

# edelblau

S|A|R .swim. .bike. .run.

23 / 24

## Fragen & Antworten

### Was bedeutet das Sport Ausdauer Rating S|A|R?

Das Sport Ausdauer Rating S|A|R ist eine Skalierung die ausdrückt, wie **fit / sportlich / ausdauernd** eine Person ist.

Das Sport Ausdauer Rating wird mit einer Zahl wiedergegeben.

Die **Zahl = Rating**, beginnt bei + 180 und geht runter bis zu einem Rating vom - 11.11 (S T A R)

Je tiefer das Rating, desto besser die Leistung.

Das Sport Ausdauer Rating S|A|R kann bei **vier Sportarten** angewendet werden: Schwimmen, Radfahren, Laufen, Walken.

Das Sport Ausdauer Rating S|A|R berücksichtigt - **einzigartig**erweise - Alter, Geschlecht, Dauer und weitere Parameter !

### Was bedeutet es, ein Rating zu haben?

Zum ersten Mal kann man seine Leistung einordnen... und vergleichen mit anderen!

*unabhängig vom Alter!*

*unabhängig vom Geschlecht!*

*unabhängig von der Sportart!*

### Wann ist die Leistung gültig?

Die Leistung ist dann gültig, wenn man sie an einem offiziellen Wettkampf geschwommen ist. Oder....

Die Leistung ist dann gültig, wenn man Sie uns, also edelblau, via Mail, mitteilt.

### Sind Pausen erlaubt ?

Pausen sind erlaubt. Am Schluss zählt die zurückgelegte Strecke.

### Gibt es eine Mitgliedschaft?

Es ist keine Mitgliedschaft nötig. Wir wollen "einzeln" und "gemeinsam" dem wunderbaren Sport frönen.

### Welche Entwicklung gab es?

Angefangen hat edelblau mit Vergleichen von Jung und Alt und von Männer und Frauen beim **Schwimmsport**.

Später sind **Bike** (Rennrad) und **Run** dazugekommen.

Jetzt sind beim Biken auch die **Gravel- und Mountainbikes** berechenbar, ebenso wie das **Walken**.

# Sport Ausdauer Rating S|A|R by edelblau

## Z I E L 1 ... mit und aus Leidenschaft Sport ausüben und die Gesundheit fördern

edelblau stand für Schwimmen aus Leidenschaft und Freude. Das gilt nun auch für das Radfahren und Laufen.

edelblau steht aber auch für eine gesunde Aktivität und der Fitness, die daraus resultiert.

Wir möchten viele Menschen (jung und alt) begeistern, diese schönen Sportarten kennen- und lieben zu lernen.

## Z I E L 2 ... Das Sport Ausdauer Rating S|A|R verbreiten

Mit S|A|R kann man sich mit anderen messen und vergleichen, egal welches Alter oder Geschlecht man hat.

Mit S|A|R wählt man eine Zeit (oder eine Distanz) und schwimmt, rennt und fährt so weit (oder so lang) es geht.

Wir tragen dem Alter Rechnung! Die Leistung wird mit S|A|R entsprechend angepasst und gewürdigt.

### Was für Kosten kommen auf mich zu?

Das Ausüben der Tätigkeit, sei es Schwimmen, Rennen oder Radfahren macht jeder selber und ist **kostenlos**.

Die Meldungen der Versuche und Einträge in Resultat- und Ranglisten sind **kostenlos**.

Wird ein S|A|R im Rahmen eines Wettkampfes durchgeführt, können Kosten (Nenngeld) entstehen. Dies wird erwähnt.

### Wo beginnt das Rating und was bedeuten die Level?

Das Rating beginnt bei 180, um allen Menschen zu ermöglichen, ein erstes Rating zu erreichen.

Ein Level bezeichnet einen Bereich von 30 SAR - Punkten. Es gibt 7: Easy, Start, Start+ / Sport, Sport+, Ambition / STAR

Für die Veranschaulichung listen wir die Leistungen der Level auf: für 15', Distanz in Metern für 25- und 60-Jährige.

