



Immer mehr Biker greifen beim Training zum Smartphone. Natürlich nicht zum Telefonieren! Neue Trainingsprogramme sind auf dem Vormarsch. Muss der traditionelle Tacho nun zittern? Wir haben das Trainingsprogramm unter die Lupe genommen.

Los geht's:

Die einfachste Methode Strava zu nutzen ist es, die App auf sein Smartphone zu installieren. Verfügbar ist die Applikation für Android und iOS Geräte.



Ist die App auf dem Smartphone, muss man sich bei Strava anmelden. Entweder man erstellt sich ein Nutzerkonto mit Mail und Passwort oder man loggt sich über Facebook ein. Bei letzterer Variante nimmt man dabei in Kauf, dass Strava in seinem Namen Informationen teilen und auf die eigenen Facebookfreunde zugreifen darf. Das will gut überlegt sein.

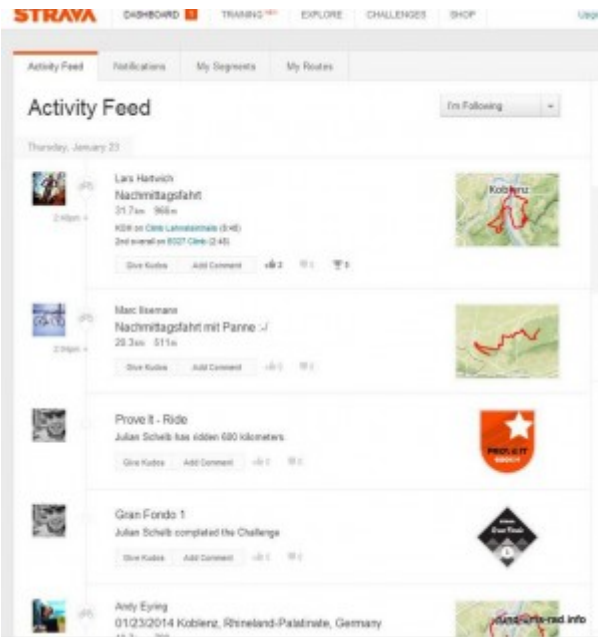
Gleich nach dem Anmelden kann es auch schon losgehen.

Der erste Schritt ist es sein Profil zu editieren. Was wiege ich? Weiblich oder männliches Geschlecht? Auch ein Profilbild und Wohnort lassen sich bei Strava integrieren.

All das hat später Einfluss auf die Erfolge, die man mit Strava feiern kann.

Freunde:

Strava ist sekundär ein soziales Netzwerk voller Athleten. Ähnlich wie bei Instagram oder Twitter kann man Freunden oder Bekannten folgen. Tut man dies, kann man ihre Trainingserfolge im „Feed“ einsehen. Das motiviert im Alltag sehr.



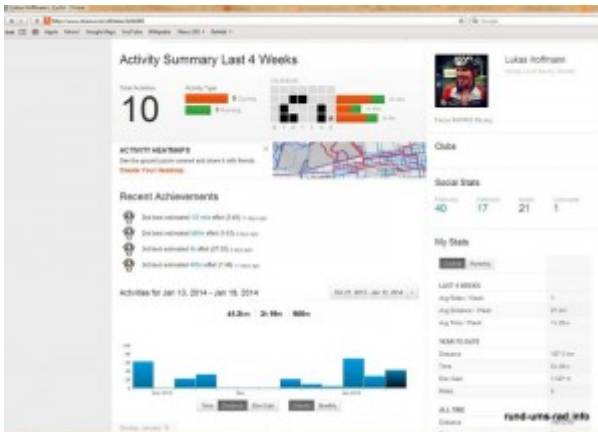
Jeder kennt das Gefühl: 4 Grad, Schmuddelwetter, aber eigentlich will man ja trainieren. Hier kommt Strava ins Spiel: „Was?! Theresia ist heute schon 30km gefahren und hat dabei 700hm gerockt? Verdammst, jetzt muss ich ja auch aufs Rad“. Strava motiviert den ehrgeizigen Radsportler jedes Mal aufs Neue und man fühlt sich auch auf einsamen Ausfahrten nicht alleine.

Auch ist es sehr interessant zu sehen wie die Profis trainieren. Fahrer wie Julian Schelb, Nino Schurter oder Alban Lakata nutzen ebenfalls Strava regelmäßig.

Challenges:

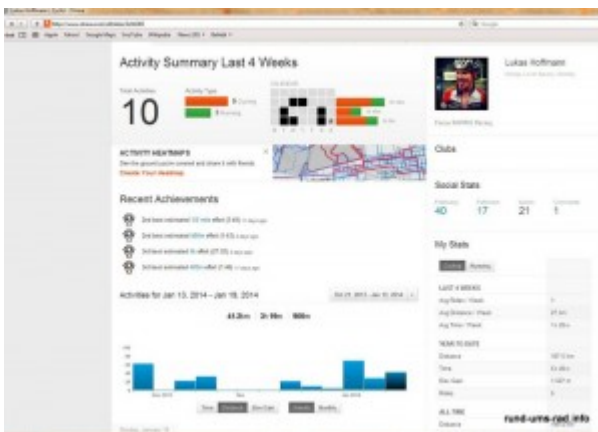
Neben den eigenen Herausforderungen im Training kann man sich bei Strava ebenfalls für gestellte Herausforderungen eintragen. Wer schafft in einem Monat die meisten Kilometer? Wer absolviert in diesem Monat die meisten Höhenmeter? Hier kann man sich mit Sportlern aus aller Welt messen und auch neue Leute kennenlernen, die ebenso (rad-)sportverrückt sind wie man selbst auch.

