

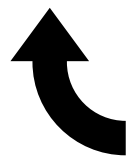


REGELN VON KOLOSSAL KOMBAT

Version 1 (September 2023)

Diese Regeln erklären dir,
wie die Lauf-Challenge funktioniert.

Wenn du keinen Bock auf Lesen hast, sieh dir in der [Einführung zu Kolossal Kombat](#) einfach das Video. :)



Der unterstrichene Text ist ein Link.
Einfach drauf klicken.

1. DIE GRUNDREGELN

5 Runden, 5 Tage

Kolossal Kombat geht über 5 Runden. Jede Runde dauert 1 Tag.

Die Challenge dauert also insgesamt 5 Tage. Dein Ziel ist es, in diesen 5 Tagen alle angreifenden Monster zu besiegen. Sie kommen von Runde zu Runde näher an deine Stadt heran. Sollten sie die Stadt erreichen, hast du die Challenge verloren.

Schlachtfeld

Im Blog findest du eine grafische Übersicht über das Schlachtfeld.

Dort kannst du sehen, wo sich die Monster gerade befinden und wie weit sie noch von deiner Stadt entfernt sind. Es werden dir auch taktische Hinweise angezeigt, die einen Einfluss auf den Kampf haben könnten. Die Grafik wird in jeder Runde, also jeden Tag, aktualisiert.



Monstercards

Zu jedem Monster gibt es eine Monstercard.

Das sind Karten mit grundlegenden Infos zu jedem Monster. Du kannst sie dir online ansehen, herunterladen und ausdrucken. Auf einer Monstercard findest du das Bild des Monsters, seinen Namen, eine kurze Beschreibung und eine Info, wie stark es ist.



MONMOJA

STUFE 1

Monmoja mag niedlich aussehen. Sein flauschiges Äußeres ist aber nur eine trügerische Täuschung seiner zerstörerischen Macht. Wehre ihn ab, bevor er die Stadt erreicht und eine Spur der Verwüstung hinterlässt!

ENERGIE	RUNDE 1	RUNDE 2	RUNDE 3	RUNDE 4	RUNDE 5
5	○	○	○	○	○
15	○	○	○	○	○

**Drei Stufen helfen dir einzuschätzen,
wie stark ein Monster ist.**

Die Monster werden in drei Stärke-Stufen eingeteilt:

Stufe 1, 2 und 3. Die Stufen stehen neben dem Monsternamen. Je höher die Stufe, desto stärker ist das Monster und entsprechend hoch sind seine Energie-Werte (siehe unten).

MONMOJA

STUFE 1

Erstelle eigene Monster mit eigenen Energie-Werten.

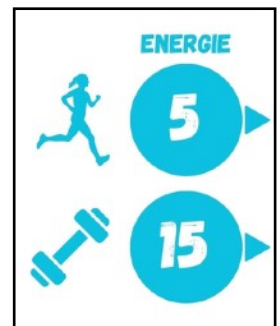
So kannst du die Challenge genau so leicht oder schwer machen, wie du sie haben willst. Es gibt dazu passende Monstercards, die du selbst ausfüllen kannst.

Lauf- und Kraft-Energie

Alle Monster haben zwei Arten von Energie:

Lauf-Energie und Kraft-Energie.

In jeder Runde kannst du den Monstern Energie abziehen. So werden sie nach und nach schwächer. Wenn sie keine Energie mehr haben, sind sie besiegt und stellen keine Gefahr mehr dar.



Du musst beide Energie-Arten auf Null bringen, um ein Monster zu besiegen.

Mit Lauf- und Kraft-Trainings in deiner Freizeit ziehst du den Monstern Energie ab. Bei Lauf-Trainings sind die gelaufenen Kilometer entscheidend, bei Kraft-Trainings deine Trainingszeit in Minuten:

- Für jeden Kilometer, den du läufst, ziehst du einem Monster 1 Punkt seiner Lauf-Energie ab.
- Für jede Minute, in der du deine Kraft trainierst, ziehst du ihm 1 Punkt seiner Kraft-Energie ab.

