

Erste (und hoffentlich letzte...) «LAUF-TREFF BUCHS CORONA-CHALLENGE»

Was ist die «Lauf-Treff Buchs Corona-Challenge» und warum?

Wegen COVID-19 sind wir aktuell leider gezwungen, alleine zu trainieren und viele Wettkämpfe mussten abgesagt werden. Es entstand deshalb die Idee, auf einem Teil der Strecke des Gamperney-Berglaufes ein virtuelles Rennen auszutragen, um einerseits einen Anreiz zum weiteren Laufen zu schaffen und andererseits die Möglichkeit zu bieten, die vielen Laufkilometer der letzten Wochen doch noch auf die Strasse zu bringen.

Wie funktioniert's?

Begib dich zwischen dem 22. April und 31. Mai 2020 zum Startpunkt (siehe unten «Die Strecke»), aktiviere dein GPS und mach dich auf die Jagd nach dem inneren Schweinehund und dem Rekord.

- Wir haben ein Segment auf [Strava](#) erstellt – dieses wird während deines Laufes automatisch getrackt und registriert, sobald du während deines Laufes die [Strava-App](#) auf deinem Smartphone oder jedem anderen kompatiblen Gerät verwendest und anfängst zu laufen;
- Es gibt kein maximales Limit an Versuchen, die du unternehmen kannst – jede und jeder hat so viele Versuche, wie seine Beine hergeben;
- Nach dem 31. Mai werden wir Ranglisten erstellen und die Sieger gebührend feiern, und zwar in folgenden Kategorien:
 - Running women (es sind keine Trail-Running-Stöcke erlaubt);
 - Running men (es sind keine Trail-Running-Stöcke erlaubt);
 - Walking women;
 - Walking men.

Die Strecke

Die Strecke ist ein Teil der Gamperney-Berglauf-Strecke, jedoch nur von der Brücke über den Studnerbach bis zum Ziel auf dem Gamperney (siehe **Abbildung 1**). Damit verläuft die Strecke nicht auf viel befahrenen Strassen und muss auch keine solche überqueren. Das entsprechende Segment auf Strava heisst «[Lauf-Treff-Buchs-Corona-Challenge](#)». Die Strecke ist grösstenteils ausgeschildert (siehe **Abbildung 2**), beachte trotzdem die Streckenführung im oberen Teil (siehe **Abbildung 3**).

Die Strecke ist mit vielen Höhenmetern gespickt – wenn dich nicht der Lauf nach Luft schnappen lässt, dann zumindest die Aussicht im Ziel!

☆ Lauf-Treff-Buchs-Corona-Challenge

Run Segment Grabs, Sankt Gallen, Switzerland

Distance 7.24km Avg Grade 13% Lowest Elev 484m Highest Elev 1,434m Elev Difference 950m Climb Category HC 1 Attempt By 1 Person

