

# Der Höglwörther See Triathlon 2021 Online über STRAVA

<b>1</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Installation des STRAVA-Apps</b>	<b>3</b>
2.1	STRAVA Club “Höglwörther See Triathlon 2021” beitreten	3
2.2	Einstellungen in der STRAVA-App	3
<b>3</b>	<b>Aktivität starten, aufzeichnen und speichern</b>	<b>5</b>
3.1	Grundsätzliches	5
3.2	Aktivität aufzeichnen/starten/speichern	5
<b>4</b>	<b>Abwicklung Höglwörther See Triathlon 2021</b>	<b>6</b>
<b>4.1</b>	<b>Club-Training</b>	<b>6</b>
4.1.1	Schwimmen	6
4.1.2	Radfahren / E-Bike	7
4.1.3	Laufen	7
4.1.4	Ziel	7
4.1.5	Korrektur der Aktivitäten	8
<b>4.2</b>	<b>Wettkampfmonat</b>	<b>8</b>
4.2.1	Grundsätzliches zur Wettkampfabwicklung	8
4.2.2	Wettkampfteilnahme	9
<b>4.3</b>	<b>Beendigung Wettkampfmonat und Wiedereröffnung Clubtraining</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Infos zu Start und Wechselzonen</b>	<b>10</b>
5.1	Schwimmstrecke und Wechsel Schwimmen - Rad	10
5.2	Wechsel Radfahren – Laufen und Zieleinlauf	11

# 1 Allgemeines

Coronabedingt kann unser Triathlon nicht in gewohnter präserter Form ausgetragen werden. Wir nutzen die Chance, unseren beliebten Höglwörther-See-Triathlon online auf der kostenlosen Plattform STRAVA über den Club „Höglwörther See Triathlon 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, zu den Ergebnislisten und den Teilnehmergeschenken.

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 Höglwörther See Triathlon 2021. Animiert Freunde, sich daran ebenfalls zu beteiligen. Wir freuen uns auf jeden Club-Teilnehmer.

**Die Macher des Höglwörther See Triathlons**

## 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 "Höglwörther See Triathlon 2021" beitreten

Den Link

<https://www.strava.com/clubs/hoeglwoerther-see-triathlon>

anklicken oder

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

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

Du bist dann unter deinem angemeldeten STRAVA Namen Mitglied im Club

**Höglwörther See Triathlon 2021**

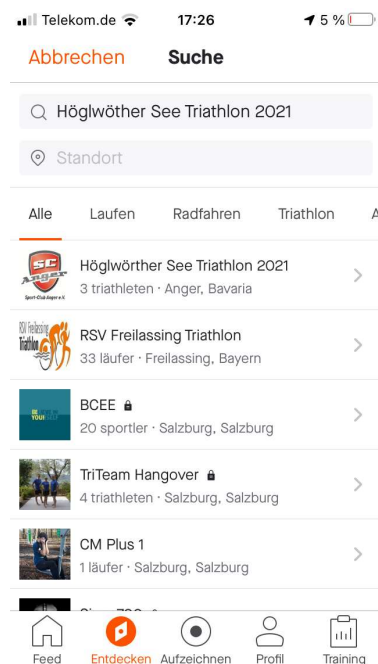


Abb. 1

### 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

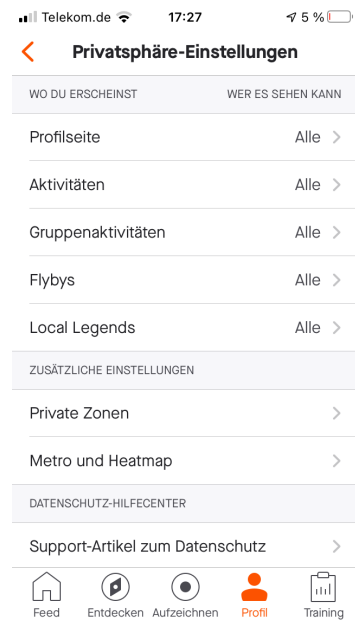


Abb. 2

**Jetzt kann es losgehen, alles ist startbereit!**

### 3 Aktivität starten, aufzeichnen und speichern

#### 3.1 Grundsätzliches

Alle Deine Aktivitäten sind im Club „Höglwörther See Triathlon 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).

