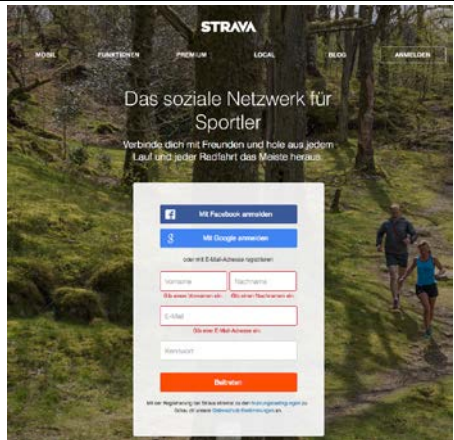
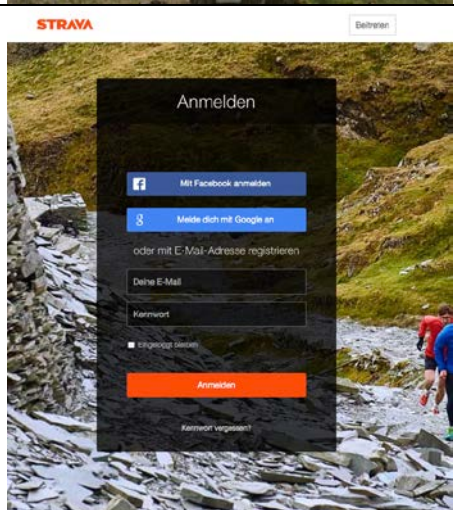
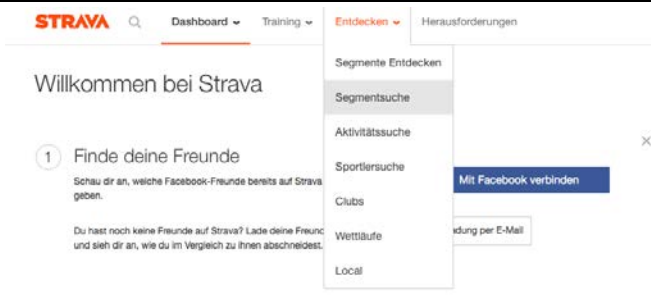
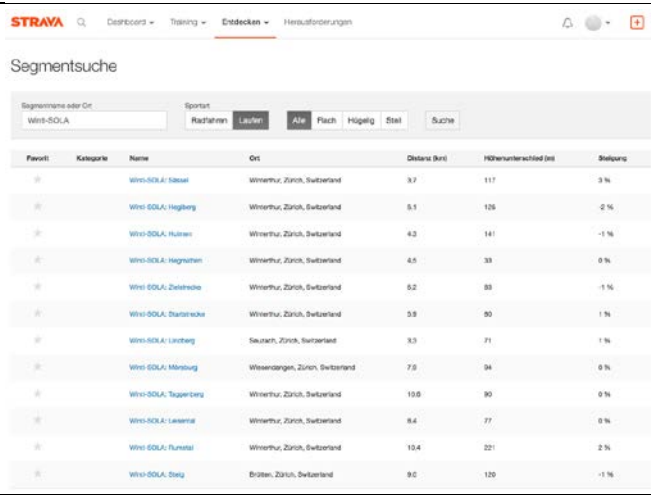
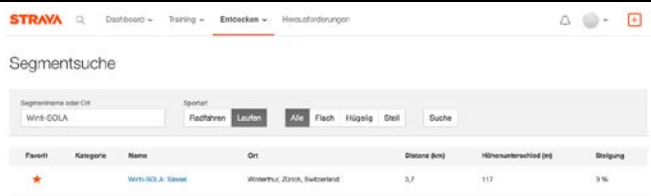

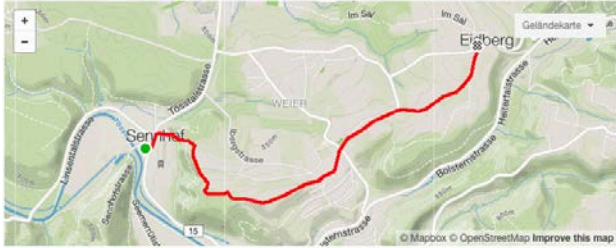






WINTI-SOLA – STEP BY STEP ZUR EINZELZEITMESSUNG MIT STRAVA

Lade dir die Winti-SOLA-Strecken auf dein Smartphone oder deine Laufuhr. Auf unserer Website stehen die GPX-Dateien der Laufstrecken zum Download bereit und auch auf der Plattform STRAVA sind die Winti-SOLA-Strecken als sogenannte „Segmente“ freigegeben. Vergleiche deine Laufzeit mit der Freunden und/oder der Konkurrenz oder gib deinen Kommentar zu deiner Laufstrecke ab. All dies und noch viel mehr ist möglich auf STRAVA. Der grosse Vorteil von STRAVA ist, dass sich die Tracks von diversen Geräten integrieren können: Viele Apps oder GPS-Uhren lassen sich mit STRAVA verlinken. Probiert es aus! Wir sind gespannt auf euer Feedback.

