



Lauf für uns 2022

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.

Seit 10 Jahren veranstalten wir jährlich einen Spendenlauf zu Gunsten des Kinderheims. Aufgrund der Coronapandemie kann dieser derzeit nicht stattfinden. Deshalb bieten wir in diesem Jahr über die Strava-Plattform eine Alternative an. Auf den nächsten Seiten erklären wir, wie es möglich ist mit 8 einfachen Schritten an unserem Lauf über Strava teilzunehmen!

Solltest Du bereits ein Strava Konto haben bzw. mit der App/Webeseite vertraut sein, können die ersten 6 Schritte übersprungen werden, da sich diese mit dem download der App und der Registrierung auf der Plattform befassen.

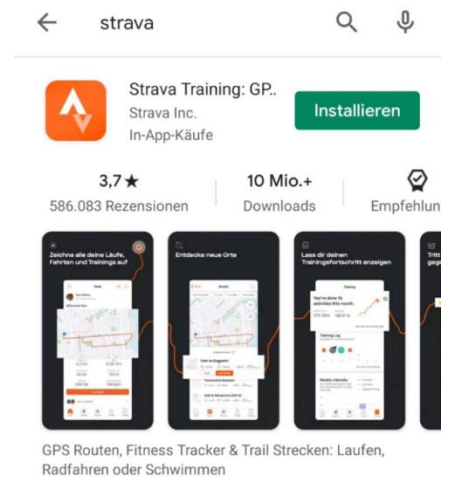
Wichtig ist hierbei Schritt 6 um dafür zu garantieren, dass ihr die App auch dauerhaft kostenfrei nutzen könnt! Es ist keine Probemitgliedschaft notwendig. Der Vereint SLW Ugandahilfe Bayern und Tirol e.V. übernimmt hier keine Verantwortung, sollte versehentlich eine Probemitgliedschaft abgeschlossen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

Eine Probemitgliedschaft ist zwar m 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.

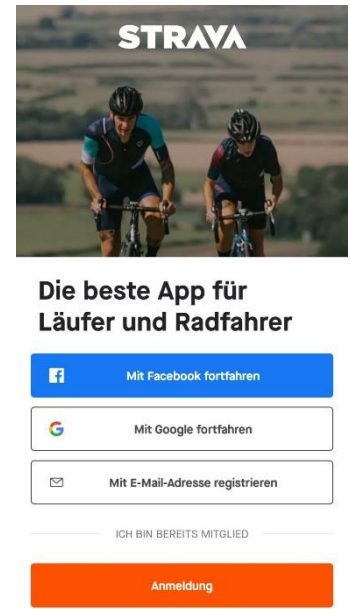


Schritt 2: Anmelden

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

Zum Schluss „Anmeldung“ klicken und durchstarten!

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



Schritt 3: Registrieren

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



Schritt 4: Profil anlegen

3. Vornamen eingeben
1. Nachnamen eingeben
2. Geburtsdatum eingeben
3. 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 ?

[Weiter](#)

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

[Nein](#)

[Ja](#)



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.

[Weiter](#)

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

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

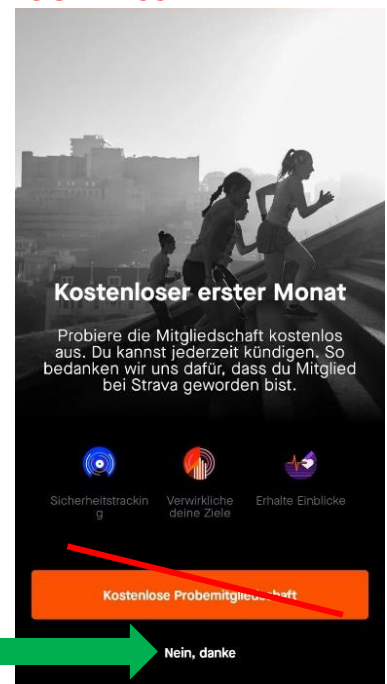
Um dauerhaft kostenfrei die Ap zu nutzen ist es NICHT erforderlich eine Mitgliedschaft abzuschließen.

Daher:

KEINE Probemitgliedschaft abschließen!

