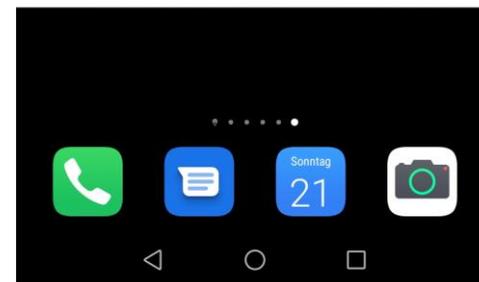
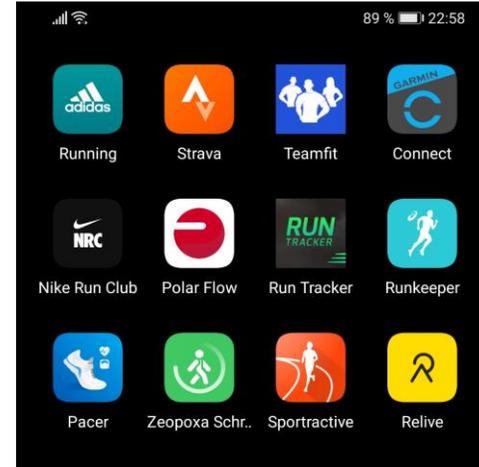


# Wie zeichne ich meinen Lauf auf?



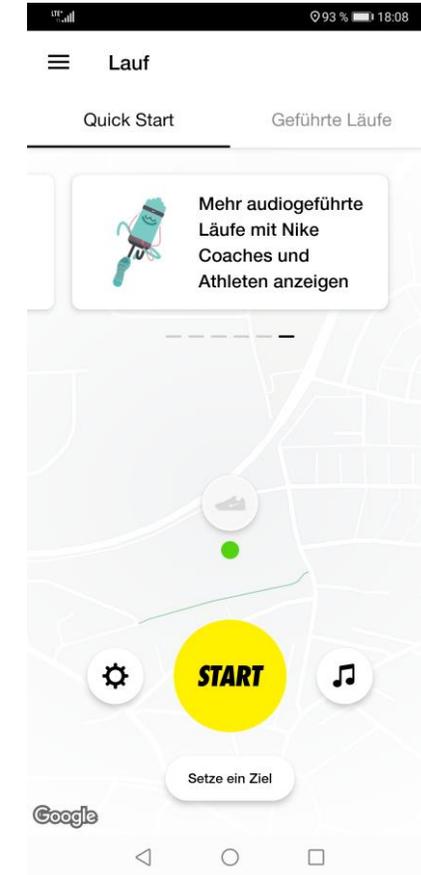
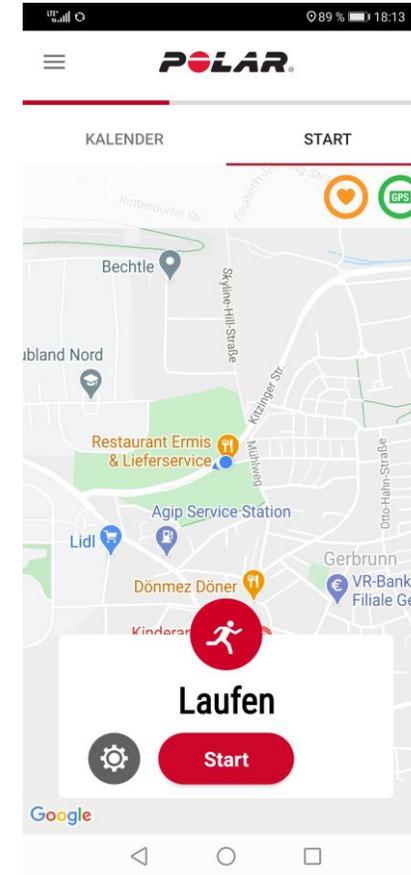
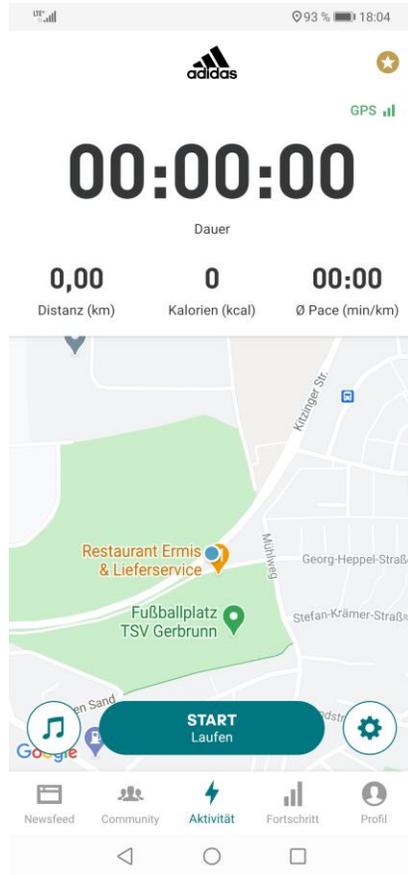
# Öffne eine beliebige **Running-App** auf deinem Smartphone!



