



Club Sankt Augustin

D-53797 Lohmar

Sankt Augustin im LVN 30141

01-25866395
01-42427198
club@staugustin.de

Januar 03-21



**LLG
St.**

Augustin

Lohmar, 12.01.2021

Wir haben ein neues Kommunikationsmedium:

Dort habe ich den Club LLG St. Augustin gegründet und bisher sind alle 9 Stravamitglieder aus unserem Verein darin enthalten. Wer dabei sein möchte, eine Erklärung was Strava ist, habe ich unten aufgeführt, ansonsten einfach mal im Internet auf Strabag herumspielen. Ich war im Juni letzten Jahres auch skeptisch, ob ich so etwas brauche, bin aber inzwischen eines Besseren belehrt worden. Es macht Spaß, motiviert und fördert – gerade jetzt zu Corona-Zeiten die Kommunikation mit Abstand.



im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	27 Jahre
Günter Stolzenberg	24 Jahre
Siggi Klein	24 Jahre
Bernd Nitsche	24 Jahre
Dierk Vollmer	22 Jahre
Gerhard Pohle	22 Jahre
Gisela Buslei	18 Jahre
Johannes Kaymer	7 Jahre
Britta Breunig	4 Jahre
Rainer Kuck	4 Jahre
Sven Becker	3 Jahre
Jörg Hartnack	2 Jahre
Timur Trinks	2 Jahre
Daniela Drose	2 Jahre
Dirk Mauruschat	1 Jahr



Strava ist ein soziales Netzwerk zum internetbasierten Tracking sportlicher Aktivitäten, wie Radfahren, Joggen, Schwimmen, Skifahren oder Rudern. Betrieben wird es vom gleichnamigen Unternehmen mit Sitz in San Francisco. Mitglieder von Strava können zurückgelegte Strecken über eine mobile Applikation für Smartphones oder einen kompatiblen GPS-Empfänger samt Informationen zu Dauer, Steigung, Geschwindigkeit, Kräfteinsatz, Temperatur oder abspeichern.

Für die LLG am Start:

17.01. Pulheim verlegt auf 28.02.

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.01.	Eugen Kuntzmann	82 Jahre
16.01.	Sandra Wingen	38 Jahre
18.01.	Achim Teusch	69 Jahre
18.01.	Angelika Engels	65 Jahre
23.01.	Alois Weyer	66 Jahre
29.01.	Walter Müller	84 Jahre
30.01.	Klaus Braun	54 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	18.00 Uhr	Rothenbach
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach

Anschließend besteht die Möglichkeit, die Daten detaillierter auszuwerten und die eigene Leistung mit anderen Mitgliedern des Netzwerkes zu vergleichen.

Strava ist somit eine Plattform, bei dem Sportler ihre Einheiten verwalten, auswerten und planen können. Als soziales Netzwerk für Sportler ist zudem der Austausch zwischen den Sportlern möglich.

Im Vergleich zu anderen Lauf-Apps bietet die Strava-App eine zuverlässige Aufzeichnung von Strecke, Zeit, Distanz und Geschwindigkeit, ein klares und verständliches Audio Feedback und eine sehr gut ansprechende Auto-Stopp Funktion.

Die App zeigt in der Aufzeichnung die Zeit, die Distanz das durchschnittliche Tempo und Rundenzeiten gut ablesbar. Verglichen mit den anderen Apps zeigt Strava die Karte relativ groß und bietet auch eine Ansicht, die nur die Karte beinhaltet.



Auch in puncto Stabilität konnte Strava mit einer hohen Fehlertoleranz, geringen Akkuverbrauch und sehr verträglicher Umgang mit dem Telefonspeicher überzeugen.

Zudem gibt ein durchaus nützliches Sicherheitsfeature: Beacon, so der Name der Funktion, ermöglicht es, seinen Standort während einer Aktivität live an bis zu drei Personen zu teilen. Dafür wählt man vor dem Start eines Laufs oder einer Radtour Kontakte aus seinem Adressbuch aus. Die erhalten daraufhin eine SMS mit einem Link, der sich in jedem Browser öffnen lässt – ein Strava-Account ist also nicht nötig, um einen Athleten zu folgen. Guter Handyempfang und voller Akku vorausgesetzt, weiß so immer jemand, wo man gerade unterwegs ist beziehungsweise wo man war, falls etwas passieren sollte. Beacons können direkt von der Apple Watch, einem Garmin-Gerät oder der mobilen Strava-App versendet werden.