<p>1.</p>	<p>Registrierte dich unter www.strava.com.</p>	
<p>2.</p>	<p>Nach der Bestätigung kannst du dich auf www.strava.com anmelden.</p>	

<p>3.</p>	<p>Im Menü „Entdecken“ auf den Link „Segmentsuche“ klicken.</p>																																																																																												
<p>4.</p>	<p>Im Textfeld „Segmentname oder Ort“ den Begriff „Winti-SOLA“ eingeben.</p>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Favorit</th> <th>Kategorie</th> <th>Name</th> <th>Ort</th> <th>Distanz (km)</th> <th>Höhenunterschied (m)</th> <th>Steigung</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td>Winti-SOLA: Sässel</td> <td>Winterthur, Zürich, Switzerland</td> <td>3,7</td> <td>117</td> <td>3 %</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td>Winti-SOLA: Hügberg</td> <td>Winterthur, Zürich, Switzerland</td> <td>5,1</td> <td>125</td> <td>-2 %</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td>Winti-SOLA: Rüfenen</td> <td>Winterthur, Zürich, Switzerland</td> <td>4,3</td> <td>141</td> <td>-1 %</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td>Winti-SOLA: Hagstetten</td> <td>Winterthur, Zürich, Switzerland</td> <td>4,5</td> <td>33</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td>Winti-SOLA: Zolliwil</td> <td>Winterthur, Zürich, Switzerland</td> <td>5,2</td> <td>55</td> <td>-1 %</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td>Winti-SOLA: Zärlstrasse</td> <td>Winterthur, Zürich, Switzerland</td> <td>5,9</td> <td>90</td> <td>1 %</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td>Winti-SOLA: Lindberg</td> <td>Sauren, Zürich, Switzerland</td> <td>3,3</td> <td>71</td> <td>1 %</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td>Winti-SOLA: Mönchburg</td> <td>Wiesendangen, Zürich, Switzerland</td> <td>7,9</td> <td>94</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td>Winti-SOLA: Tappelersee</td> <td>Winterthur, Zürich, Switzerland</td> <td>10,9</td> <td>90</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td>Winti-SOLA: Laxenau</td> <td>Winterthur, Zürich, Switzerland</td> <td>8,4</td> <td>77</td> <td>0 %</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td>Winti-SOLA: Hummel</td> <td>Winterthur, Zürich, Switzerland</td> <td>10,4</td> <td>221</td> <td>2 %</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td></td> <td>Winti-SOLA: Zieg</td> <td>Brütten, Zürich, Switzerland</td> <td>9,0</td> <td>120</td> <td>-1 %</td> </tr> </tbody> </table>	Favorit	Kategorie	Name	Ort	Distanz (km)	Höhenunterschied (m)	Steigung	<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Sässel	Winterthur, Zürich, Switzerland	3,7	117	3 %	<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Hügberg	Winterthur, Zürich, Switzerland	5,1	125	-2 %	<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Rüfenen	Winterthur, Zürich, Switzerland	4,3	141	-1 %	<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Hagstetten	Winterthur, Zürich, Switzerland	4,5	33	0 %	<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Zolliwil	Winterthur, Zürich, Switzerland	5,2	55	-1 %	<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Zärlstrasse	Winterthur, Zürich, Switzerland	5,9	90	1 %	<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Lindberg	Sauren, Zürich, Switzerland	3,3	71	1 %	<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Mönchburg	Wiesendangen, Zürich, Switzerland	7,9	94	0 %	<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Tappelersee	Winterthur, Zürich, Switzerland	10,9	90	0 %	<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Laxenau	Winterthur, Zürich, Switzerland	8,4	77	0 %	<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Hummel	Winterthur, Zürich, Switzerland	10,4	221	2 %	<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Zieg	Brütten, Zürich, Switzerland	9,0	120	-1 %
Favorit	Kategorie	Name	Ort	Distanz (km)	Höhenunterschied (m)	Steigung																																																																																							
<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Sässel	Winterthur, Zürich, Switzerland	3,7	117	3 %																																																																																							
<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Hügberg	Winterthur, Zürich, Switzerland	5,1	125	-2 %																																																																																							
<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Rüfenen	Winterthur, Zürich, Switzerland	4,3	141	-1 %																																																																																							
<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Hagstetten	Winterthur, Zürich, Switzerland	4,5	33	0 %																																																																																							
<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Zolliwil	Winterthur, Zürich, Switzerland	5,2	55	-1 %																																																																																							
<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Zärlstrasse	Winterthur, Zürich, Switzerland	5,9	90	1 %																																																																																							
<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Lindberg	Sauren, Zürich, Switzerland	3,3	71	1 %																																																																																							
<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Mönchburg	Wiesendangen, Zürich, Switzerland	7,9	94	0 %																																																																																							
<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Tappelersee	Winterthur, Zürich, Switzerland	10,9	90	0 %																																																																																							
<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Laxenau	Winterthur, Zürich, Switzerland	8,4	77	0 %																																																																																							
<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Hummel	Winterthur, Zürich, Switzerland	10,4	221	2 %																																																																																							
<input type="checkbox"/>		Winti-SOLA: Zieg	Brütten, Zürich, Switzerland	9,0	120	-1 %																																																																																							
<p>5.</p>	<p>Am besten nimmst du deine Winti-SOLA-Strecke gleich zu deinen Favoriten auf. Klicke hierfür auf das Sternchen bei der Spalte „Favorit“ und deine Winti-SOLA-Strecke erscheint unter deinen Segmenten.</p>																																																																																												
<p>6.</p>	<p>Mit Klick auf die Strecke „Winti-SOLA: Sässel“ in der Spalte „Name“ erhältst du zum einen alle Infos zur Strecke ...</p> <p><u>Wichtig:</u> Streckenänderungen der offiziellen Winti-SOLA-Strecken sind kurzfristig möglich und die bei STRAVA angegebenen Längenangaben können den offiziellen Streckenlängen widersprechen.</p>	 <p>★ Winti-SOLA: Sässel</p> <p>Lauf-Segment Winterthur, Zürich, Switzerland</p> <p>3,7km 3% 479m 595m 117m Distanz Steigung ⚙️ Niedrigster Punkt Höchster Punkt Höhenunterschied 3 Versuche von 3 Leuten</p>  																																																																																											