Jeder Berg will bezwungen werden. Registriert Strava einen Anstieg, erstellt es automatisch eine Bergwertung. So kommt es an jedem Berg zu einem kleinen Kampf gegen die Uhr: Wer kommt als schnellsten nach oben? Die „Bergwertung“ lässt sich gewinnen. So wird es von Fahrt zu Fahrt zur Sucht sich die Krone des Königs(KOM) oder Königin (QOM) des Berges aufzusetzen oder sich in der Wertung nach vorne zu schieben. Auch hier kann man sich mit den Profis messen. Die Wertungslisten sind frei einsehbar.



Beim Training:

Das System wird ganz einfach unter „Aufzeichnen“ gestartet. Mithilfe von GPS Satelliten ermittelt Strava sämtliche Bewegungen die wir tätigen, horizontal wie vertikal. Nach dem Training beendet man diese Aktivität ganz einfach indem man auf die Zielflagge drückt. Danach hat man die Möglichkeit seine neusten Erfolge zu speichern. Diese werden dann im eigenen Profil angezeigt und Freunde, die einem folgen, können ebenfalls einsehen was man so erreicht hat. Auch kann man bei seinen Facebookfreunden „prahlen“ wie aktiv man wieder gewesen ist.



Auch ohne Smartphone kann man in Genuss des Trainingsprogrammes kommen.

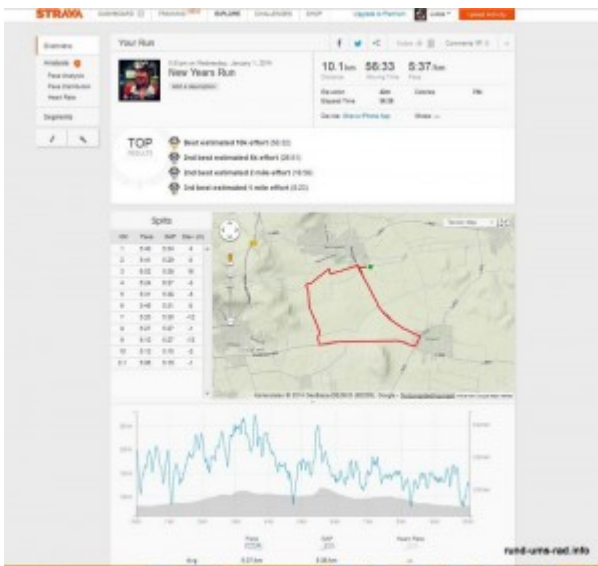
Zahlreiche GPS-fähige Geräte können ebenfalls zur Aufzeichnung der Aktivitäten genutzt werden. Danach müssen sie allerdings mit einem internetfähigen PC verbunden werden. Die Smartphones sind also praktischer, aber ungenauer.

In unserem Test nutzten wir ein iPhone 5 und den Garmin Edge 510 um unsern Trainingseifer aufzuzeichnen.



Desktop Variante:

Bei der PC bzw. Browservariante von Strava wird es noch ein bisschen professioneller. Man kann sich einige Trainingsziele setzen, einsehen wie viel man an jeweiligen Tagen trainiert hat und kann außerdem die Karten und Höhenprofile besser auswerten. Hier ist deutlich mehr möglich als am Smartphone. Ein Ausflug auf strava.com kann sicherlich nicht schaden!



Premium Variante:

Go Premium? Muss das sein? Strava bietet für 60 US-Dollar eine Pro Variante ihrer App bzw. Trainingssoftware an. Diese gilt dann für ein Jahr. Lohnt sich das? Für 60 Dollar gesellen sich zu den bereits bekannten Funktionen weitere Schmankerl hinzu wie z.B. Sufferscore (Wie viel hab ich geleistet?) Herzfrequenzanalyse, persönliche Karten und Erholungsparameter. Außerdem kann man sich Ziele stecken und diese dann (virtuell unterstützt) erreichen. Ob man das braucht, darüber lässt sich streiten. Uns hat die App immer großen Spaß bereitet auch ohne die teure Premium Version.



Fazit:

Ohne Strava? Ohne mich! Es macht Spaß sich mit seinen Freunden zu messen. Gerade in der Winterzeit motiviert die App sehr.

Viele Funktionen, die früher der normale Tacho übernahm, steuert nun das Smartphone. Auch die Bedienung ist sehr einfach gehalten. Tolle App. Ein Must-Have nicht nur für Radsportler.

