

Triathlon Schnaitsee 2021 Online über Strava

1 Allgemeines

2 Installation der Strava – App

2.1 Strava Club Triathlon Schnaitsee 2021

2.2 Einstellung in der Strava App

3 Aktivität starten, aufzeichnen und speichern

3.1 Grundsätzliches

3.2 Aktivität aufzeichnen / starten 7 speichern

4 Abwicklung Triathlon Schnaitsee 2021

4.1 Club Training

4.1.1 Schwimmen

4.1.2 Radfahren

4.1.3 Laufen

4.1.4 Ziel

4.1.5 Korrektur der Aktivität

4.2 Wettkampfmonat

4.2.1 Grundsätzliches zur Wettkampfabwicklung

4.2.2 Wettkampfteilnahme

4.3 Beendigung Wettkampfmonat und wieder Eröffnung Clubtraining

1 Allgemeines

Coronabedingt kann unser Triathlon nicht in gewohnter präserter Form ausgetragen werden. Wir nutzen die Chance, unseren beliebten Triathlon Schnaitsee online auf der kostenlosen Plattform STRAVA über den Club „Triathlon Schnaitsee 2021“ anzubieten.

Vielen wird dies schon ein Begriff sein, da diese Möglichkeit der Wettkampfaustragung immer mehr Freunde findet.

Folgend eine Anleitung für alle, die noch nicht mit der STRAVA-App vertraut sind und ausführliche Informationen zum Club-Training, zum Wettkampfmonat und zu den Ergebnislisten.

Bei Online-Veranstaltungen steht nicht das persönliche Messen der eigenen Leistung im direkten Vergleich zwischen den MitwettkämpferInnen im Vordergrund, sondern sich an der Bewegung, am schönen Sport Triathlon mit Schwimmen, Radfahren und Laufen zu erfreuen.

Die Zeiten werden von jedem Teilnehmer selbst erfasst und in den STRAVA-Server hochgeladen. Sie sind für alle sichtbar und natürlich manipulierbar. Die Akzeptanz der Online Wettkämpfe basiert auf reiner Vertrauensbasis.

Die Wechselzeiten (Schwimmen zu Rad und Rad zu Lauf) werden nicht erfasst. D.h. es besteht keine Eile sich auf die folgende Sportart beim Absolvieren aller drei Disziplinen vorzubereiten.

Wer sich an einen „echten“ Triathlon herantasten möchte, kann die drei Disziplinen natürlich entzerren und sie z.B. an verschiedenen Tagen absolvieren.

Wer dann nach dem Herantasten das Schwimmen, Radfahren und das Laufen aufeinanderfolgend bewältigt, erhält in der Ergebnisliste eine Zeitgutschrift von fünf Minuten.

Die Veranstalter wünschen Euch viele Spaß bei unserem Online Schnaitsee Triathlon 2021. Animiert Freunde, sich daran ebenfalls zu beteiligen. Wir freuen uns auf jeden Club-Teilnehmer.

Die Macher des Triathlon Schnaitsee 2021

2 Installation des STRAVA-Apps

Als erstes benötigt ihr ein Gerät wie z.B. ein Smartphone oder eine Sportuhr, die mit STRAVA synchronisiert.

Die App findet ihr für iPhones im AppStore oder für Android Geräte im Play Store



Nachdem du die kostenlose App installiert hast kannst du dich bei STRAVA ebenfalls kostenlos registrieren.

Bitte beachte, dass STRAVA während der Registrierung nach deinem Standort fragt. Diese Anfrage musst du akzeptieren, damit im späteren Verlauf deine Aktivität aufgenommen werden kann.

2.1 STRAVA Club "Triathlon Schnaitsee 2021" beitreten

Den Link

<https://www.strava.com/clubs/triathlonSchnaitsee2021>

anklicken oder

unter *Entdecken* > *Clubs* und unter Club finden „*Triathlon Schnaitsee 2021*“ eingeben.

Auf das Clubsymbol „*TSV Schnaitsee*“ klicken und dem *Club beitreten* (Abb. 1).

Du bist dann unter deinem angemeldeten STRAVA Namen Mitglied im Club **Triathlon Schnaitsee 2021**

2.2 Einstellungen in der STRAVA-App

Bevor du loslegst musst du ein paar Einstellungen treffen, damit deine Zeiten im Club sichtbar sind und im „Wettkampfmonat“ ausgewertet werden können.

Unter *Profil* > *Einstellungen* > *Privatsphäre-Einstellungen*

> *Aktivitäten* „Alle“ auswählen

und

> *Flybys* ebenfalls „Alle“ auswählen

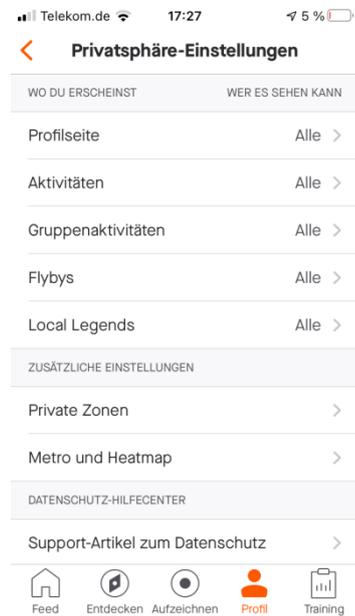


Abb. 2

Jetzt kann es losgehen, alles ist startbereit!

3 Aktivität starten, aufzeichnen und speichern

3.1 Grundsätzliches

Alle Deine Aktivitäten sind im Club „Triathlon Schnaitsee 2021“ für alle Club Mitglieder sichtbar.

3.2 Aktivität aufzeichnen/starten/speichern

Klicke in der App auf *Aufzeichnen*. Es erscheint *START* (Abb. 3). Anschließend musst du eine „Sportart wählen“ indem du auf das zweite Symbol von links tippst > hier im Beispiel das Rad-Symbol (Abb. 4). Dann die Aktivität starten. Die Zeit läuft (Abb. 5).

Nach dem Ende der Aktivität auf *Beenden* drücken (Abb. 6) und anschließend die *Aktivität speichern* (Abb. 7) und aktualisieren (Abb. 8), **diese Aufzeichnung haben wir von unseren Kollegen vom Höglwörther See Triathlon 2021 übernommen:**

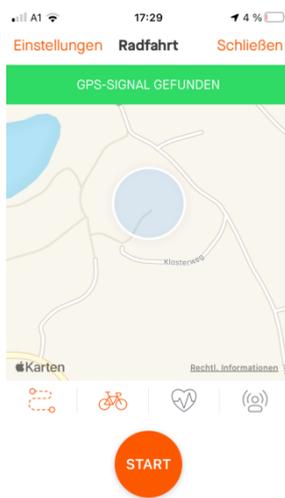


Abb. 3

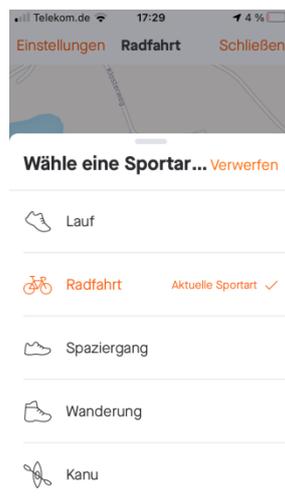


Abb. 4

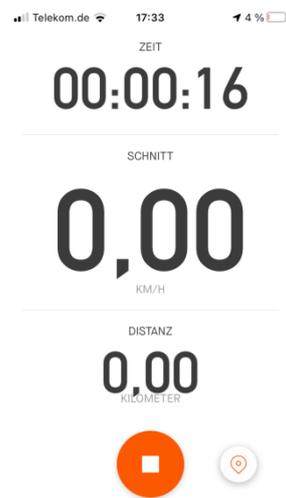


Abb. 5

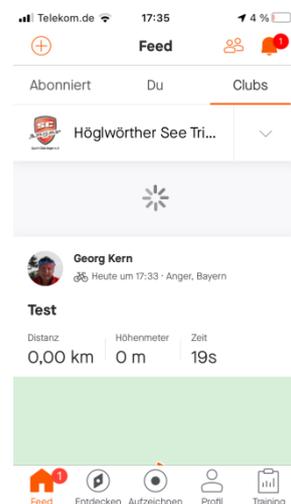
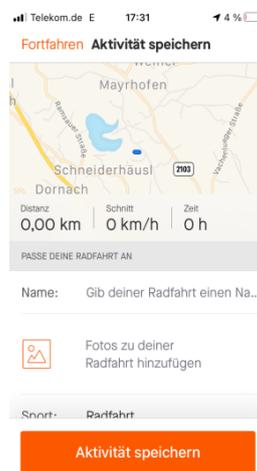
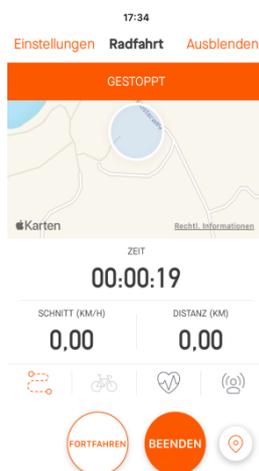


Abb. 6

Abb. 7

Abb. 8

4 Abwicklung Triathlon Schnaitsee2021

Das „Club-Training“ kann als Kennenlernen der STRAVA-App, als Schnupper-Modus oder Wettkampfvorbereitungs-Modus genutzt werden.

