

Sportwandern mit System

1) Eine wahre Geschichte:

Mit meinen Aktivitäten in Jena, dem zunehmenden Alter, dem vermeintlichen Nachlassen der Leistungsfähigkeit, Krankheiten, aber auch dem nun unvermeidlichen Niedergang des deutschen Gehsports allgemein, den ich nach 2010 dann leider auch mit anerkennen mußte, fing ich an, parallel zu meinem Hobby "RACE WALKING IN THE WORLD", Spezialität 50km, Alternativen zu erkunden. Eine Möglichkeit fand ich im Breitensportverein "Addi fit for fun", dem ich bis Ende 2020 angehört habe. Ich war Übungsleiter von zwei Walking-Gruppen mit verschiedenen Übungsansätzen. Aber das ist nicht das Thema, nur Hintergrund. Für abwechslungsreiches Training im Gelände hatten wir als ein Kriterium unterschiedliche Treffpunkte ausgemacht. Diese wunderbare Umgebung von Jena musste ganz einfach erschlossen werden. Und mit der Vielzahl der Strecken und den schier unzähligen Möglichkeiten entstand auch ein Bedürfnis nach Systematik und Anschauung, Vergleichen und anderen Daten.

2) Sportwandern mit System, Historie

Seit 2013 bastelte ich bereits an dem System und seinen Möglichkeiten. Letztendlich holte ich alle Unterlagen von damals nun in dieser besonderen Zeit 2020 wieder hervor, weil diese Zeit auch seine positiven Seiten hat. Ich habe 2020 viel, viel mehr zu mir selbst gefunden; mich mit und in meinen Hobbies durch die für mich gewonnene Zeit besser darzustellen, viel zufriedener und noch glücklicher zu werden. Bildet nicht gerade auch so ein System für SPORTWANDERN ideale Ansätze, nun auch die kommende Zeit (*besser*) zu meistern? Mit dem Beschäftigen der Gedanken aus 2013/14 entstanden neue, sogar komplexere Ansätze, das unter die aktiven Menschen der heutigen Zeit zu bringen. Dabei gelang auch ein Verschmelzen der Idee des "Deutschen Geherpokal" mit den noch vor sich hin schmorenden Gedanken des Sportwanderns mit System.

3) Grundgedanken des SPORTWANDERN MIT SYSTEM (SPOMS)

Bestehende Strecken sollten in übersichtliche Teilstrecken aufgeteilt, mit Strecken-, Höhen- und Schwierigkeitsangaben und durch ein zu erarbeitendes Rastersystem dargestellt werden können. Das Ganze sollte OFFEN (*für Deutschland und die Welt*)

immer weiter ausbaufähig konzipiert werden. Als System vor allem deshalb, um Strecken auch vergleichbar und katalogisieren zu können. Die neuen Gedanken 2020 bringen die Idee des Deutschen Geherpokal mit ein. Dadurch kann für diese Idee ein bedeutend größeres Potential an aktiven Menschen erschlossen und beglückt werden. Nicht zuletzt ist das meinen aktuellen Möglichkeiten, alters- und gesundheitsmäßig geschuldet. Durch die besondere Zeit entstehen damit Vergleichsmöglichkeiten, die nicht nur auf das Hobby "Gehen" beschränkt sind und bleiben. Ich möchte damit Wanderer, Walker, Nordic Walker, aber auch Freizeit-Hobbyjogger und sogar Wettkampfläufer ansprechen können. Das kann ein neues Klientel werden. Der Vergleich ist das Wichtigste - für mich. Die Euch bekannte Punkttabelle ist Vorlage, auch für das neue System. Mit Punkten, Bonus und anderen Möglichkeiten des "age gradings" wird das neue (*alte*) System eine breitere Öffentlichkeit erreichen. Und um was es geht, es "gehen" kann, ist so vielfältig. Natürlich kann man auf andere Sportarten schauen." Verfolger" sind möglich, ihr wißt beim Stichwort "Jagdgehen", was ich meine. Es bleibt bei den sechs Wettkämpfen, die ermittelte Punktzahl ist das "Scoring" mit dem ich mich vorstellen und vergleichen kann. Scoring 80 oder 100 Punkte, kennt (*kannte es vor 10 Jahren*) jeder Geher. Aus der bekannten Scoring-Zahl startender Athleten eines Vergleichs kann man die Qualität des Wettkampfes ermitteln und in Wertungen einfließen lassen. Nicht zuletzt gezielte Traininseinheiten werten und vergleichen. Ausufernde Gebühren von den Deutschen Meisterschaften, wenn für uns überhaupt noch welche stattfinden, können für gelegentliche oder gegenseitige Besuche genutzt werden. Beste Strecken werden zum Ausflugsziel, wo man sich am Wochenende vielleicht regelmäßig trifft? Hier gibt es keine Grenzen!

