

KARENNDERLAUFEN

SO FUNKTIONIERT'S

Jeder Kalendertag gibt die Anzahl der Kilometer vor, die du an diesem Tag laufen sollst: am ersten Tag 1 km, am zweiten Tag 2 km usw. Würdest du in einem Monat mit 31 Tagen jeden Tag die Kilometer laufen, kämst du am Monatsende auf stolze 496 Lauf-Kilometer!

VARIANTEN

- Du kannst die Challenge auch eine Woche oder zehn Tage lang machen.
- Oder laufe nur an jedem 2. oder 3. Tag. Auch dann kommen eine Menge Kilometer zusammen.

LAUF-CHALLENGE

BEISPIEL

KARENNDERLAUFEN

7 Tage sind
geschafft.

$$1+2+3+4+5+6+7 = 28 \text{ km}$$

super!

Schaffst du
nächstes Mal
mehr?

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

MONAT & JAHR:

November 2023

~~31~~

KILOMETER:

28



crowdlauf

Tage, die es in deinem Monat
nicht gibt, einfach streichen!

LAUF-CHALLENGE

KARENNDERLAUFEN

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

MONAT & JAHR:

31

KILOMETER:
