



Lauf nach Tokio

Am Freitag 08. Juni um 13 Uhr geht es los!

So könnt ihr eure Kilometer berechnen:

Die einfachste und genaueste Möglichkeit eure zurückgelegten Kilometer herauszufinden, ist über eine der zahlreichen Apps für ein Smartphone (z.B. **Runtastic, Runkeeper, Running App, Strava**)

Ihr könnt alternativ aber auch eure Strecke auf google maps nachverfolgen und berechnen lassen. Dazu findet ihr ein Erklärvideo auf unserem youtube Kanal:

(<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=aag+youtube+kanal>)

Da wir nach Tokio laufen und nicht fahren, könnt ihr zwar verschiedene Hilfsmittel verwenden, eure Kilometer müsst ihr dann aber mit einem Faktor multiplizieren.

Gehen/Joggen	Fahrrad	E-Bike	Roller/Skateboard	Inline Skates	SUP/ Kajak
Faktor 1	Faktor 0,4	Faktor 0,2/0,3	Faktor 0,5	Faktor 0,6	Faktor 1
z.B 10 km x1 = 10 km	z.B 10km x 0,4 = 4 km	je nach Motor-zuschaltung	z.B. 10 km x 0,5 = 5 km	z.B. 10 km x 0,6 = 6km	z.B 10 km SUP = 10 km

Die verschiedenen Wege der Fortbewegung können selbstverständlich addiert werden.

Wenn ihr zum Beispiel mit dem Fahrrad 2x5 km in die Schule fahrt, nachmittags 2 km zu euren Großeltern lauft und abends noch mit euren Freunden 3 km Inliner fahrt, dann schreibt ihr euch am Ende des Tages **7,8 Kilometer** auf (Fahrrad 10km x 0,4 = **4km** + Laufen **2km** + Inliner 3km x 0,6 = **1,8km**)

Falls ihr mit einem anderen Hilfsmittel Kilometer zurücklegt und nicht genau wisst, wie viel Strecke das Wert ist, dann schreibt uns doch einfach eine Mail an tokyo@aagy.de und wir helfen euch gerne weiter.

Als letzte Möglichkeit, könnt ihr auch eure Zeit stoppen und mit Hilfe der folgenden Tabelle in Kilometer umrechnen. **Auch eure Vereinsaktivitäten könnt ihr danach berechnen** (z.B. eine Stunde Fußballtraining - je nach Anstrengung = 5-6 km)

Gehen / SUP	1 min = 70 m	15 min ~ 1 km
Joggen	1 min = 150 m	7 min ~ 1 km
Inline Skates	1 min = 100 m	10 min ~ 1 km
Roller/ Skateboard	1 min = 100 m	10 min ~ 1 km
Fahrrad	1 min = 100 m	10 min ~ 1 km

Notiert euch auf diesem Blatt jeden Tag eure zurückgelegten Kilometer. Rechnet eure Kilometer zusammen und tragt euer Ergebnis **jeden Freitag** online auf unserer Homepage ein. (www.aagy.de)

	Startschuss und Eintragedatum							
Woche 1	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Gesamt
	11. Juni	12. Juni	13. Juni	14. Juni	15. Juni	16. Juni	17. Juni	Woche 1
Hier die km eintragen →								→
Woche 2	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Gesamt
	18. Juni	19. Juni	20. Juni	21. Juni	22. Juni	23. Juni	24. Juni	Woche 2
Hier die km eintragen →								→
Woche 3	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Gesamt
	25. Juni	26. Juni	27. Juni	28. Juni	29. Juni	30. Juni	01. Juli	Woche 3
Hier die km eintragen →								→
Woche 4	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Gesamt
	02. Juli	03. Juli	04. Juli	05. Juli	06. Juli	07. Juli	08. Juli	Woche 4
Hier die km eintragen →								→
Woche 5	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Gesamt
	09. Juli	10. Juli	11. Juli	12. Juli	13. Juli	14. Juli	15. Juli	Woche 5
Hier die km eintragen →								→
Woche 6	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Gesamt
	16. Juli	17. Juli	18. Juli	19. Juli	20. Juli	21. Juli	22. Juli	Woche 6
Hier die km eintragen →								→

Jedes Wochenende werden wir bekannt geben, ob wir als Schule unser Etappenziel erreicht haben und die Etappensieger verkünden (die Klassen, die am meisten Strecke zurückgelegt und die Zusatzaufgaben besonders gut gemeistert haben).

Könnt ihr unsere Etappenziele auf der Karte finden? Tragt unsere Zwischenstationen doch jede Woche hier ein, damit ihr immer wisst, wo wir uns gerade befinden.

