

Radfahren für Ihre Gesundheit

Anleitung für Web-Plattform

Teilnahme:
neu via Web-Plattform möglich

Teilnahme wie bisher via gedrucktes Formular
oder via xls-Datei möglich

Siehe: <http://www.vcl.li/?page=1&id=50>

Dr. Georg Sele, Präsident VCL
2014-03-24
www.vcl.li



RRG2014Anleitung

1

Information Links & Downloads Kontakt Impressum

Willkommen auf der Webseite von Fahrradwettbewerb Liechtenstein!

Der Fahrradwettbewerb besteht aus drei Web-Plattformen für jeweils unterschiedliche TeilnehmerInnen:

Teilnahmeberechtigt sind in Liechtenstein wohnhafte und/oder arbeitende Personen, ab 12 Jahren.

Teilnahmeberechtigt sind Mitarbeitende der beteiligten Link-Mitgliedsunternehmen, der Landesverwaltung und der Gemeinden.

Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I sowie Lehrpersonen und Schulpersonal.

und Partner

und Partner

und Partner

Wichtiger Hinweis: Wenn Sie bei den Aktionen "Mit dem Rad zur Arbeit" oder "Mit dem Rad zur Schule" teilnehmen, können Sie auch bei "Radfahren für Ihre Gesundheit" mitmachen, **ohne sich ein zweites Mal zu registrieren!** Loggen Sie sich dazu einfach mit den selben Zugangsdaten bei "Radfahren für Ihre Gesundheit" ein.

Die Web-Plattform ist finanziert von der Regierung des Fürstentums Liechtenstein und dem Projekt Alpstar



RRG2014Anleitung

2

HOME News Mitmachen & gewinnen Links & Downloads Kontakt **Neu registrieren** Login

FAHRRAD WETTBEWERB LIECHTENSTEIN

Radfahren für Ihre Gesundheit

Wettbewerb "Radfahren für Ihre Gesundheit" 2014

Neuigkeiten

Auch 2014 mitmachen
Fahren Sie zwischen April und Oktober 2014 mit dem Fahrrad mindestens 500 Kilometer?
Neu können Sie sich ab dem 4. Februar auf dieser Plattform anmelden, weiter

GewinnerInnen 2013
Die Verlosung hat folgende GewinnerInnen & Gewinner für 2013 ergeben: weiter

Weitere Liechtensteiner Fahrradwettbewerbsaktionen

Login

Benutzername:

Passwort:

angemeldet bleiben

Passwort vergessen?

Start mit Medienkonferenz am 24. März weiter

Vorstellen der Web-Plattform Wir informieren die Medien weiter



RRG2014Anleitung

3

HOME News Mitmachen & gewinnen Links & Downloads Kontakt **Neu registrieren** Login

FAHRRAD WETTBEWERB LIECHTENSTEIN

Radfahren für Ihre Gesundheit

REGISTRIERUNG: SCHRITT 2 VON 2

Logindaten wählen

Benutzername wählen* Mit der Registrierung beim Wettbewerb stimmen Sie den Erhalt von E-Mails über Informationen rund um den Fahrradwettbewerb zu.

Passwort (min. 5 Zeichen)*

Passwort wiederholen*

Persönliche Daten angeben

Wichtig für die Gewinnbenachrichtigung

Anrede* Titel

Vorname*

Nachname*

Straße, Haus-Nr.*

PLZ, Ort*

* Pflichtfelder

Arbeitgeber (FL)

Telefonnummer

E-Mail-Adresse*

Wie werden Sie Ihre Fahrrad Kilometer voraussichtlich erfassen?*

über einen **Fahrradcomputer**, Zählerstand-Eingabe (empfohlen)

ich schreibe die **geradelten Kilometer** regelmäßig mit

Geburtsjahr (2002 oder älter)

Ich möchte **nicht** von anderen Teilnehmern über die Teilnehmersuche und -liste bei Team- und Freundschaftsrennen gefunden werden.

