



HIGH FIVE  
FÜR DIE 5. RADCHALLENGE!

# RadCHALLENGE 2025

// 05.05.-25.05.

5er Teams

3 Wochen

1000 Km

TEAMWORK ON WHEELS!

## Anleitung für die Anmeldung auf Strava

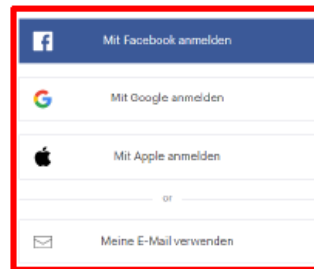


**Schritt 1: Installiert die App Strava auf euren Smartphones und legt für jedes Teammitglied (falls noch nicht vorhanden) ein Konto bei Strava an.**

STRAVA

Anmelden

## Die beste App für Läufer und Radfahrer



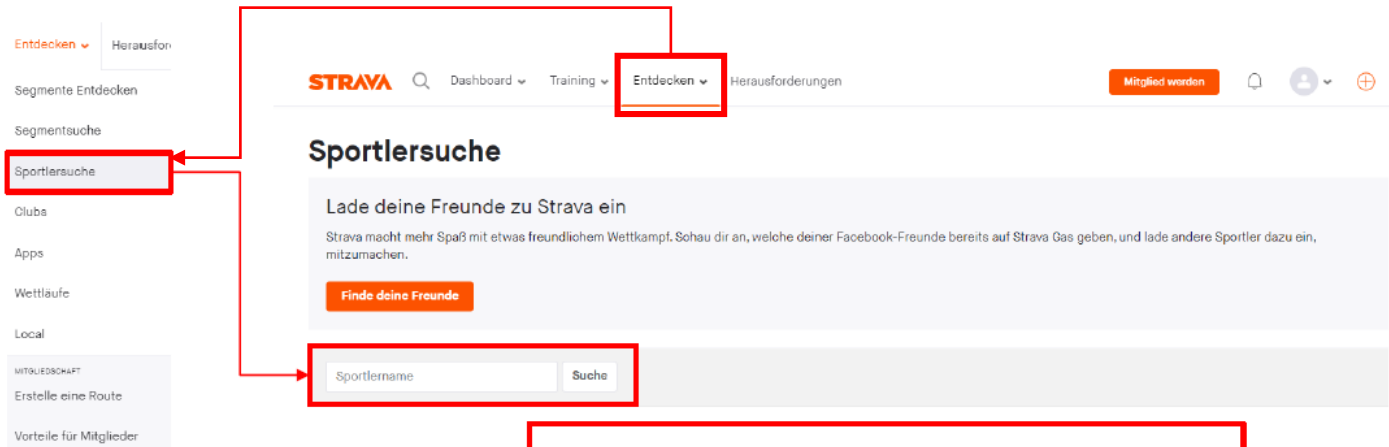
Mit dieser App zeichnest du deine gefahrenen Km auf.


Für die nächsten Schritte benötigt *der/die Teamkapitän\*in* jedoch zwingend einen Computer!



## Schritt 2a): Folge deinen Teammitgliedern!

So geht`s: Entdecken → Sportlersuche → Sportlername eingeben



Die folgenden Bilder zeigen die Desktop-Version. Das Folgen in der App ist unter dem Symbol  möglich.



## Schritt 2b): Folge den Orga-Accounts der RadCHALLENGE (betreut durch das Betriebliche und Studentische Gesundheitsmanagement)!

(a) Wenn Du einem Studierenden-Team angehörst, dann folge: SGM Uni Tübingen (<https://www.strava.com/athletes/62277467>)



**SGM Uni Tübingen**

📍 Tübingen, Baden-Württemberg, Germany

(b) Wenn Du einem Bediensteten-Team angehörst, dann folge: BGM Uni Tübingen (<https://www.strava.com/athletes/113320200>)



**BGM Uni Tübingen**

📍 Tübingen, Baden-Württemberg, Germany



Es ist notwendig, SGM Uni Tübingen bzw. BGM Uni Tübingen zu folgen, damit wir euren Fortschritt berücksichtigen können!



## Schritt 3: Der/die Teamkapitän:in erstellt einen Club für euer Team.

(Dies geht nur in der **Desktop Version**.)

