

**WIE ZEICHNE ICH MEINEN LAUF AUF?**



1

## ÖFFNE EINE BELIEBIGE RUNNING-APP AUF DEINEM SMARTPHONE



Eine Running-App erhältst du im Apple App Store (iPhone) oder bei Google Play (Android).

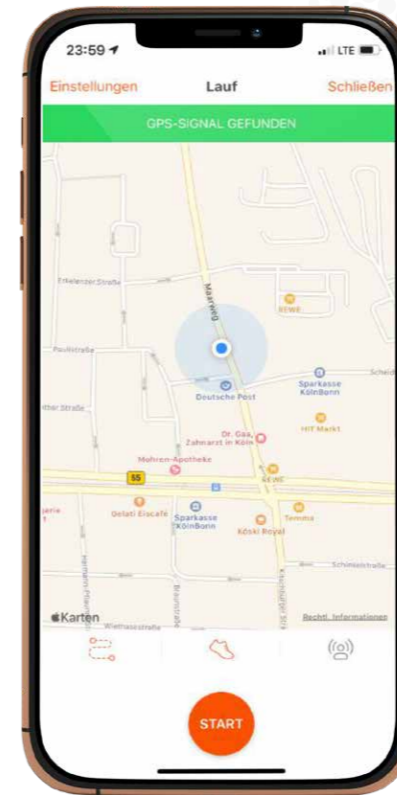
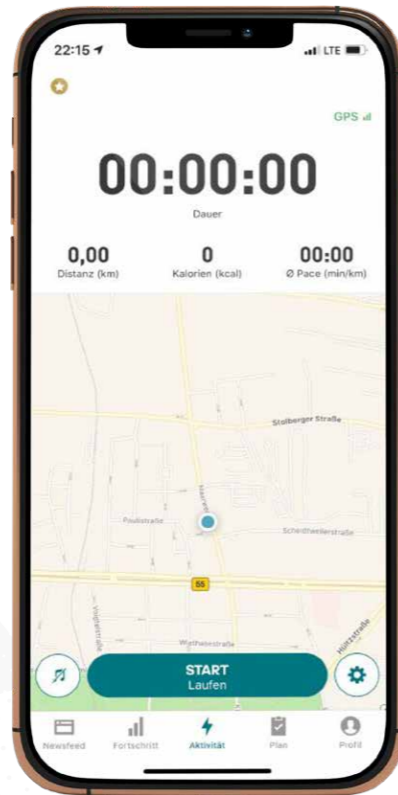


Die abgebildeten Apps dienen zur Veranschaulichung und stellen keine spezielle Empfehlung dar.

# 2

## STARTE DEINE AKTIVITÄT

Öffne deine Running-App, starte eine neue Aktivität und lauf los. Solltest du die App zum ersten Mal öffnen wirst du dich wahrscheinlich registrieren müssen. Folge dabei einfach den angezeigten Schritten.



