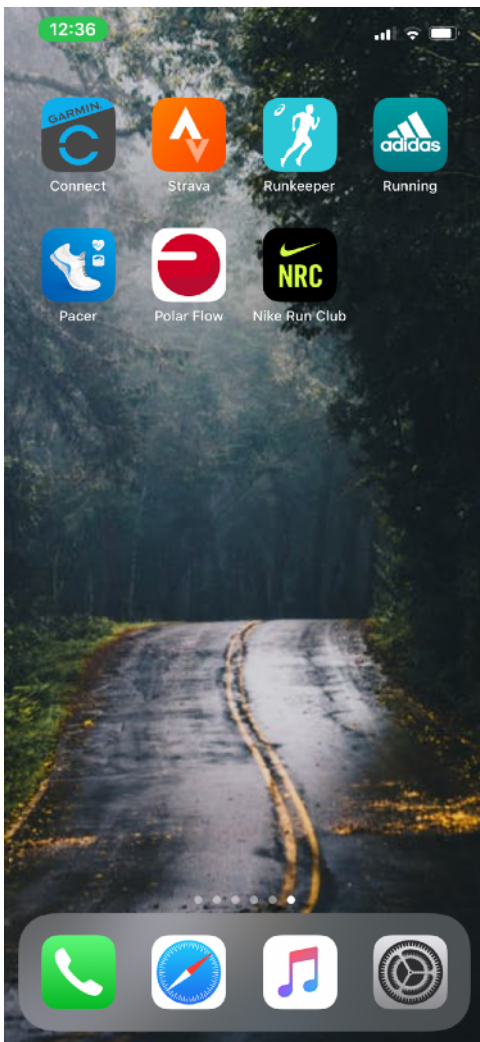




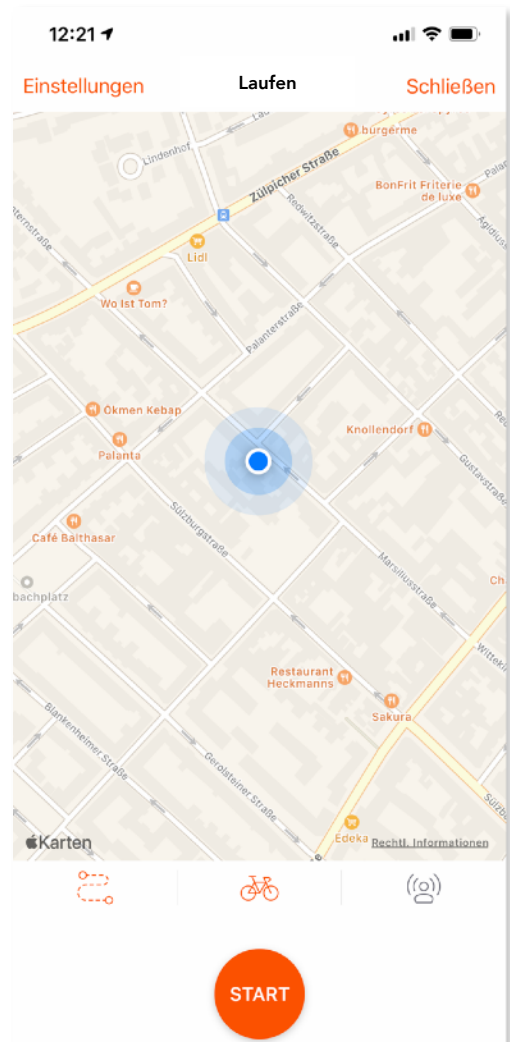
Unsere Mission: Wir wollen euch am Laufen halten – gemeinsam – online!

Wie tracke ich meinen Lauf?

