

DSV 5000m Winter-Challenge für den VfL-Pfullingen

Offizielle Infos zur Challenge: [DSV Skilanglauf Winterchallenge: 5000m gegen uns - DSV \(skideutschland.de\)](https://www.skideutschland.de/DSV-Skilanglauf-Winterchallenge-5000m-gegen-uns)

So geht´s:

1. Registrierung bei XC-Ski.de

Als aller erstes muss man sich kostenlos auf der XC-Ski.de-Seite (Partner des DSV) registrieren. →

[Benutzerkonto erstellen – xc-ski.de \(xc-ski.de\)](https://www.xc-ski.de/benutzerkonto-erstellen)

Bestätigungsemail bestätigen. Zusätzlich wird die Registrierung überprüft und in der Regel nach 1 bis 2 Tagen freigeschaltet. Sobald das Konto freigeschaltet (Rückmeldung per E-Mail) ist, kann man seine spätere Laufzeit hochladen.

2. Der Lauf

Entweder mit der **GPS-Sportuhr** (Polar, Garmin usw.) oder mit dem **Smartphone und der „STRAVA“-App** (runterladen und kostenlos registrieren) auf einer **beliebigen Loipe 5km** so schnell wie möglich (Wettkampftempo) laufen.

2.1 Mit einer Polar-Uhr

- Topmotiviert auf die Loipe gehen, locker eine kleine Runde Warmlaufen. Am besten die Laufstrecke erkunden.
- Wie gewohnt Aufzeichnung starten
- 5km so schnell wie möglich laufen
- Aufzeichnung beenden und locker auslaufen

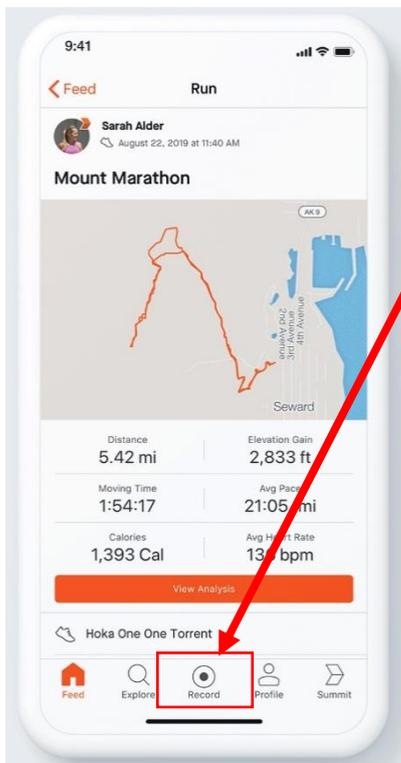
2.2 Mit der STRAVA App

Vor dem Lauf (am besten Zuhause mit WLAN) :

- Strava-App kostenlos aufs Handy herunterladen
- Konto erstellen → entweder direkt über die App oder über den Computer([Erstelle ein Konto, um ein Trainingstagebuch für Radfahrten und Läufe, sowie GPS-Radtouren zu erhalten. | Strava-Register](#))

Der Lauf:

- Topmotiviert auf die Loipe gehen, locker eine kleine Runde Warmlaufen. Am besten die Laufstrecke erkunden.
- Kurz vor dem Start:
 - Handy aus der Tasche holen
 - GPS einschalten
 - Strava-App öffnen:



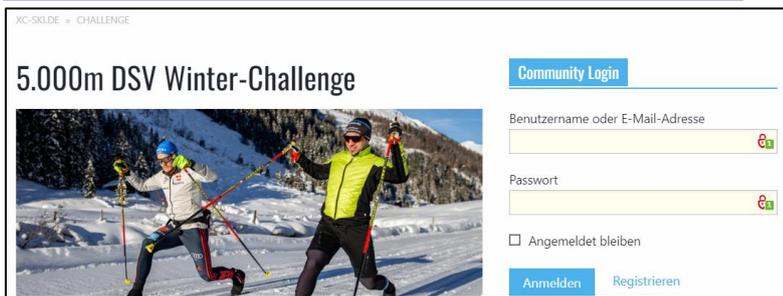
- Button „Aufzeichnung“ drücken
- Sportart auswählen: „nordischer Skilanglauf“
- Wenn gefragt: Zugriff auf Standort erlauben
- Nochmal tief durchatmen und „Start“ drücken

- Handy schnell in die Tasche packen und loslaufen!
- Die 5 km so schnell wie möglich laufen (Strecke davor überlegen, um sicher zu gehen, dass es auch 5km sind)
- Nach den 5km, Handy aus der Tasche nehmen, „Stopp“ drücken, „Beenden“ drücken und Aktivität speichern.
- Handy einpacken und locker auslaufen.