<p>... und natürlich alle Infos zur Konkurrenz 😊.</p>	<p>Bestenlisten</p> <p>Gesamt</p> <p>Dieses Jahr</p> <p>Meine Ergebnisse</p> <p>Leute, denen ich folgt</p> <p>Nach Altersklasse</p> <ul style="list-style-type: none"> 24 und jünger 25 - 34 35 - 44 45 - 54 55 - 64 65 und älter <p>Nach Gewichtsklasse</p> <ul style="list-style-type: none"> 54 kg und leichter 55 - 64 kg 65 - 74 kg 75 - 84 kg 85 - 94 kg 95 kg und mehr <p>Gesamt</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>MEINE PLATZIERUNG</th> <th>MEINE BESTZEIT</th> <th>Insgesamt -</th> <th>Männer und Frauen -</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2 / 3</td> <td>25:07</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Rang</th> <th>Name</th> <th>Datum</th> <th>Tempo</th> <th>HF</th> <th>VAM</th> <th>Zeit</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td> Martin Rüchli</td> <td>25. Aug. 2016</td> <td>5:18/km</td> <td>172bpm</td> <td>-</td> <td>18:43</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Doerink Ramo</td> <td>9. Aug. 2016</td> <td>6:47/km</td> <td>173bpm</td> <td>-</td> <td>25:07</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Peter Tänz</td> <td>15. Mai 2016</td> <td>7:55/km</td> <td>141bpm</td> <td>-</td> <td>29:19</td> </tr> </tbody> </table>	MEINE PLATZIERUNG	MEINE BESTZEIT	Insgesamt -	Männer und Frauen -	2 / 3	25:07			Rang	Name	Datum	Tempo	HF	VAM	Zeit	1	 Martin Rüchli	25. Aug. 2016	5:18/km	172bpm	-	18:43	2	Doerink Ramo	9. Aug. 2016	6:47/km	173bpm	-	25:07	3	Peter Tänz	15. Mai 2016	7:55/km	141bpm	-	29:19
MEINE PLATZIERUNG	MEINE BESTZEIT	Insgesamt -	Männer und Frauen -																																		
2 / 3	25:07																																				
Rang	Name	Datum	Tempo	HF	VAM	Zeit																															
1	 Martin Rüchli	25. Aug. 2016	5:18/km	172bpm	-	18:43																															
2	Doerink Ramo	9. Aug. 2016	6:47/km	173bpm	-	25:07																															
3	Peter Tänz	15. Mai 2016	7:55/km	141bpm	-	29:19																															