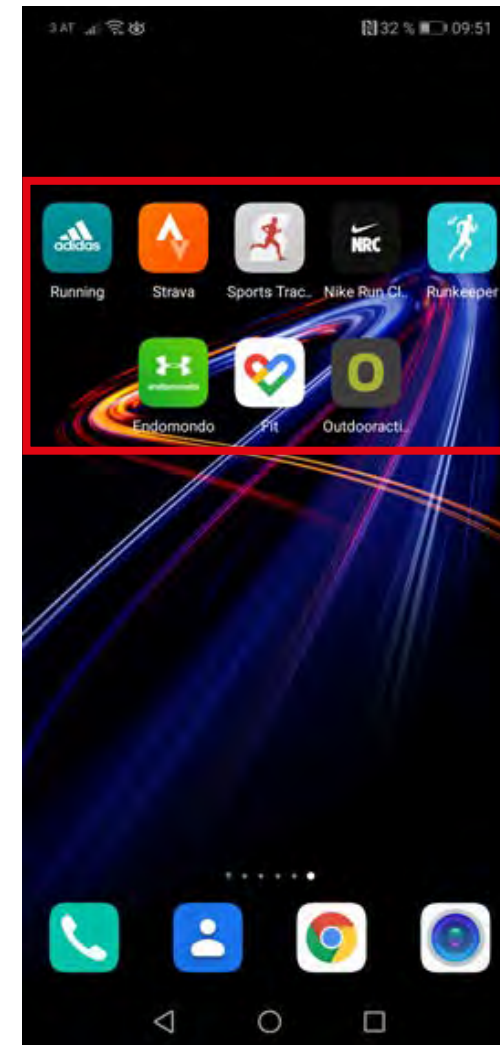




# Deinen Lauf aufzeichnen und hochladen – So funktioniert's!

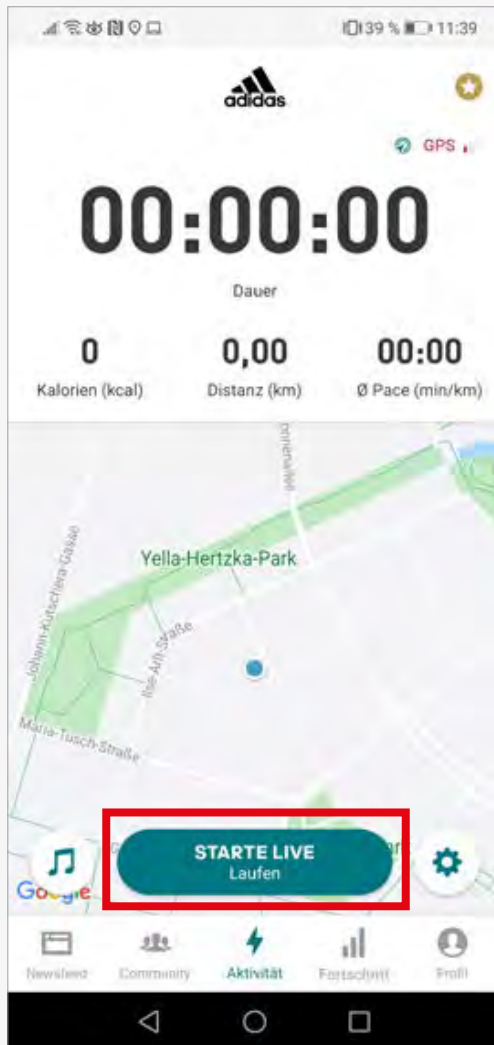
## SCHRITT 1: TRACKING VORBEREITEN

Öffne eine beliebige Tracking-App oder  
mache deine GPS-Uhr startklar.



## SCHRITT 2: TRACKING STARTEN

Starte ein Training mit dem Tracking-Tool, mit dem du dich am wohlsten fühlst. Das kann die App von Adidas Running, Strava oder jede andere Tracking-App sein. Alternativ ist auch eine GPS-Uhr von Garmin, Suunto oder jeder anderen Marke wunderbar.