- \* Die Running-Apps erhältst du im Google Play-Store (Android-Phone) oder Apple App Store (iPhone).
- \*\* Die abgebildeten Running-Apps dienen zur Veranschaulichung und stellen keine spezielle Empfehlung dar.

# Deine **Aktivität** wird gestartet!

Tippe nun auf **Start** und beginne mit deinem **Lauf!**

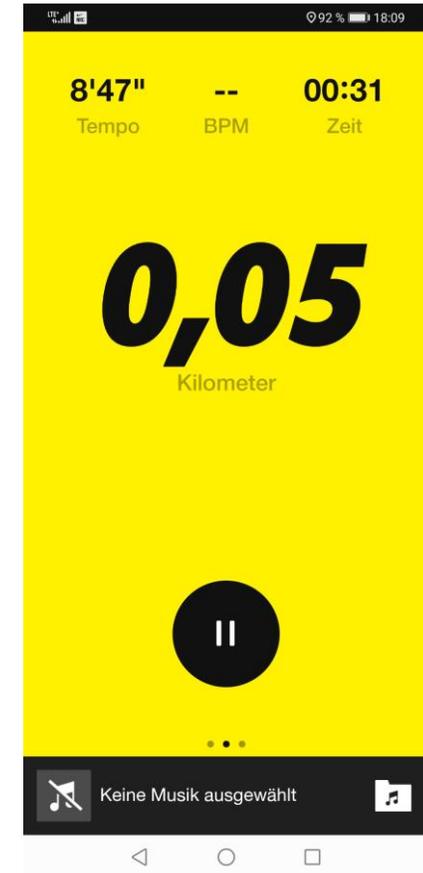
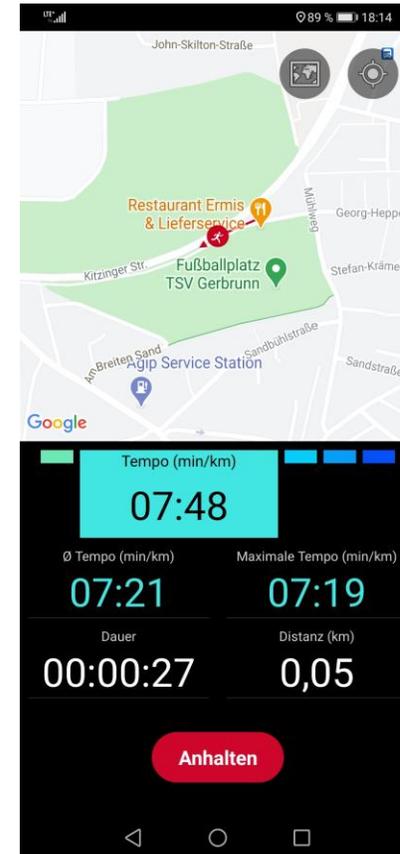
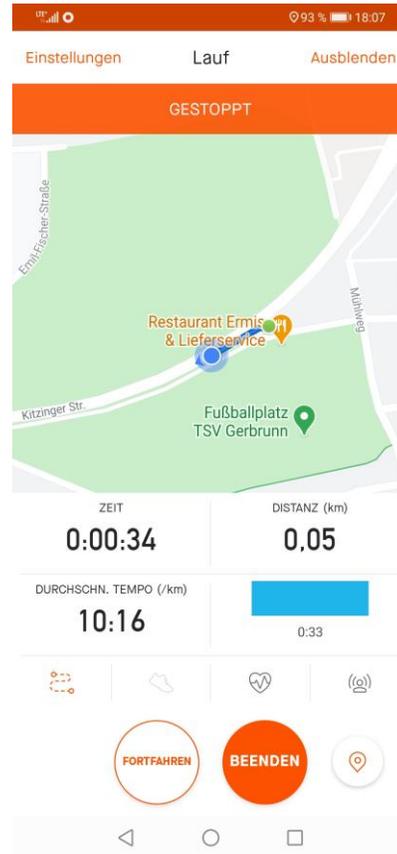
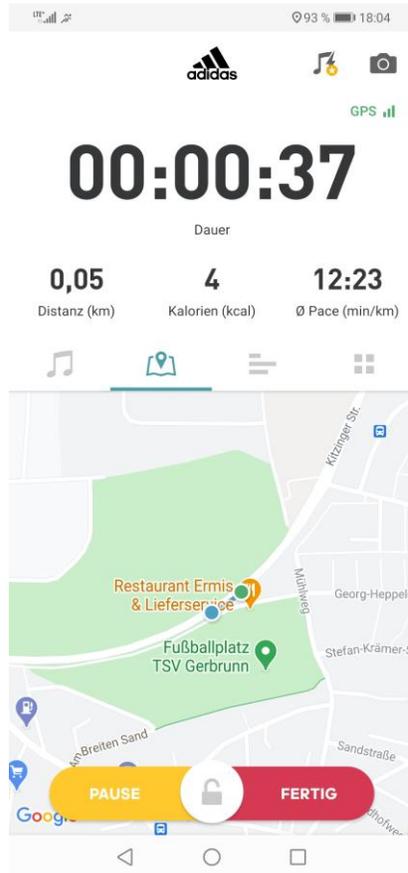