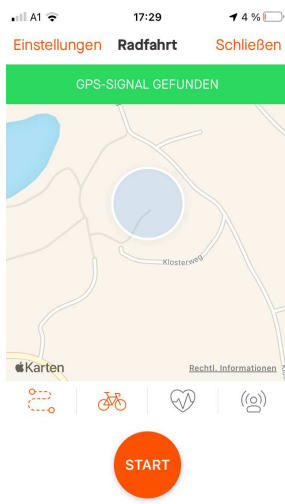


Abb. 3

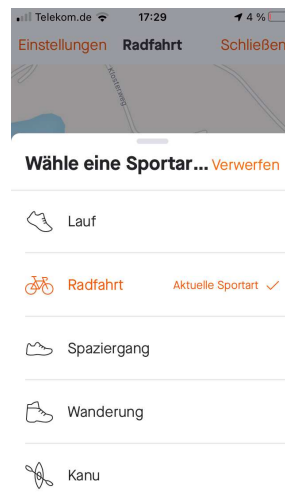


Abb. 4

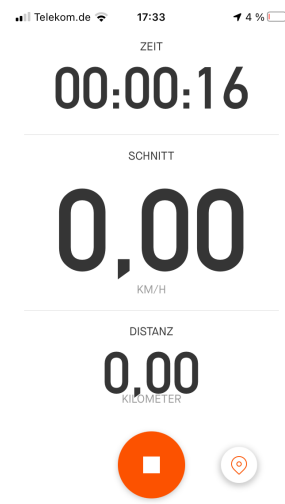


Abb. 5

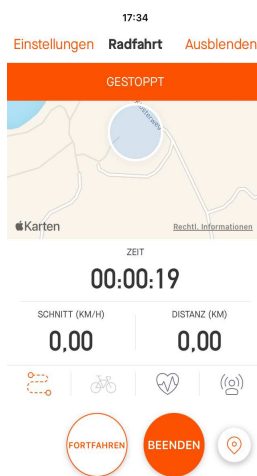


Abb. 6

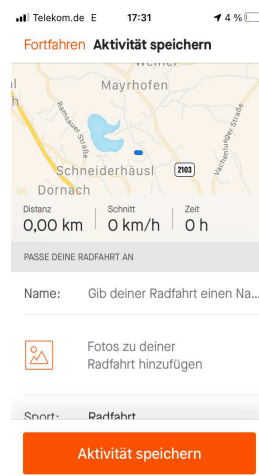


Abb. 7

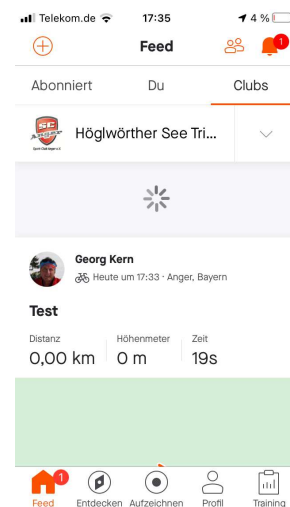


Abb. 8

## 4 Abwicklung Höglwörther See Triathlon 2021

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

Vom 01.07. – 31.07.2021 wird der Wettkampfmonat ausgelobt. Es werden Ergebnislisten veröffentlicht. Für die Aufnahme in die Ergebnisliste sind eine Anmeldung und die Bezahlung eines Startgeldes notwendig.

### 4.1 Club-Training


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

#### 4.1.1 Schwimmen

Der Start erfolgt wie üblich am Zufluss des Höglwörther Sees am Schornbach (Abb. 15).

