

VIRTUELLER

Weinviertler LAUFCUP

ERSTE SCHRITTE

virtueller Lauf ?

Als virtueller Lauf oder Onlinelaufveranstaltung, wird eine **Veranstaltung** bezeichnet, welche über den Computer und das Internet organisiert und ausgetragen wird!
(Analogie zur virtuellen Welt - Wikipedia)

strava.com/login

STRAVA

Anmelden

Mit Facebook anmelden

Melde dich mit Google an

oder mit E-Mail-Adresse registrieren

office@techko.at

laufcup1

Eingeloggt bleiben

Anmelden

LOGIN

<https://www.strava.com/login>

User: office@weinviertlerlaufcup.at

PW: laufcup1

1. Manuelle Eingabe

The screenshot shows the Strava website interface. At the top, there is a navigation bar with the Strava logo, a search icon, and menu items: Dashboard, Training, Entdecken, and Herausforderungen. On the right side of the navigation bar, there is a button for 'Freie Probemitgliedschaft beginnen', a notification bell, a user profile icon, and a plus sign. Below the navigation bar, there is a header section with a profile picture and the text 'Abonniert'. The main content area shows a list of activities. The first activity is 'Spannberg 6KM Virtueller Cuplauf' by 'safaripark günter'. A red arrow points to the 'Manuellen Eintrag hinzufügen' option in the activity's menu, which is circled in red. Other options in the menu include 'Aktivität hochladen', 'Route erstellen', and 'Post erstellen'.

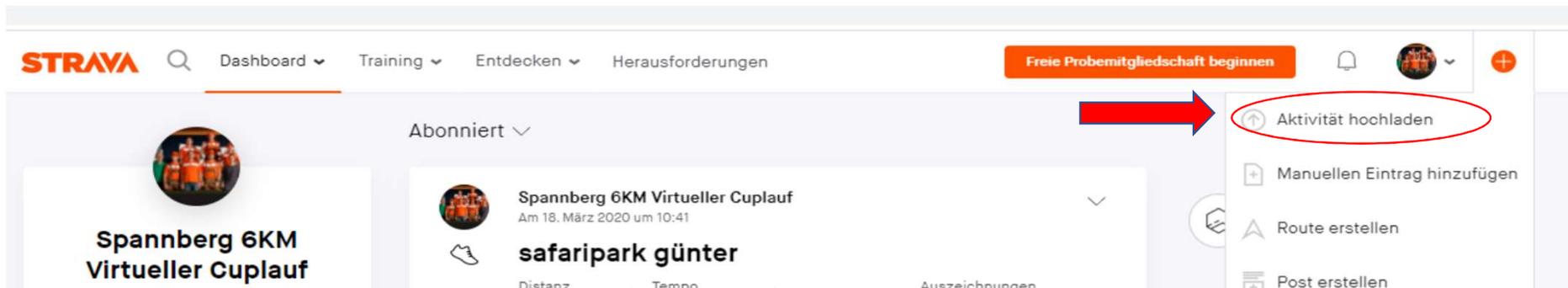
This screenshot shows the Strava website interface with the 'Manuelle' option in the left sidebar highlighted with a red arrow. The navigation bar at the top is identical to the previous screenshot. The main content area is titled 'Manuelle Eingabe' and contains several input fields for activity details.

The screenshot shows the 'Manuelle Eingabe' form on the Strava website. The left sidebar has four options: 'Gerät', 'Datei', 'Manuell', and 'Mobil'. A red arrow points to the 'Manuell' option, which is circled in red. The main form area has the following fields:

- Distanz:** A text input field followed by a dropdown menu set to 'Kilometer'.
- Dauer:** Three input fields for '01 h', '00 min', and '00 s'.
- Höhe:** A text input field followed by a dropdown menu set to 'Meter'.
- Sport:** A dropdown menu set to 'Radfahrt'.
- Zeit & Datum:** Two input fields for '01.04.2020' and '9:20'.
- Titel:** A text input field containing 'Fahrt am Morgen'.

Below the form, there is a yellow box with the text: 'Namenskonzvention Einträgen: Vorname Nachname Jahrgang Verein'. A red arrow points from the text 'Namen eintragen' to the title input field.

2. GPS Datei von Uhr direkt hochladen (Formattyp .tcx, .fit, oder .gpx)



Im Feld Titel Namen eintragen

Vorname Nachname

Jahrgang

Verein

859703

3. Strecke auf gewünschte Länge zuschneiden

STRAVA

Dashboard Training Entdecken Herausforderungen

Durch verschieben des **Start** und des **Endpunktes**

The screenshot shows the Strava 'Aktivität zuschneiden' (Trim Activity) interface. On the left sidebar, the 'Zuschneiden' (Trim) option is circled in red and labeled '2.'. Below it, the 'Segmente' (Segments) icon is circled in red and labeled '1.'. The main content area shows a map and a graph of the activity 'Agi Sonntagsrunde' from Sunday, March 29, 2020. A red line on the map represents the activity route. A green double-headed arrow indicates the 'Move Start Point' (Move Start Point) slider, and a red double-headed arrow indicates the 'Move End Point' (Move End Point) slider. A blue vertical line on the graph indicates the selected segment length, which is labeled '6,0km'. A warning message states: 'Achtung: Diese Aktion kann nicht rückgängig gemacht werden.' (Warning: This action cannot be undone.)

STRAVA Dashboard ▾ Training ▾ En

Abonniert 0 Abonnennten 0 **Aktivitäten 6**

4. Ergebnisse (Zwischenstand)

Durch auf Aktivitäten klicken

	Datum ▾	Vorname Nachname Jahrgang Verein	Zeit ^	Distanz ▾	Höhenmeter ▾
Radfahrt	Fr., 27.3.2020	Eliud Kipchoge 1984 LC Kenia ✓	12:50	6,04 km	16 m
Lauf	So., 29.3.2020	Markus Reidlinger 1977 LAC Harlekin ✓	29:39	6,00 km	53 m
Wettkampf	Mi., 1.4.2020	Koch Dieter (Eingabe manuell)	30:00	6,01 km	0 m
Wettkampf	Sa., 28.3.2020	Christoph Kopp 1965 LC Cafe Haferl ✓	30:12	6,00 km	0 m
Wettkampf	So., 29.3.2020	Reinhard Müller 1977 LC Erdpress ✓	31:13	6,09 km	124 m
Wettkampf	So., 8.3.2020	Dieter Koch 1975 LAC Harlekin ✓	31:50	5,99 km	31 m
Training	Mi., 18.3.2020	safaripark günter	34:24	5,99 km	9 m

5. Persönliche Einträge generieren

Beiträge und Fotos
können eingefügt werden



Spannberg 6KM Virtueller Cuplauf
Am 27. März 2020 um 10:28

 **Eliud Kipchoge**

2:34 Jogging
„Ich will die Menschen inspirieren und ihnen zeigen, dass sie kein Limit haben“

Distanz	Höhenmeter	Zeit
6,04 km	16 m	12min 50s

