



sodastream
SCHLEPP-WM
2020
DER VIRTUAL-RUN

Gewichte, Tragen & Co.:

So schleppst du richtig bei deinem Virtual Run!

Yes – endlich geht es los. Zwischen 29. September und 5. Oktober 2020 kannst du deinen „Virtual Run“ auf die Strecke bringen. Du bist auch schon für alles bereit, hast die Teilnehmerinfos gelesen, die App heruntergeladen und weißt auch schon, wo und wann du laufen möchtest. Falls Du Dir jetzt noch unsicher bist, wie das mit den Gewichten richtig geht, haben wir hier noch mal die drei wichtigsten Infos für Dich zusammengestellt.

DAS RICHTIGE GEWICHT?

Du hast per Post zwei umweltfreundliche Stoffbeutel bekommen bzw. bekommst sie noch, falls du dich erst kurz vor Meldeschluss angemeldet hast.

Als **Mann** befüllst du **jede der beiden Taschen** mit genau **6 kg Gewicht, zusammen** in beiden also **mit 12 kg** (der Last von zwei großen 6 x 1,0-Liter-Getränkesixpacks).

Als **Frau** befüllst du **jede der beiden Taschen** mit genau **3 kg Gewicht, zusammen** in beiden also **mit 6 kg** (der Last von zwei kleinen 6 x 0,5-Liter-Getränkesixpacks).

WOMIT BESCHWERE ICH DIE BEUTEL?

Du kannst alles nehmen, mit dem du auf das erforderliche Gewicht kommst: **Äpfel, alte Bücher, Sand** – der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Nur bitte: nimm keine Einwegplastikflaschen! Prüfe das Gewicht mit einer Personen- oder entsprechenden Küchenwaage, fertig. Und nicht vergessen, das Gewicht muss gleichmäßig über beide Beutel verteilt sein, also 2 x 6 kg für Männer und 2 x 3 kg für Frauen.

Ein kleiner Tipp: Achte darauf, dass die Tasche nicht ganz voll ist, damit du beim Rennen nichts vom Gewicht verlierst. Am besten übst du vor dem offiziellen Lauf schon mal und rennst ein paar Meter damit.

WIE TRAGE ICH DIE BEUTEL BEIM RUN?

Du hast es bestimmt schon in den Teilnahmebedingungen und den Teilnehmerinfos gelesen, aber hier zur Sicherheit noch einmal: Du musst die beiden Beutel beim Lauf an den Beutel-Henkeln neben dem Körper hängend tragen. Nicht erlaubt ist es, die Beutel über die Schultern zu hängen oder über die Schultern geworfen am Rücken zu tragen. Mach es bitte so, wie hier in unserer Visualisierung!

P. S. 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.

