



Meldung der gelaufen/gegangen Kilometer über Strava (ab 1.1.2026)

1. Handy/Tablet: Strava-App herunterladen und (kostenloses) Konto erstellen
2. Bernhard Ugele auf Strava abonnieren
3. Danach erfolgt die Einladung in die Gruppe/Club *PAF Challenge* durch Bernhard Ugele, bitte diese annehmen
4. Die Erfassung der Strecken in Strava kann mit **3 Methoden** erfolgen:
 1. Direkte Aufzeichnung mit der Strava-App (Sportart *Laufen* oder *Spazierengehen* auswählen)
 2. Strava-Account mit der jeweiligen GPS-Uhr (Garmin, Apple-Watch, Suunto etc.) koppeln
 3. Wurde eine Aufzeichnung vergessen, kann dies auch manuell in Strava eingetragen werden (+ anklicken)
5. Ist die Erfassung der Lauf- und Geh-Strecken über Strava erwünscht: Im Anmeldeformular für PAF-Challenge bei der ersten Mitteilung „Ablesung über Strava vornehmen“ ankreuzen
6. Die jeweiligen Geh-/Laufstrecken werden dann wöchentlich in Strava abgelesen, eine Meldung über das Formular ist nicht mehr notwendig.
→ Sollte die Ablesung über Strava nicht mehr erwünscht sein, bitte über Google-Formular mitteilen
7. Bitte keine Doppelmeldung vornehmen

Anmerkung zu 1.: ein Strava-Account kann auch am PC eingerichtet und angepasst werden, ebenso können dort auch absolvierte Strecken eingetragen werden