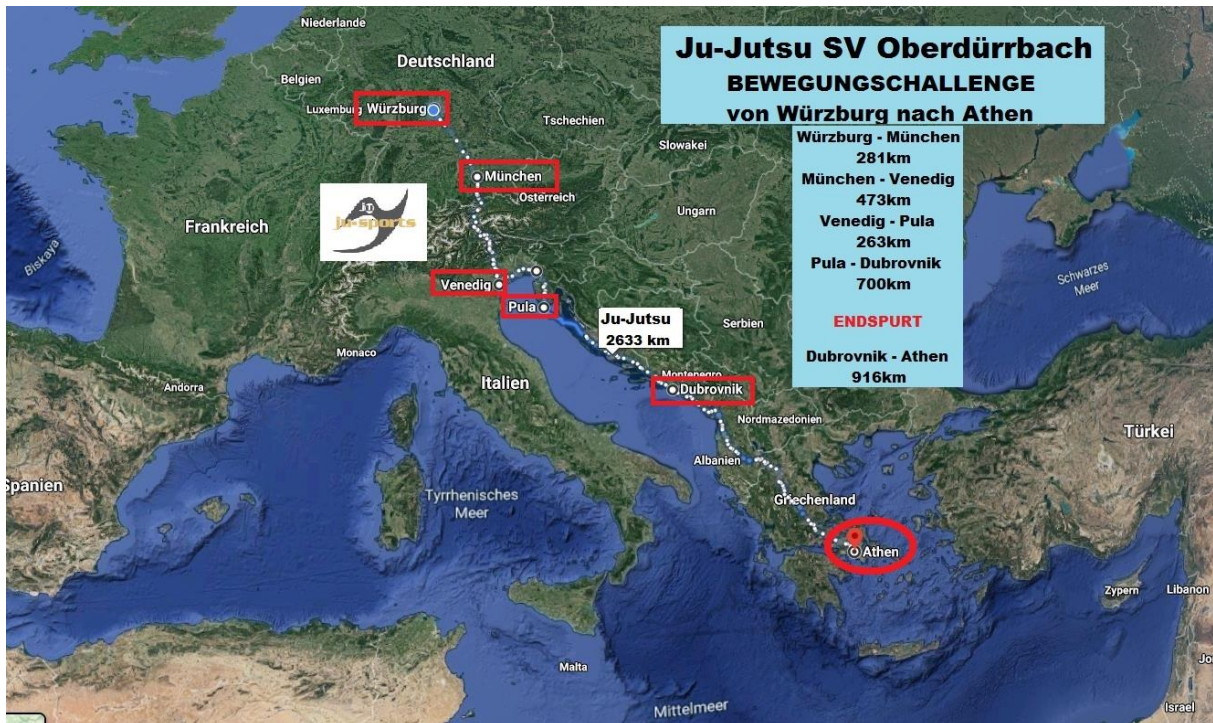


Virtuelle Fahrt des SV Oberdürrbach von Würzburg nach Athen

Wir sind mit unserer Trainingsgruppe nach Athen gelaufen. Natürlich nur virtuell. Dafür haben wir als erstes eine WhatsApp Gruppe gegründet in der wir alle aufgenommen haben, die mit nach Athen gehen. Dann haben wir eine Landkarte mit verschiedenen Zielpunkten erstellt.



Zwischenzielpunkte waren München, Venedig, Pula Dubrovnik und dann der Zielpunkt Athen.

Start war Montag der 30.März und wir wollten bis Ostern in Athen sein. Dies haben wir auch punktgenau geschafft. Die Athleten mussten jeden Tag ihre km in der WhatsApp Gruppen angeben, die sie zu Fuß bzw. mit dem Rad zurückgelegt hatten. Sind Kinder in Begleitung der Familie gelaufen, dann haben diese Kilometer mitgezählt. Ihr könnt sicher sein, einige Eltern mussten mehr laufen als sie wollten 😊. Am Abend hat dann der jeweilige vorher bestimmte Trainer die geleisteten km zusammengezählt und festgestellt, an welchem Ort wir angekommen sind.

