



Die Schweizer Ausdauersportler entdecken Strava

# KING of the Mountain



Die Online-Trainingsplattform Strava findet unter Radfahrern, Läufern und Triathleten immer mehr Zuspruch. Mit ihr kann jedes Training mit anderen geteilt und zum kleinen Wettstreit werden.

TEXT: EMIL BISCHOFBERGER

**I**rgendwann entwickelt es sich zur Gewohnheit. Der Strava-Athlet kommt vom Training zurück nach Hause und setzt sich – noch in den verschwitzten Kleidern – an den Computer. Andere Sportler denken in diesem Moment vielleicht an einen Regishake, ans Stretching oder an die erlösende Dusche. Er aber startet den Browser, klickt bei den Favoriten auf strava.com und drückt Enter. Sogleich werden die neusten Trainingsdaten hochgeladen.

Dann erlebt er dieses Training, durch das er sich eben gekämpft hat, ein zweites Mal. Nun wird aus Leiden Genuss. Wie hübsch nüchterne Daten doch ausschauen können, wenn sie optisch ansprechend aufgearbeitet werden. Sie erzählen grafisch die Geschichte der vergangenen Stunden: Von Kilometern, Höhenmetern, Tempis und Pulsschlägen. Wovon sie nicht erzählen: Vom Morast, der im Wald herrschte, von der Aussicht oben auf dem Pass oder von der Abendstimmung beim Lauf entlang des Flusses. Emotionen kann höchstens transportieren, wer sein Training mit einem aussagekräftigen Titel versieht: «Au, au, au» etwa, oder «Brrrr!», oder auch nur mit der Ortschaft, ob sie nun Maspalomas, San Diego oder Zürich heisst.

### Facebook für Ausdauersportler

Internetseiten, auf denen die Aufzeichnungen von Sportuhr oder Velocomputer verwaltet werden können, sind kein Novum. Bekannt sind: Endomondo, Mapmyride, Nike+, Garmin-Connect oder Movescount. Aber kaum eine hat so geschickt die soziale Vernetzung von Ausdauersportlern gefördert wie Strava (derzeit kompatibel mit Garmin-GPS-Uhren sowie mit iPhone und Android).

Während die Gemeinschaft für Mannschaftssportler Grundvoraussetzung ist – alleine macht Fussball keinen Spass –, ist der Rennvelofahrer, Biker oder Läufer meist Einzelkämpfer, weil eben nur er morgens um 6 Uhr Zeit hat für seine Runde, während der Nachbar erst nach der Arbeit die Laufschuhe schnürt. Oder er kann seine Mittagsrunde nicht mit Freunden absolvieren, weil er am anderen Ende der Stadt arbeitet.

Auf Strava vernetzt sich der Athlet mit seinen Freunden (auch jenen aus Facebook) und sieht so stets deren neueste Trainings. Und sie seine. Mit allem Drum und Dran, beispielsweise geleisteten Höhenmetern, Durchschnittsgeschwindigkeiten, Wattzahlen oder der Totaldistanz. Diese können kommentiert werden, mit einem Klick auf den hochgestreckten Daumen («Kudos») spricht man sich gegenseitig virtuelles Lob aus. Und ist

erstaunt, wie viel Zeit die anderen fürs Training finden ...

### Bestzeitenjagd mit Suchtpotenzial

Die Komponente auf der englischsprachigen Seite, die Strava definitiv zu einer Plattform mit Suchtpotenzial macht, heisst: KOM respektive CR. Für die Radfahrer ist der KOM relevant – der «King of the Mountain», wie in der Tour de France der Bergkönig heisst. Für die Läufer der CR, kurz für «Course record» – Streckenrekord. Der KOM oder eben CR ist der Schnellste auf einem bestimmten Streckenabschnitt. Der Clou dabei: Es sind die Nutzer, welche die Messstrecken selber definieren. Das kann also die Strasse rund ums eigene Quartier sein, der steil ansteigende Weg im nahen Wald, das Ausflugsziel in Stadtnähe, aber auch eine kilometerlange Landstrasse oder ein berühmter Alpenpass. Jede selber zurückgelegte Teilstrecke kann als Segment definiert und getauft werden. Sobald andere den gleichen Streckenabschnitt befahren und hochladen, wird automatisch eine Rangliste unter allen Strava-Athleten erstellt. Wer es in die Top 10 schafft, sammelt in jener Trainingseinheit virtuelle Medaillen, für die Bestzeit gibt es eine Krone. Medaillen kann sich der Läufer auch für persönliche Bestzeiten holen, von jener über 1 km bis zur Marathondistanz.





Die 1000 Höhenmeter auf die Alpe d'Huez (Bild ganz links) sind bereits über 6600 Strava-Jünger hochgestrampelt. Der Schnellste braucht keine 40 Minuten.



38

Auf der Webseite lassen sich überall auf der Welt aufgezeichnete Segmente bzw. Streckenabschnitte ausfindig machen, die zu neuen Trainingsrunden und Medaillenjagden animieren. «KOM-Jagd» nennen das die «Stravisten». So kommt es vor, dass ein ganz normales Training ob der lockenden Segmente in der Nähe plötzlich länger wird, und vor allem: viel härter. Denn wenn schon eine neue Bestzeit, dann eine richtige, die von den anderen gesehen wird. Für Übereifrige ist Strava die perfekte Plattform, sich direkt in den Keller zu trainieren...

**30 Millionen Trainings weltweit**

Strava wurde vom schwedischen Wort sträva abgeleitet: die Anstrengung. Der Name war eine Idee von Mitbegründer Michael Horvath, einem Schweden. Horvath und sein Geschäftspartner hatten bereits 1996 die Idee, Athleten und ihre Trainings zu verbinden. Nur waren sie damit viel zu früh. Erst als sich eine breite Öffentlichkeit ans Mitteilen des eigenen Lebens via Facebook und Twitter gewöhnt hatte, schaffte Strava nach der Neulancierung 2009 den Durchbruch. Mit genauen Zahlen ist das in Kalifornien ansässige Unternehmen sehr zurückhaltend, aber die kommunizierten Eckdaten geben einen Anhaltspunkt: So wurden im vergangenen Jahr weltweit 30 Millionen Trainings registriert, was einem zehnfachen Wachstum gegenüber von 2011 entspricht. Angenommen, die Strava-Athleten absolvieren zwischen einer und vier Einheiten pro Woche, hätte das Portal also 15 Million Nutzer, der überwiegende Teil davon aus den USA und generell vorwiegend aus dem englischen Sprachraum.

In seinem Muttergebiet stiess das Portal kürzlich auch erstmals an seine Grenzen, was zu einem Rechtsstreit geführt hat. Bei einem angeblichen Versuch, einen Strava-Abfahrtsrekord zu brechen, kollidierte ein Radfahrer mit einem Auto und starb dabei. Es ist eine der wenigen Kritiken, die sich Strava gefallen lassen muss: Dass auch auf Abfahrten um Bestzeiten gestritten werden kann.

Die überwiegende Mehrheit der Segmente sind aber längere flache Abschnitte, Steigungen und Pässe. Extrem begehrt sind beispielsweise Tour de France-Klassiker wie der Mont Ventoux (gegen 3000 Einträge) oder die Alpe d'Huez (über 6600 Einträge!). Aber auch Strecken in Stadtnähe (4000 Einträge auf den Tafelberg in Kapstadt oder 1800 Einträge auf einem kurzen Downhill ausserhalb New Yorks) sind bei Strava-Jüngern beliebt.

**Auch Spitzensportler entdecken Strava**

Eine offizielle Rangliste der populärsten Abschnitte in der Schweiz ist zwar nicht verfügbar, aber eine Gesamtzahl: Es sind mehr als 35 000 Segmente, die hierzulande zur Jagd nach einer Bestzeit zu Fuss oder per Velo einladen. Zu den beliebtesten dürften jene der Alpenpässe gelten, etwa die Tremola an der Südseite des Gotthardpasses mit 258 Registrierungen.

Bei diesen bekannten Steigungen kommt es immer öfter vor, dass auch prominente Namen ganz vorne in der Rangliste auftauchen: Rad-, Bike- und Triathlonprofis haben Strava für sich entdeckt, auch in der Schweiz. Zu den aktivsten gehören Triathlet und Fit for Life-Kolumnist Ronnie Schildknecht, Cross-Country-Weltmeister Nino Schurter oder dessen Teamkollege Florian Vogel. Auch andere Prominente sind auf Strava vertreten: Swisscom-CEO Carsten Schlotter etwa bekannte kürzlich, strava.com gehöre zu seinen meistbesuchten Webseiten.

FOTO: IMAGO

Schildknecht sagt: «Ich finde es selber spannend, zu sehen, was andere Profis trainieren, egal ob Schurter, Vogel oder der US-Radprofi Tyler Phinney.» Schildknecht gibt sich auf Strava ziemlich offen, legt bei seinen Trainings auch die Wattzahlen offen. Aber nicht bei allen Einheiten. «Schlüsseltrainings, das heisst gewisse Intervalle, zeige ich nicht: Die will ich keinem Gegner zeigen», sagt Schildknecht schmunzelnd. Vor allem vor Wettkämpfen nimmt deshalb die Zahl seiner protokollierten Trainings ab – zumindest auf Strava.

Als Profi ist Schildknecht automatisch Premium-User, der Durchschnittssportler zahlt dafür monatlich fünf Dollar – in der Grundversion ist Strava gratis. «Es ist ein gutes Analysetool», findet Schildknecht. Er befolgt sogar die Feedbacks der Webseite und nimmt es etwas lockerer, wenn Strava meldet, ein Training sei sehr hart gewesen.

**KOMs zur Einschüchterung**

Auch Mountainbiker Schurter (mehr als 1700 Athleten verfolgen auf Strava seine Trainings) hat den ganzen Winter munter Daten hochgeladen. Denn Strava akzeptiert alle Ausdauersportarten, was Schurter als passionierter Langläufer und Skitourengänger zu nutzen wusste. Er geht Strava spielerischer an und jagt durchaus auch mal KOMs. «Manchmal muss ich mich bei einem lockeren Training zusammenreissen, nicht plötzlich Strava-Rekorde zu jagen», sagt er. Aber auch bei ihm gilt: Spezifische Trainings zeigt er nicht. Er nützt das Tool aber, um die Konkurrenz vor den Weltcups einzuschüchtern, indem er eine schnelle Trainingsrunde hochlädt, auf der er lauter Bestzeiten aufgestellt hat...

Ob Hobbyläufer, Spitzentriathlet, Profibiker oder Pokerface: Die Plattform ist auf Ausdauersportler ausgerichtet, die Wettkämpfen nicht abgeneigt sind – real oder virtuell. Also Leute, denen ein Strava-Mail mit folgender Botschaft das Herz bricht: «Oh-oh, jemand hat eben deinen Streckenrekord geklaut!»

**EMIL BISCHOFBERGER** schreibt als Sportjournalist für verschiedene Schweizer Zeitungen. Strava nützt er seit gut einem Jahr. Seither absolvierte er 37 Rad- und 87 Lauftrainings.

ENDURANCE PROTECT CREAM  
**PROTECT YOURSELF.  
EVERYDAY.**



**Endurance Protect Cream**

Bei den vielen Kilometern, die Sie zurücklegen, benötigen Sie Schutz. Die neue Endurance Protect Cream ist die einzige Gesichtscreme mit Ozonide, die lang anhaltend Sauerstoffmoleküle abgibt. Heute begleitet Sie Ozonelite.



**OZONE**  
ELITE



Fuchs-Movesa AG