Ausgewählte Veranstalter

Radfahren für Ihre Gesundheit




RRG2014Anleitung

4

HOME News Mitmachen & gewinnen Links & Downloads Kontakt Neu registrieren Login

FAHRRAD WETTBEWERB LIECHTENSTEIN

Radfahren für Ihre Gesundheit



REGISTRIERUNG: SCHRITT 2 VON 2

Ihre Daten wurden gespeichert! Sie können sich nun einloggen.

Zum Login

VCL Verkehrs-Club Liechtenstein

RIG2014Anleitung 5

HOME News Mitmachen & gewinnen Links & Downloads Kontakt Neu registrieren Login

FAHRRAD WETTBEWERB LIECHTENSTEIN

Radfahren für Ihre Gesundheit



Login

Benutzername:

Passwort:

angemeldet bleiben

Passwort vergessen?

Benutzername und Passwort eingeben

Unterstützt durch **VCL** Verkehrs-Club Liechtenstein **Liechtensteinische Landesbank** Hauptsponsor **FKB** **ThyssenKrupp** **SWAROVSKI** Radfachhandel Liechtenstein


VCL Verkehrs-Club Liechtenstein

RIG2014Anleitung 6

HOME News Mitmachen & gewinnen Links & Downloads Kontakt Mein Zugang Logout

FAHRRAD WETTBEWERB LIECHTENSTEIN

Radfahren für Ihre Gesundheit



PERSÖNLICHE SEITE VON V-MUSTER N-MUSTER

Kilometererfassung

Meine Daten
 Persönliche Startseite
 Persönliche Daten
 Logindaten ändern
 Persönliche Statistik

Wettbewerb weiterempfehlen

Neuigkeiten

Auch 2014 mitmachen
 Fahren Sie zwischen April und Oktober 2014 mit dem Fahrrad mindestens 500 Kilometer?
 Neu können Sie sich ab dem 4. Februar auf dieser Plattform anmelden. weiter

Weitere Neuigkeiten: 1 | 2

Sie sind insgesamt durchschnittlich **0,0 km pro Tag** geradelt.

Sie sind insgesamt **0,0 km** gefahren.

Mit den pro Tag durchschnittlich zurückgelegten Fahrradkilometern haben Sie bereits **0,0%** Ihres täglichen Bewegungsbedarfs gedeckt.

Wettbewerb weiterempfehlen
 Wenn Sie FreundInnen und Bekannte zum verstärkten „Umsaiteln“ auf das Fahrrad motivieren möchten und ihre E-Mail-Adresse kennen, können Sie über diese Funktion eine Einladung zur Teilnahme verschicken.
 Mehr Info...


VCL Verkehrs-Club Liechtenstein

RIG2014Anleitung 7

HOME News Mitmachen & gewinnen Links & Downloads Kontakt Mein Zugang Logout

FAHRRAD WETTBEWERB LIECHTENSTEIN

Radfahren für Ihre Gesundheit



PERSÖNLICHE DATEN VON V-MUSTER N-MUSTER ÄNDERN

← zurück (ohne Speichern)

Anrede* Herr Titel

Name*

V-Muster N-Muster

Strasse, Haus-Nr.* Musterstr. 5

PLZ, Ort* 9490 Vaduz

Telefonnummer

E-Mail-Adresse* vcl@powersurf.li

Angebgeber 2014 (FL)

* Pflichtfelder

Wollen Sie regelmäßig per E-Mail an die Eingabe der gefahrenen Kilometer erinnert werden?
 Erinnerungsemail wöchentlich

Ich möchte nicht von anderen Teilnehmern über die Teilnehmersuche und -liste bei Team- und Freundeschaften gefunden werden.

Erfassung der Fahrrad-Kilometer

über einen Fahrrad Computer, Zahlenstand-Eingabe (emplotion)

ich schreibe die geradelten km regelmäßig mit

Ich fahre ein Elektrofahrrad (E-Bike, Pedelec)

Daten zur Berechnung der persönl. Statistik:

Geburtsjahr: 1990 (2002 oder älter)

Pers. Tagesleistungsziel 5 km km/Tag

Körpergewicht 80,0 kg

Aufteilung der eingegebenen km in...