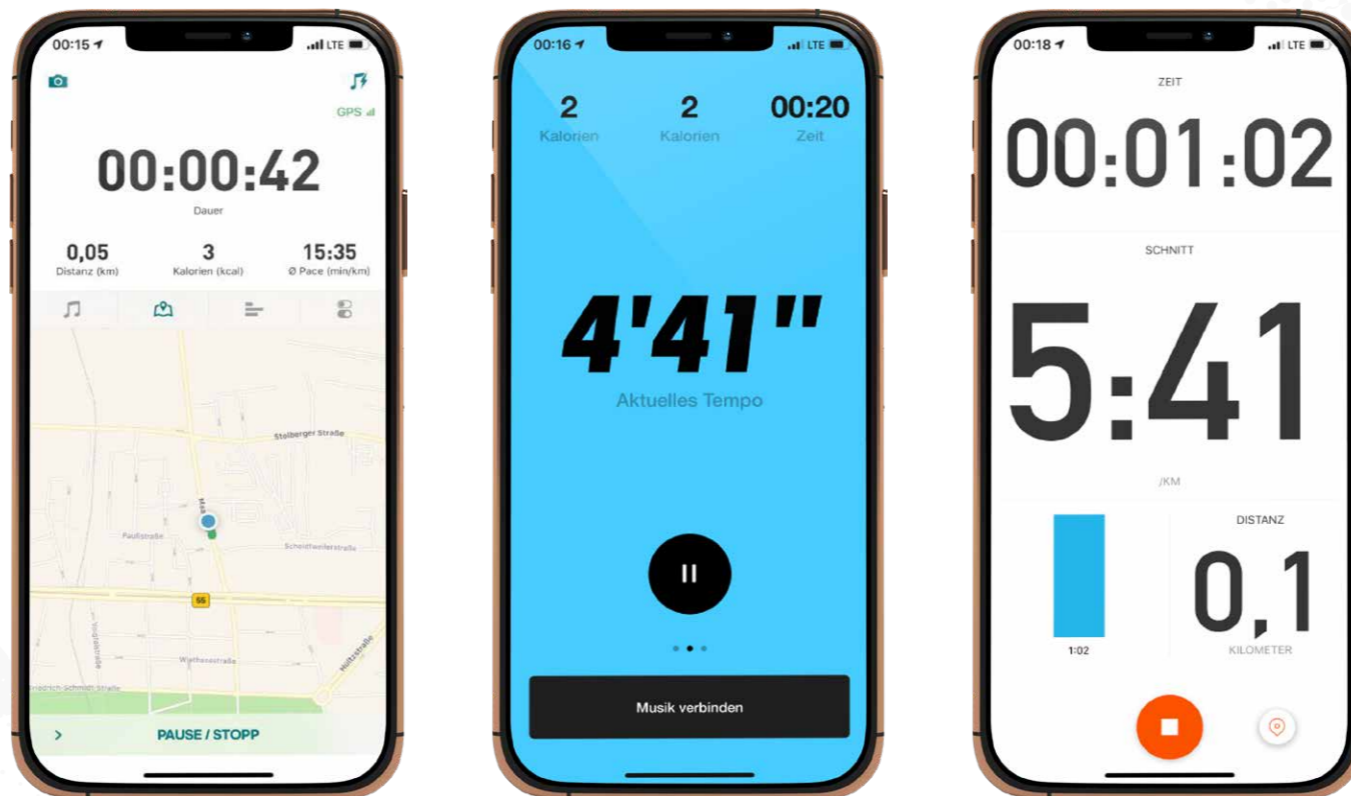
**TIPP!**

Einige Running-Apps erlauben es dir vorab eine feste Distanz einzustellen. So gehst du sicher, dass kein Meter zu viel aufgezeichnet wird und deine Zeit punktgenau gestoppt wird. Schaue dazu in den Einstellung der App nach.

# 3

## **DU HAST DEIN ZIEL ERREICHT!**

Stoppe die Aufzeichnung sobald du dein Ziel erreicht hast. Nun kannst du ein Bildschirmfoto/Screenshot von deiner Übersicht deines Laufes machen.



Du weißt nicht wie man ein Screenshot erstellt? Kein Problem! Google dazu einfach "Bildschirmfoto/Screenshot" und das Modell deines Smartphones.

# 4

## ÜBERTRAGUNG DEINER ZEIT MIT DEM UPLOAD-LINK

Öffne deine Bestätigungsmail oder die Mail letzte Information und klicke auf deinen Upload-Link.

The screenshot shows a web form with a progress bar at the top containing four steps: 'Anmeldedaten', 'Zahlungsmittel', 'Bezahlung', and 'Fertig'. Below the progress bar, there is a section titled 'ZEIT-UPLOAD' with a green header. This section contains a 'Zielergebnis' field with three dropdown menus for hh, mm, and ss, and a file upload area with a 'Datei auswählen' button and the text 'Keine ausgewählt'. Below this is a section titled 'PERSÖNLICHE DATEN' with a green header, containing four input fields: 'Vorname' (Max), 'Nachname' (Musterfrau), 'Jahrgang' (1982), and 'Geschlecht' (Männlich). The final section is 'WETTKAMPFDATEN' with a green header, containing two input fields: 'Verein' (LAUF-WEITER TEAM) and 'Wettbewerb' (5 km Lauf).

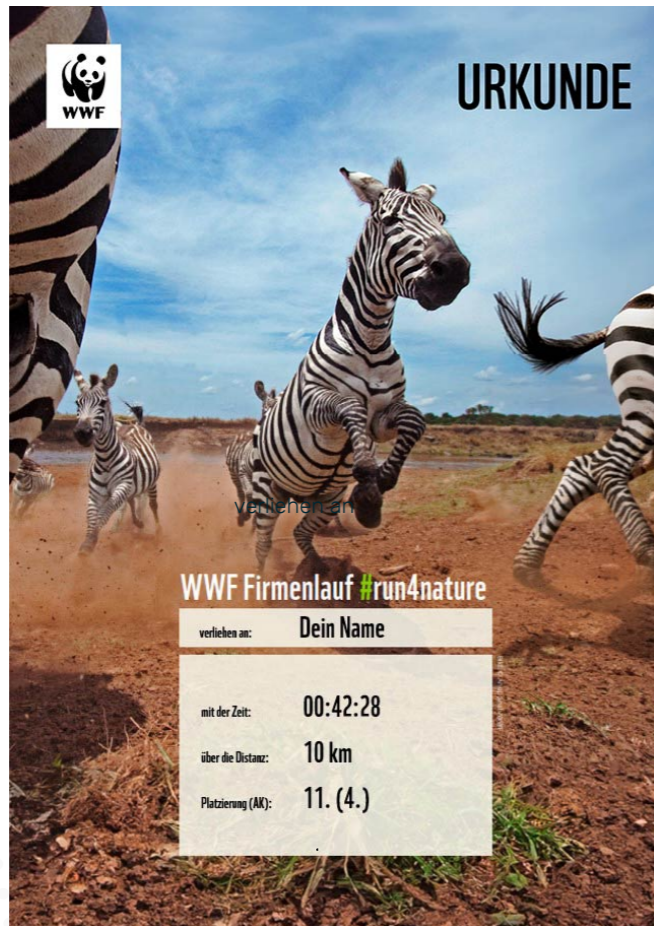
Du befindest dich jetzt im Zeit-Upload Bereich. Klicke auf die entsprechenden Felder um deine Zeit und den Screenshot zu übermitteln.



5

## DEINE URKUNDE IST UNTERWEGS

Nun darfst du dich zurücklehnen und dich auf deine persönliche Urkunde freuen.



**DANKE,  
DASS DU DABEI WARST!**