## Tip!

Manche Running-App`s 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.  
Schau dazu einfach in den Einstellungen der App nach.

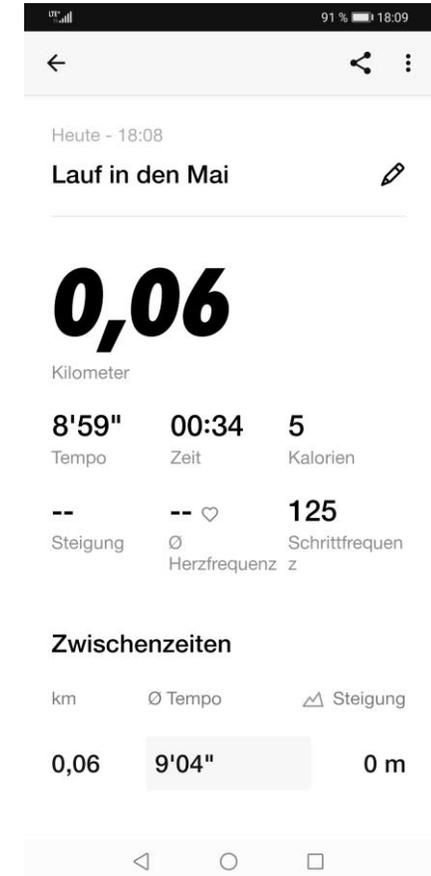
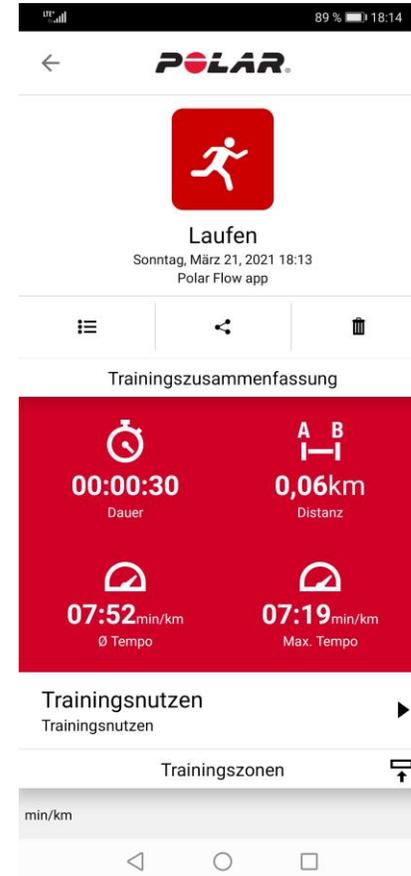
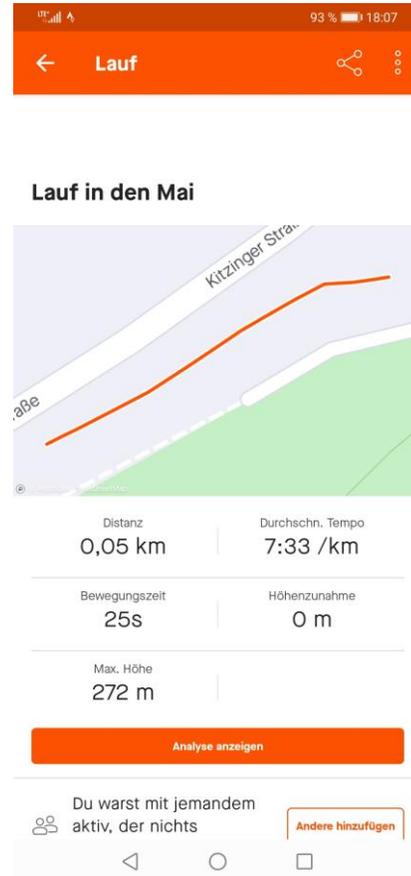
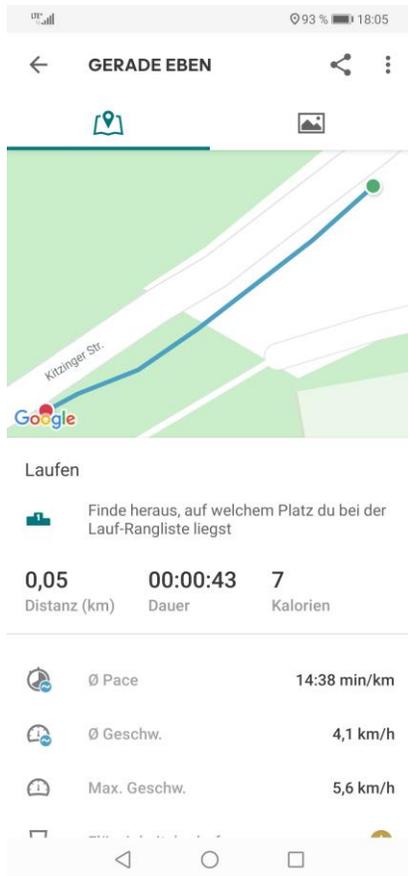
# Du hast Dein Ziel erreicht!