Beispiel: Du läufst an einem Tag 5 km und machst zusätzlich 20 Minuten Kraft-Training. Damit hat das Monster am Ende dieser Runde 5 Punkte weniger Lauf-Energie und 20 Punkte weniger Kraft-Energie. Mit der Restenergie, die dem Monster bleibt, geht es in die nächste Runde.

Beim Laufen zählen nur die Kilometer, beim Kraft-Training nur die Minuten.

Ob du schnell oder langsam läufst, ist ganz egal. Es spielt ebenfalls keine Rolle, welche deiner Muskeln du kräftigst. Wichtig ist nur, dass du in den 5 Tagen so viele Kilometer läufst und Kraft-Trainingsminuten absolvierst, um deinem Monster all seine Energie abzuziehen.

Du kannst die Trainings frei über die 5 Tage verteilen.

Ob du an einem Tag läufst UND deine Kraft trainierst, oder nur das eine ODER das andere machst, bleibt dir überlassen. Du kannst auch Tage aussetzen und Pause machen. Alles kein Problem, wenn du dir ganz sicher bist, dass du das Monster besiegen wirst.

Tipp: Drucke dir die Monstercard deines Monsters aus. Dort kannst du dir in jeder Runde notieren, wieviel Restenergie es noch hat. So behältst du immer den Überblick.

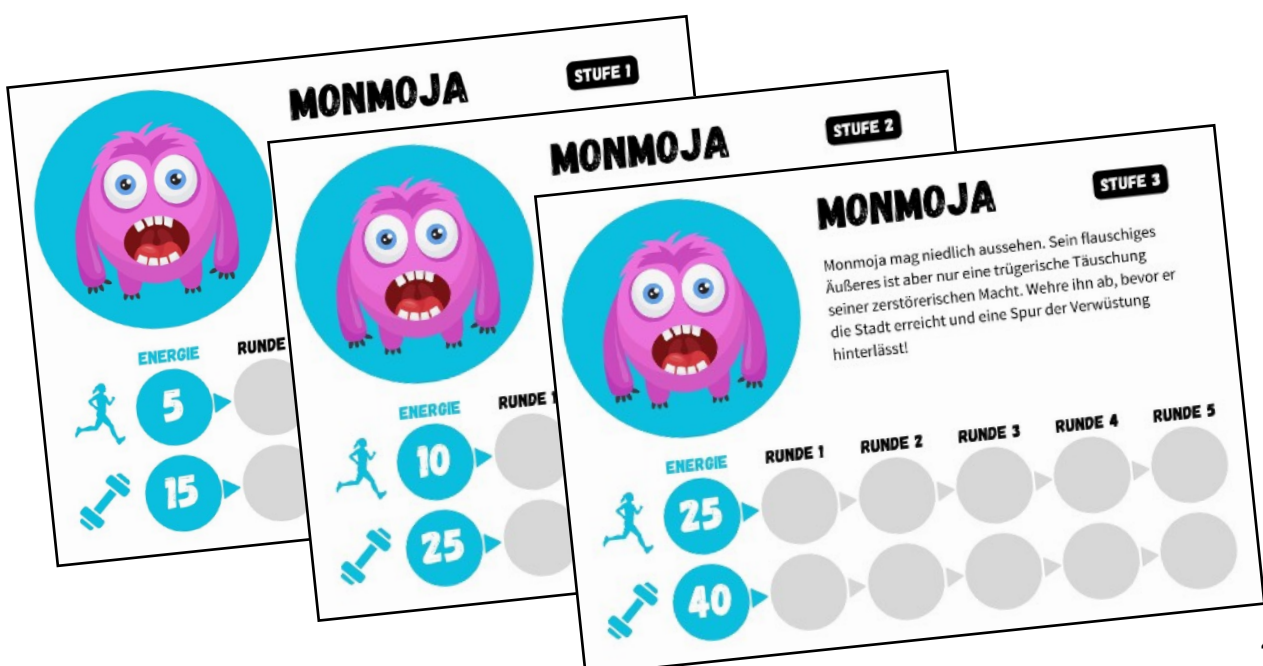
Kolossal Kombat ist eine Solo-Challenge

Solo-Challenge bedeutet: Du musst die angreifenden Monster alleine besiegen. Alle, die bei der Challenge mitmachen, kämpfen zwar auf demselben Schlachtfeld, aber jeder kämpft für sich gegen seine eigenen Angreifer.