1. Öffne Deine Running APP



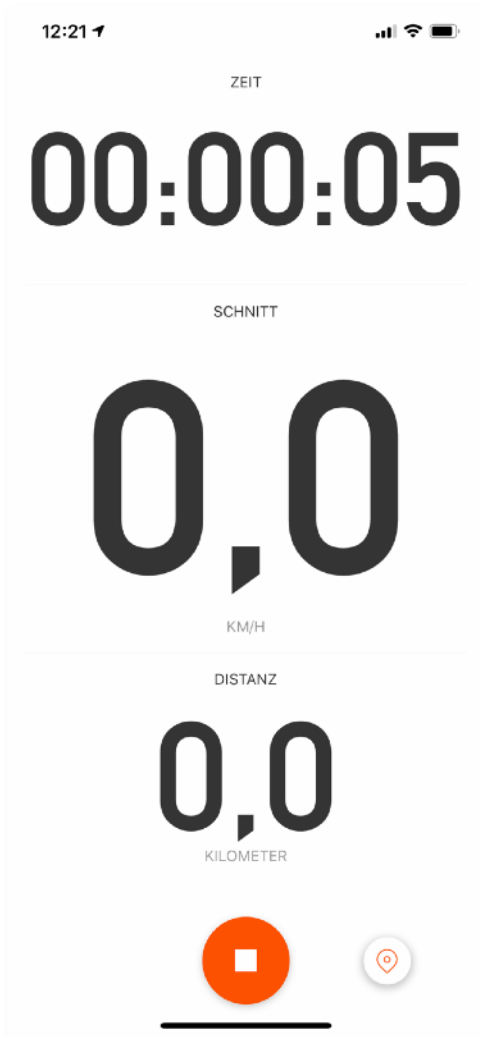
2. Klicke auf „Aufzeichnen“



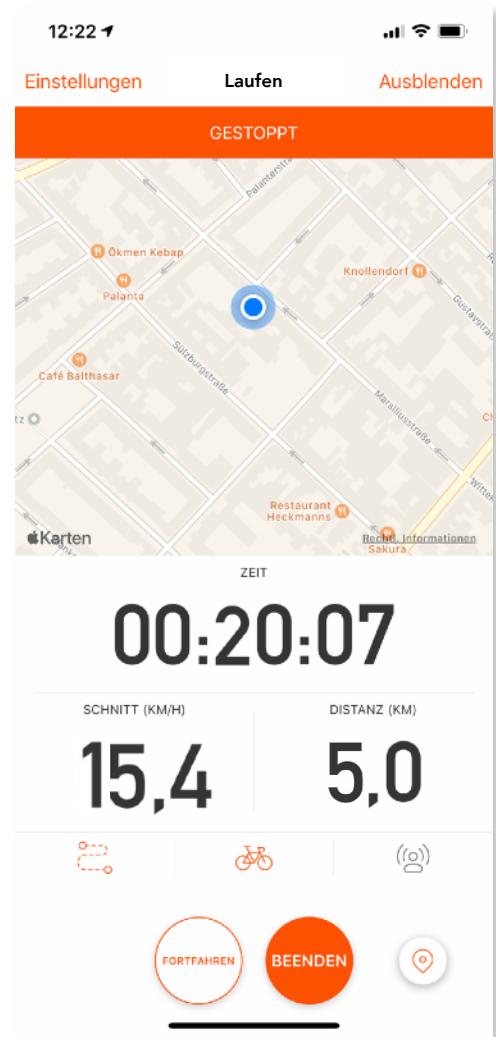
3. Klicke auf „Start“



Unsere Mission: Wir wollen euch am Laufen halten – gemeinsam – online!



