



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Geschwindigkeitsmessung im Laufen

Die Geschwindigkeitsmessung während des Laufs ist ein großer Fortschritt in der Trainingssteuerung, denn auf diese Weise kann der trainingswirksame Parameter Geschwindigkeit direkt gemessen werden und muß nicht indirekt über den Puls kontrolliert werden.

Es stehen zwei Meßmethoden zur Auswahl: GPS-Systeme oder Schuh-Pods. Die Vor- und Nachteile der beiden Systeme:

GPS-Systeme

Vorteile:

- keine Kalibrierung notwendig
- präzise Messung in allen Geschwindigkeitsbereichen
- kein Umbau zwischen verschiedenen Schuhen notwendig
- auch für andere Sportarten geeignet (Skilanglauf, Inline-Skating etc.)

Nachteile:

- funktioniert bei dicht verhangenem Himmel, im Wald o.ä. teilweise nur eingeschränkt
- vor dem Laufstart muß das Gerät die Satelliten suchen
- springt nicht so schnell auf Geschwindigkeitsänderungen an

Schuh-Pods

Vorteile:

- funktioniert bei Laufstart sofort ohne Wartezeit
- springt schnell auf Geschwindigkeitsänderungen an
- funktioniert bei allen Bedingungen

Nachteile:

- genaue Kalibrierung notwendig
- auch nach Kalibrierung nicht für alle Geschwindigkeitsbereiche präzise
- Umbau bei mehreren Paaren Schuhe