Du kannst die Schwierigkeit der Lauf-Challenge individuell anpassen.

Du musst nicht befürchten, dass die Challenge zu schwer für dich ist. Zu Beginn wählst du nämlich selbst aus, gegen welche und wie viele Monster du antrittst.

- Wenn du dich richtig herausfordern möchtest, machst du die Challenge ultraschwer und wählst mehrere starke Monster aus.
- Wenn du aber in den nächsten Tagen wenig Zeit für Sport hast oder du dir lieber nicht zu viel zumuten willst, suchst du dir einfach ein bis zwei Monster aus, die leicht zu besiegen sind. Es soll ja vor allem Spaß machen.
- Du kannst auch eigene Energie-Werte für deine Monster festlegen und so die Schwierigkeit der Challenge flexibel an deine Bedürfnisse anpassen.



2. SO LÄUFT DIE CHALLENGE AB

Bevor die Challenge beginnt

Wähle die Monster aus und lege damit die Schwierigkeit deiner Challenge fest.

Du bist bei Kolossal Kombat völlig frei, dir deine eigene Challenge zusammenzustellen. Wie leicht oder schwer sie sein soll, entscheidest du.

- Willst du gegen ein einzelnes, sehr starkes Monster antreten? Dann wähle eine Monstercard mit Stufe 3 oder erstelle ein eigenes, ultraschweres Monster.
- Willst du gegen mehrere starke Monster antreten? Wähle z.B. zwei Monstercards mit Stufe 2 und eine mit Stufe 3 aus. Dann hast du drei Monster als Gegner.
- Du möchtest es lieber locker angehen lassen? Dann wähle einfach eine oder zwei Monstercards mit Stufe 1 aus.

Tipp: Mach es dir nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer. Überlege dir, wie viele Lauf-Kilometer und Kraft-Trainingsminuten du in 5 Tagen am Stück schaffen kannst. Dann wähle die passenden Monstercards dazu aus.

Du darfst neue Monstercards jederzeit dazu nehmen, aber nicht zurücklegen.

Sobald die Challenge gestartet ist, darfst du die Anzahl und Stärke der angreifenden Monster nachträglich NICHT REDUZIEREN. Du darfst sie aber ERHÖHEN, also neue Monster dazu nehmen, wenn du merkst, dass die Challenge zu leicht für dich ist.

Während die Challenge läuft

In den nächsten 5 Tagen wird jeden Tag ein Blog-Artikel veröffentlicht.

Darin findest du jeweils eine aktuelle, grafische Übersicht über das Schlachtfeld und taktische Hinweise, die den Verlauf der Challenge beeinflussen können.

Taktische Hinweise musst du immer genau durchlesen.

Es kann nämlich ein plötzliches Ereignis eintreten, das Auswirkungen auf die Energie des Monsters oder auf die Effektivität deiner Lauf- und Kraft-Trainings hat.

WICHTIG: Wirf jeden Tag einen Blick auf den aktuellen Blog-Artikel, BEVOR du dein Training startest!

Plane deine Angriffe und führe deine Lauf- und Kraft-Trainings aus.

Wenn du bereit bist, in die Offensive zu gehen, dann los! Du kannst an jedem der 5 Challenge-Tage Sport machen. Ob Laufen oder Kraft, und wieviel davon, entscheidest du. Hab dabei immer die Energie-Werte deiner Monster im Blick.

Ziehe deine Werte von der Energie der Monster ab.