4) Struktur und Aufbau des SPOMS:

4.1. Erfassen von Daten

Die Daten zu Strecke werden mit den unterschiedlichsten digitalen Mitteln erfaßt. Neben der Streckenlänge und den Höhenmetern, Alter und Geschlecht, die zum Scoring genutzt werden, wird die Zahl der Minuten an Belastung zum Hauptkriterium! Die ****MINUTEN**** werden in Punkte umgerechnet. Alle anderen Daten als Bonus zum Scoring hinzu. Die zuerst angedachten Maßnahmen wie Katalogisieren der Strecken und ein Rastersystem mit Daten zu den schönen Strecken rücken nunmehr durch Verbund mit der Geherpokal-Punkttabelle auf hintere Unterpunkte.

- 4.2.** Die beigefügte Punktetabelle ist auf einen männlichen Teilnehmer, 70-74 Jahre ausgerichtet. In dieser Anlage rufe ich auf zum sofortigen Wettkampf: " Wer schlägt den 70-jährigen Alt-Meister?"
- 4.3.** Trotz aller Spannung, Ansporn und Kampfgeist gibt es keinen verbissenen" Kampf um Meter und Sekunden". Wegen den Strecken/Abschnitten wird immer auf 200m auf- bzw.abgerundet (*siehe Punkttabelle am Ende*) . Bei Sekunden genau so. Beispiel: Strecke 5,671 bleibt 5,6km, ab 5,701 werden es 5,8km. 1-30s werden abgerunden, 31-60s auf die volle Minute aufgerundet.
- 4.4.** "Age grading" erfolgt wie bei der Geherpokal-Punktetabelle in den bekannten Schritten des DLV-Wettkampfsystems. Es kommt das volle Geburtsjahr zur Anwendung (*Info dazu nötig*) , die Monate werden NICHT berücksichtigt. Details dazu, welche Altersklassen wie viele Bonuspunkte erhalten, oder abgezogen bekommen, wird in einer Extra - Anlage erklärt.
- 4.5.** Beim Erfassen und Einordnen der "HÖHENMETER" geht das einfacher, wobei erst ab 100m pro Einheit Höhenmeter unabhängig von Zeit und Strecke eine Rolle spielen. **0 bis 20 Hm = 0 MINUTEN Abzug von der Originalzeit**
21 bis 100 Hm = 1 Minute Abzug, dann folgend:
je **33m = 1 Minute** Abzug ab 101 Hm.. Soll heißen:
Beispiel: Ich, 70 Jahre absolviere eine Strecke von 11km in 1:20h. Das ergibt laut der Tabelle - für einen 70-Jährigen, siehe Ende des Beitrages, 91 Punkte. Dabei legte ich 305 Hm zurück. 300 Hm kommen zur Anwendung, siehe oben, 1 Punkt für die ersten 100 Hm, plus 6 Punkte für 101 bis 300 Hm, ergibt 7 Punkte. 7 + 91 = 98 Punkte!
- 4.6.** Auswahl der Strecken: Theoretisch können alle Strecken erfaßt werden - die sich draußen in der Natur befinden. Nicht umsonst ist das Logo ausreichend grün gestaltet! Es wird von den zu installierenden Wettbewerben abhängen, ob reine Straßenwettbewerbe oder sogar Vergleiche auf der Bahn hinzugezogen werden? Das ist keine Ausschreibung für eine zukünftige Serie. Betrachtet das als Projekt-Entwicklung! Bis es zu konkreten Projekten kommt, halten wir eine Faustformel fest, die auch der englische Begriff für diesen neuen Vergleich von Aktivitäten klar verdeutlicht:

TRAIL WALKING = Wanderweg

Deshalb die **allgemeine Richtlinie**, ohne konkrete Vorhaben einzugrenzen, festgelegt, mindestens **50% der Strecke** finden im Gelände (*gerade auch mit Höhenmetern*), auch auf unbefestigtem oder nur verdichtetem Untergrund statt.

4.7. Wer können weitere Vergleichspartner sein? Die Grundidee kommt aus dem Gehsport und sollte auch für das Klientel einen Ansporn für Vergleiche bieten. Durch weitere Bonuspunkte anderer Fortbewegungs - Arten werden nun mehr Vergleiche möglich, selbst über die Familie der Walker, Nordic Walker und Geher hinaus.

- a) **Wanderer:** Ohne die folgend genannten Gruppen: **je 1 km 1 MinuteZeit- Abzug**
- b) Geher, Walker, Nordic Walker, ohne zu laufen: ohne Extra-Bonus
- c) **Freizeit-Jogger**, die bisher nicht an Wettkämpfen teilnahmen: **je 3km eine Minute hinzu**
- d) **Wettkampfläufer**, einschließlich in Freizeit, auch Nachwuchs, **je 1 km 1 Minute hinzuzählen**

Rechenbeispiele, siehe oben, M70-74, Geher, 1:20h für 11km, 91 Punkte plus 7 Punkte für 305 Hm, sind 98 Punkte

- a) Wanderer, selbe Zeit, Alter, Hm, 1:20h, 11km, minus 11min = 1:09h = 121 Pkt., plus 305 Hm =7 Pkt. 128 Punkte
- c) Freizeitjogger, mit gelegentlichen Geh- & Laufabschnitten, 11km = bis 12km, plus 4min=1:24h 94 Punkte
- d) Läufer, als Breitensport- oder Wettkampfläufer, 11km = 11min = 1:31h 49 Punkte

4. 8.) Das bundesweite Erfassen von Wettkampfstrecken bedarf einer Form des Katalogisieren. Erste Strecken sind bereits erfaßt. Das geschieht nach Postleitzahlen. Zu jeder Postleitzahl, die ersten drei Zahlen ⁽¹⁻³⁾, sind 9 Ausgangspunkte möglich, die wiederum Unterstrecken enthalten können. Prinzipiell werden Strecken von links nach rechts erfaßt, bei Rundstrecken links herum von links ⁽⁷⁾ nach rechts. Unterstrecken bzw. Zwischenverbindungen kennzeichnet die dritte Ziffer ⁽⁶⁾, vor dem Buchstaben L = links herum oder R = rechts herum, es folgt die dreistellige Höhenangabe in Metern. Ohne Höhenangabe stehen dort drei N.

