



Virtueller Weinviertler Laufcup

Da aufgrund der Corona-Virus-Pandemie die Läufe des Weinviertler Laufcup heuer in der üblichen Art und Weise nicht stattfinden können, haben wir uns entschlossen diesen bis auf weiteres in virtueller Form auszutragen.

Jeder läuft für sich alleine, zeichnet den Lauf mit einer GPS Uhr oder Ähnlichem auf und ladet die Daten auf das angeführte STRAVA Konto hoch.

Statt der Läufe auf den diversen Strecken, werden gemeinsam mit den Veranstalter unterschiedliche „Lauf-Challenges“ definiert.

Zur Erbringung der geforderten Herausforderungen sind jetzt längere Zeiträume (zirka eine Woche) vorgesehen. Dadurch sind auch mehrmalige Teilnahmen möglich.

Macht mit und verfolgt auf Strava wer - wann - wo - wie gelaufen ist, ihr könnt Kommentare dazu schreiben, Bilder posten usw.

– es ist interessant und lustig „Teil“ davon zu sein.



Der Ablauf:

Jeder läuft für sich alleine, zeichnet den Lauf mit einer GPS Uhr oder Ähnlichem auf. Diese Aktivität wird dann auf euer persönliches Portal geladen und dort gespeichert. Bis hier unterscheidet sich der Vorgang nicht von einer normalen Trainingsaufzeichnung.

Diese Aktivität muss jetzt von eurem persönlichen Konto exportiert werden. Diese Funktion ist leider bei den meisten Apps nicht möglich. Ihr müsst daher über das Internet in euer Portal einsteigen (mail und Passwort) um diesen Export wie auf den folgenden Seiten beschrieben zu machen.

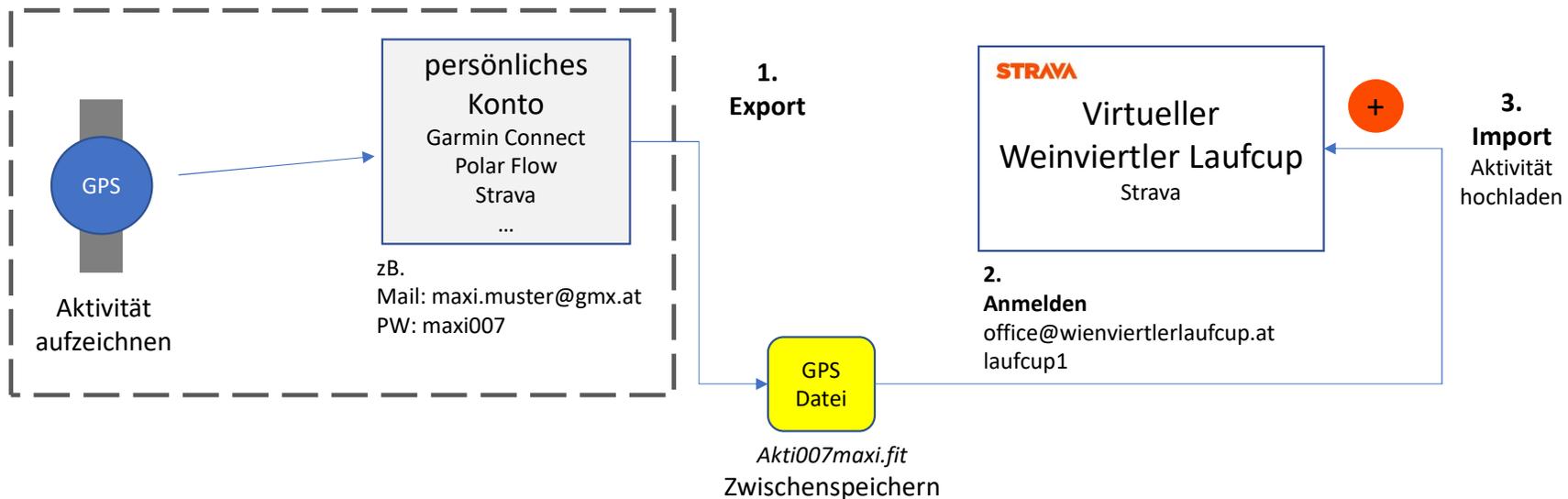
Das exportiert GPS File im Formattyp .tcx, .fit, oder .gpx) müsst ihr dann von euch an einem gewünschten Ort (Desktop, Downloads, eigen Dateien...) zwischen gespeichert und merken. Ihr könnt es auch umbenennen um es im Anschluss beim Import wieder leichter zu finden.