Stoppe die Aufzeichnung sobald du Dein Ziel erreicht hast in dem Du auf **Stopp/Pause** drückst.



# Beweisbild!

Nun kannst du ein **Bildschirmfoto/Screenshot** von Deiner Übersicht Deines Laufes machen.\*



\*Du weißt nicht, wie man einen Screenshot erstellt?

Kein Problem! Google dazu einfach „**Bildschirmfoto/Screenshot**“ und das Modell deines **Smartphones**.

# Übertragung **Deiner Zeit** mit dem **Upload-Link!**

Öffne die Mail mit dem Upload-Link.



The screenshot shows the registration page for the 'LAUF IN DEN MAI' race. At the top, there is a logo for 'MY RACE RESULT' and a language selection dropdown set to 'Deutsch'. The main banner features a running shoe with a ladybug on it, the text '1. Gerbrunner LAUF IN DEN MAI', and the slogan '★ Jeder für sich und doch alle gemeinsam! ★'. Below the banner is a navigation menu with icons and labels for 'INFO', 'ANMELDUNG', 'TEILNEHMER', 'ERGEBNISSE', and 'MEINUNGEN'. A progress bar shows three steps: 'Anmeldedaten' (highlighted), 'Überprüfung', and 'Fertig'. The registration form includes a note '\* Pflichtfelder' and fields for 'Nachname: Mustermann', 'Vorname: Max', and 'Zeit (Bitte im Format hh : mm : ss): \*' with three dropdown menus. There is also a file upload section with the text 'Bitte lade hier dein Bildnachweis hoch:' and a 'Datei auswählen' button, with 'Keine ausgewählt' next to it. A blue 'Weiter' button is at the bottom of the form.

Du befindest dich jetzt im **Zeit-Upload Bereich**.

Klicke auf die entsprechenden Felder um **Deine Zeit** und **Dein Bild/Screenshot** zu übermitteln.

Fertig!  
Du hast es geschafft!



Jetzt darfst Du dich erholen und dich auf Deine gewählten Trophäen freuen!

Danke, dass Du dabei warst!



1. Gerbrunner

# LAUF IN DEN MAI

★ Jeder für sich und doch alle gemeinsam! ★