

Fragen und Antworten zur Challenge Fit mit dem FC Bayern

Teil 1: Infos rund um die Challenge und Zeitplan

1. Anmeldezeitraum – Bis wann kann ich mich anmelden?

Die Anmeldung beginnt ab dem 11. August. Klicken Sie auf der [Landingpage](#) auf den Link oder scannen Sie den QR-Code um sich für die Challenge zu registrieren. Die Anmeldung endet am 23. August. Dann hat die Challenge bereits angefangen, aber es ist dennoch noch möglich das Punktelevel zu erreichen.

2. Challenge-Zeitraum – Wie lange läuft die Challenge?

Der offizielle Challenge-Zeitraum für die „Fit mit dem FC Bayern“ Challenge ist vom 18. August bis zum 01. September. Insgesamt zwei Wochen, in denen Sie gemeinsam fit bleiben und sich mit ihren Freunden messen können. Schließen Sie die Aktivitätsringe („Stehen“, „Bewegen“ und „Trainieren“) auf der Apple Watch, um Punkte zu verdienen.

3. Wie funktioniert die Teilnahme – Was muss gemacht werden?

Vor Challenge-Beginn: Um alle Details zu verstehen und bestens vorbereitet zu sein, ist es gut einmal die FAQs und Tipps zu lesen und die folgende Anleitung durchzugehen.

- Stellen Sie sicher, dass Sie jeweils die neueste Version von watchOS (auf der Apple Watch) und iOS (auf dem iPhone) installiert hast. Für diese Challenge können alle Apple Watch-Modelle genutzt werden.
- Klicken Sie auf der [Landingpage](#) auf "Zur Challenge", um die [Challenges App](#) herunterzuladen.
- Registrieren Sie sich mit Ihrer Emailadresse bei der Challenges App und vergeben Sie ein Passwort.
- Öffnen Sie die Challenges-App. Die „Fit mit dem FC Bayern“ Challenge finden Sie auf der Startseite der App. Melden Sie sich bei der ‚Fit mit dem FC Bayern‘ Challenge an um mitzumachen. Folgen Sie dafür den Anweisungen innerhalb der App (wie z.B. Angabe des Gewichts).
- Wenn die Challenge am 18. August losgeht, sollten Sie die Apple Watch natürlich jeden Tag tragen und an den Aktivitätsringen arbeiten.

4. Incentive – Was ist die Belohnung für eine aktive Teilnahme an der Challenge?

Wir wollen gemeinsam Spaß haben, daher gibt es für alle Teilnehmer, die das Level Bronze bis zum 01. September - in Summe 600 Punkte - erreicht haben einen Gutschein auf verfügbares Mobilfunk-Zubehör der Marke Apple im Wert von 20 € - einzulösen unter <https://www.telekom.de/onlineshop>. Dieser Gutschein ist gültig bis zum 31.12.2021.

5. Zielerreichung – wie viel muss ich trainieren, um das Incentive zu erreichen?

Um das Incentive zu erreichen, ist es notwendig, dass das Level Bronze erreicht wird. Das entspricht einer Gesamtpunktzahl von 600 Punkten. Hier ein Überblick wie viel Punkte man erreicht, wenn man entsprechend dieser Vorgaben steht, trainiert und sich bewegt. Wenn Sie erst nach Challenge-Beginn mit der Challenge gestartet haben, können Sie das Level Bronze dennoch erreichen. Hier ist es notwendig, dass Sie sich entsprechen auch Tagesziele in der Kategorie Gold und Silber sichern, um das Defizit der fehlenden Tage auszugleichen.

Gold => 1.200 Punkte Durchschnittliches Tagesziel = 80 Punkte	Silber =>900 bis 1.199 Punkte Durchschnittliches Tagesziel = 60 Punkte	Bronze =>600 bis 899 Punkte Durchschnittliches Tagesziel = 40 Punkte
Gold-Teilnehmer	Silber-Teilnehmer	Bronze-Teilnehmer
Schließen Sie 6- bis 7- mal wöchentlich alle drei Ringe	Schließen Sie 6- bis 7- mal wöchentlich alle drei Ringe	Schließen Sie 6- bis 7- mal wöchentlich alle drei Ringe
Gehen Sie 4- bis 6-mal wöchentlich über die Schließung der Ringe hinaus	Gehen Sie 2- bis 4-mal wöchentlich über die Schließung der Ringe hinaus	Gehen Sie kein bis-2-mal wöchentlich über die Schließung der Ringe hinaus

6. Teilnahmeberechtigung – wer kann mitmachen?

Grundsätzlich kann jeder über 18 Jahren mitmachen, der eine Apple Watch besitzt und Lust hat sich gemeinsam zum Sport zu motivieren und mit anderen Begeisterten zu messen. Mehr Details zu den Teilnahmebedingungen finden Sie [hier](#).