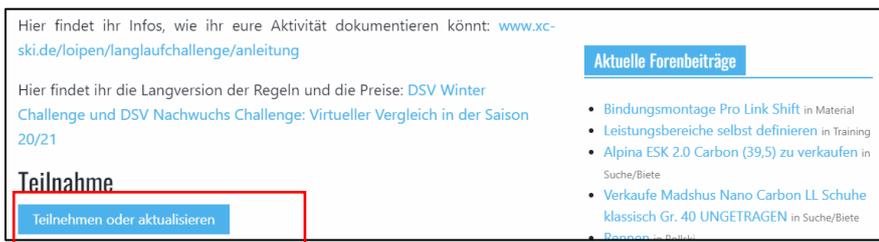
3. Nach dem Lauf an der Challenge teilnehmen

Zuhause entspannt und geduscht an den Computer setzen und Challenge-Seite öffnen:

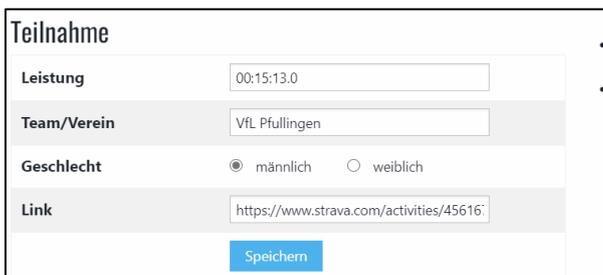
→ <https://www.xc-ski.de/challenges/dsv-winter-challenge/>



Anmelden, dann runterscrollen bis...



Fenster öffnet sich:



erforderliche Daten eintragen.

Leistung: **Deine Laufzeit** von den 5km eintragen (als Beispiel 15min, 13sek → 00:15:13.0 (auf Schreibweise achten))

Team/Verein: **VfL Pfullingen**

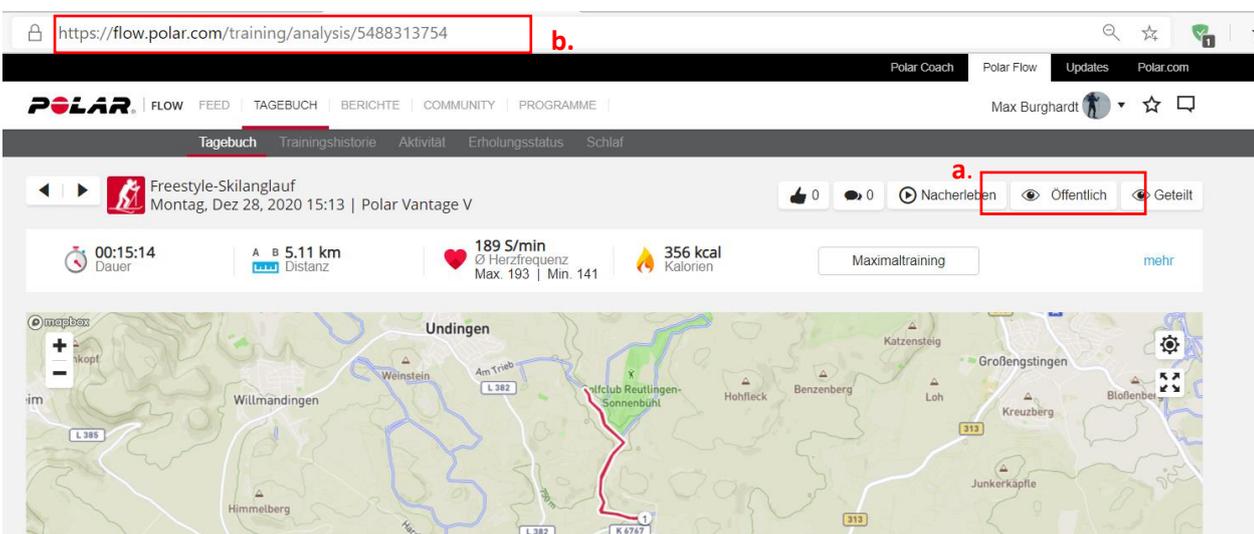
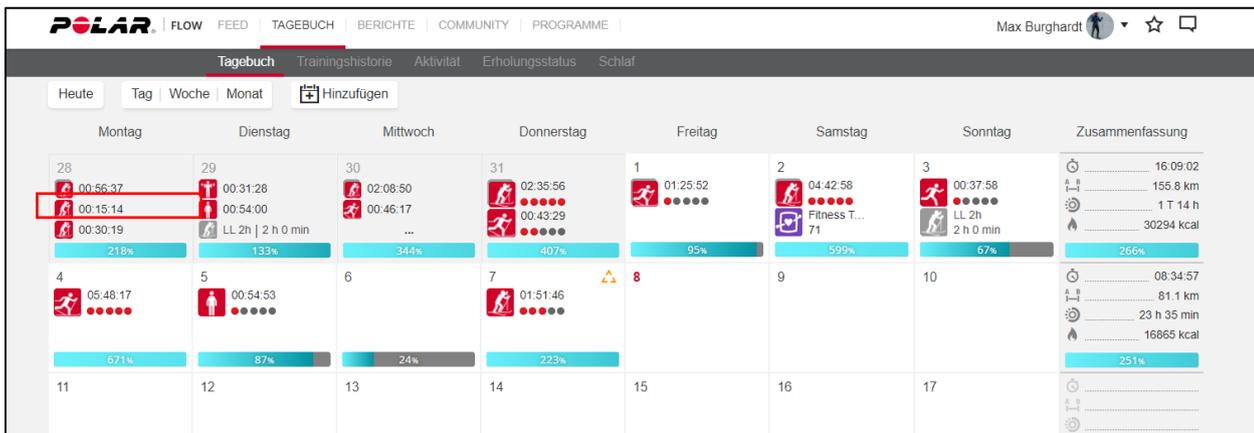
Geschlecht: Je nach Teilnehmer auswählen