Wenn du dein Training beendet hast, ziehst du deine Lauf-Kilometer und Kraft-Trainingsminuten von der Energie der Monster ab, gegen die du antrittst. Dabei kannst du taktisch unterschiedlich vorgehen:

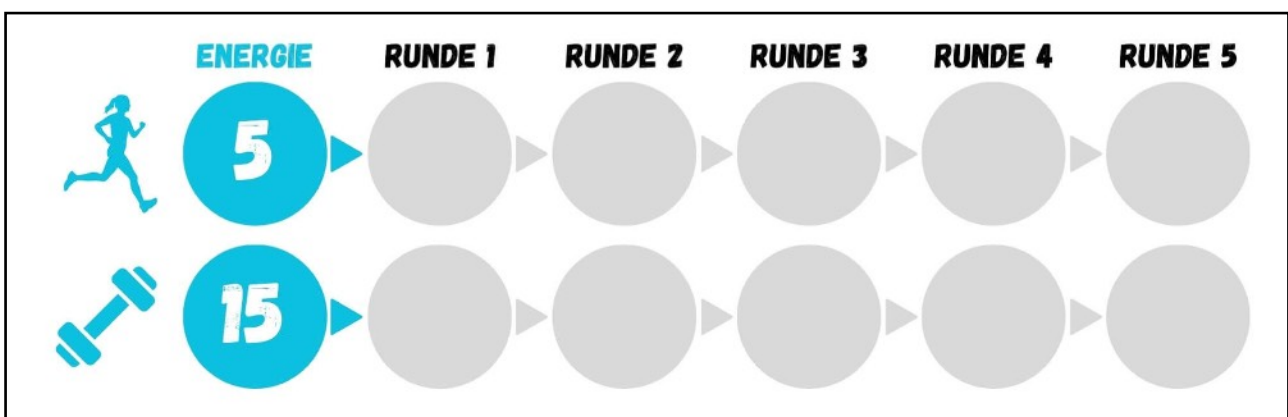
- Entweder ziehst du deine kompletten Lauf-Kilometer und Kraft-Trainingsminuten des Tages von der Energie eines einzelnen Monsters ab. Dann schwächst du nur dieses.
- Oder du teilst die Kilometer und Punkte auf mehrere Monster auf. Dann war das eine Art Kombo-Angriff, mit dem du mehrere Monster schwächst.

Beispiel: Du läufst an einem Tag 10 km. Du könntest also 10 Lauf-Energie-Punkte von einem Monster abziehen. Oder 7 Punkte von einem und 3 Punkte von einem anderen Monster. Oder von 10 Monstern jeweils 1 Punkt. Das gleiche gilt für Kraft-Minuten.

Benutze die Monstercards, um die Energie-Werte zu notieren.

Im unteren Teil der Monstercards gibt es pro Runde zwei freie Felder. Das obere ist für die Lauf-Energie, das untere für die Kraft-Energie. In die Felder trägst du jeweils ein, wieviel Restenergie dein Gegner nach Abzug deiner Werte noch hat.

Beispiel: Dein Gegner ist mit 25 Lauf-Energie-Punkten gestartet. In Runde 1 bist du 10 km gelaufen. Du entscheidest dich, die Punkte vollständig von diesem einen Gegner abzuziehen. Also trägst du auf der Monstercard bei Runde 1 den Wert 15 in das Feld Lauf-Energie ein ($25 - 10 = 15$). So gehst du auch bei der Kraft-Energie vor.



Am Ende einer Runde ist das Monster besiegt oder der Kampf geht weiter.

Je nachdem, wieviel Energie dein Monster noch hat, passiert folgendes:

- Wenn dein Monster am Ende des Tages noch Energie übrig hat, geht der Kampf in der nächsten Runde weiter. Das Monster startet mit der verbleibenden Restenergie in die neue Runde.
- Wenn die Lauf-Energie deines Monsters auf Null steht, die Kraft-Energie aber noch nicht (oder umgekehrt), geht der Kampf in der nächsten Runde weiter. Du kannst das Monster dann aber nur noch mit Lauf- ODER Kraft-Trainings schwächen, je nachdem, wo es noch Restenergie übrig hat.
- Wenn dein Monster keine Energie mehr hat (d.h. Lauf- UND Kraft-Energie = 0), ist es besiegt. Dann machst du mit dem nächsten Monster auf deinem Schlachtfeld weiter - oder du hast deine Challenge erfolgreich beendet.

