

EINMAL UM DIE WELT UND ZURÜCK ?



Wie ihr wisst, hat sich unser Leben durch Corona stark verändert und uns somit in jeder Hinsicht enorm eingeschränkt. Wir befinden uns in einen weiteren Lockdown, deshalb können wir nicht viel unternehmen. Für viele ist der Alltag im Moment einfach nur langweilig, als ob man jeden Tag das Gleiche erleben würde oder? Darunter leiden auch unsere Beweglichkeit und unsere Kondition. Doch was nun?

Unsere Sportlehrer Herr Drossos, Frau Poredda, Herr Link und Herr Mert haben genau aus dem Grund eine Ausdauer-Challenge geplant. Die Idee dahinter ist es unser Durchhaltevermögen auf die Probe zu stellen und unser Immunsystem auf Vordermann zu bringen. Diese Herausforderung haben wir, die Schüler der GY9B, der HH0A, der HH0B, der HH0C, der HH0D, der HH0E der IK0, der IK8 und der IK9 innerhalb von 14 Tagen uns gestellt. Das Ziel dieser Challenge ist es so viele Kilometer wie möglich zu erreichen, jeder Schüler musste mindestens auf 12 Kilometer kommen. Denn unser Ziel ist es nach Paris zu gelangen, welches 500km von Duisburg aus entfernt ist. Da wir unsere Leistung schließlich auch nachweisen mussten, haben wir uns alle eine Schrittzähler-App heruntergeladen, die unsere erreichten Kilometer anzeigte. Unseren Ehrgeiz und unsere Disziplin haben wir in den gesamten 14 Tagen auf die Probe gestellt und haben diese Herausforderung gestartet. Es hieß dann nur noch für uns endlich mal vom Bett aufzustehen, die Faulheit abzulegen und der Netflix-Serie Tschüss zu sagen. Wir haben uns die Laufschuhe geschnappt, das Fahrrad vom Staub befreit und die App gestartet. Dann hieß es nur noch: Ab ins Freie!

Was meint Ihr, haben es alle Klassen nach Paris geschafft trotz der schweren Wetterbedingungen, die in der Zeit herrschten? Haben uns die Kälte und die Rutschgefahr aus der Faszination gebracht? Nein, das haben sie nicht! Wir alle als Klasse haben es in den 14 Tagen geschafft nach Paris zu kommen und alle haben überraschenderweise das Ziel sogar erheblich übertroffen. Wir, die GY9B, haben insgesamt 900km erreicht und sind somit nach West Frankreich in die Stadt La Rochelle gelangt. Die IK8 hingegen hat das Ziel mit 237km übertroffen und ist ebenfalls nach West-Frankreich in die Stadt Le Mans gekommen.

Challenge 1- Klassen Ergebnisse: 02.02-16.02.2021



Was meint ihr, ist hiermit unsere Reise schon zu Ende oder ist es gerade mal der Anfang? Genau, es ist gerade Mal der Anfang gewesen! Denn unsere Motivation und unser Ehrgeiz waren so groß, dass wir unser Ziel noch höher übertreffen wollten. Aufgrund dessen haben wir uns darauf geeinigt die 14-Tage Challenge, die vom 24.02-10.3.2021 ging, auf ein Neues zu starten. Dann hieß es für uns alle wieder: Ab ins Freie! Diesmal haben wir, die GY9B unser Ziel mit 838km fast doppelt so hoch übertroffen wie beim letzten Mal. Durchs Laufen, Joggen und Fahrrad fahren sind es unfassbare 1.736km, die uns bis nach Süditalien bis zur Stadt Bari, gebracht haben.

Challenge 2- Klassen Ergebnisse: 24.02- 10.03.20221



Wir (Ghofran und Isabel), fanden die Idee der Challenge ausgezeichnet. Wir hatten nämlich endlich mal Abwechslung in unserem Alltag, aber auch im Distanz-Unterricht. Denn durch Corona konnten wir den Sport Unterricht nicht praktisch ausführen, sondern nur theoretisch, was auf Dauer keinen Spaß macht. Deshalb kam die Challenge wie gerufen. Andererseits

hat das Wetter bei der ersten Challenge überhaupt nicht mitgespielt, was zu Komplikationen geführt hat und uns das Laufen, das Joggen und das Fahrradfahren erschwerte. Trotz alle dem konnte uns nichts davon abhalten unser Ziel aus den Augen zu verlieren, denn von nichts kommt schließlich nichts. Diese Challenge zeigt, dass es keine Grenzen gibt und dass alles machbar ist. Denn solange man an sich glaubt, kann einem nichts im Weg stehen. Auch auf die aktuelle Lage bezogen kann man immer das Beste aus einer vielleicht schwierigen Situation rausholen.

Merkt Euch diesen Spruch: **If it doesn't challenge you, you doesn't change you!** Nun liegt es an Euch, ihr habt drei Möglichkeiten im Leben: aufgeben, nachgeben oder alles geben. Denn nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg. Wir sind zwar nicht komplett einmal um die Welt gekommen, aber wer weiß: Vielleicht schafft ihr es ja einmal um die Welt und zurück! Geht raus und bewegt Euch, Euch und eurem Körper tut das gut. Denn ihr habt jeden Tag die Chance, Euer Leben so zu gestalten, wie ihr es wollt! Nutzt ihr diese Chance?! Hier unten findet ihr mehrere Apps für die Chance fit zu bleiben.

- Adidas Running
- Schrittzähler++
- Pacer: Schrittzähler & Lauf