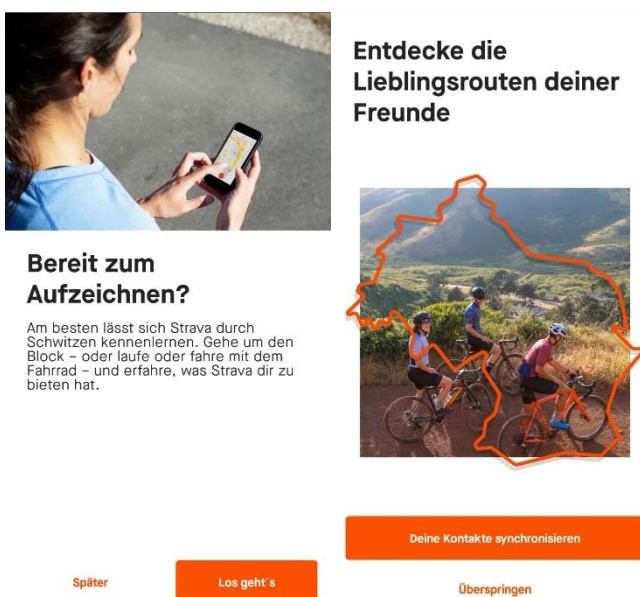
Mit etwas Wufwand kann man diese zwar zur not wieder kündigen, jedoch muss dies eigenständig durchgeführt werden.

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.

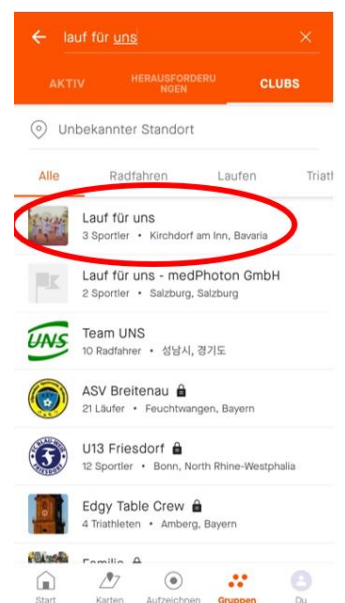
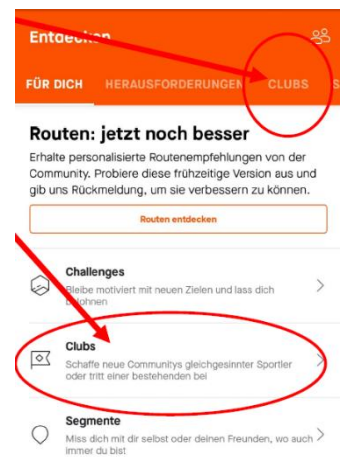
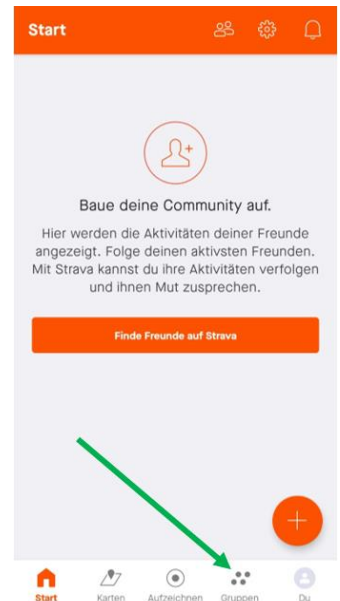
Gehe unten in der App auf „Gruppen“

Clicke auf „Clubs“

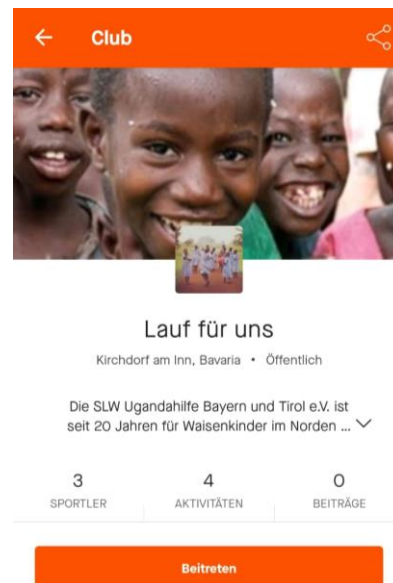
Gib „Lauf für uns“ in das Suchfelder ein. Daraufhin erscheint dir sowohl unser Club als auch ein Vorschlag für andere Clubs. Wähle unseren Club aus. Dieser wird Dir wie im Bild rechts, angezeigt.

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 findet ihr zwei Event, 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, aber niemand muss sich verpflichtet fühlen. Wir freuen uns über jede Spende!

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

SLW-Ugandahilfe
Bayern und Tirol e.V.
Volksbank Raiffeisenbank eG
BIC: GENO DEF1 VRR
IBAN: DE07711600000004356004

In diesem Sinne, viel Spaß beim Laufen 😊