		Mann	Frau	Mann	Frau	Mann	Frau
		SWIM		BIKE		RUN	
<b>EASY</b> Rating 180.0 bis 150.1	Ein S A R um 180 erreichst Du, 25, mit	375	365	3200	3100	1330	1300
	Ein S A R um 180 erreichst Du, 60, mit	335	330	3000	2900	1190	1160
	Aufwand: 1 Training / Woche (25')	locker = "easy" anfangen					
<b>START</b> Rating 150.0 bis 120.1	Ein S A R um 150 erreichst Du, 25, mit	425	410	3650	3550	1525	1475
	Ein S A R um 150 erreichst Du, 60, mit	380	375	3360	3300	1350	1320
	Aufwand: 1, 2 Trainings /Woche (35')	Freizeit Sportler					
<b>START +</b> Rating 120.0 bis 90.1	Ein S A R um 120 erreichst Du, 25, mit	500	485	4300	4100	1775	1720
	Ein S A R um 120 erreichst Du, 60, mit	440	430	3900	3800	1575	1520
	Aufwand: 1 - 2 Trainings (um 45')	guter Freizeit Sportler					
<b>SPORT</b> Rating 90.0 bis 60.1	Ein S A R um 90 erreichst Du, 25, mit	600	575	5800	4900	2130	2050
	Ein S A R um 90 erreichst Du, 60, mit	525	505	4650	4500	1860	1800
	Aufwand: ca. 2x pro Woche (um 55')	Freizeit Athlet					
<b>SPORT +</b> Rating 60.0 bis 30.1	Ein S A R um 60 erreichst Du, 25, mit	750	715	6400	6000	2660	2540
	Ein S A R um 60 erreichst Du, 60, mit	640	615	5800	5500	2300	2200
	Aufwand: ca. 3x pro Woche (um 65')	guter Freizeit Athlet					

# Sport Ausdauer Rating S|A|R by edelblau

Sport Ausdauer Rating S|A|R

		Mann	Frau	Mann	Frau	Mann	Frau
<b>AMBITION</b>	Rating 30.0 bis 10.0	1000	940	8500	8000	3550	3330
	Ein S A R um 30 erreichst Du, 25, mit Ein S A R um 30 erreichst Du, 60, mit Aufwand: ab 4x pro Woche (ab 65')	830	790	7650	7200	2955	2820
		Athlet mit Ambitionen					
lokal	LOKALE... Klasse	27		27		27	
Lokal +	...LOKALE... Spitze	20		20		20	
regional	REGIONALE... Klasse	14		14		14	
Regional +	SAR ab ...REGIONALE... Spitze	9		9		9	
national	9.9 = NATIONALE... Klasse	5		5		5	
National +	SINGLE ...NATIONALE... Spitze	2		2		2	
		SWIM		BIKE		RUN	
S T A R	...EUROPÄISCHES... Niveau	0		0		0	
	...WELTKLASSE... Niveau S A R ab 0.0	-2		-2		-2	
	... WELT - REKORD PACE	-5		-5		-5	

## Versuche auswerten:

Wir nehmen jeden VERSUCH entgegen und tragen ihn in die Resultatlisten ein.

Jeder Versuch zählt und zeigt unseren Followern/Partnern, dass wir etwas für unsere Fitness/Gesundheit tun.

Also, schwimmen, radfahren und rennen, und eintragen lassen, das heisst uns melden!

## Was sind Bereiche?

Bei der persönlichen Leistungsauswertung unterscheidet edelblau jeweils 5 Bereiche/Zeiträume:

In jedem Bereich wird das beste S|A|R dargestellt. Einige Beispiele dazu...

Bereich	I	II	III		IV	V
SWIM	free bis 60'	free bis 120'	free bis 180'	Beginn bei 15'	back bis 60'	breast bis 60'
Bsp.	33.4	45.1	29.3		54.8	77.9
RUN	run bis 80'	run bis 160'	run bis 240'		Ende vorerst bei 180' oder 240'	walk bis 90'
Bsp.	12.5	18.2	...	66.2		88.4
BIKE	free bis 80'	free bis 160'	free bis 240'	M'bike bis 90'		M'bike bis 180'
Bsp.	24.1	33.2	19.9	44.1		55.2
Schnitt	aus Bereich I	aus Bereich II	aus Bereich III	Werte (SAR tri) im Aufbau		
SAR tri	23.3	32.2	...			

## Besonderes:

Für die Berechnung des S|A|R **Rücken/back** und **Brust/breast** beim Melden als Bemerkung eintragen.

Für die Berechnung des S|A|R **Walk** beim Melden als Bemerkung eintragen.

Für die Berechnung des S|A|R bike **Gravel- oder Mountainbike** beim Melden als Bemerkung eintragen.

Weitere Infos unter

[www.edelblau.ch](http://www.edelblau.ch)

Angebote und Schwimmtrainings: siehe unten

[info@edelblau.ch](mailto:info@edelblau.ch)

**Individual - Sportler**

<i>SAR.swim.bike.run</i>	<i>Leistungen:</i>		<i>Ansicht bei Diplom</i>	
	<i>Übersicht mit den Versuchen SAR.swim oder bike oder run, quartalsweise</i>			<i>4x im Jahr</i>
	<i>Quartals - Diplom der Versuche des aktuellen Jahres</i>			<i>4 x im Jahr</i>
	<i>Jahres - Diplom mit Übersicht über alle Versuche</i>			<i>im Januar darauf</i>
	<i>Mehrfjahres-Übersicht (Zeitreihen/Historien), im Dezember</i>		<i>im Januar darauf</i>	
	<i>Unterstützungsbeitrag:</i>			
	<i>Fr. 36.00 / Jahr</i>		<i>für eine Sportart</i>	
	<i>Fr. 60.00 / Jahr</i>		<i>für zwei Sportarten</i>	
	<i>Fr. 72.00 / Jahr</i>		<i>für drei Sportarten</i>	

