



„Lauf für uns“ - Spendenlauf 2022

Virtuelle Teilnahme über die Fitness-Plattform Strava von 20. Juni bis 08. Juli 2022

Um die App runterzuladen, sind nur 8 einfache Schritte nötig. Solltest du bereits ein Strava Konto haben bzw. mit der App/Webseite vertraut sein, können die ersten 6 Schritte übersprungen werden, da sich diese mit dem Download der App und der Registrierung auf der Plattform befassen.

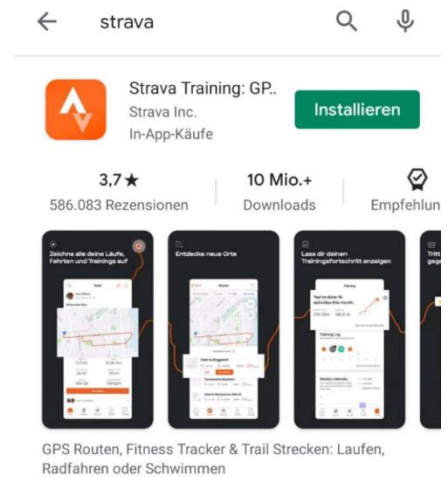
Wichtig ist hierbei Schritt 6, um dafür zu garantieren, dass du die App auch dauerhaft kostenfrei nutzen kannst! Es ist keine Probemitgliedschaft notwendig. Der Verein SLW Ugandahilfe Bayern und Tirol e.V. übernimmt hierfür keine Verantwortung, sollte versehentlich eine Probemitgliedschaft abgeschlossen worden sein!

Eine Probemitgliedschaft ist zwar im ersten Monat kostenfrei, muss dann aber rechtzeitig und eigenständig gekündigt werden.

Wenn alle Punkte wie unten beschrieben ausgeführt werden, ist die App kostenlos und es entstehen keine Kosten für dich! 😊

Schritt 1: Runterladen und installieren

Im verfügbaren App Store nach „Strava“ suchen und die App installieren.



Schritt 2: Anmelden

Ob über die bereits bei Facebook oder Google hinterlegten Daten oder einer Neuanmeldung mittels E-Mail-Adresse spielt hierbei keine Rolle. Dies kann jeder frei für sich entscheiden 😊

Zum Schluss „Anmeldung“ klicken und durchstarten!

Zur Veranschaulichung haben wir uns beispielhaft mal für die Registrierung per E-Mail-Adresse entschieden.



Die beste App für Läufer und Radfahrer



ICH BIN BEREITS MITGLIED



E-Mail
st.clare@slw-ugandahilfe.de

Kennwort
.....

Kennwörter müssen mindestens 8 Zeichen umfassen.

Wenn du dich registrierst, gibst du deine Zustimmung zu unseren [Nutzungsbedingungen](#).

Sieh dir unsere [Datenschutzerklärung](#) an.



Schritt 3: Registrieren

1. E-Mail-Adresse eingeben
2. Passwort auswählen

Schritt 4: Profil anlegen

1. Vornamen eingeben
2. Nachnamen eingeben
3. Geburtsdatum eingeben
4. Geschlecht auswählen

Erstelle dein Profil

Das Profil ist die Basis deiner Aktivitäten. Dort finden dich deine Freunde auf Strava. Es ist standardmäßig öffentlich eingestellt, aber du kannst dies jederzeit mit deiner Datenschutz-Steuerung ändern.

Vorname

Nachname

Geburtsdatum ?

Geschlecht ?

Schritt 5: Persönliche Einstellungen

Daraufhin folgen kurz ein paar persönliche Einstellungen



Dürfen wir dich kontaktieren?

Wir möchten dir zu folgenden Themen E-Mails und Benachrichtigungen senden:

- Deine monatliche Statistik
- Neue Herausforderungen und Clubs
- Geschichten von der Strava-Community



Strava-Community-Richtlinien

Sei Botschafter für deinen Sport und pass immer auf dich auf, nimm Rücksicht auf andere und befolge die geltenden Gesetze. Schau dir deine Strava-Ergebnisse nur an, wenn die Situation sicher ist. Vergiss nicht, dass deine Sicherheit in deinen eigenen Händen liegt.