Vom 01.08 – 28.08.2021 wird der Wettkampfmonat ausgelobt. Es werden Ergebnislisten veröffentlicht. Für die Aufnahme in die Ergebnisliste ist eine Anmeldung für den Triathlon nötig.

4.1 Club-Training

Jeder Interessierte kann nach der Anmeldung im Club „Triathlon Schnaitsee 2021“ seine Schwimm-, Rad- und Laufzeiten hochladen und sich mit anderen Club-Teilnehmern vergleichen.

4.1.1 Schwimmen

Der Start erfolgt wie üblich am Einstieg (Kinderbecken) am Weitsee in Schnaitsee. Die Strecke ist einmal raus auf den See um die gelbe Boje rum und zurück zum Kinderbecken.

Nach der ca.400 m Schwimmstrecke ist ein kurzer Lauf zum Wechsel auf das Rad not wendig.

Natürlich ist uns bewusst, dass du zum Schwimmen kein Handy mitnehmen kannst. Lade daher deine Schwimmzeit manuell in der STRAVA-App hoch.

Melde dich dazu bei STRAVA über das Internet an, klicke auf des  Symbol rechts oben und wähle *Manuelle Eingabe hinzufügen* (Abb. 9 und 10) **übernommen vom SC Anger**.

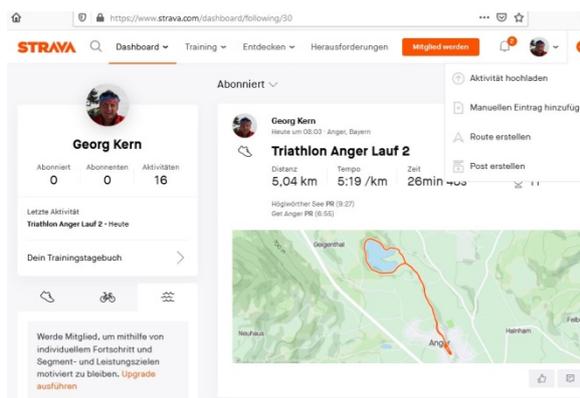


Abb. 9

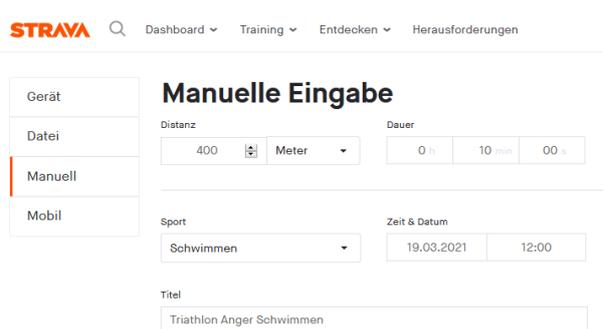


Abb. 10

Achtung Wichtig:

Um die Zeiten zuordnen zu können, bitte wie im Muster folgendes eingeben:

Titel: **Triathlon Schnaitsee Schwimmen**

Distanz: 400 m

Dauer: > deine benötigte Zeit <

Sportart: Schwimmen

4.1.2 Radfahren

Die Rad-Streckenführung ist identisch mit dem Streckenverlauf bei den bisherigen Präsenz-Veranstaltungen. Sie beginnt auf dem Parkplatz am Weitsee und führt durch das Dorf Richtung Fernsehturm, Lampertham, Waldhausen, Stangern, Schnaitsee zur Wechselzone an der Turnhalle.

Denke daran, die STRAVA-App wie unter 3.2 beschrieben zu starten.

Achtung Wichtig:

Titel: **Triathlon Schnaitsee Radfahrt**

Sportart: Radfahren

Sobald du in der Wechselzone (Laufbahn) angekommen bist beende die Aktivität und speichere diese.

4.1.3 Laufen

Die Laufstrecke beginnt direkt an der Laufbahn und führt über Schabinghof, Allerdings zurück ins Zielgelände an der Turnhalle

Denke daran, die STRAVA-App wie unter 3.2 beschrieben neu zu starten.