Teil 2: So verdient man Punkte

1. Wie kann ich Punkte sammeln, um das Level Bronze oder besser zu erreichen?

Das Gute an der "Fit mit dem FC Bayern" Challenge ist, dass Sie keine Punkte aufschreiben müssen – das macht nämlich die Apple Watch für Sie. Sie müssen nur die Challenges-App auf das iPhone laden und in der Health-App festlegen, dass die Daten mit der Challenges-App geteilt werden. Die Challenges-App ruft täglich die Daten der drei Aktivitätsringe auf der Apple Watch ab und berechnet daraus die Punktzahl.

2. Wie funktioniert der Ring "Bewegen"?

Der Ring "Bewegen" misst, wie viele aktiven Kalorien Sie verbrennen. Aktive Kalorien sind im Unterschied zu Ruhekalorien solche, die durch Stehen oder Bewegung verbrannt werden. Bei dieser Challenge bekommt jeder Teilnehmer ein eigenes Ziel für den Ring "Bewegen". Bei der Anmeldung bittet Sie die App, Ihr Körpergewicht anzugeben, und berechnet daraufhin das Ziel für den Ring "Bewegen" bei der gesamten Challenge.

- Sie erhalten 1 Punkt für jedes Zwölftel des Rings "Bewegen", das Sie abschließen.
- Sie können für diesen Ring maximal 36 Punkte bekommen.
- So ändern Sie Ihr Ziel für den Ring "Bewegen":
 - Öffnen Sie Aktivität-App auf der Apple Watch.
 - Streichen Sie nach oben, und tippe anschließend auf "Ziele ändern".
 - Durch Tippen können Sie die aktiven Kalorien für das tägliche Bewegungsziel an das Individuelle Challenge-Ziel anpassen. Tippen Sie danach auf "Weiter".
 - Ein orangefarbenes Ausrufezeichen (!) in der Challenges-App bedeutet, dass Ihr aktuelles Bewegungsziel nicht mit Ihrem Challenge-Ziel übereinstimmt.

3. Wie funktioniert der Ring "Trainieren"?

Der Ring "Trainieren" misst, wie viele Minuten sich Teilnehmer zügig bewegt haben. Jede volle Bewegungsminute von mindestens der Intensität eines schnellen Gehtrainings wird auf die täglichen Trainings- und Bewegungsziele angerechnet. Aktivitäten, die nicht die Intensität eines schnellen Gehtrainings haben, werden nur auf das tägliche Bewegungsziel angerechnet.

- Hinweis: Der Ring "Trainieren" ist zwar anpassbar, aber für diese Challenge gilt ein festes Ziel von 30 Minuten. Um diesen Trainingsfortschritt bei der Challenge im Blick zu behalten, sollten Sie den Ring "Trainieren" auf der Apple Watch also ebenfalls auf 30 Minuten einstellen.
- Sie bekommen 1 Punkt für jedes Zwölftel des Rings "Trainieren", das Sie abschließen.
- Sie können für diesen Ring maximal 36 Punkte bekommen (90 Minuten).

4. Wie funktioniert der Ring "Stehen"?

Der Ring "Stehen" (oder "Rollen") misst, wenn sich Teilnehmer für mindestens eine Minute im Laufe einer Stunde bewegen. Auch wenn Sie den ganzen Tag im Stehen arbeiten, müssen Sie sich pro Stunde mindestens eine Minute bewegen. Das Ziel für den Ring "Stehen" lautet für alle Teilnehmer 12 Stunden.

- Hinweis: Der Ring "Stehen" ist zwar anpassbar, aber für diese Challenge gilt ein festes Ziel von 12 Stunden. Um den Stehfortschritt bei der Challenge im Blick zu behalten, sollten Sie den Ring "Stehen" auf der Apple Watch also ebenfalls auf 12 Stunden einstellen.
- Sie bekommen 1 Punkt für jedes Zwölftel des Rings "Stehen" (1 Stunde), das Sie abschließen.
- Sie können für diesen Ring maximal 14 Punkte bekommen (14 Stunden lang mindestens einmal pro Stunde stehen).

5. Kann ich zusätzliche Punkte erzielen? - Tägliche Bonuspunkte

Zur Motivation bekommen die Teilnehmer Bonuspunkte, wenn sie alle drei Aktivitätsringe am selben Tag schließen. Sie bekommen 12 Punkte, wenn sie alle drei Ringe schließen. Diesen Bonus gibt es nur einmal täglich – wer denselben Ring mehrfach schließt, bekommt keine zusätzlichen Bonuspunkte.