Beispiel für das Erfassen: Ich wohne in Jena. Meine Postleitzahl ist 07749. Unter 077 kann es 9 Hauptstrecken geben. Für Deutschland wird später "GER" voran gesetzt. Mein ersten Hauptstreckenpunkt liegt vor der Haustür. Von diesem

Punkt 1 ⁽⁴⁾, bei mir "GEO - Institut" als Ort, können 9 Strecken ⁽⁵⁾ mit 9 Unterstrecken / Abzweigen ⁽⁶⁾ ausgehen. Meine zweite Strecke hier ist die selbe rechts herum ⁽⁷⁾, heißt deshalb: 077 121 R305. Beispiel zum Nachverfolgen kommt:

G	E	R	0	7	7	1	1	1	L	3	0	5	
*	*	*		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4.9.) Das Rastersystem habe ich auch angefangen. Es ermöglicht im Excel-Format die stilisierten Streckenverläufe mit ihren Grunddaten zum Kennenlernen. Weitere Möglichkeiten ergeben sich mit den konkreten Wettkampfformen.

ZUSAMMENFASSUNG:

Aufgrund meines Alters und des Gesundheitszustandes steige ich "über kurz oder lang" auf dieses System mit guten Vergleichen oder gar Wettkämpfen um. Die besondere Situation 2020 und ihre Folgen beschleunigen diesen Zustand noch. Die Darstellungen sind noch kein WETTKAMPSYSTEM an sich. Betrachtet es als meine PROJEKTENTWICKLUNG auf Höhe der Zeit. Natürlich werde ich jede Aktivität in diese Richtung unterstützen. Erfahrungen beisteuern, konkrete Vorgaben einer möglichen Strecke Eurer Wahl, auch vor Ort, unterstütze ich auf Eurer Bitte hin gern. Auch bei Details! Es kann auch einfach "nur" Eure Trainingsrunde oder -strecke sein. Ich komme gern! Da gibt es kein Abwägen...

DER VERGLEICH STEHT IMMER VORNE AN!

DIESER WEG IST MEIN ZIEL!

Ich habe von der jüngeren Generation gelernt. Seit mindestens 10 Jahren beschenkt sich der Sohn meiner Frau zu Weihnachten und zum Geburtstag auch selbst. Die ersten drei Jahre für mich unverständlich. Doch dann probierte ich es an und mit mir. Mit Erfolg! Heute steht für mich nun ein weiterer wichtiger Pfeiler an den Ecken und Kanten meines Lebensweges. Ich schenke dem GEHSPORTNETZWERK diese Unterlage, an der wir gerade auch in dieser Zeit unsere helle Freude haben könnten zu meinem 70. Geburtstag!

Udo Schaeffer, 17. 12. 1950/2020

Wer schlägt den 70-jährigen "Alt - Meister" ?

min / km	5,6	5,8	6	6,2	6,4	6,6	6,8	7	7,2	7,4	7,6	7,8	8	8,2	8,4	8,6	8,8	9	9,2	9,4	9,6	9,8	10	10	10	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	13	13	13
30	118	122	125	128	131
31	116	120	123	126	129	132
32	114	118	121	124	127	130
33	112	116	119	122	125	128	131
34	110	114	117	120	123	126	129	133	137	140
35	108	112	115	118	121	124	127	131	135	138	140
36	106	110	113	116	119	122	125	129	133	135	137	139	142
37	104	108	111	114	117	120	123	127	131	132	134	137	140
38	102	106	109	112	115	118	121	124	128	130	132	135	138	143
39	100	104	107	110	113	116	119	122	127	128	130	133	136	141
40	97	101	105	108	112	115	118	120	124	126	128	131	134	139
41	94	98	103	106	110	113	116	118	122	124	126	129	132	137	142
42	90	95	100	104	108	111	114	116	120	122	124	127	130	135	140
43	85	90	95	100	104	108	111	114	117	120	122	125	128	133	138	143
44	80	85	90	96	101	105	108	111	115	118	120	123	126	131	136	141
45	78	81	86	93	98	102	105	108	112	116	118	121	124	129	134	139
46	75	78	83	88	93	98	102	104	110	114	116	119	122	127	132	137	143
47	72	76	80	84	89	93	98	101	108	111	114	117	120	125	130	135	140	143
48	70	74	78	82	86	90	95	99	105	109	112	115	118	123	128	133	138	141	143
49	68	72	76	80	83	88	93	97	103	107	109	113	116	121	126	131	135	138	140	141
50	66	70	74	78	81	86	91	95	100	105	107	110	114	119	124	129	133	135	137	139	143
51	64	68	72	76	79	84	89	93	98	102	104	107	112	117	122	127	130	132	134	137	141
52	62	66	70	73	77	82	87	91	96	100	102	105	110	115	120	124	126	129	131	135	139	143
53	60	64	68	71	75	80	85	89	93	97	99	103	108	113	118	121	123	126	129	133	137	141	144
54	58	62	66	69	73	78	83	87	91	94	96	101	106	111	115	118	120	124	127	131	135	139	142
55	56	59	64	67	71	76	81	85	88	91	95	99	104	109	112	114	118	122	125	129	133	137	140	143
56	54	57	62	65	69	74	79	83	86	89	93	97	102	106	109	112	116	120	123	127	131	135	138	141
57	52	54	59	63	67	72	76	81	84	87	91	95	100	103	106	110	114	118	121	125	129	133	136	139	142	
58	50	52	56	61	65	69	73	78	81	84	88	92	96	100	103	108	112	116	119	123	127	131	134	137	139	141	
59	47	50	54	58	63	66	70	75	78	80	85	88	92	97	100	105	109	113	117	121	125	129	131	134	136	138	142	



Wer schlägt den 70-jährigen "Alt - Meister" ?

h / min.	5,6	5,8	6	6,2	6,4	6,6	6,8	7	7,2	7,4	7,6	7,8	8	8,2	8,4	8,6	8,8	9	9,2	9,4	9,6	9,8	10	10	10	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	13	13	13
01:30	1	2	4	7	9	11	13	16	18	22	25	27	29	31	33	35	39	41	44	46	49	52	56	61	66	70	75	80	85	90	95	100		
01:31	1	2	5	7	9	11	14	16	20	23	25	27	29	31	33	37	39	42	44	46	49	52	56	61	66	70	75	80	85	90	95		
01:32	1	3	5	7	9	12	14	18	21	23	25	27	29	31	35	37	40	42	44	46	49	52	56	61	66	70	75	80	85	90		
01:33	1	3	5	7	10	12	16	19	21	23	25	27	29	33	35	38	40	42	44	46	49	52	56	61	66	70	75	80	85		
01:34	1	3	5	8	10	14	17	19	21	23	25	27	31	33	36	38	40	42	44	46	49	52	56	61	66	70	75	80		
01:35	1	3	6	8	12	15	17	19	21	23	25	29	31	34	36	38	40	42	44	46	49	52	56	61	66	70	75		
01:36	1	4	6	10	13	15	17	19	21	23	27	29	32	34	36	38	40	42	44	46	49	52	56	61	66	70		
01:37	2	4	8	11	13	15	17	19	21	25	27	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	52	56	61	66		
01:38	1	2	6	9	11	13	15	17	19	23	25	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	52	56	61		
01:39	1	4	7	9	11	13	15	17	21	23	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	52	56		
01:40	2	5	7	9	11	13	15	19	21	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	52		
01:41	1	3	5	7	9	11	13	17	19	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49		
01:42	1	3	5	7	9	11	15	17	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46		
01:43	1	3	5	7	9	13	15	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44		
01:44	1	3	5	7	11	13	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42		
01:45	1	3	5	9	11	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40		
01:46	1	3	7	9	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38		
01:47	1	5	7	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36		
01:48	3	5	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34		
01:49	1	3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32		
01:50	1	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30		
01:51	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28		
01:52	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26		
01:53	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24		
01:54	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22		
01:55	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20			
01:56	2	4	6	8	10	12	14	16	18			
01:57	2	4	6	8	10	12	14	16			
01:58	2	4	6	8	10	12	14			
01:59	2	4	6	8	10	12			