Nach der 400 m Schwimmstrecke ist ein kurzer Lauf zum Wechsel auf das Rad notwendig (Abb. 16).

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).

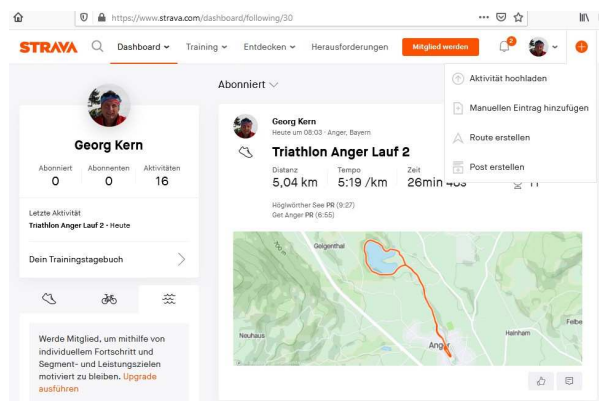


Abb. 9



Abb. 10

### Achtung Wichtig:

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

Titel: **Triathlon Anger Schwimmen**

Distanz: 400 m

Dauer: > deine benötigte Zeit <

Sportart: Schwimmen

### 4.1.2 Radfahren / E-Bike

Die Rad-Streckenführung ist identisch mit dem Streckenverlauf bei den bisherigen Präsenz-Veranstaltungen. Sie beginnt auf Höhe der Bank vor dem Mooslechner Stadl (Abb. 16) und endet an der Mariensäule auf dem Angerer Dorfplatz (Abb. 11).

[Hier findet Ihr die Radstrecke über Google Maps](#)

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

#### **Achtung Wichtig:**

**Titel: Triathlon Anger Radfahrt**

**Sportart: Radfahren**

#### **E-Bike:**

Möchte jemand die Radstrecke mit dem E-Bike fahren, dann bitte dies beim Titel ergänzen:

**Titel: Triathlon Anger Radfahrt E-Bike**

Sobald du bei der Mariensäule in Anger angekommen bist (Abb. 11 und 17) beende die Aktivität und speichere diese.

### 4.1.3 Laufen

Die Laufstrecke beginnt direkt an der Mariensäule auf dem Dorfplatz in Anger (Abb. 11 und Abb. 17).

[Hier findet ihr die Laufstrecke über Google Maps](#)

Die Laufstrecke verläuft gegen den Uhrzeigersinn um den Höglwörther See. D.h. zuerst zum Klosterwirt und über den Steg zum See.

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

#### **Achtung Wichtig:**

**Titel: Triathlon Anger Lauf**

**Sportart: Laufen**

### 4.1.4 Ziel

Wenn du nach der Höglwörther See Runde wieder zum Dorfplatz kommst ist **vor dem Zieleinlauf eine komplette Dorfrunde** zu absolvieren.

Das Ziel befindet sich dann auf Höhe der Eingangstür der Metzgerei Pickl (Abb. 12, 13 und 17).



Abb. 11



Abb. 12




Abb. 13

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).