Link: Anleitung folgt...

Bei dem Link verweist man auf seine Lauf-Aufzeichnung (mittels der GPS-Sportuhr oder der Strava-App). Dadurch soll die angegebene Leistung bewiesen werden.

3.1 Link einfügen mit der Polar-Uhr:

1. Die Sportuhr mit dem Computer synchronisieren.
2. Sporttagebuch über das Internet öffnen: (Polar: [Polar Flow](#) → Anmeldedaten des Polarkontos eingeben)
3. Gelaufene Einheit öffnen



- a. Unbedingt darauf achten, dass die Einstellung der Sichtbarkeit auf „Öffentlich“ steht!
- b. Link kopieren, zurück zur XC-Ski Seite wechseln und in die Zeile „Link“ den kopierten Link einfügen

Teilnahme

Leistung	<input type="text" value="00:15:14.0"/>
Team/Verein	<input type="text" value="VfL Pfullingen"/>
Geschlecht	<input checked="" type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich
Link	b. <input type="text" value="https://flow.polar.com/training/analysis/!"/>
<input type="button" value="Speichern"/>	

Abschließend auf „Speichern“ klicken.

Fertig! 😊

Dein Ergebnis wird nun in der Rangliste hinzugefügt.

3.2 Link einfügen mit STRAVA

Am Computer die Strava- Homepage ([Anmelden | Strava](#)) öffnen und sich mit seinem Konto anmelden.
Aufzeichnung der 5km ansehen und den Link kopieren.

https://www.strava.com/activities/4561672574

STRAVA Dashboard Training Entdecken Herausforderungen Probemitgliedschaft beginnen

Übersicht
Analyse

Max Burghardt – Skilanglaufen

15:13 am Montag, den 28. Dezember 2020
5000m DSV Winter-Challenge
Skating

5,12 km 15:13 2:58/km
Distanz Bewegungszeit Tempo

Höhenmeter (?) 33m Kalorien –
Verstrichene Zeit 15:13

Gefühlte Anstrengung: Maximalleistung

Polar Vantage V

Du warst mit jemandem aktiv, der nichts aufgezeichnet hat?
[Freunde hinzufügen](#)

Diesen Link wie zuvor beschrieben in das dafür vorgesehene Feld auf XC-Ski.de einfügen, speichern und fertig!

Teilnahme	
Leistung	<input type="text" value="00:15:13.0"/>
Team/Verein	<input type="text" value="VfL Pfullingen"/>
Geschlecht	<input checked="" type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich
Link	<input type="text" value="https://www.strava.com/activities/4561672574"/>
<input type="button" value="Speichern"/>	

Dein Ergebnis wird nun in der Rangliste hinzugefügt. 😊

Mein Strecken-Tipp: Rinnental 5km

Start: Lifthäuschen Skilift Undingen

Wendepunkt: „Eck“ Bärenhöhle (bevor es den Anstieg hoch geht)

Ziel: Höhe der Waldkante am Skating-Anstieg