Tipp: Falls du mehr Lauf-Kilometer oder Kraft-Trainingsminuten absolviert hast, als du bräuchtest, um ein Monster zu besiegen, darfst du die übrigen Punkte von anderen Monstern abziehen. Beispiel: Du läufst 10 km, aber eines deiner Monster hat nur noch 8 Lauf-Energie-Punkte, dann ziehst du die übrigen 2 Punkte von einem anderen Monster ab. Falls kein Monster mehr da ist, hast du einfach mehr Sport gemacht, als nötig war. Auch nicht übel. :)

Nach der Challenge

Spätestens in Runde 5 entscheidet sich, ob du gewonnen oder verloren hast.

Du kannst schon in den Runden vorher siegreich sein. Dann ist das ein Zeichen dafür, dass die Challenge etwas zu leicht für dich war. In diesem Fall musst du warten, bis die 5 Tage um sind, bevor auch du die Challenge offiziell beendest (siehe unten). Falls nach dem 5. Challenge-Tag noch mindestens ein Monster mit Restenergie übrig ist, dann verwüstet dieses Monster deine Stadt, egal wie stark oder schwach es noch ist. Dann hast du verloren.

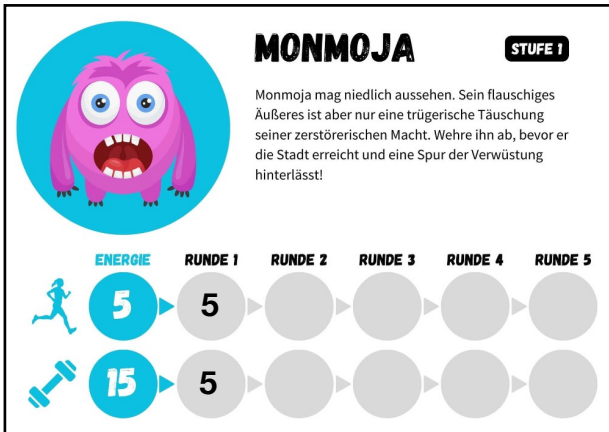
Klicke zum Schluss auf den Sieg- oder Niederlage-Button.

Im letzten Blog-Artikel findest du zwei Buttons, auf die du klicken kannst. Klicke auf Sieg oder Niederlage, je nachdem, wie die Challenge für dich ausgegangen ist.

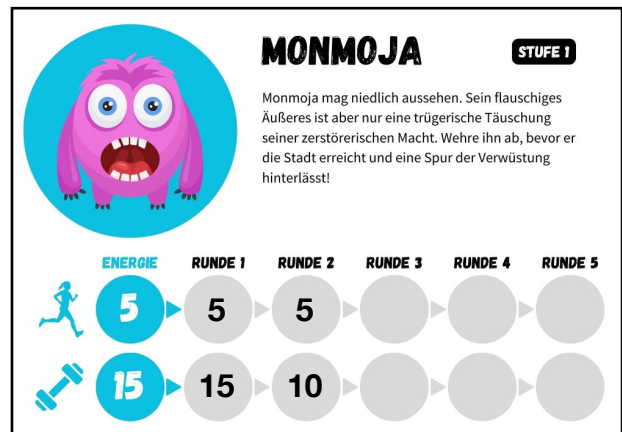
Eine Beispiel-Challenge

So könnte deine Challenge ablaufen.
Sagen wir, du stellst dich zwei Monstern.

Du bist in Runde 1, hast 10 Minuten Kraft-Training gemacht und 2 Gegner. Du willst nur von einem der beiden (links) 10 Kraft-Energie-Punkte abziehen:




Du bist in Runde 2, hast einen 5 km Lauf und 10 Minuten Kraft-Training hinter dir. Damit kannst du den linken Gegner platt machen. Dir bleiben dann immer noch 5 Kraft-Energie-Punkte übrig, die du dem rechten Gegner abziehen kannst:



Nachdem das eine Monster platt ist, entscheidest du dich spontan, ein weiteres Monster ins Spiel zu bringen. Einfach, weil du weißt, dass du das schaffen kannst. Monster dazu nehmen darfst du auch, nur zurücklegen nicht (siehe S. 5).