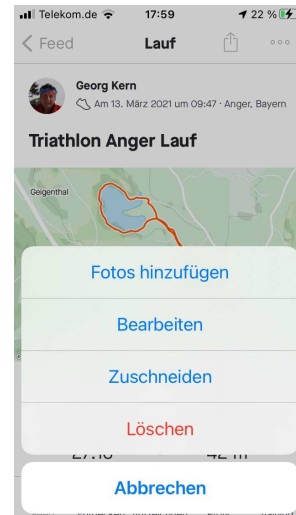


Abb. 14

## 4.2 Wettkampfmonat

Vom 01.07. – 31.07.2021 wird der Wettkampfmonat ausgerufen. Ab 01.07.2021 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 Anmeldeung sowohl für [Einzelstarter](#) als auch für [Staffel](#) wie bei einer Präsenz-Veranstaltung notwendig.
- Mit der Bezahlung der Startgebühr in Höhe von 10,- € wird der Athlet in die Ergebnisliste aufgenommen.
- Für eine Staffel mit drei Teilnehmern ist eine Startgebühr von 30,- € zu bezahlen.
- Der Betrag deckt in etwa die Unkosten der Online Organisation. Zudem hilft uns jede Einnahme das Kinder-Lauftraining der Abteilung Leichtathletik in der schwierigen Corona-Zeit aufrecht zu erhalten.
- Alle „Finisher“, die in der Triathlon- und Staffel-Ergebnisliste geführt sind, erhalten einen 8 Liter Dry-Bag der Fa. Dynafit in der Farbe samt rot.
- Selbstverständlich kann auch vor dem „Wettkampfmonat“ angemeldet und die Startgebühr bezahlt werden. Der Athlet erscheint jedoch erst ab 01.07.2021 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 Anger Schwimmen, Triathlon Anger Radfahrt bzw. Triathlon Anger Radfahren E-Bike, Triathlon Anger 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 Höglwörther See ist am Schornbach gekennzeichnet, bei der Wechselzone Schwimmen – Lauf ist am Mooslechner Stadl ein Radgestell aufgestellt. Am Anger vor der Mariensäule ist für den Wechsel zum Laufen ebenfalls ein Radgestell aufgebaut. Das Rad kann am jeweiligen Radständer gesichert werden. Nach der absolvierten Laufstrecke und einer Dorfplatzrunde ist das Ziel nach dem Überqueren der Rampe erreicht.
- Es können eine, zwei oder drei Sportarten absolviert werden. D.h. jede der drei Disziplinen erhält eine eigene Ergebnisliste. Werden alle drei Disziplinen absolviert, wird man zusätzlich in der Triathlon-Wertung gelistet.
- Werden alle drei Disziplinen am Stück absolviert (Kriterium: Startzeiten aller drei Disziplinen liegen innerhalb von 1, 5 Stunden), erhält man eine Zeitgutschrift von fünf Minuten.
- Die hochgeladenen Zeiten werden in Ergebnislisten auf unserer Homepage unter [Ergebnislisten Online Tri](#) laufend aktualisiert.

## 4.2.2 Wettkampfteilnahme

### 4.2.2.1 Einzelstarter

Wer in der Ergebnisliste geführt werden und das Teilnehmergehenk erhalten möchte, muss wie bei einer Präsenz-Veranstaltung das Anmeldeformular [Einzelstarter](#) ausfüllen. Nach der Überweisung der Teilnehmergebühr in Höhe von 10,- € ist man automatisch in den Ergebnislisten vertreten.

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

### 4.2.2.2 Staffel

Für die Staffelfwertung ist ebenfalls das Anmeldeformular [Staffel](#) auszufüllen. Nach dem Eingang der Startgebühr von 30,- € wird die Staffel in der Ergebnisliste „Staffel“ gelistet. In der STRAVA-App melden sich die drei Sportler jeweils mit dem angegebenen Namen wie im Anmeldeformular an. Die Staffelfwertung wird aus der Summe der drei Einzelzeiten generiert. Es gibt keine Unterteilungen zwischen Männer-/Damen- oder Mixed-Staffeln.

## 4.3 Beendigung Wettkampfmonat und Wiedereröffnung Clubtraining

- Am 01.08.2021 wird die Ergebnisliste Triathlon und Staffel finalisiert (= Siegerliste). Alle „Finisher“ erhalten einen 8 Liter Dry-Bag der Fa. Dynafit in der Farbe samt rot entweder persönlich überreicht oder per Post zugesandt.
- Bei den Staffeln werden dem Staffel-Ansprechpartner die Teilnehmergehenke überreicht.
- Ab 01.08.2021 werden die Radgestelle und der Zieleinlauf wieder abgebaut. Es gilt dann wieder der Modus des „Freien Club-Trainings“.

