDIG.**

**4. SOBALD DU DIE STRAVA APP GELADEN HAST, MELDE DICH AN UND REGISTRIERE DICH FÜR UNSEREN CHARITY CHALLENGE CLUB:  
[www.strava.com/clubs/charity-challenge](http://www.strava.com/clubs/charity-challenge).**

**5. AB DEM 9.MAI GEHT ES DIREKT LOS. NUTZE DIE STRAVA APP, UM DEINE AKTIVITÄTEN ZU TRACKEN. WÄHLE EINFACH DEINE SPORTART AUS. KLEINER HINWEIS: FÜR ALLE PADDEL- UND TANZBEGEISTERTEN, NOCH IST WEDER PADDELN NOCH TANZEN ALS CLUB AKTIVITÄT SICHTBAR. WÄHLE DAHER EINFACH ALS ALTERNATIVE DIE EINHEIT LAUFEN ODER WANDERN AUS, DIE PADDEL- ODER TANZZEITEN WERDEN SO AUCH GETRACKT.**

**6. IM CHARITY CHALLENGE CLUB BEI STRAVA KANNST DU DEINE UND DIE AKTIVITÄTEN ANDERER MITVERFOLGEN. LADE GERN FREUNDE, VERWANDTE UND BEKANNTE EIN, SICH AN DER AKTION ZU BETEILIGEN. DER CLUB IST OFFEN FÜR ALLE - WIR FREUEN UNS AUF ZAHLREICHE TEILNEHMER.**

**WIR FREUEN UNS RIESIG ÜBER EURE UNTERSTÜTZUNG! WIR HOFFEN, GEMEINSAM MIT EUCH UNSER ZIEL IN HÖHE VON 4.000 EURO ZU ERREICHEN, UM DEN PSYCHOLOGISCHEN DIENST IN DER FRAUENBERATUNGSSTELLE WENDEPUNKT E.V. FÜR WEITERE MONATE ZU SICHERN.**

[www.damengarde-coeln.de](http://www.damengarde-coeln.de)  
[www.strava.com/clubs/charity-challenge](http://www.strava.com/clubs/charity-challenge)  
[www.betterplace.me/garde-gegen-gewalt](http://www.betterplace.me/garde-gegen-gewalt)