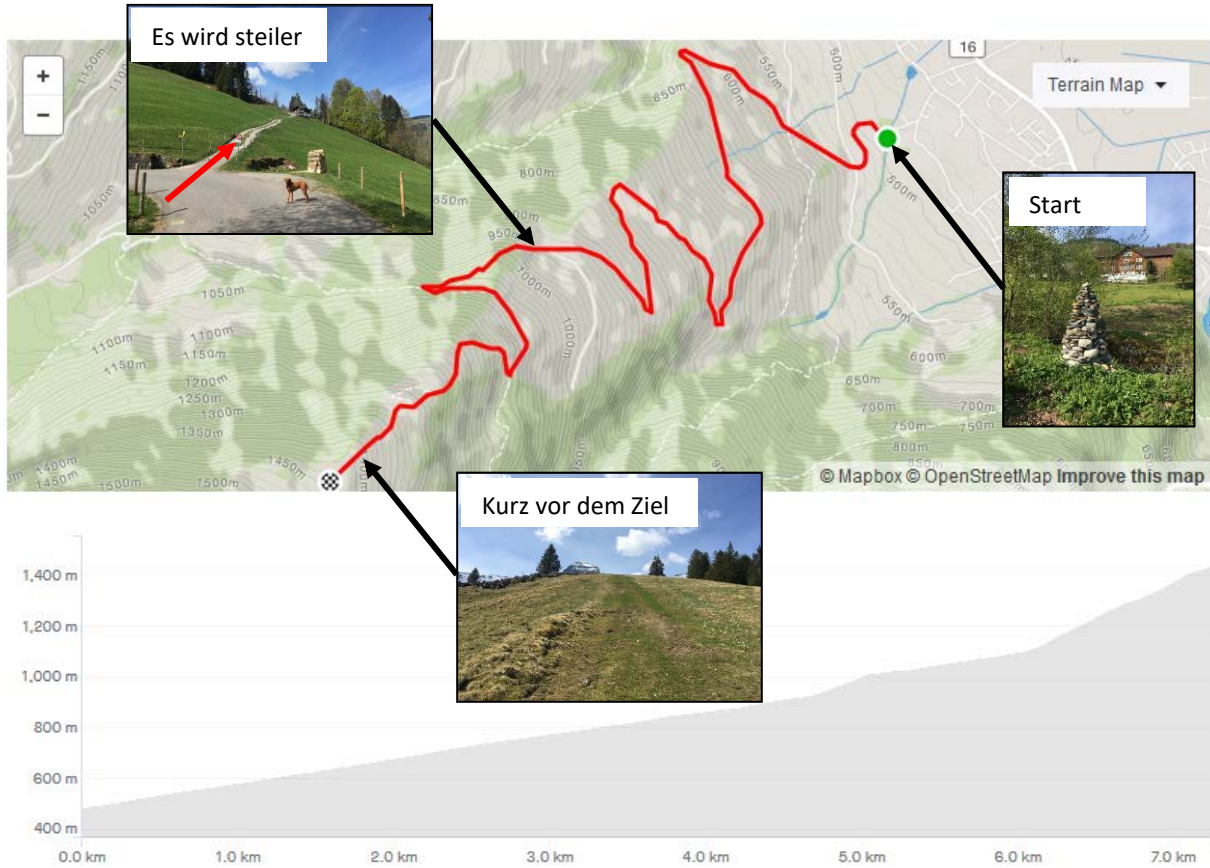


Abbildung 1: Die Strecke bzw. das Segment auf Strava mit Höhenprofil



Abbildung 2: Typische Beschilderung der Original-Strecke des Gamperney-Berglaufes

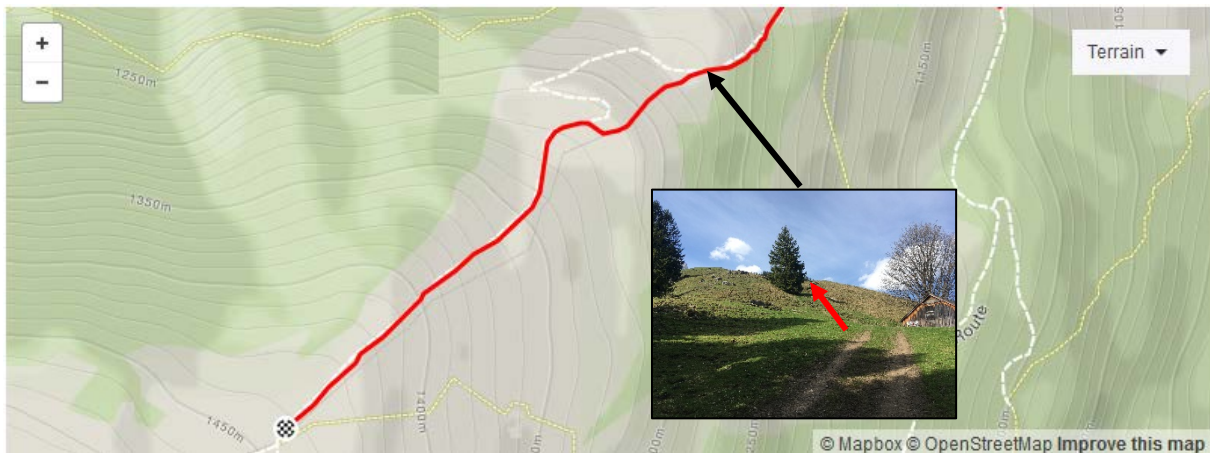



Abbildung 3: Die Streckenführung im oberen Teil – den Fahrweg auf etwa 1'260 müM nach links verlassen und dem Wanderweg, rechts vorbei an der Tanne, folgen

Aufzeichnung mit Strava

- Erstelle dir einen Account auf [Strava](https://www.strava.com) (wenn nicht schon vorhanden);
- Gehe anschliessend in Strava auf den Club «Lauf-Treff Buchs» und trete diesem bei: entweder über den Link <https://www.strava.com/clubs/541805> oder über «Entdecken» und dort auf «Clubs»:



Lauf-Treff Buchs

 Buchs, St. Gallen, Switzerland
<https://www.lauf-treff.ch/>

Lauf-Treff Buchs

Training Mittwoch um 18:45 Uhr und Sonntag um 9:00.

[Club beitreten](#)

- Wenn du nicht direkt die Strava-App auf dem Smartphone benutzt, musst du dein GPS-Gerät (bspw. Sportuhr von Garmin, Suunto, Polar, etc.) bzw. die dazugehörige Software-Plattform (bspw. Garmin Connect, SuuntoLink, PolarFlowSync, ...) mit deinem Strava-Account synchronisieren, siehe hierzu auch folgende Links:
 - [Garmin und Strava](#);
 - [Polar und Strava](#);
 - [Suunto und Strava](#);
 - [Weitere](#);
- Starte die Aufzeichnung mit deiner GPS-Uhr oder der Strava-App – idealerweise machst du einen Probelauf, bevor du dich ins Rennen stürzt;

- Beachte, dass du deinen Lauf für alle in Strava sichtbar hast – dies kann man für jeden Lauf / jede Aktivität unter «Diese Aktivität bearbeiten» einstellen:



Wähle anschliessend «Alle»:

Privatsphäre-Einstellungen

WER ES SEHEN KANN

- Alle**
Jeder auf Strava kann diese Aktivität sehen. Sie ist auf den Segment- und Herausforderungsbestenlisten und für andere Strava-Funktionen sichtbar.
- Abonnenten**
Nur deine Abonnenten haben Zugriff auf Details dieser Aktivität. Diese Aktivität wird nicht in den Segment- oder Herausforderungsbestenlisten angezeigt, zählt aber ggf. für bestimmte Herausforderungsziele. Mitglieder, die dir nicht folgen, können abhängig von deinen Privatsphäre-Einstellungen eine Zusammenfassung dieser Aktivität ansehen.
- Nur du**
Diese Aktivität ist privat. Nur du kannst sie sehen. Wenn sie für eine Herausforderung zählt, können Abonnenten ggf. Updates über deinen Fortschritt sehen. Niemand kann deine Aktivitätsseite sehen. Diese Aktivität erscheint nicht auf Bestenlisten oder anderswo auf Strava, auch nicht in Gruppenaktivitäten oder Flybys.

- Um deine aktuelle Platzierung zu sehen, gehe auf das [Segment](#) und unter «Bestenlisten» auf «Meine Clubs» => «Lauf-Treff Buchs»:

Bestenlisten

Gesamt
Dieses Jahr
Meine Ergebnisse
Leute, denen ich folge
Meine Clubs
ASVZ Giverola 2017
Lauf-Treff Buchs
Nach Altersklasse
Alles ansehen
Nach Gewichtsklasse



So siehst du den aktuellen Stand; die Aufteilung in die einzelnen Kategorien erfolgt manuell und nach Abschluss des virtuellen Rennens am 31. Mai 2020.

Was tun bei Fragen und Unklarheiten?

Am besten rufst du kurz an (bei Thomas, erreichbar unter 078 889 18 33) oder schreibst eine E-Mail an [redaktion \(ät\) lauf-treff.ch](mailto:redaktion@lauf-treff.ch)

Viel Erfolg und vor allem viel Spass!!!