## 5 INFOS ZU START UND WECHSELZONEN

### 5.1 Schwimmstrecke und Wechsel Schwimmen - Rad



Abb. 15

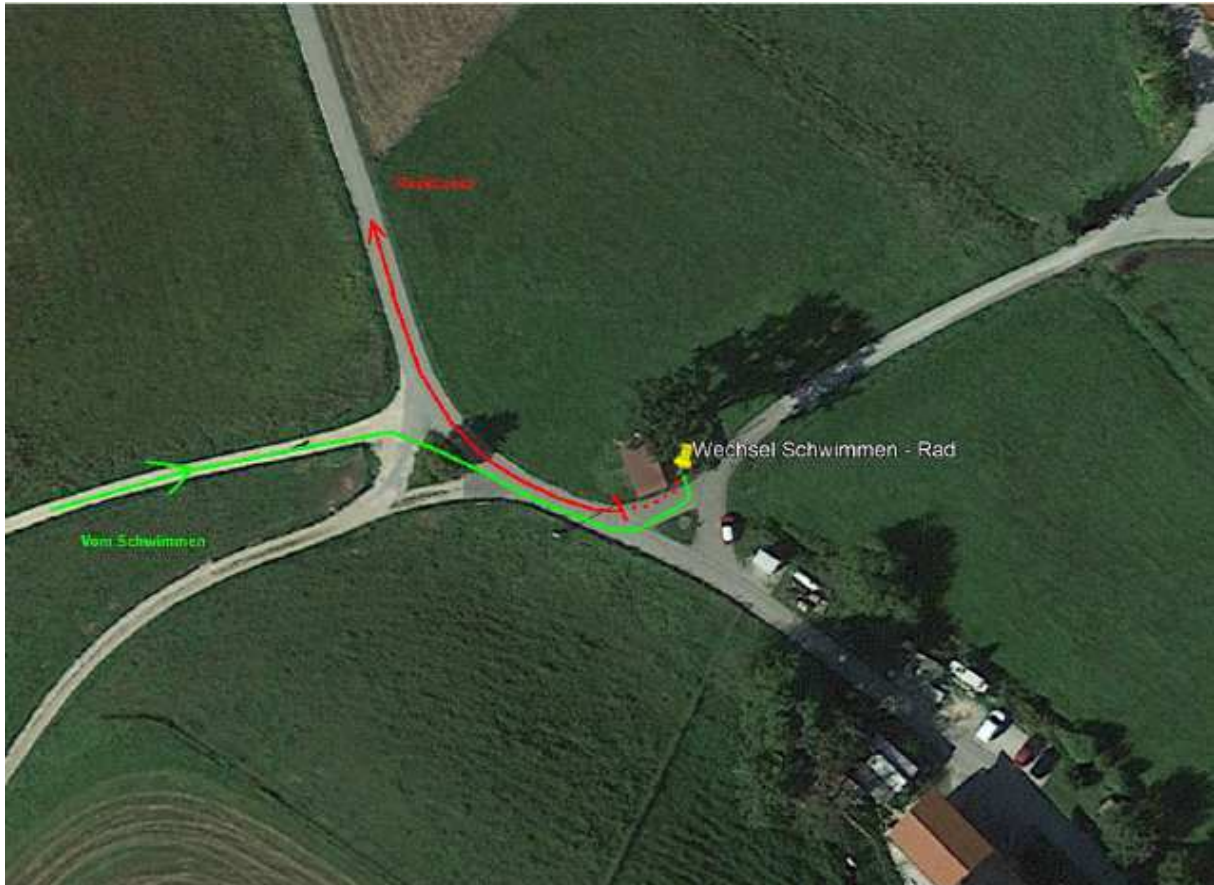


Abb. 16