• Sport-/Freizeit-Radeln 10,0 %

• Alltag, Beruf, Schule 90,0 %

Vollkosten pro Auto-km 0,75 CHF/km

Durchschnittsverbrauch Auto im Stadtverkehr 8,00 Liter/100 km

Anteil, der mit Kindern-Anhänger gefahrenen km 0,0 %

AUSGEWÄHLTE VERANSTALTER

WETTBEWERB "RADFAHREN FÜR IHRE GESUNDHEIT" 2014

ANGEMELDET BEI

Radfahren für Ihre Gesundheit

← zurück (ohne Speichern)

VCL Verkehrs-Club Liechtenstein

RIG2014Anleitung 8

Persönliche Daten überprüfen und eventuell ergänzen

„Standardwerte“ ändern

HOME News Mitmachen & gewinnen Links & Downloads Kontakt Mein Zugang Logout

FAHRRAD WETTBEWERB LIECHTENSTEIN

Radfahren für Ihre Gesundheit

KILOMETER EINGEBEN
Erweitertes Eingabemodus Hilfe

speichern zurück

Kilometer-Statistik
0,0 km Wettbewerb 2014
0,0 km Ingesamt
0,0 km im Jahr 2014

zur Zahlenstandangebe
km verschiedener Räder
getrennt erfassen

Höhenmeter, Bemerkung eintragen

2014	Jan	Feb	März	gefahrene km	durchschn. km/Tag	Weitere Details
1	So					
2	So					
3	Mo					
4	Di					
5	Mi					
6	Do					
7	Fr					
8	So					
9	So					
10	Mo					
11	Di					
12	Mi					
13	Do					
14	Fr					
15	So					
16	So					
17	Mo					
18	Di					
19	Mi					
20	Do					
21	Fr					
22	So					
23	So					

Falls erwünscht

VCL Verkehrs-Club Liechtenstein RIG2014Anleitung 9

HOME News Mitmachen & gewinnen Links & Downloads Kontakt Mein Zugang Logout

FAHRRAD WETTBEWERB LIECHTENSTEIN

Radfahren für Ihre Gesundheit

PERSÖNLICHE SEITE VON V-MUSTER N-MUSTER

Kilometererfassung
Kilometer eingeben

Meine Daten
Persönliche Startseite
Persönliche Daten
Logindaten ändern
Persönliche Statistik

Wettbewerb weiterempfehlen

Persönliche Statistik

▼ Persönlicher Gesamtstand

gefahrene Kilometer	0,0 km
Durchschnittl. Tagesleistung	0,0 km/Tag
Eingespartes CO ₂ *	0,00 kg CO ₂ (Entspricht dem CO ₂ , das in 0,00 m ² Waldfläche in Form von Holz gebunden ist.)
Gespartes Geld*	0,00 CHF
Verbrannte Kilokalorien*	0 kcal (Gesamtverbrauch) 0 kcal (Mittelwert pro Tag)

▼ Wettbewerb "Radfahren für Ihre Gesundheit" 2014

gefahrene Kilometer	0,0 km
Durchschnittl. Tagesleistung	0,0 km/Tag
Eingespartes CO ₂ *	0,00 kg CO ₂ (Entspricht dem CO ₂ , das in 0,00 m ² Waldfläche in Form von Holz gebunden ist.)
Gespartes Geld*	0,00 CHF
Verbrannte Kilokalorien*	0 kcal (Gesamtverbrauch) 0 kcal (Mittelwert pro Tag)

* Die Werte der persönl. Statistik errechnen sich aus angenommenen Durchschnittswerten. Unter **Persönliche Daten anpassen** können Sie die Durchschnittswerte durch Ihre persönlichen Werte ersetzen.
<< zurück

VCL Verkehrs-Club Liechtenstein RIG2014Anleitung 10

Zum Abschluss **Logout** bitte nicht vergessen.

Genießen Sie das Radfahren!

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung

vcl@powersurfl.li oder Tel 232 54 53

Georg Sele