ADIDAS RUNNING



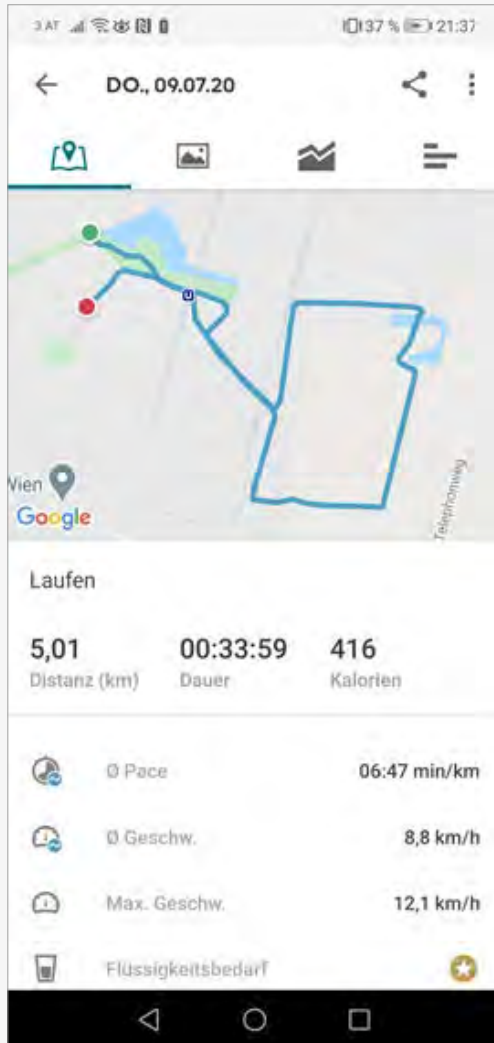
STRAVA



GPS-UHR

### SCHRITT 3: SCREENSHOT ODER FOTO MACHEN

Dokumentiere dein gelaufenes Race, indem du von deiner Aktivität einen Screenshot machst oder ein Foto. Im nächsten Schritt zeigen wir dir, wo du deine Daten hochladen kannst.



ADIDAS RUNNING



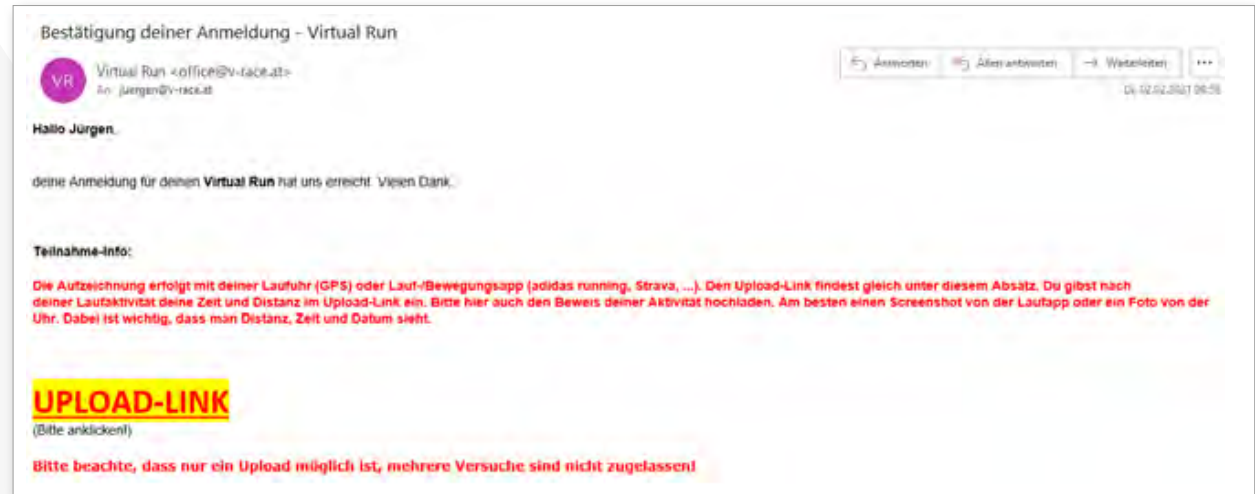
STRAVA



GPS-UHR

#### SCHRITT 4: UPLOAD LINK

Öffne den Upload-Link, den wir dir per Mail geschickt haben.



#### SCHRITT 5: DATEN EINTRAGEN

Trage deine gelaufene Zeit und/oder die absolvierten Kilometer in das Formular ein, das sich dir öffnet, klicke auf „Weiter“ und bestätige anschließend deine Angaben.

The screenshot shows a registration form titled "ANMELDUNG" with three steps: "Anmeldedaten", "Überprüfung", and "Fertig". The "Anmeldedaten" step is active. The form is divided into two main sections: "Persönliche Daten" and "ZEIT/DISTANZ-UPLOAD".

**Persönliche Daten:**

- Was möchtest du machen: Lauf
- Vorname: Jürgen
- Nachname: Smrz
- Jahrgang: 1984
- Geschlecht: Männlich
- Nation: Österreich
- Vereins-/Firmen-/Teamname: Team V-RACE

**ZEIT/DISTANZ-UPLOAD:**

- Deine Zeit (Format hh:mm:ss): 00 25 15
- Absolvierte KM (Eingabe zB 11.11): 5.03
- Screenshot App oder Foto Uhr (Format IMG\_20200723\_132535.jpg): [Image]

A blue "Weiter" button is located at the bottom right of the form.

# Du hast es geschafft!

Du kannst dich jetzt zurücklehnen,  
den Rest erledigen wir.

Vielen Dank fürs Mitmachen!



**V-RACE**  
gemeinsam virtuell laufen