Achtung Wichtig:

Titel: **Triathlon Schnaitsee Lauf**

Sportart: Laufen

4.1.4 Ziel

Wenn du nach den Berg an den Tennisplätzen hoch läufst, bitte nicht wieder auf die Laufbahn abbiegen, sondern nach ca. 20 Meter in den Sandweg Richtung Ziel abbiegen.

Nicht vergessen: Nach dem Zieldurchlauf die Aktivität beenden und speichern.

4.1.5 Korrektur der Aktivitäten

Solltest du eine Aktivität falsch eingegeben haben, kann diese auch im Nachhinein korrigiert bzw. angepasst werden.

Du musst in der STRAVA App auf deine Aktivität z.B. „Triathlon Anger Laufen“ und dann rechts oben auf  tippen und anschließend *Bearbeiten* wählen (Abb. 14).

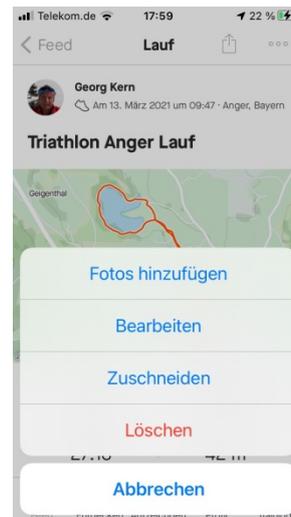


Abb. 14

4.2 Wettkampfmonat

Vom 01.08. – 28.08.2021 wird der Wettkampfmonat ausgelobt. Ab 01.08.2021 werden Ergebnislisten vom Schwimmen, Radfahren, Laufen und vom Triathlon auf unserer Homepage veröffentlicht.

4.2.1 Grundsätzliches zur Wettkampfabwicklung

- Zusätzlich zur Club Anmeldung im STRAVA-App ist eine Anmeldeungen für Einzelstarter wie bei einer Präsenz-Veranstaltung notwendig.
- Jeder angemeldete Athlet wird in die Ergebnisliste aufgenommen.
- Selbstverständlich kann auch vor dem „Wettkampfmonat“ angemeldet werden. Der Athlet erscheint jedoch erst ab 01.08.2021 in der Ergebnisliste.
- Wichtig:
 - Im STRAVA-App müssen zur Auswertung die Aktivitäten (Schwimmen, Radfahrt, Lauf) zwingend korrekt angegeben werden.
 - Auch die Titel der Aktivitäten, wie unter 4.1 beschrieben (Triathlon Schnaitsee Schwimmen, Triathlon Schnaitsee Radfahren , Triathlon Schnaitsee Lauf), müssen korrekt eingepflegt sein.
 - Zur korrekten Zuordnung der Zeiten zum angemeldeten Athleten ist die Angabe des STRAVA Namens bei der Anmeldung erforderlich.
- Der Start am Weitsee ist gekennzeichnet, bei der Wechselzone Schwimmen – Rad ist am Parkplatz ein Radgestell aufgestellt, ebenfalls steht in der Wechselzone Rad – Lauf auf der

Laufbahn ein Radständer zur Aufbewahrung des Rennrad bereit. Das Ziel hat man erreicht wenn man durch das Zieltor gelaufen ist.

- Es können eine, zwei oder drei Sportarten absolviert werden. D.h. jede der drei Disziplinen erhält eine eigene Ergebnisliste. Werden alle 3 Disziplinen absolviert, wird man zusätzlich in der Triathlon-Wertung gelistet.
- Werden alle drei Disziplinen am Stück absolviert (Kriterium: Startzeit aller 3 Disziplinen liegt innerhalb von 2 Stunden), erhält man eine Zeitgutschrift von fünf Minuten.

4.2.2 Wettkampfteilnahme

4.2.2.1 Einzelstarter

Wer in der Ergebnisliste geführt werden will, muss wie bei einer Präsenz-Veranstaltung das Anmeldeformular Einzelstarter ausfüllen. Nach der Überweisung der Teilnehmergebühr in Höhe von 5,- € ist man automatisch in den Ergebnislisten vertreten.

Wird die Radstrecke mit einem E-Bike absolviert, wird eine eigene Ergebnisliste „Ergebnisse Triathlon E-Bike“ geführt.

4.3 Beendigung Wettkampfmonat und Wiedereröffnung Clubtraining

- Am 01.09.2021 wird die Ergebnisliste Triathlon und Staffel finalisiert (= Siegerliste)
- Ab 01.09.2021 werden die Radgestelle und der Zieleinlauf wieder abgebaut. Es gilt dann wieder der Modus des „Freien Club-Trainings“.