Du bist jetzt in Runde 3. Die Monstercard des Gegners, den du bereits besiegt hast, hast du beiseite gelegt und dafür eine neue Monstercard ausgewählt. Der Kampf gegen dieses neue Monster beginnt erst in Runde 3. Das vermerkst du auf der Monstercard, z.B. indem du dort die Felder der vorherigen Runden durchstreichst.



MONMOJA

Monmoja mag niedlich aussehen. Sein flauschiges Äußeres ist aber nur eine trügerische Täuschung seiner zerstörerischen Macht. **Dieses Exemplar ist das einfachste von Stufe 2.**

STUFE 2

ENERGIE	RUNDE 1	RUNDE 2	RUNDE 3	RUNDE 4	RUNDE 5
 <div style="background-color: #00aaff; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">15</div>	-	-	○	○	○
 <div style="background-color: #00aaff; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">30</div>	-	-	○	○	○



MONMOJA

Monmoja mag niedlich aussehen. Sein flauschiges Äußeres ist aber nur eine trügerische Täuschung seiner zerstörerischen Macht. Wehre ihn ab, bevor er die Stadt erreicht und eine Spur der Verwüstung hinterlässt!

STUFE 1

ENERGIE	RUNDE 1	RUNDE 2	RUNDE 3	RUNDE 4	RUNDE 5
 <div style="background-color: #00aaff; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5</div>	5	5	○	○	○
 <div style="background-color: #00aaff; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">15</div>	15	10	○	○	○

In dieser 3. Runde legst du dich richtig ins Zeug. Du läufst 25 km und hängst noch 30 Minuten Kraft-Training dran. Damit kannst du das rechte Monster platt machen. Die restlichen Punkte ziehst du vom linken Monster ab. Damit ist auch dieses beinahe platt. Starker Move! Auch wenn du 5 km mehr gelaufen bist, als du eigentlich musstest. :)



MONMOJA

Monmoja mag niedlich aussehen. Sein flauschiges Äußeres ist aber nur eine trügerische Täuschung seiner zerstörerischen Macht. **Dieses Exemplar ist das einfachste von Stufe 2.**

STUFE 2

ENERGIE	RUNDE 1	RUNDE 2	RUNDE 3	RUNDE 4	RUNDE 5
 <div style="background-color: #00aaff; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">15</div>	-	-	0	○	○
 <div style="background-color: #00aaff; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">30</div>	-	-	10	○	○

NEUES MONSTER



MONMOJA

Monmoja mag niedlich aussehen. Sein flauschiges Äußeres ist aber nur eine trügerische Täuschung seiner zerstörerischen Macht. Wehre ihn ab, bevor er die Stadt erreicht und eine Spur der Verwüstung hinterlässt!

STUFE 1

ENERGIE	RUNDE 1	RUNDE 2	RUNDE 3	RUNDE 4	RUNDE 5
 <div style="background-color: #00aaff; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5</div>	5	5	0	○	○
 <div style="background-color: #00aaff; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">15</div>	15	10	0	○	○

Das linke Monster hat nur noch 10 Kraft-Energie-Punkte. Damit geht es in die 4. Runde. Du musst jetzt nur noch 10 Minuten Kraft-Training machen, um das Monster zu besiegen. Dann hast du die Challenge erfolgreich beendet. Glückwunsch! ... Oder willst du in Runde 4 noch ein weiteres neues Monster hinzunehmen? Deine Entscheidung. :)

Und jetzt viel Spaß bei Kolossal Kombat!

Wenn du Fragen hast, schreib mir gerne jederzeit.

Kolossal Kombat ist eine ganz neue Lauf-Challenge. Sie funktioniert wie ein Spiel. Jedes Spiel braucht Regeln und bei neuen Spielen kann es sein, dass die Regeln noch nicht ganz klar formuliert sind, dass etwas fehlt usw.



Daher schreibe mir bitte, wenn dir etwas unklar ist oder wenn dir auffällt, dass ich etwas noch nicht genau genug erklärt habe.

**Am besten per E-Mail an:
hallo@crowdlauf.de**

DANKE und viele Grüße
Daniel