Jetzt müsst ihr ins STRAVA Virtuellen Weinviertler Laufcup Konto einsteigen.
(mail: office@weinviertlerlaufcup.at und Kennwort: laufcup1)

Von hier aus erfolgt jetzt das Hochladen eurer Aktivität. Das erfolgt über das orange (+) rechts oben.
Ablauf: Aktivität hochladen / Datei / gewünschte Datei auswählen / öffnen

Jetzt wird das File hochgeladen. Für die Zuordnung eurer Teilnahme in der Zeile Titel noch euren Namen, Jahrgang und Verein eintragen.
Eurer Eintrag kann durch Anmerkungen und Fotos noch ergänzt werden.

normale Trainings Aufzeichnung
(GPS Uhr, Handy App oder ...)



Achtung: ABSTAND HALTEN!

Diese Grundregel ist nicht nur auf Grund der aktuellen Corona Situation notwendig.

Bei der Aktivität immer Einzel starten. Bei gemeinsamen Aktivitäten einen Startzeitdifferenz von 20-30 Sekunden einhalten. Zeitversetzt starten!

Erklärung:

GPS Daten beinhalten Zeit und Ort Daten. Wenn Zeit und Ort von Teilnehmern sehr ähnlich sind glaubt STRAVA es handelt sich um ein und die selbe Aktivität und verweigert darum den Import. (duplicate file)

In so einen Fall die GPS Daten als **gpx.file** an office@weinviertlerlaufcup.at schicken. Wir ändern das Datum in den File (Gleicher Ort aber 24Stunden Differenz) und somit ist ein Upload möglich.

1.1 EXPORT aus GARMIN Connect

GPS Datei exportieren

Format: *.fit *.tcx, oder *.gpx



connect.garmin.com/modern/activity/4767828546

- connect
- Dashboards
- Tagesübersicht
- Challenges
- Kalender
- Newsfeed

LAUFEN VON CHRISTOPH KOPP AM GESTERN @ 10:29 AM

Matzen-Raggendorf Laufen

Eventtyp: Nicht klassifiziert Ausrüstung: Hinzufügen

6.79 km Distanz 39:01 Zeit 5:45 min/km Pace 81 m Positiver Höhenunterschied 566 C Kalorien

| | | | |
|-------------------------|------------------|-----------|--------|
| activity_4767828546.gpx | 12.04.2020 17:19 | GPX-Datei | 188 KB |
| activity_4767828546.tcx | 12.04.2020 17:19 | TCX-Datei | 327 KB |
| 4767828546.fit | 12.04.2020 17:23 | FIT-Datei | 23 KB |



- Vergleichen
- An Gerät senden
- Als Strecke speichern
- Als persönlichen Rekord verwenden
- Original exportieren**
- Als TCX-Datei exportieren
- Als GPX-Datei exportieren
- Exportieren nach Google Earth
- Zwischenzeiten als CSV-Datei exportieren
- Bearbeiten
- Aktivität kürzen
- Löschen

1.2 Export aus STRAVA

GPS Datei exportieren

Format: *.fit *.tcx, oder *.gpx



Übersicht

Segment erstellen

Melden

Zuschneiden

Aufteilen

Löschen

Route erstellen

GPX exportieren

Original exportieren **2** *.fit

Aktivitätsauszeichnungen aktualisieren

Weinviertler Laufcup Spannberg 6km – Training

Freitag, den 10. April 2020

Export ENNE

Beschreibung hinzufügen

Aktivität, der nichts aufgezeichnet hat?

5,92 km 36:31 6:10 /km
Distanz (?) Bewegungszeit Tempo

Höhenmeter (?) 21m Kalorien 538
Verstrichene Zeit 30:31

Gefühlte Anstrengung: Leicht

Polar V800 Schuhe: –

1

Zwischenzeiten

| KM | Tempo | SAT | Anstieg |
|------|----------|----------|---------|
| 1 | 5:57 /km | 5:55 /km | -1 m |
| 2 | 5:51 /km | 5:49 /km | -2 m |
| 3 | 6:08 /km | 5:52 /km | 3 m |
| 4 | 6:18 /km | 6:13 /km | -2 m |
| 5 | 6:26 /km | 6:19 /km | 1 m |
| 0,92 | 6:22 /km | 6:13 /km | 0 m |

1.3 Export aus POLAR FLOW

GPS Daten exportieren *.tcx, oder *.gpx

POLAR FLOW WEBSERVICE

POLAR

einzelne Trainingseinheiten aus dem Polar Flow Webservice nach STRAVA exportieren

1. Gehe zu Tagebuch.
2. Klicke auf eine Trainingseinheit, um sie zu öffnen.
3. Klicke auf Trainingseinheit **exportieren** am unteren Seitenrand.
4. Wähle, ob du eine **TCX- Datei**, CSV- Datei, **GPX- Datei** oder eine der Dateien als ZIP-Paket **exportieren** möchtest.