4. Laufe nun deine entsprechende Distanz.



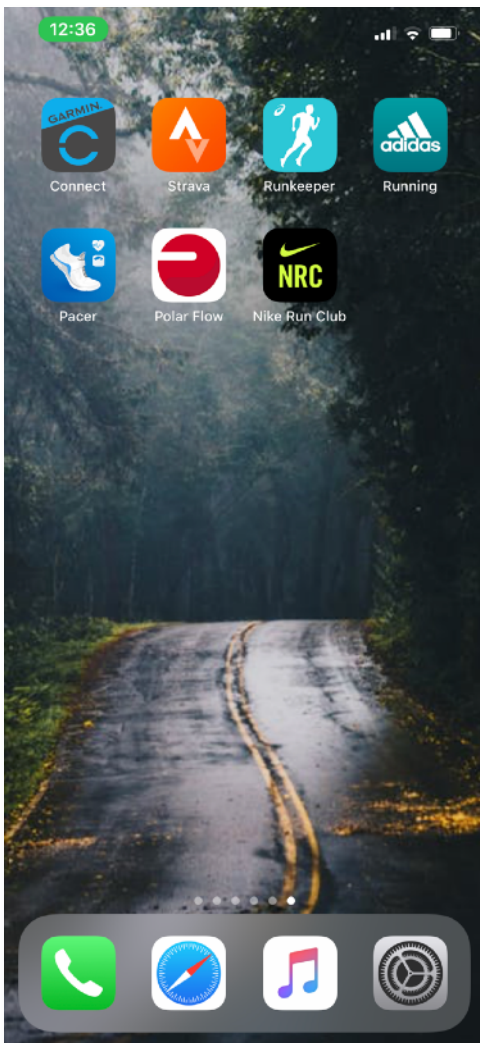
5. Klicke auf „Beenden“ sobald Du Deine Distanz erreicht hast.



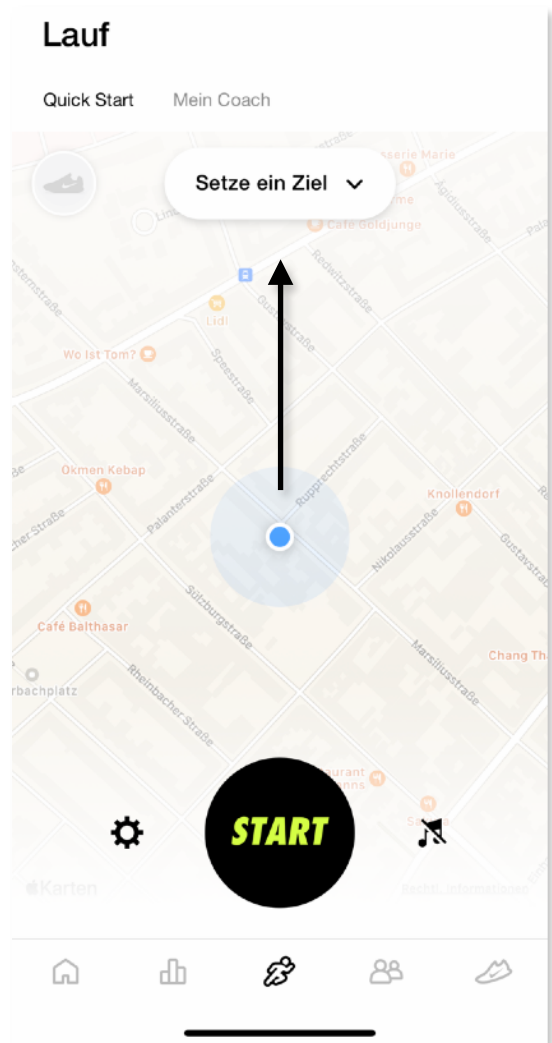
Unsere Mission: Wir wollen euch am Laufen halten – gemeinsam – online!

Unser **Lauf** Weiter Tracking-Tipp!

Erstelle in Deiner Running-App ein „Ziel“ und verhindere, dass Du weiter läufst als geplant.



