

# Die ROTE NASEN 1km Challenge

CHALLENGE  
BASTELN

Heute heißt es: 1 km Challenge!

## DEINE AUFGABE:

Laufe einen Kilometer und stoppe die Zeit. Egal, ob du joggst oder einfach schnell gehst – jede Bewegung zählt! Genieße die frische Luft und hab Spaß dabei!

Um deine Leistung zu würdigen, haben wir eine tolle DIY-Idee für dich. Nutze unsere ROTE NASEN-Vorlage, um dir eine eigene, individuelle Medaille zu basteln:



1. Vorlage ausdrucken: Lade die Medaillenvorlage herunter und drucke sie aus.
2. Personalisieren: Trage deinen Namen und die Zeit, die du für den Kilometer benötigst, auf die Medaille ein.
3. Gestalten: Verschönere deine individuelle Medaille. Verwende Buntstifte, Glitzer oder Aufkleber – ganz nach deinem Geschmack.
4. Befestigen: Schneide die Medaille aus, klebe Vorder- und Rückseite zusammen und hänge sie an ein schönes Band.
5. Ehrung: Lasse sie dir von deinen Familienmitgliedern umhängen und betrachte dich im Spiegel. Und schon ist deine persönliche ROTE NASEN-Medaille fertig! Viel Spaß beim Laufen und Basteln!