In der kostenlosen Variante ist das Aufzeichnen von Aktivitäten mit der App, die Synchronisation mit GPS-Geräten wie Laufuhren oder Radcomputern und die Funktionalität als soziales Netzwerk für Sportler erhalten. Ansonsten zahlt man 5 Euro im Monat, kann aber alles 60 Tage kostenlos testen. **BirgitL**

Daten für die Registrierung: E-Mail , Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Geschlecht

Welche Daten werden wo nach welchem Recht gespeichert und werden die Daten weitergegeben? Verglichen mit den Datenschutzerklärungen der meisten anderen getesteten Apps geht es bei Strava relativ verständlich und konkret zu. Eine Auswertung und Nutzung der gesammelten Daten ist jedoch auch bei Strava ausdrücklich vorgesehen. Die Standardeinstellungen für die Privatsphäre sind das glatte Gegenteil von "datenschutzfreundlich", grundsätzlich können alle Nutzer von Strava sowohl Profil wie auch Aktivitäten aller anderen Nutzer einsehen. Positiv fällt hier die Möglichkeit auf, sogenannte "Private Zonen" zu definieren. Dabei sind dann Laufstrecken innerhalb der privaten Zone nicht öffentlich sichtbar, so dass zum Beispiel der Wohnort nicht erkennbar wird.

Wenn man nach läuferischer Beschäftigung sucht, dann findet man z.B. nebenstehende Möglichkeiten.

Wie diesen **SCHINDER-TRAIL WINTER-LAUF-CUP 2021** mit 4 Läufen an 6 WE und sehr unterschiedlichen Distanzen, so dass für jeden etwas dabei ist, um sich auf diesem Wege mit anderen zu messen, zu vergleichen, sich aufgefordert fühlen, was zu tun, Ziele zu haben oder zu entwickeln, über gegenwärtig Belastendes hinwegzusehen oder wegzukommen u.v.m.



SCHNEEFLOCKCHEN-WERTUNG
5 Km / 7,5 Km / 10 Km / 12,5 Km

SCHNEEMÄNNCHEN-WERTUNG
5 Km / 10 Km / 15 Km / 21,1 Km

SCHNEEMANN-WERTUNG
21.1 Km / 30 Km / 42.2 Km / 50 Km

WINTERWOLF-WERTUNG
25 Km / 40 Km / 55 Km / 67 Km

INFO: <https://schindertrail.de>

Etliche 100 LäuferInnen aus GER und Nachbarn haben sich in wenige Stunden angemeldet und es verwundert keinen, dass Ilse sich in diese Gemeinschaft eingereicht hat und kräftig km sammelt und abliefern.

MYRACE RESULT Select your language:
Deutsch



SCHINDER-TRAIL WINTERLAUF-CUP 2021

4 Läufe, 6 Wochenenden
Distanzen von 5 bis 67 Km



INFO
ANMELDUNG
TEILNEHMER
ERGEBNISSE
MEINUNGEN

Informationen zur Anmeldung

Herzlich willkommen zur Anmeldung! Bitte wählen Sie rechts zwischen der Einzelanmeldung, um eine einzelne Anmeldung einzugeben, und der Sammelanmeldung, um zum Beispiel mehrere Anmeldungen für einen Verein einzugeben.

[Anmeldung](#)

Wettbewerbe

Start	Wettbewerb	Frei	Teilnehmer	Startgeld
00:00	Schneeflockchen		m/w, Jahrgang 2020 und älter	12,90 EUR
00:00	Schneemännchen		m/w, Jahrgang 2020 und älter	12,90 EUR
00:00	Schneemann		m/w, Jahrgang 2020 und älter	12,90 EUR
00:00	Virtueller Winterwolf		m/w, Jahrgang 2020 und älter	12,90 EUR
00:00	Winterlauf-König	NaN	m/w, Jahrgang 2020 und älter	ausgebucht