



DJK-Sportverband  
Diözesanverband Aachen  
Eupener Straße 136a  
52066 Aachen

Tel.: 0241 / 413 53-17/-18/-19  
Mail: [info@djk-dv-aachen.de](mailto:info@djk-dv-aachen.de)  
<https://www.djk-dv-aachen.de>

**Alles läuft – radelt – wandert, für sich und mit ander'n!**

## **Diözesanweite „Woche der Ausdauer“ vom 24.04. – 02.05.2021**

Runter vom Sofa und raus in die Natur! Bewegung tut gut in Zeiten von Lockdown, Homeoffice und reduziertem Sportangebot der Vereine. Der DJK-Diözesanverband Aachen lädt ein zu einer „Woche der Ausdauer“ vom 24.04. bis zum 02.05.2021. Teilnehmen können alle Interessierten, unabhängig von sportlichem Leistungsvermögen, Sportart oder Alter – das Mitmachen zählt! Die Fortbewegungsart kann frei gewählt werden, z.B. Walken, Joggen, Wandern, Nordic-walken, Radfahren, Inline-Skaten usw.

### **Und so geht's:**

1. Ihr bildet Teams von bis zu 5 Teilnehmenden. Die Zusammensetzung eures Teams bestimmt ihr selber und gebt euch einen kreativen Gruppennamen.
2. Ihr verständigt euch auf eine gemeinsame Fortbewegungsart, an der alle Teammitglieder teilnehmen können.
3. Ihr meldet euch mit dem beiliegenden Anmeldebogen bis zum 10.04.2021 beim DJK-Sportverband Diözesanverband Aachen, Eupener Straße 136a, 52066 Aachen, [info@djk-dv-aachen.de](mailto:info@djk-dv-aachen.de) an.
4. Die jeweiligen Aktivitätszeiten für die Durchführung der „Woche der Ausdauer“ vereinbart jedes Team für sich. Es findet keine zentrale Veranstaltung statt!
5. Für eine coronakonforme Umsetzung (z.B. Abstandsregeln, Kontaktbeschränkungen usw.) auf Grundlage der im Durchführungszeitraum gültigen Corona-Schutzverordnung ist jedes Team selber verantwortlich.
6. In der Zeit vom 24.04. bis zum 02.05.2021 sammelt ihr in der von euch gewählten Ausdauerdisziplin so viele Streckenkilometer, wie nur möglich. Dabei werden die von jedem Teammitglied erzielten Kilometer zu einem Gruppenergebnis addiert.
7. Als Beleg der absolvierten Ausdauerleistungen aller Teammitglieder sendet ihr zum Abschluss der „Woche der Ausdauer“ ein Aktivitätenprotokoll an die o.g. Meldeadresse, aus dem Datum und Streckenlänge individuell ersichtlich sind (z.B. über eine Lauf-App).
8. Als Dankeschön für euer Mitmachen und Anerkennung der absolvierten Leistung winken Gutscheine für die Erstplatzierten jeder Kategorie.
9. Und das Wichtigste zum Schluss: es zählen vor allem Bewegung und Spaß!

- **Anmeldung bitte bis zum 10.04.2021** -

**Anmeldung zur diözesanweiten „Woche der Ausdauer“ vom 24.04. – 02.05.2021**

Name des Teams: \_\_\_\_\_

Teammitglied 1: \_\_\_\_\_

Teammitglied 2: \_\_\_\_\_

Teammitglied 3: \_\_\_\_\_

Teammitglied 4: \_\_\_\_\_

Teammitglied 5: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Kontaktperson: \_\_\_\_\_

(Anschrift, Telefon, E-Mail, ggf. Rückseite benutzen)

*Wir starten in der Disziplin:*

- |                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Walken     | <input type="checkbox"/> Nordic-Walken | <input type="checkbox"/> Wandern       |
| <input type="checkbox"/> Joggen     | <input type="checkbox"/> Radfahren     | <input type="checkbox"/> Inline-Skaten |
| <input type="checkbox"/> Sonstiges: | _____                                  |  |

*Wir nehmen teil als:*

- |  |                                     |                                       |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Familie         | <input type="checkbox"/> Freunde    | <input type="checkbox"/> Sportgruppe  |
| <input type="checkbox"/> Trainingsgruppe | <input type="checkbox"/> Mannschaft | <input type="checkbox"/> Kolleg/innen |
| <input type="checkbox"/> Sonstiges:      | _____                               |                                       |

Die in der Ausschreibung genannten Teilnahmebedingungen haben wir zur Kenntnis genommen und verpflichten uns zu deren Einhaltung.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Kontaktperson