Das hat z. B. am ersten Abend so ausgesehen. →



**Würzburg Athen
kurzer stopp
in
München**



Beim ersten Etappenpunkt in München, gabs dann zwei Bilder, da wir es über München hinaus bis Wiesenhausen geschafft haben.

← Bild 1

Mit folgenden Text: „Hallo, heute haben wir 142,8km geschafft, insgesamt haben wir jetzt 351km auf den Weg zum heutigen Endpunkt erreicht. Wir sind durch unsere Landeshauptstadt gefahren, dort hat uns unser Ministerpräsident

Söder empfangen und begrüßt, wir sind durchs Siegestor in München gelaufen und während ihr



München angeschaut habt sind wir Trainer noch zur BMW World und haben dort Bekannte getroffen (das Bild war älter von einer Sportlerehrung). Dann ging weiter bis Wiesenhausen, dort haben wir auf einen Bauernhof übernachtet. Das war der Endpunkt des Tages. Morgen geht's nach Österreich, jetzt Vollgas geben, damit wir das bis dorthin schaffen.“

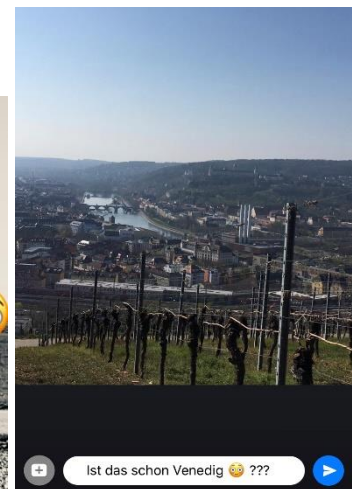
Und wir haben es geschafft, wir sind bis Brixen Italien gekommen. Grund die Gruppe wurde größer und hat richtig Vollgas gegeben.

Bilder und Text wurden dann jeden Abend von unseren Trainern erstellt. Sie haben sich immer Orte ausgesucht an denen sie schon waren und zu denen sie was schreiben konnten (hier wäre auch die Möglichkeit, die teilnehmenden Sportler suchen sich ihren Lieblingssort in Europa aus und müssen bei Ankunft selbst berichten). Das machen wir jetzt bei unserer nächste Challenge. Wir Trainer fertigen anhand der Zielwünsche die neue Route. Die Athleten müssen dann für ihr Wunschziel den Abendbericht machen und mit eigenen Bildern bestücken.

Damit die Sportler nicht nur noch laufen oder Fahrradfahren ist es sinnvoll, jeden zweiten Tag ein Workout in die Gruppe einzustellen (Koordination, Kraft, Technik usw.). Für diese Workouts werden Zusatzkilometer vergeben. Dadurch können wir als Trainer anhand eines Wochenplanes die verschiedenen Belastungen der Sportler zielgerichtet steuern.



Um den Spaß zu erhöhen, können die Sportler neben der Kilometeranzahl auch Bilder einstellen wo sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs waren. Hier sind Motivationsbilder natürlich am Besten.



Auch kann um die Motivation erhöht zu werden der Tagessieger gepostet werden oder auch ganz verrückte Leistungen.

So eine Challenge zu veranstalten kostet etwas Zeit. Am besten geht es mit mehreren Trainern, bei denen alle verschiedene Aufgaben haben. Wir hoffen bei Euch klappt das auch so gut und ihr habt bei der Aktion ebenso viel Spaß wie wir Trainer und die Athleten.

Solltet ihr Interesse an dieser oder einer ähnlichen Challenge haben und diese in Euren Verein durchführen, würden wir uns vom SV Oberdürrbach über ein kurzes Feedback freuen. Dies vor allem falls ihr noch neue Ideen und Verbesserungsvorschläge habt. Ihr findet uns in Facebook (Ju-Jutsu XXL) und auch bei Instagram (jujutsuxxl) 😊.

Euer Ju-Jutsu XXL Trainerteam.