



TENNISCLUB
RÖMERBERG



Lauf T C R – Challenge

Liebe TCR-Jugend,

Einige unserer aktiven Mannschaften haben es über die Wintermonate mit Jogging-Challenges und Homeworkouts bereits vorgemacht. Doch nun neigt sich der Winter dem Ende und wir schauen voller Vorfreude und Erwartungen der Sommersaison 2021 entgegen.

Das Wetter ist schön, der Platzwart ist bereit und wir wollen endlich wieder mit dem Tennis starten. Zeit also sich schon einmal ein bisschen vorzubereiten. Das heißt raus an die frische Luft und aktiv sein.

Ihr fragt euch jetzt bestimmt, wie ihr euch optimal auf die Saison vorbereiten könnt?

Unsere Empfehlung zum Einstieg:

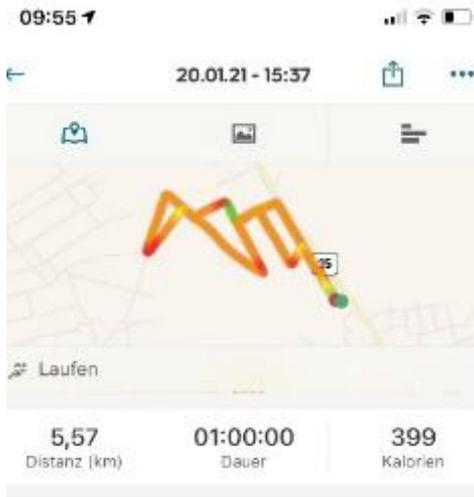
DIE TCR Challenge

Die Aufgabe: Buchstaben des T C R erlaufen (mit oder ohne Familie)

- ➔ Ihr ladet euch für euer Smartphone eine Jogging-App (Z.B. Runtastic) herunter, die es ermöglicht euer GPS-Signal zu erfassen und in einer Google Maps Grafik ausgeben zu lassen. Wichtig ist, dass ihr während des Laufes immer euer GPS am Handy eingeschaltet habt.
- ➔ Ihr erstellt euch einen Benutzer mit eurer E-Mail-Adresse und beginnt ein Workout mit dem Namen „Joggen“ und lauft los.
- ➔ Mit Hilfe eures Orientierungssinnes versucht ihr nun eure Strecke so zu wählen, dass ihr aus der Vogelperspektive ein T, ein C und ein R erlaufen könnt.
- ➔ Wenn ihr den Lauf beendet habt, könnt ihr euch eure Strecke als Google Maps Grafik darstellen lassen und überprüfen, ob ihr auch tatsächlich unseren Namenskürzel „TCR“ erlaufen seid.
- ➔ Nun dürft ihr eine/n eurer Spielkollegen/innen nominieren. Er/Sie muss jetzt aktiv werden und genauso wie ihr, das Namenskürzel „TCR“ erlaufen. Nach jedem neuen Versuch dürft ihr eine weitere Person nominieren, indem ihr sie entweder direkt in der App (Freundkontakt in App hinzufügen) oder privat kontaktiert.

Kleiner Tipp am Rande: Die Challenge macht viel mehr Spaß, wenn ihr eure Familie begeistert mitzumachen. Als Alternative bietet sich das Fahrrad an. 😊

Beispiel: die Buchstaben hier ergeben nicht TCR ;)



Regelmäßigkeit ist wichtig, damit unser Körper nicht vergisst, was wir geleistet haben. Je mehr Versuche wir benötigen, um ein schönes TCR zu erlaufen, umso besser sind wir in sportliche Hinsicht auf die kommende Saison vorbereitet und umso größer die spätere Überraschung.

Wichtig ist, dass ihr uns eure Screenshots von der Jogging-Session (Inklusive Dauer, Distanz und Grafik) per Whatsapp an 0171/2639001 oder per E-Mail an familie.u.kaspar@t-online.de schickt.

Jeder der ein gut leserliches TCR erlaufen hat erwartet eine Überraschung. Je höher die km-Anzahl desto größer die Überraschung.

Einsendeschluss ist der 31.03.2021

Viel Spaß wünscht euch

Alex und das Jugendwart-Team