## 5.2 Wechsel Radfahren – Laufen und Zieleinlauf

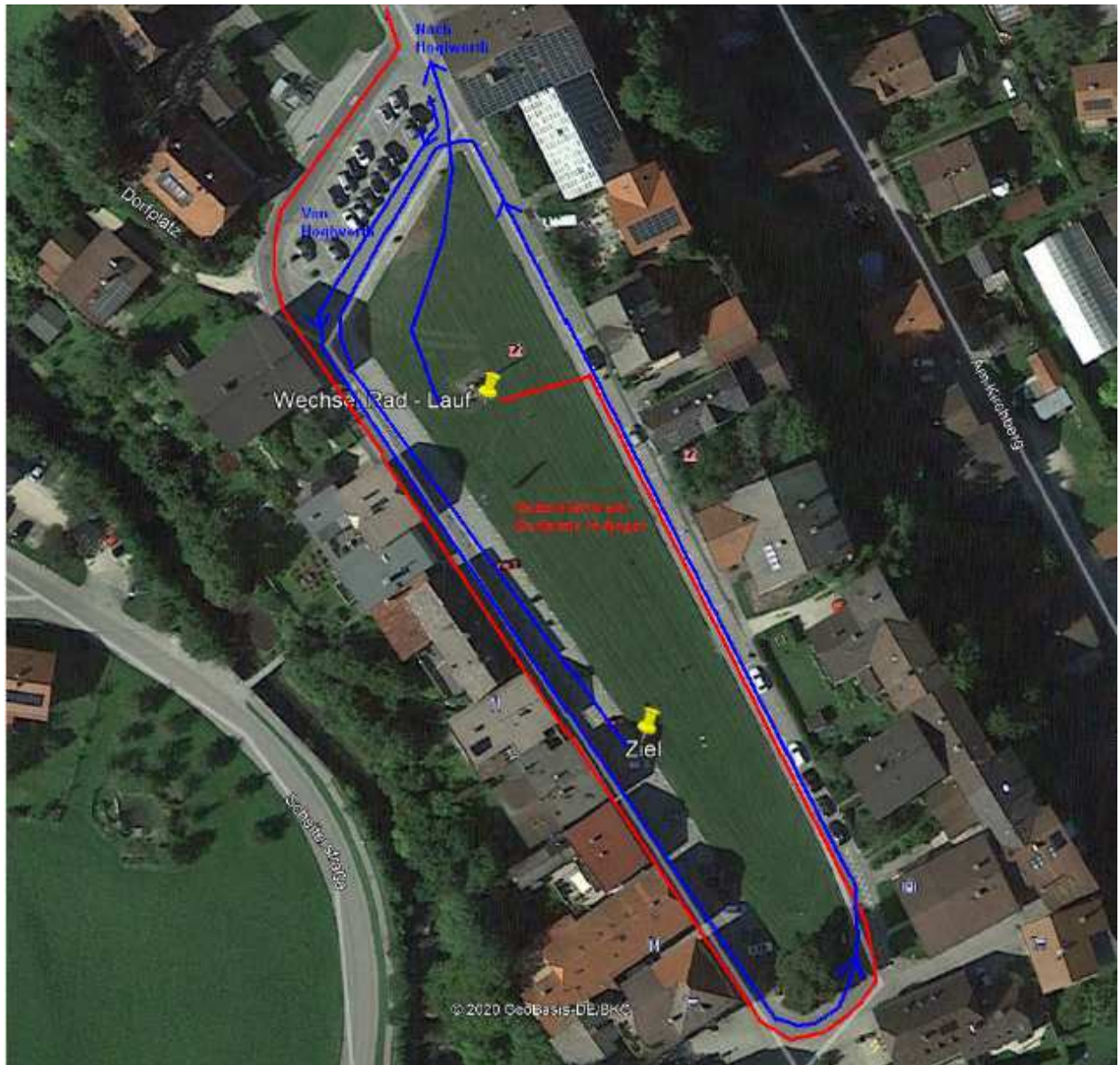


Abb. 17

Vor dem Zieleinlauf ist eine Runde um den Dorfplatz zu absolvieren.