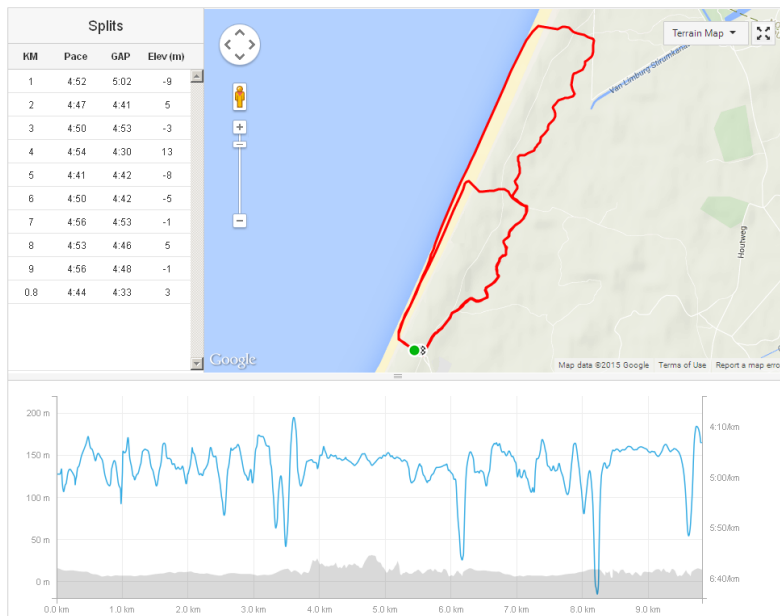


## Strava

De moderne tijd doet ook zijn intrede bij het hardlopen. Waar we vroeger nog gewoon de deur uit gingen en vaak geen idee hadden hoe ver of hoe snel we hadden gelopen, tegenwoordig kan alles tot in detail geregistreerd worden.

Sommigen lopen met een sporthorloge van Garmin, Polar, Suunto, Nike+, Tomtom of een ander merk. Deze hebben tegenwoordig steeds vaker een GPS ontvanger, zodat via de satelliet nauwkeurig kan worden bijgehouden waar en hoe snel je loopt. Anderen slaan alles op in hun smartphone via speciale "app's". Het leuke van dit soort speeltjes is dat je na afloop je gegevens kunt uploaden en analyseren op de computer.

Er zijn diverse websites waarop je dit soort gegevens kunt delen, van de fabrikant van je sporthorloge of de maker van je hardloop-app. Mijn favoriet is Strava. Het leuke van Strava is dat het ook een soort social media is. Je kunt er activiteiten zien van vrienden of willekeurig andere lopers. Je kunt er op reageren met een berichtje en je kunt ze zogenaamde "kudo's" geven, vergelijkbaar met "Liken" op Facebook.



### [KLM Roadrunners clubkampioenschappen op Strava.com](#)

Ook is Strava ooit begonnen met het registreren van zogenaamde "segmenten". Dit zijn korte of langere parcoursen waarbij iedereen die deze aflegt wordt opgenomen in een klassement. Zo kun je je prestaties met die van anderen vergelijken en 'virtueel' tegen elkaar racen. Inmiddels is de wereld bezaaid met dergelijke segmenten voor fietsen en lopen en is het heel leuk om deze op te zoeken en er je prestatie op neer te zetten.

Ook leuk: google eens op "Strava global heatmap" en vind de straten en wegen waarop het meest wordt gelopen of gefietst. Handig voor als je op reis bent in een onbekende omgeving en wilt weten waar de leuke hardlooproutes liggen.



Strava global heatmap Amsterdam, populair zijn o.a. het Vondelpark, de Amstel en het Amsterdamse Bos

Er zijn ook zogenaamde clubs of groepen op Strava, waar je lid van kunt worden. Daarmee kun je zien wie er nog meer van deze club actief is en ook hier worden weer klassementjes opgemaakt. Er bestond nog geen "KLM Roadrunners" club en ik ben zo vrij geweest om deze vast aan te maken (<https://www.strava.com/clubs/klmri>).

Om met Strava te beginnen zijn er weinig eisen. Registratie is gratis en eigenlijk is er alleen een computer met internetverbinding nodig om handmatig je loopjes in te typen. Leuker wordt het natuurlijk met een GPS-device zoals een sporthorloge of smartphone die de afgelegde route registreert zodat die op een kaartje weergegeven kan worden. Voor Android en iPhone is er de gratis Strava-app beschikbaar. Zelf heb ik een Garmin horloge die alle loopjes automatisch bij thuiskomst draadloos naar de computer zendt. Deze worden dan verstuurd naar de website Garmin Connect. Mijn Strava-account is gelinkt en haalt daardoor direct de nieuwe gegevens ook binnen. Voordat ik klaar ben met douchen staat alles al online! Soortgelijke koppelmogelijkheden bestaan ook voor andere horloges en websites.

Dus als je je hardloopprestaties op een moderne manier wilt delen en op een leuke manier competitief bezig wilt zijn, registreer je op Strava.com en meld je aan bij de club "KLM Roadrunners"!