

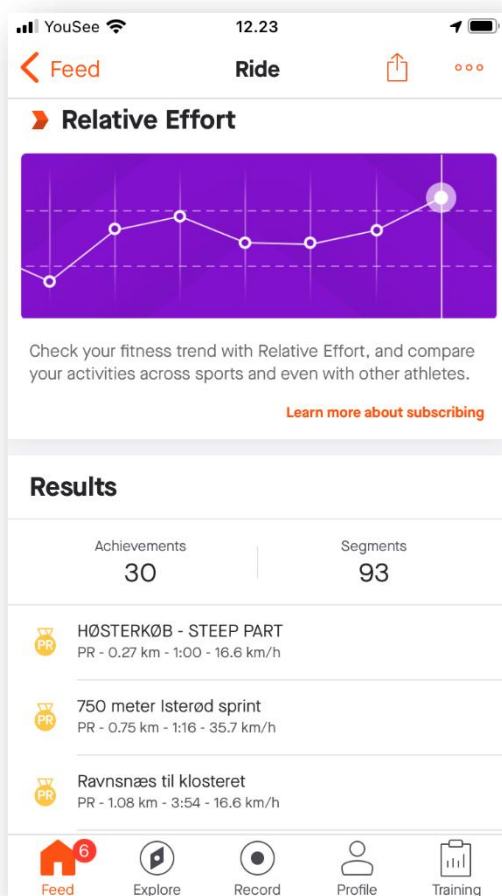
# Det er forår, hvem er i form?

- Hvordan finder vi ud af, hvordan de andre har fået trænet, når vi ikke kan mødes grundet COVID19.

Af Johannes Risbjerg, Cykelafdelingen

Fotos: Johannes Risbjerg, Cykelafdelingen

Det er april og nu går landevejssæsonen i gang – måske, i hvert fald med restriktioner, men vi håber det bedste. Ved de første løb plejer snakken at gå på, hvor meget eller hvor lidt har de enkelte trænet. De fleste ryttere underspiller ofte og fortæller, at de næsten ikke har fået trænet i vinterens løb. Det er måske mere en undskyldning for, at hvis man har svært ved at følge med i løbet.



Men det er blevet sværere at skjule, hvor meget de enkelte ryttere træner, idet de fleste er på appen Strava, hvor de uploader deres træninger. Flere anvender også Strava til at "prale" af, hvor meget de træner eller, hvor mange watt de kan træde.

Strava er en app blandt andet til cykelfolket, og den fungerer ved at kunne uploade træningsfiler til sin app. Ordet Strava stammer fra det svenske ord for "stræbe", hvilket siger noget om deres mål: at hjælpe dem, der stræber efter at forbedre sig, uanset deres mål eller evner. Overordnet har Strava: Tracking, analyse, segmenter, ruteplanlægning og socialt netværk.

Du kan efter en tur uploade filer fra din cykelcomputer til Strava. Her kan du se din rute, data i form af blandt andet længde, tid, puls og watt, og så kan du lave en analyse af din træning og se, om du træner rigtigt eller hvilke ændringer, som du bør foretage dig i din træning. Segmenter er bestemte strækninger på din rute, hvor du eller andre har oprettet et segment for eksempel en bakke, og så kan du forsøge at køre et segment på en hurtigere tid end tidligere, men du kan også køre mod de andres tider på samme segment. Mange bruger også Strava til ruteplanlægning og især til gravel ruter, hvor man kan downloade andres ruter, og dermed finde nye og spændende ruter. Det sociale netværk er, at man deler sine upload med andre, så de kan se hvad, hvor meget, hvordan du træner eller få inspiration af andres træninger. Mod betaling kan der tilkøbes et analyseværktøj, som bruges til at analysere sin træning, og værktøjet viser, hvordan man bør/kan forbedre sin træning.

Jeg har spurgt flere medlemmer, hvordan de anvender Strava. De fleste anvender Strava til at holde styr på deres træning og især, hvor mange km som de træner (ugevis og månedsvi) og deres ruter. For mange er det nyt at køre gravel, hvor de måske har lidt svært ved at orientere sig udenfor asfaltvejene. Flere oplyser, at på Strava er det let at finde nye og spændende ruter, som man downloader til sin cykelcomputer og så er det lettere at finde vej i naturen. De fleste anvender også Strava til at følge andre ryttere og for at se, hvad de laver og for at få inspiration af deres træninger. Nu er det sværere at sige, at man ikke har fået trænet ret meget, hvis man uploader sine træninger. Jeg kan se, at mange træner meget og langt og, at løbsformen er der, så er det bare at komme ud og køre race.

Vi ses der ude 😊

