

# Ausschreibung "Pizza-Run"

**Verdient Euch Eure Pizza!**

Und Eure Medaille - denn diese bekommt Ihr von uns!

Dafür müsst ihr aber 12km laufen!

**Anmeldung:** ab sofort, kein fester Termin oder Zeitraum; laufe, wann und wo Du möchtest!

**Laufstrecke:** mindestens 12 km; entweder am Stück oder in 2 Teilstücken

**Laufnachweis:** nach erbrachter Leistung per Mail an:

[nachweis@virtual-running-world.com](mailto:nachweis@virtual-running-world.com)

**Startgebühr** für virtuellen Lauf inkl. Medaille: 16,00 € (inkl. kostenlosem Versand in Deutschland, Versand in die EU zzgl. 7,39 € als versichertes Päckchen)

**Versand der Medaillen:** sofort nach Zusendung des Laufnachweises

**Medaille:** kalorienarmes "silber antik"

**Urkunde:** auf Wunsch als pdf-Datei zum Ausdrucken

Limitierte Auflage - Angebot gültig "solange Vorrat reicht".

## Die Idee zum Lauf:

*Eine normale handelsübliche Pizza wiegt zwischen 320 und 380g und bringt es im Schnitt locker auf rund 800kcal - die eine mehr, die andere weniger!*

*Wie weit muss man also dafür im Wohlfühltempo laufen, um diese bösen Kalorien wieder los zu werden? Jeder Mensch ist bekanntlich unterschiedlich (sogar die Quellen über das Gewicht der Deutschen differieren...). Um es möglichst einfach und "allgemeingültig" zu gestalten: Der "durchschnittliche erwachsene Mann" wiegt ca. 85kg, eine Frau immerhin zarte 69kg (optisch nur 59kg, versprochen!). Im Schnitt wiegen wir also 77kg!*

*Auch gibt es etliche Apps und Online-Rechner zur Kalorienberechnung, die ebenfalls unterschiedlichste Ergebnisse liefern. Wir halten uns hier mal an die klassische Formel "gelaufene km \* (Körpergewicht in kg \* 0,9) kcal-Verbrauch".*

*Packen wir nun alles in die Formel, erschrecken wir uns erst mal! Das Gute - für den Genuss einer Pizza kommen wir in einen weiteren Genuss, denn jetzt kommt unser Hobby ins Spiel: rund 11,5km DÜRFEN wir im moderaten Tempo laufen, um die "ungesunde aber leckere Sünde" in gesunde Lebensqualität umzuwandeln!*

*Und um sicher zu gehen und der Portion "extra Käse" auch noch gerecht zu werden, runden wir auf 12 km auf! Ob Ihr die Distanz auf einmal bewältigt oder auf zwei Einheiten aufteilt - ganz wie es Euch beliebt!*

*Also rein in die Laufschuhe und ab dafür! :)*