



sodastream
**SCHLEPP-WM
2020**
DER VIRTUAL-RUN

App, Regeln & Run:

Alles, was Du für Deinen Lauf wissen musst!

Vorbereitung und Informationen

Regeln

So startest Du Deinen Lauf!

Vorbereitung und Informationen

1. Du bist erfolgreich angemeldet und hast Deine Bestätigungsmail mit Startnummer und Registration-ID erhalten. Dann lade jetzt die „SodaStream Schlepp-WM 2020“-App herunter, die ab sofort im Google Play Store und Apple App Store bereitsteht. Unterstützt wird Apple iPhone ab iOS 11 und Google Android ab 7. Mit der App kannst Du selbst Deine Zeit und Distanz ermitteln und Familie und Freunde können dich live in der App verfolgen. Sie ist also Deine Schaltzentrale rund um Dein Rennen, Dein Zeitmess- und GPS-Gerät und Infoquelle rund um den Lauf inklusive Rankings etc.

Achtung

- *Die gemessene Distanz und Zeit basieren auf GPS-Positionen. Diese sind abhängig von der aktuellen GPS-Genauigkeit und können sich für jedes Gerät unterscheiden.*
- *Das Smartphone muss bei Nutzung möglichst vollständig aufgeladen sein, da GPS-Tracking die Akku-Laufzeit verkürzen kann.*
- *Wenn Du ein Android Smartphone verwendest, stelle bitte unbedingt sicher, dass für die App sämtliche Batterieoptimierungs- und Energiespareinstellungen deaktiviert sind. Weitere Infos dazu findest Du hier:*

<https://www.mikatiming.de/de/news/news/mika-tracking-event-app/energie-einstellungen/>

Download App

Apple App Store

<https://apps.apple.com/app/id1531217439>

Google Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.mikatiming.sodastream>

2. Unter „Login & Run“ kannst Du Dich mit Deinem Nachnamen und Deiner Registration-ID nun anmelden. Unter „Willkommen“ siehst Du nun, ab wann Du offiziell loslegen darfst. Der Countdown ist auf 29. September 2020 eingestellt. Wichtig: Achte für den Renntag darauf,

dass Mobile Daten und Ortungsdienste aktiviert sind. Die App fragt diese aber auch automatisch ab.

3. Sobald Du offiziell angemeldet bist, erhältst Du innerhalb von einigen Tagen, aber spätestens bis ca. 30. September, Dein Racekit. Dieses besteht aus den beiden umweltfreundlichen Stoffbeuteln, die Du dann am Raceday selbst mit Gewichten befüllst. Männer mit 12 kg (2 x 6 kg), Frauen mit 6 kg (2 x 3 kg). Äpfel, Sand – was Du dafür nimmst, bleibt Dir überlassen. Hauptsache, Du erreichst das vorgeschriebene Gewicht. Dieses kannst Du mit einer Personenwaage ganz leicht überprüfen.
4. Drucke auch schon einmal die Startnummer aus. Wir empfehlen Dir, falls möglich, etwas stärkeres Papier dafür zu nehmen. Mit einem Locher kannst Du an den Ecken Löcher einstanzen. Am Race-Tag trägst Du die Startnummer dann gut sichtbar auf der Brust – mit Sicherheitsnadeln kannst Du die Startnummer gut anbringen.
5. Mach Dir schon mal Gedanken, wo Du die Streckenlänge, die Du bei der Anmeldung angegeben hast – 1,5 oder 3 km – absolvierst. Sie sollte möglichst flach (Start- und Zielpunkt möglichst auf gleicher Höhe) und idealerweise kein zu kleiner Rundkurs sein, da sonst die GPS-Aufzeichnung ungenauer werden kann als beispielsweise bei einer geraden Strecke.

Wichtig: Die App benötigt GPS-Abdeckung, Verfügbarkeit des Mobilfunknetzes bzw. entsprechend mobiler Daten. Checke am besten vorab, ob GPS und Internet dort funktionieren, das kannst Du einfach über einen mobilen Kartendienst und dem Aufruf einer beliebigen Website tun.

Denk außerdem darüber nach, wann: Du kannst den Lauf zu einem beliebigem Zeitpunkt zwischen 29. September 2020, 00.00 Uhr, und 5. Oktober 2020, 24.00 Uhr, absolvieren.

6. Lade Deine Familie und Freunde ein, die App auch herunterzuladen. Denn sie können Dich damit am Raceday tracken, indem sie Dich unter „Ergebnisse & Favoriten“ mit Deinem Namen suchen und als Favorit markieren.
7. Unter „Mache ein Foto“ findest Du in der App witzige Frames, mit denen Du im Vorfeld, am Racetag oder danach Dein Erlebnis rund um den Lauf festhalten und fleißig im Social Web teilen kannst. Vergiß nicht, SodaStream zu verlinken und die Hashtags #goodbyeplastic, #sodastreamschleppwm2020 und #oceanare_icare zu taggen.
8. Die App fragt Dich bei der Einrichtung bzgl. der Aktivierung von Push-Nachrichten zu Aktuellem rund um den Event und zu Zwischen- und Zielzeiten. Aktiviere diese bitte. Du kannst Sie aber auch manuell über die Alarmglocke oben neben dem Menü freigeben.
9. Mach Dir auch schon mal Gedanken, wie Du das Smartphone beim Run mit Dir führst, denn Deine beiden Hände brauchst Du ja zum Tragen. Um die Genauigkeit des GPS-Trackings zu erhöhen, empfehlen wir Dir, Dein Smartphone am Arm zu tragen, z. B. mit einer Oberarmhalterung. Aber es geht natürlich auch anders, achte nur darauf, dass es möglichst nicht oder wenig verdeckt ist.

Regeln

1. Der Virtual Run findet – gerade wegen der anhaltenden Corona-Situation – virtuell, also nicht im Rahmen eines Gruppenevents statt. D. h. jeder Teilnehmer läuft die von der individuellen Anmeldung umfasste Strecke (1,5 km oder 3 km) einmalig alleine oder nur vor Zuschauern/Begleitern aus dem Familien- und Freundeskreis im Rahmen und unter Einhaltung der aktuellen Social-Distancing-/Corona-Regeln. Das dafür mögliche Zeitfenster ist zwischen 29. September 2020, 00.00 Uhr, und 5. Oktober 2020, 24.00 Uhr.
2. Die Strecke muss flach sein, der Anfangs- und Zielpunkt auf möglichst gleicher Höhe liegen, um nicht von Vorteilen eines Bergab-Laufs zu profitieren.
3. Der Lauf muss vom registrierten Läufer selbst zu Fuß absolviert werden.
4. Die Gewichte – insgesamt 12 kg für Männer und 6 kg für Frauen – sind beim Lauf mit den zugesandten Baumwolltaschen zu tragen, und zwar mit 2 x 6 kg (Männer) und 2 x 3 kg Frauen. Sollten die Taschen nicht rechtzeitig bei Dir angekommen sein (gerade bei späten Anmeldungen kann die Lieferung im Race-Zeitraum erfolgen), kannst Du auch eigene Beutel als Ersatz nutzen. Aber warte zur Sicherheit am besten bis 1. Oktober ab.
5. Die Beutel sind an den Henkeln zu greifen und parallel zum Körper hängend zu tragen. D. h. sie dürfen nicht über die Schulter geworfen oder umgehungen werden.
6. Der Teilnehmer ist selbst dafür verantwortlich, eine sichere Strecke zu wählen. Wir empfehlen daher Geh- oder andere straßenverkehrsfreie Wege.
7. Jeder Teilnehmer hat nur einen Versuch – die Zeit ist auch nur gültig, wenn die gewählte Strecke auch ins Ziel gebracht und vollständig absolviert wird.
8. Du musst Dein Mobilgerät mit der App bei Dir führen, da es Zeitmesser und Tracker ist.
9. Bleib bitte Dir selbst und den anderen Teilnehmern gegenüber fair und halte Dich an die Spielregeln. Wir behalten uns vor, Verstöße mit dem Ausschluss zu ahnden und unglaubliche Leistungen zu hinterfragen bzw. nicht zu werten. Grobe Verstöße sind insbesondere unerlaubte Hilfe (auch) von außen (z. B. Helfer oder unzulässige Tragehilfen), Absolvieren der Distanz mit Hilfsmitteln (Fahrrad, Skateboard) oder sonstige Täuschungen (Bergablauf, Manipulation von GPS-Daten etc.). Also, nicht vergessen: It's a fun run.

So startest Du Deinen Lauf!

1. Du hast überprüft, ob Deine App-Version die neueste ist und ggf. aktualisiert, hast Dein aufgeladenes Mobiltelefon bei Dir, mobile Daten und Ortungsdienste sind aktiviert und Du hast beide mit dem korrekten Gewicht gefüllten Taschen griffbereit? Dann starte über „Login und Run“ der App den Lauf. Achtung: Es ist ein kurzer Countdown vorgeschaltet, damit Du noch ein paar Augenblicke zur Vorbereitung hast.

Hinweis: Du kannst in der App zwischen einer virtuellen Strecke und Deiner echten GPS-Strecke switchen. Deine Freunde oder Familie sehen aus datenschutzrechtlichen Gründen aber nur die virtuelle Strecke. Diese befindet sich in Berlin zwischen dem Brandenburger Tor und der Siegessäule.

2. Lauf jetzt so schnell wie möglich los, teile Dir Deine Kräfte aber gut ein. Wenn Du die Pushs aktiviert hast, erhältst Du Zwischenzeiten bei 500 und 1.000 Metern (1,5-km-Lauf) bzw. 1.000 und 2.000 Metern (3-km-Lauf). Die Pushs stellst Du über die Alarmblöcke oben rechts in der App ein.
3. Die App stoppt den Lauf automatisch ab, sobald die Distanz erreicht ist, und die Zeit wird automatisch im Ranking erfasst. Stoppe aber den Lauf dann trotzdem noch manuell, um die Tracking-Funktion auch zu deaktivieren.
4. Die Ergebnislisten werden mindestens täglich aktualisiert, d. h. Du kannst immer checken, auf welchem Platz Du Dich gerade befindest.
5. Vergiß nicht, ein Finisher-Selfie mit den Frames zu machen. Und denke dran: Wenn Du unter www.sodastream-schlepp-wm.com ein Video von Deinem Lauf hochlädst, hast Du die Chance auf einen coolen Sonderpreis. Tipp: Nimm dafür eine Actioncam oder lass Dich von der Familie oder von Freunden filmen.

Und jetzt: Viel Spaß und Erfolg bei Deinem Run! Wir drücken Dir die Daumen!

Frankfurt, 25. September 2020