Schritt 6: Probemitgliedschaft – **KEINE PROBEMITGLIEDSCHAFT ABSCHLIESSEN!!!**

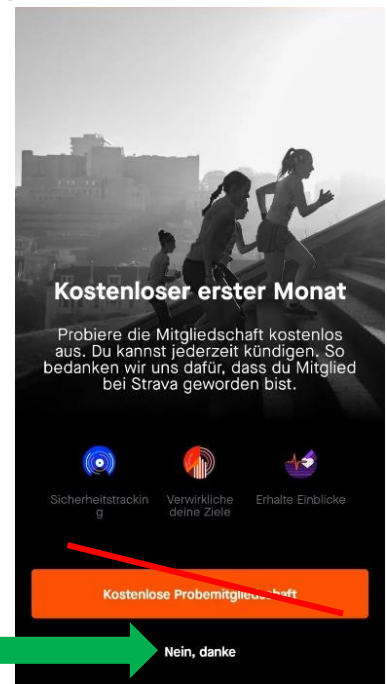
AUFPASSEN, ES IST WICHTIG DEN RICHTIGEN BUTTON ANZUKLICKEN!!!

Um dauerhaft kostenfrei die App zu nutzen, ist es NICHT erforderlich eine Mitgliedschaft abzuschließen. Daher:

KEINE Probemitgliedschaft abschließen!

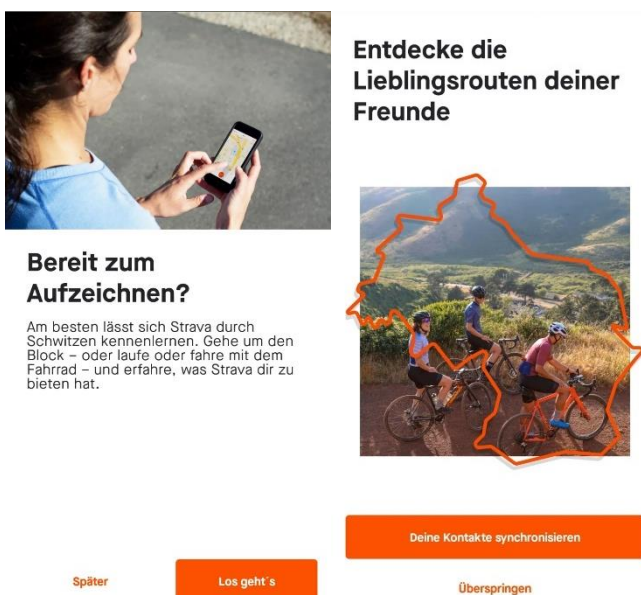
Mit etwas Aufwand kann man diese zwar zur Not wieder kündigen, jedoch muss dies eigenständig durchgeführt werden.

Das ist der RICHTIGE Button!



Gratuliere du hast es geschafft! 😊

Die App wurde nun erfolgreich installiert und du bist nun angemeldet. Es folgen erneut kurze persönliche Einstellungen.



Schritt 7: Club beitreten

Um am Lauf teilnehmen zu können, musst du unserem „Club“ beitreten.

Gehe unten in der App auf „Gruppen“.

Clicke auf „Clubs“.