So geht`s: Entdecken → Clubs → einen Club erstellen

The screenshot shows the STRAVA website interface. The top navigation bar includes 'STRAVA', 'Dashboard', 'Training', 'Entdecken', and 'Herausforderungen'. A red box highlights the 'Entdecken' dropdown menu. On the left sidebar, the 'Clubs' menu item is highlighted with a red box. In the main content area, the 'Clubs' section is visible, featuring a search bar with fields for 'Name des Clubs', 'Ort', 'Sportart' (set to 'Laufen'), and 'Art des Clubs' (set to 'Alle'). A red box highlights the 'Einen Club erstellen' button in the top right corner of the 'Clubs' section. Below the search bar, there is a note: 'Oben nach einem Club suchen'.





Gib dem Club den gleichen  
Name wie bereits bei der  
Anmeldung!



Es ist nur ein Club pro Team  
notwendig.



### Schritt 3: Der/die Teamkapitän:in erstellt einen Club für euer Team.

 Beitritt zu deinem Club nur mit Einladung ermöglichen 

Club gründen

Abbrechen



Bei der Gründung des Clubs dieses Kästchen nicht ankreuzen, damit SGM Uni Tübingen bzw. BGM Uni Tübingen Mitglied in eurem Club sein kann.

Lade Sportler in diesen Club ein

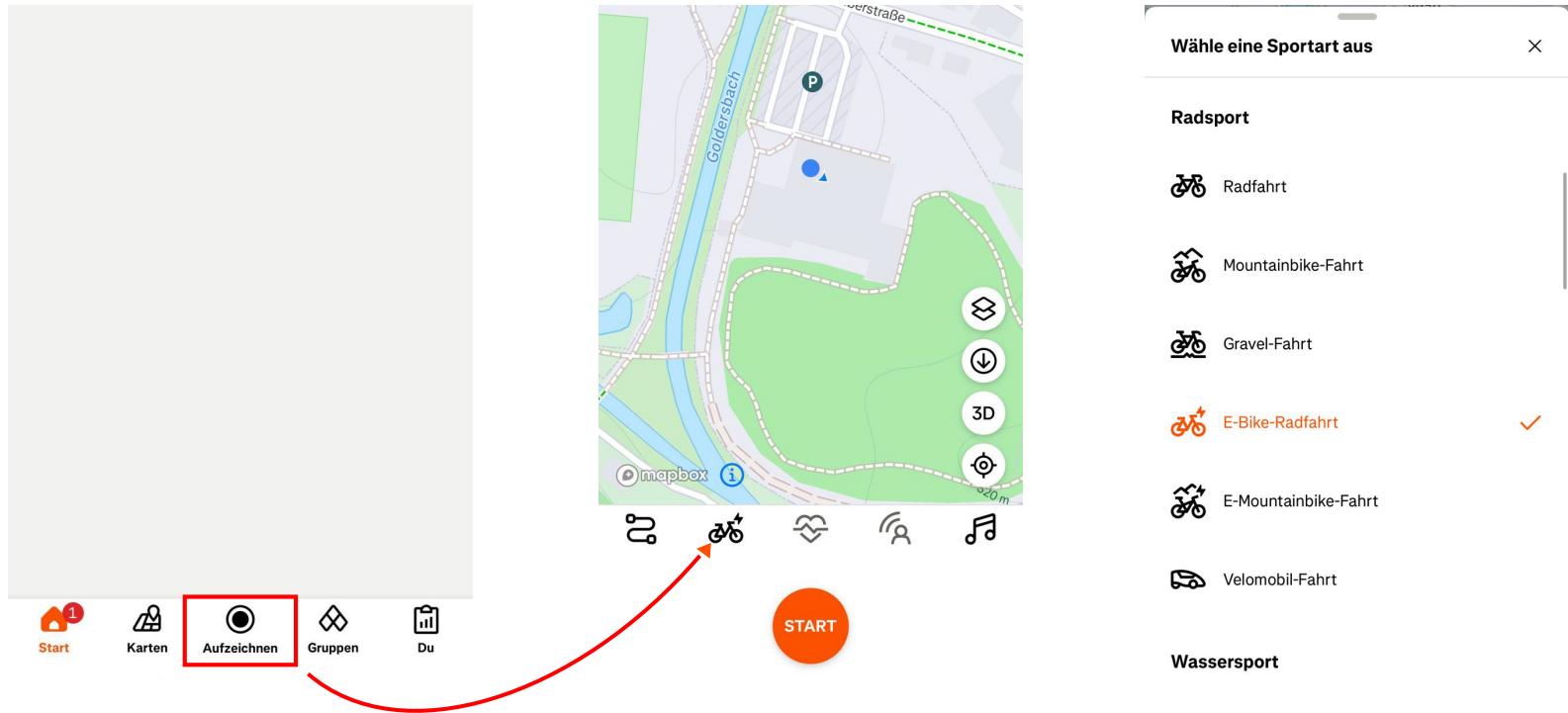
Sportler einladen



Sobald sich alle Teammitglieder:innen gegenseitig folgen, lädt der/die Clubersteller:in diese & SGM Uni Tübingen bzw. BGM Uni Tübingen ein. So kann euer Fortschritt geprüft werden und ein Ranking erstellt werden.



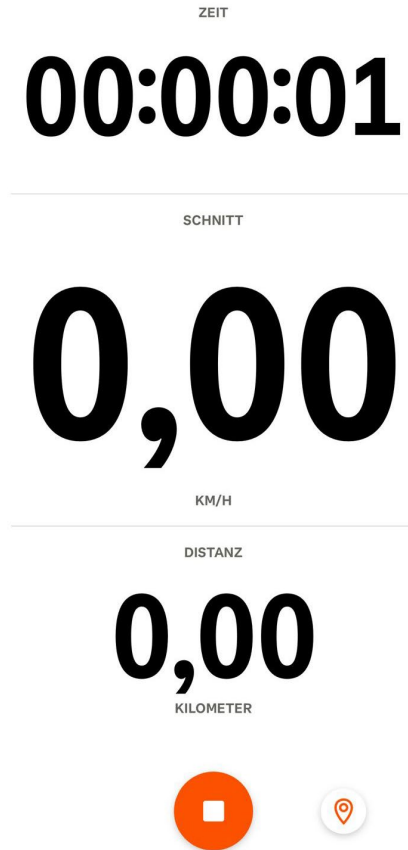
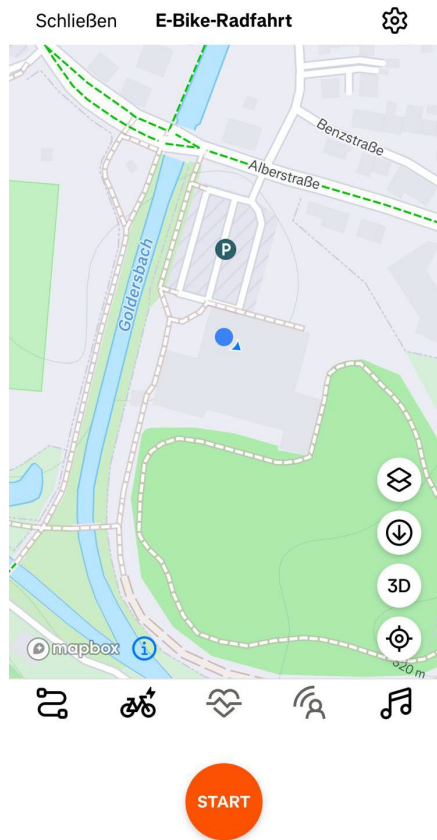
## Schritt 4: Wähle dein passendes Fahrrad aus



Ihr dürft natürlich auch mit dem E-bike teilnehmen! Dann bitte in Strava wie oben gezeigt „E-Bike-Radfahrt“ auswählen, sodass wir dies bei der Auswertung mit angeben können.



## Schritt 5: Radeln, was das Zeug hält, und über die App aufzeichnen!







# Viel Spaß!

Noch Fragen?

Unser Orga-Team hilft Euch gerne weiter!

Email: [betabalance@ifs.uni-tuebingen.de](mailto:betabalance@ifs.uni-tuebingen.de) / Tel: 07071-2976066  
(Mo-Fr)