Teil 3: Tipps zur Aktivitätenerfassung, Challenges App

1. Wie werden meine Aktivitäten erfasst und synchronisiert?

- Alle drei Aktivitätsringe werden automatisch mit der Challenges-App synchronisiert. Solange Sie Ihre Watch tragen und aktive Kalorien, Minuten oder Stunden für das Ringziele verdienen, synchronisiert sich die Challenges-App auf der Apple Watch und dem iPhone.
- Vergewissern Sie sich, dass die Challenges-App die Daten Ihrer Aktivitätsapp lesen kann. Öffnen Sie dazu die Health-App auf dem iPhone (tippen Sie auf "Entdecken" > "Aktivität" > "Aktivität" > "Datenquellen & -zugriff" > aktiviere "Challenges").
- Behalten Sie die Daten während der Challenge immer im Auge und stellen Sie sicher, dass Ihnen Ihre Trainings auch angerechnet werden. Um die Daten noch genauer zu erfassen, kalibrierte die Apple Watch.
- Wenn Sie während der Challenge international verreisen, verlieren Sie womöglich wertvolle Stehstunden. Hier ein paar Tipps, wie Sie trotzdem so viele Punkte wie möglich bekommen:
- Legen Sie ihr iPhone auf die Ortszeit des Heimatlands fest, damit weiterhin jeden Tag 24 Stunden erfasst werden. Erzwingen Sie auf der Heimreise die Synchronisierung der Aktivitätsdaten.

2. Brauche ich zum Teilnehmen einen Account bei der Challenges-App?

Ja. Sie müssen sich mit dem Lose It!- Account anmelden (falls Sie bereits einen haben) oder sich über den [Anmeldelink](#) der ‚Fit mit dem FC Bayern‘ Challenge für einen kostenlosen Account registrieren.

3. Kann ich auch ohne Apple Watch teilnehmen?

Nein. Die Challenge „Fit mit dem FC Bayern“ ist eine Aktion im Rahmen der Partnerschaft der Deutschen Telekom und Apple und basiert auf der ‚Close Your Rings‘ Funktionalität der Apple Watch. Daher kann man an der Challenge ausschließlich mit einer Apple Watch teilnehmen.

4. Wie richte ich den Bewegungsring ein?

Bei dieser Challenge bekommt jeder Teilnehmer ein eigenes Ziel für den Ring "Bewegen". Wenn Sie die Challenges-App öffnen, fragen sie Sie nach Ihrem Gewicht und gibt Ihnen dann ein neues Kalorienziel für den Bewegungsring bei dieser Challenge vor. Stellen Sie das Bewegungsziel auf der Apple Watch dann auf diesen Wert ein. Wenn die Challenges-App ein orangefarbenes Ausrufezeichen (!) anzeigt, stimmt das Bewegungsziel auf der Apple Watch nicht mit dem Bewegungsziel für die Challenge überein. Dafür bekommen Sie zwar keinen Punktabzug – Ihnen werden aber zwei unterschiedliche geschlossene Ringe angezeigt.

5. Wie ist die Kompatibilität der Challenges App mit iPhone und Apple Watch?

- iPhone erfordert iOS 13.0 oder neuer
- Apple Watch erfordert watchOS 5.0 oder neuer (ab Watch Series 1)

6. Was mache ich, wenn die Challenges-App auf meiner Watch nicht installiert wird?

Vergewissern Sie sich, dass Sie jeweils die neueste Version von iOS auf dem iPhone und watchOS auf der Apple Watch haben. Sie können auch versuchen, die Watch und das iPhone neu zu starten. Allerdings können Sie auch an der Challenge teilnehmen, wenn die Challenges App nicht auf der Watch selber installiert ist. Die Challenges App muss allerdings auf Ihrem iPhone installiert sein und die Daten Ihrer Health-App lesen können (siehe auch FAQ 3.1)

7. Meine Aktivitätsringdaten werden nicht mit der Challenges-App synchronisiert. Was soll ich tun?

Vergewissern Sie sich, dass die Challenges-App die Daten der Aktivitätsapp lesen kann. Öffnen Sie dazu die Health-App auf dem iPhone (tippe auf "Entdecken" > "Aktivität" > "Aktivität" > "Datenquellen & -zugriff" > aktiviere "Challenges"). Wenn das nicht funktioniert, löschen Sie die Challenges-App vom iPhone und laden Sie sie erneut aus dem App Store. Stimmen Sie dann bei der App-Installation zu, Daten mit der Health-App zu synchronisieren. Wenn Sie eine Software-Vorabversion nutzen, sollten Sie auch sicherstellen, dass Ihr Build auf dem neuesten Stand ist.

8. Ich habe vergessen, meine Apple Watch zu tragen. Kann ich meine Daten auch manuell eingeben?

Nein. Für die Challenge zählen ausschließlich die Daten, die von der Aktivitätsapp auf der Apple Watch erfasst werden.

9. Wie läuft die Versendung des Incentives ab?

Nach Ende der Challenge am 01.09.2021 erhalten alle Teilnehmer die mindestens den Bronze Status erreicht haben eine Nachricht über die Challenges App mit allen Infos zum Erhalt des Incentives.

10. Werden meine Daten an die Telekom gesendet?

Nein. Ihre Daten liegen ausschließlich bei der Challenges App. Diese Daten werden nicht an die Telekom weitergegeben