**Schwimmclubs**

<i>SAR.clubs</i>	<i>Leistungen:</i>	
	<i>dürfen Schwimm - Trainings mit Namen SAR anbieten</i>	<i>werden auf der website genannt</i>
	<i>dürfen SAR.swim Ratings abnehmen</i>	
	<i>Rabatte bei Diplombestellungen</i>	
	<i>Unterstützungsbeitrag:</i>	
	<i>Fr. 300.00 / Jahr</i>	

**Schwimmschulen**

<i>SAR.learn2swim</i>	<i>Leistungen:</i>	
	<i>dürfen Schwimm - Kurse mit Namen SAR anbieten</i>	<i>werden auf der website genannt</i>
	<i>dürfen SAR.swim Ratings abnehmen</i>	
	<i>Rabatte bei Diplombestellungen</i>	
	<i>Kosten:</i>	
	<i>Fr. 300.00 / Jahr</i>	

Um das Sport Ausdauer Rating weiterzuentwickeln gehen wir auch gerne Partnerschaften ein.

Dienstleistungen und Kosten bitte anfragen.

Hallen- und Freibäder

Fitness - Studios

Unternehmen

Verbände

# S|A|R .swim. .Trainings.

Einmal pro Monat stellt edelblau ein Trainingsbeispiel zusammen.

Es eignet sich für die Level **Ambition** (S|A|R 30 und tiefer) und **Sport +** (S|A|R von 30.1 bis 60.0).

Edelblau arbeitet mit Farben, um den verschiedenen Geschwindigkeiten/Niveaus Rechnungen zu tragen.

**Gelb** = rund 4000m in 60' (1' 30'' pro 100) oder rund 1' 25'' für Distanzen bis 10'.

**Rot** = rund 3750m in 60' (1' 36'' pro 100) oder rund 1' 31'' für Distanzen bis 10'.

**Blau** = rund 3500m in 60' (1' 42'' pro 100) oder rund 1' 37'' für Distanzen bis 10'.

**Grün** = rund 3250m in 60' (1' 50'' pro 100) oder rund 1' 45'' für Distanzen bis 10'.

**Lila** = rund 3000m in 60' (2' 00'' pro 100) oder rund 1' 54'' für Distanzen bis 10'.

**Braun** = rund 2675m in 60' (2' 15'' pro 100) oder rund 2' 08'' für Distanzen bis 10'

Begriffe:

Tempi	T1 = locker	T2 = Stil	T3 = zügig	T4 = schnell	T5 = voll
Art	be = Beine	ar = Arme	te = technik		
Hilfen	pa = paddles	fl = flossen	pb = pull-buoy		
Lage	C = Crawl	R = Rücken	B = Brust	S = Schmetterling	... = frei
Lagen	1L, zB. C	2L, zB. CB	3L, zB CRB	4L = SRBC	4Lum = CBRS

Kosten:

Ein Training pro Monat ist kostenlos. Fr. 0.—

Wünscht jemand mehr Trainingsbeispiele benötigt, sind diese kostenpflichtig.

Ca. 2 Trainings pro Monat = mind. 20 Trainings im Jahr Fr. 35.—

Ca. 4 Trainings pro Monat = mind. 40 Trainings im Jahr Fr. 65.—

Ca. 6 Trainings pro Monat = mind. 60 Trainings im Jahr Fr. 90.—

Neugierig auf ein Training? Bei Interesse Mail senden an [info@edelblau.ch](mailto:info@edelblau.ch)

Die Beispiele sind auf ein Training von rund 70 Minuten ausgerichtet.

Durch Anpassen der Distanzen oder Wiederholungen erhalten sie Ihr gewünschtes Niveau.

3600m 3400m 3200m 3000m 2750m 2500m

Beispieltraining :

<u>Dauer</u>	<u>Beschreibung</u>	<u>Tempi</u>	<u>Abgang/Pause</u>
ca. 16'	7 - 8 x 100 einschwimmen je 50: CC, CB, BB, BR, RD 2li-2re-2ga, D 222 D 222, D 222 C oder: CC, CB, CC, CR, CC, BR, CC, frei	T1	non stop
6'	375 350 325 300 275 250	T3	6.00
10'	3x 25D, 3x 50B, 3x 75R	T2	0.40, 1.05, 1.30
6'	375 350 325 300 275 250	T3+	6.00
10'	3x 25D, 3x 50B, 3x 75R	T2	0.40, 1.05, 1.30
6'	375 350 325 300 275 250	T4	6.00
ca. 14'	7 - 8x 100 mit Flossen je 50: CC, CB, BB, BR, RD, DD, DC oder: CC, CB, CC, CR, CC, BR, CC, frei	T2	15" Pause