2. Anmelden

STRAVA Virtueller Weinviertler Laufcup

kostenfreien STRAVA Konto:

<https://www.strava.com>

LOGIN

Mail:

office@weinviertlerlaufcup.at

Kennwort:

laufcup1

Anmelden

Mit Facebook anmelden

Melde dich mit Google an

Mit Apple anmelden

oder mit E-Mail-Adresse registrieren

office@weinviertlerlaufcup.at

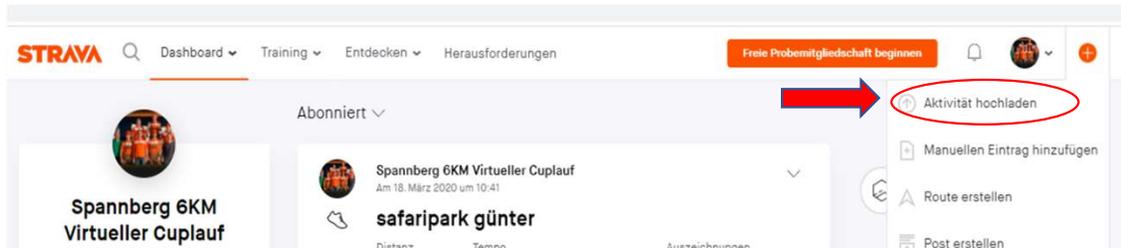
.....laufcup1

Eingeloggt bleiben

Anmelden

3. GPS Datei hochladen

(Formattyp .tcx, .fit, oder .gpx)



3.1

3.2



Achtung:

Bitte nicht die Uhr mit dem Virtuellen Weinviertler Laufcup permanent synchronisieren oder koppeln! Sonst werden alle deine Aktivitäten automatisch hochgeladen

Die gewünschte Aktivitäten über den Button **Datei** hochladen!

STRAVA Dashboard Training Entdecken Herausforderungen Freie Probemitgliedschaft beginnen

Hochladen und Synchronisieren deiner Aktivitäten

Gerät

Datei Dateien auswählen Keine ausgewählt

Manuell Funktioniert bei Mehrfachauswahl von Dateien des Typs .tcx, .fit oder .gpx, mit einer Maximalgröße von 25 MB. Du kannst maximal 25 Dateien auswählen.

Mobil Solltest du beim Hochladen deiner Dateien irgendwelche Schwierigkeiten haben, wende dich an den Support für Unterstützung.

3.3 Eine (1) ausgewählte GPS Datei des Typs *.tcx, *.fit oder *.gpx auswählen und hochladen

3.4 Nach den hochladen im Feld Titel Namen wie folgt eintragen:

| Vorname | Nachname | Jahrgang | Verein |
|---------|----------|----------|--------|
|---------|----------|----------|--------|

4. Strecke auf gewünschte Länge zuschneiden

Mit diesem Werkzeug kann der gewünschte Teil (Länge, Zeit und Seehöhe) einer Aktivität ungefähr herausgeschnitten werden. Muss nicht genau sein – allfällige abweichende Werte werden in der Ergebnisliste mit Durchschnittswertrechnung korrigiert.

Durch verschieben des **Start** und des **Endpunktes**

1. **Zuschneiden** (in the sidebar)

2. **Zuschneiden** (in the main content area)

6,0km

6,0km

5. Mit Handy APP - Ohne GPS Uhr

Wer keine GPS Uhr besitzt kann mit einem Smartphone Aktivitäten aufzeichnen.

- **Strava** App auf Handy installieren

- Anmelden

LOGIN

Mail: office@weinviertlerlaufcup.at
Kennwort: laufcup1

- Mit Handy Lauf aufzeichnen



GPS-Radfahr- und -Lauf-App von Strava

Strava ermöglicht dir, deine Läufe und Radfahrten mit GPS zu verfolgen, an Herausforderungen teilzunehmen, Fotos deiner Aktivitäten zu teilen und Freunden zu folgen.



Strava GPS Laufen & Radfahren

App Strava ist kostenlos;

von den Funktionen her bekommen Sie aber den Umfang einer kostenpflichtigen **App** - ganz ohne Werbung.

Fair Play im virtuellen Laufsport

Auch im virtuellen sportlichen Vergleich ist Fair Play unverzichtbar:

- den partnerschaftlichen Umgang mit dem Gegner
- auf gleiche Chancen und Bedingungen zu achten
- das Gewinnmotiv zu „begrenzen“ (kein Sieg um jeden Preis)
- Haltung in Sieg und Niederlage zu bewahren.

GPS Files wenn sie nicht verschlüsselt und komprimiert sind für jedermann lesbar und auch änderbar.
Somit können Aufzeichnungen relativ einfach manipuliert werden.

Finger weg von FILE Doping!