



SchwaN

Schwarzwaldvereins-Nachhaltigkeitschallenge

7. Challenge: Dokumentiere, wie viele Kilometer Du zu Fuß oder per Rad zurücklegst!	
Beschreibung	<p>Spätestens im April erwachen die Schwarzwaldvereine aus dem Winterschlaf. Die Tage werden nicht nur länger, sie werden auch wieder wärmer. Ab jetzt wird gewandert, spaziert, geradelt oder „gedownhilt“.</p> <p>Der perfekte Zeitpunkt also, um einmal festzuhalten, wie viele Kilometer Du im April (oder einem anderen Monat Deiner Wahl) zu Fuß oder per Rad zurücklegst.</p> <p>Überlege Dir zuerst, welche Methode Du nutzen möchtest. Zählst Du Deine Schritte? Trackst Du Deine Fortbewegung mit einer App? Vollziehst Du die Strecke z. B. bei Google Maps nach? Für was auch immer Du Dich entscheidest, nutze diese eine Methode für den Monat.</p> <p>Wir laden Dich ein, zu Beginn jeder Woche einzuschätzen, wie viele Kilometer Du denkst, in der Woche zurückzulegen. Wir sind sehr auf Deinen Vergleich mit Deiner tatsächlich zurückgelegten Strecke gespannt.</p> <p>Um dann Tag genau Deine Kilometer festzuhalten, haben wir eine Liste für Dich vorbereitet. Die kannst Du hier runterladen!</p>
Umsetzungsvorschläge	
Kinder zwischen 4 und 10 Jahren	<p>Kinder haben oft noch eine andere Vorstellung von Distanz. Insofern ist es für sie wenig interessant, wie viele Kilometer sie zurückgelegt haben. Spannender sind die Start- und Zielorte, was unterwegs erlebt wurde und wer dabei war. Probiere doch mal eine Art Tagebuch, in dem immer abends gemeinsam eingetragen wird, wo es zu Fuß oder mit dem Rad hinging. Je nach Belieben, kann das geschrieben, gemalt, gebastelt oder gesprochen werden.</p>
Sonstige Teilnehmende	<p>Wichtig für diese Aufgabe ist es Deine zurückgelegten Kilometer richtig zu erfassen. Viele Handys haben dafür schon von vornherein eine eigene App,</p>



die z. B. Deine Schritte zählt. Ansonsten gibt es einige, die Du Dir runterladen kannst:

- Google Fit
- Schrittzähler-App
- ActivityTracker
- U.v.m.

Bei den meisten Apps kannst Du Dir auch gleich persönliche Ziele eintragen, die Du an diesem Tag erfüllen möchtest. Täglich soll man ja auch 10.000 Schritte tun. Eine App hilft Dir die Übersicht zu behalten und motiviert zugleich.

Aber auch mit GPS basierten Apps wie Outdooractive kannst Du Deine Kilometer erfassen. Dafür musst Du lediglich sogenannte „Tracks“, also Touren erstellen. Das ist aber bisschen umständlicher.

Wenn Du nicht extra eine App downloaden willst, kannst Du Deine zurückgelegten Strecken auch mit einer Karte oder Google Maps ungefähr nachmessen.

Trage die Daten dann tagesweise in die oben genannte Tabelle ein.

Zum Abschluss der Challenge wünschen wir neben der ausgefüllten Kilometer-Tabelle auch wieder eine Reflexion. Schildere bitte darin, wie und ob sich Deine Fortbewegung im Laufe der Challenge verändert hat. Hier ein paar Beispielfragen:

- Hast Du Dich bewusster mit den Fortbewegungsmöglichkeiten auseinandergesetzt?
- Warst Du motivierter, mit dem Rad zu fahren oder zu Fuß zu gehen?
- Hast Du die zurückgelegten Strecken anders als sonst wahrgenommen?
- Bist Du extra Wege gefahren oder gelaufen?
- Bald steht ja die Urlaubssaison an: Hast Du Dir aufgrund der Challenge Gedanken gemacht, wie dort Deine Fortbewegung aussehen könnte?
- Hast Du Unterschiede an Dir selbst bemerkt? Fühlst Du Dich fitter, wacher oder Ähnliches?



	<p>- Aus welchen Gründen warst Du hauptsächlich unterwegs? Waren das Wege zur Arbeit oder zum Einkaufen etc.? Konntest Du gut das Fahrrad nutzen oder zu Fuß gehen?</p>
Zeitraum	1. April 2025 bis spätestens 13. Juli 2025
Abgabe	Schick uns spätestens bis zum <u>13. Juli</u> gerne auch schon früher Deinen Bericht und den/ die ausgefüllten Kilometer-Erfassungslisten. Falls Deine Umsetzung es ermöglicht, Fotos zu machen, freuen wir uns auch über diese. Bedenke dabei, abgebildete Personen um deren Einverständnis zu bitten.
Punkte	<p>Bei dieser Herausforderung kannst Du insgesamt maximal 10 Punkte erhalten.</p> <ul style="list-style-type: none">• Reflexion: 4 Punkte• Korrektheit: 3 Punkte• Zielgruppenorientierung: 2 Punkte <p>Extra Punkt: Gruppe oder Person mit den meisten zurückgelegten Kilometern im Durchschnitt.</p>