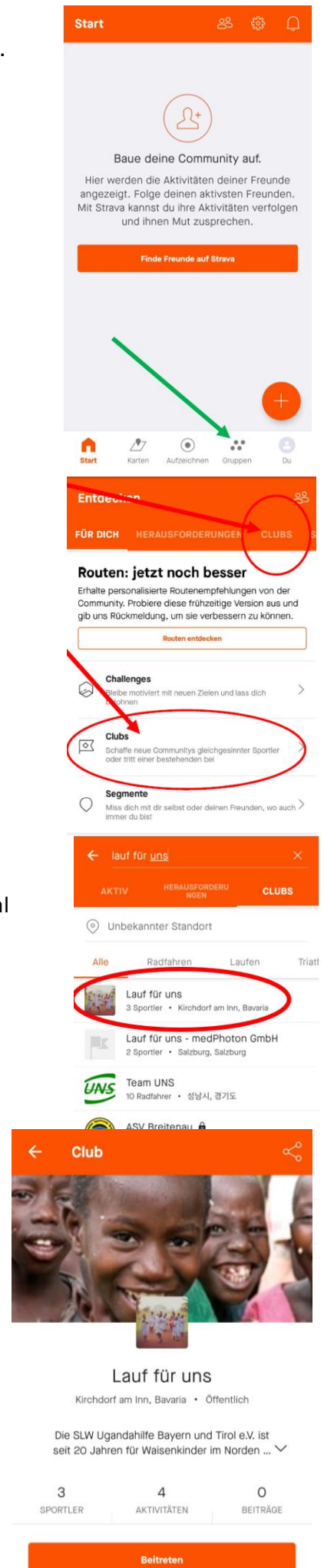
Gib „Lauf für uns“ in das Suchfenster ein. Daraufhin erscheint dir sowohl unser Club als auch ein Vorschlag für andere Clubs.

Wähle unseren Club aus. Dieser wird dir wie im Bild rechts, angezeigt.

Alternativ kommt man auch über folgenden Link zum Club :

<https://www.strava.com/clubs/lauffueruns>

Zum Schluss noch „Beitreten“ klicken und schon bist du im Club!



Schritt 8: Event beitreten

Ganz unten im Club findest du zwei Eventst, einmal eines für das Fahrrad und eines zum Laufen. Wie üblich gilt, laufen, joggen, walken, gehen, alles ist erlaubt, dieses Jahr sogar mit Fahrrad 😊

Man kann sich für beide Events eintragen und die gesamte Woche nutzen. Die Woche startet mit 3. Juli und endet am 10. Juli. Wann und wie oft du teilnimmst bleibt ganz dir überlassen. Wir freuen uns über jeden noch so kleinen Beitrag in dieser Woche und vor allem Danken die Kinder in Uganda für die tatkräftige Unterstützung!

Leider ist es nicht möglich „Laufgruppen“ innerhalb des Clubs zu erstellen (z.B.: eine Gruppe für eine Firma oder einen Verein), da die App eigentlich nur dafür gedacht ist, einzelne Läufer zu vergleichen und nicht ganze Gruppen.

Du kannst pro Laufkilometer eine bestimmte Summe spenden oder einen von dir definierten fixen Betrag. Wir freuen uns über jede Spende!

Sollte es noch Fragen geben, können diese gerne per Mail an lisa.bari@gmx.at gesendet werden. Hier bekommst du dann Hilfe für dein Problem.

In diesem Sinne, viel Spaß beim Laufen, Radeln oder Walken 😊

Die SLW Ugandahilfe Bayern und Tirol e.V. ist seit 20 Jahren für Waisenkinder im Norden Ugandas tätig. Im Kinderheim St. Clare werden Kinder betreut, die ihre Eltern verloren haben oder die auf Grund äußerst prekärer finanziellen Lebensumstände in größter Armut lebten. Aber auch Kinder, die Gewalt und Missbrauch erleben mussten, werden im Kinderheim aufgenommen. Derzeit leben 140 Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren in St. Clare, daher sind unsere wichtigsten Ziele und Aufgaben, die Kinder ausreichend und gesund zu ernähren, ihnen eine gute Schul- und Berufsausbildung zu ermöglichen und sie auf ein eigenständiges Leben vorzubereiten.

Unser Spendenkonto:

SLW-Ugandahilfe Bayern und Tirol e.V.,

Volksbank Raiffeisenbank eG

BIC: GENO DEF1 VRR

IBAN: DE07 7116 0000 0004 3560 04