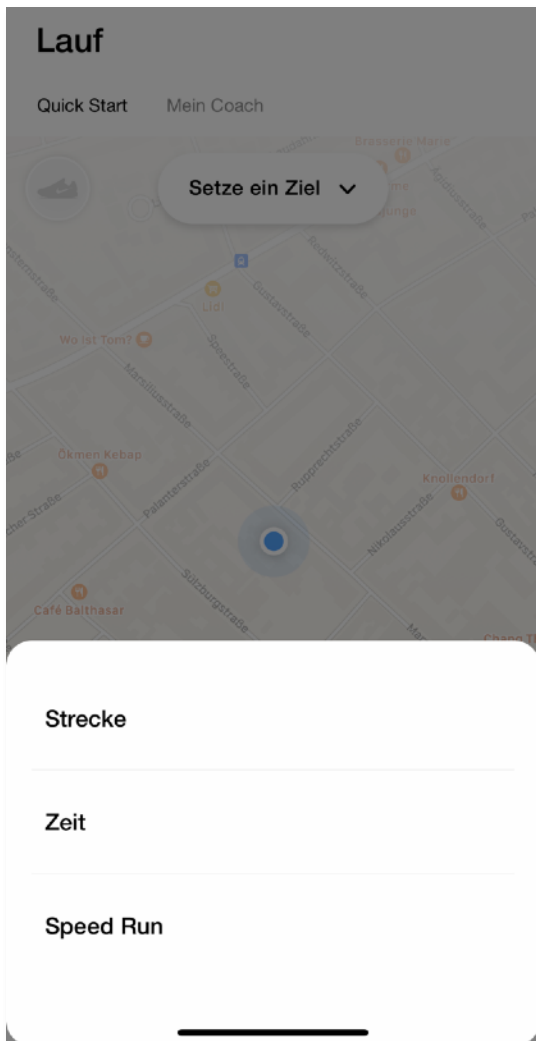
1. Öffne Deine Running APP



2. Klicke auf „Setze ein Ziel“



Unsere Mission: Wir wollen euch am Laufen halten – gemeinsam – online!



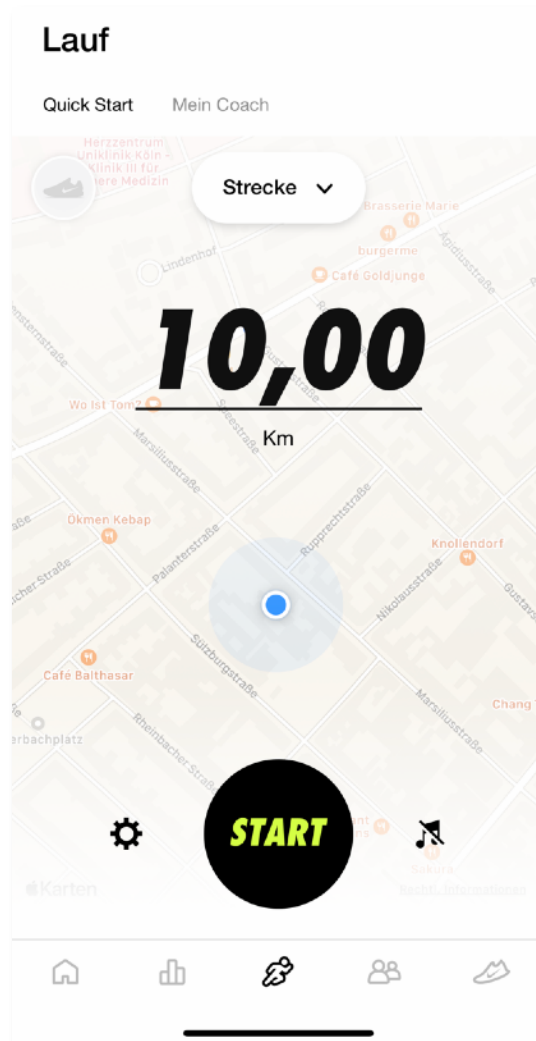
3. Tippe auf „Strecke“...



4. ... und lege hier die Distanz fest für die du Dich zuvor online angemeldet hast. Bestätige mit „Festlegen“



Unsere Mission: Wir wollen euch am Laufen halten – gemeinsam – online!



5. Starte nun Deinen Lauf. Die App stoppt die Aufzeichnung sobald Du Dein Ziel erreicht hast.

Viel Spaß!!!