

# Team Running SUN, Sport Tracks

geschrieben von RunningSocks | 18.06.2012

	[CPD_READS_THIS] x gelesen
--	----------------------------

Liebe Sportler und Kollegen,

lange Jahre war es möglich, über die Sport App "Endomondo" unsere sportlichen Aktivitäten hier in Challenges darzustellen, und so den Konkurrenzkanpf etwas anzukurbeln. Es gab Plugins für Endomondo, als auch embedded Code zur direkten Darstellung in Websites. Seit 2 Jahren ist nun Endomondo Geschichte, die Plattform wurde aufgelöst, und es wurde empfohlen zum Nachfolger "MapMyRun, MapMyFitness" zu wechseln. Es ist allerdings erschreckend, wie die Umsetzung erfolgte, und selbst nach 2-3 Jahren MapMyRun hat diese Plattform bei weitem nicht die Funktionalität und Möglichkeiten, die Endomondo vorher hatte. Bis heute kann man keine Challenges über ein Jahr definieren, geschweige denn, diese vernünftig anzeigen. Es gibt zwar ein uraltes Plugin (letzte Aktualisierung vor 9 Jahren, das Plugin wurde seitens WordPress 2020 wegen Verletzung der Regeln gesperrt. )aber nach wie vor keinen embedde Code zur Anzeige in Websites.

Was bleibt sind Plugins oder Code der jeweiligen Hersteller von Sportuhren (Garmin, Suntoo. Polar, etc.). Von Garmin gibt es ebenso ein uralt Plugin, für die Zugriffe auf die neue API von Garmin (Garmin Connect) müssten Entwickler einmalig 5000\$ zahlen – das macht natürlich keiner , der Programme schreibt und für lau im Internet anbietet. Somit ist dieser Zweig auch tot. In Garmin lassen sich zwar Challenges anlegen, aber nur für max. 1 Woche Dauer. Ein Jahr geht nicht...

Fazit: Aktuell gibt es im offiziellen Plugin Store von WordPress kein Fitness Plugin, das unsere Anforderungen

erfüllen würde, und seitens der Entwickler gepflegt würde. Somit stelle ich dann auch die Zusammenfassung in Challenges oder dergleichen vorerst ein. Schade drum..

---

## Da fällt dir doch ein Zacken aus der Krone – am Rennrad

geschrieben von FirstLine-Admin | 18.06.2012

[CPD\_READS\_THIS] x gelesen

Im Zuge der Aktion "Kundendienst MTB", sollte das Rennrad wieder hergerichtet werden, etwas geputzt, und abgeschmiert. Aber, welche Überraschung, bei näherem Hinsehen fehlte am großen Kettenblatt ein "Zähnchen" ... Also musste auch hier wieder Ersatz beschafft werden. Aber wie beim MTB gestaltete es sich schwierig, das farblich passende Teil zu finden. Das Originalblatt ist schwarz eloxiert, dies war aber nur zu einem höheren Preis und mit langen Lieferzeiten zu bekommen. Der Funktion tut es keinen Abbruch, ob da ein schwarzes, oder silbernes Kettenblatt montiert ist ☐

---

## Kundendienst am MTB

geschrieben von FirstLine-Admin | 18.06.2012

[CPD\_READS\_THIS] x gelesen

Ende April war es wieder einmal soweit. Nachdem ich seit letztem MAi (2022) auf Grund diverser, körperlicher Einschränkungen nicht mehr mit dem Rennrad, sondern nur noch mit dem MTB unterwegs war, war der ganze Antriebsstrang wieder

stark überholungsbedürftig. Die Kette war dehrmaßen überdehnt, dass die Kettenlehre fast schon ins nächste Kettenglied gapsst hätte. Dementsprechend ware auch die Kettenblätter und Ritzel stark "spitz" ausgearbeitet, bzw. die Täler zwischen den Zähnen seeehr weit. Auch das Schaltwerk wollte wohl auf Grund einiger Stürze Stürze aus der Vergangenheit nicht mehr so recht schalten. Also wurde auch das noch ausgetauscht ...

Die einzelnen Kompenenten waren seit dem letzten Tausch (30.01.2021) knapp 6300Km in Betrieb, das Schaltwerk 19600Km. Zu guter letzt habe ich noch die beiden Reifen ausgetauscht, da der Reifen am Hinterrad auch nicht mehr besonders viel Gripp und Stollen zu bieten hatte. Nach einigem Hin- und Her entschied ich mich doch wieder für die Continental Mountain King Protection 2, der mich insbesondere in der Traktion und Pannensicherheit absolut überzeugt hatte.

Das Vorderrad (Reifen) hatte ca. 19538 Km auf der Lauffläche, das Hinterrad 11612 Km.

---

# Ski Saisonstart am Kitzsteinhorn, 19.11.2022

geschrieben von rennendeSocke | 18.06.2012

[CPD\_READS\_THIS] x gelesen

Am 19.11.2022 starteten Anne, Chris und ich mit der Skisaison 2022-2023 am Kitzsteinhorn. In den zwei Wochen davor beobachteten wir skeptisch den Wetterbericht, und vor allem die Schneeprognosen. Es war ja fast frühlingshaft warm im gesamten Alpembereich, und aktuell kein einziges Skigebiet, bis auf diejenigen mit Gletscher, in Betrieb. Am Kitzsteinhorn lagen dementsprechend auch nur magere 75-80cm Schnee. Es waren

von 23 Pisten nur 10 geöffnet, was einer Pistenlänge von ca. 14Km entspricht, statt 63Km. Uns schwante daher schon übles, als wir in der Zufahrt zum Parkplatz in einem 3-4 Km langen Stau standen. Es sollte am 19.11. schönes Wetter geben, und jeder aus Kaprun oder der näheren Umgebung, sowie natürlich wir, wollten zum Skifahren. Viele Menschen auf einigen wenigen Pisten – puh.

Es wurde daher ein sehr geruhvoller Tag mit wenig Pistenkilometern :-). Ein Feeling wie im Freizeitpark: 15-25 Min anstehen für 5 Min abfahren. Auf dem Gletscher waren nur die beiden Schlepplifte, sowie die Gondel zu Gipfelwelt 3000 in Betrieb. Am Alpincenter waren ebenfalls nur der 8-Sessel sowie die Gondel in Betrieb. Es bildeten sich dementsprechend ewig lange Schlangen, die sich erst ab ca. 14h auflösten.

Die geringe Schneeeauflage sorgte dann auch dafür, dass die Pisten teils schon um 10 Uhr, 11 Uhr total ausgefahren waren und blankes Eis zum Vorschein kam. Für all diese kleinen Mißstände entschädigte dafür das Kaiserwetter mit traumhafter Sicht.

Ein paar Bilder gibt es auch:	<a href="#">&gt;&gt;</a>
-------------------------------------	--------------------------

Zur Kartendarstellung: [GPX RighthScreen](#)      Zum Kartendownload:  
[GPX Download](#)

---

## Und wieder einmal: MTB Tretlagertausch

geschrieben von [rennendeSocke](#) | 18.06.2012

[CPD_READS_THIS] x gelesen
----------------------------

Seit Anfang des Jahres fängt das Tretlager am MTB schon wieder das wackeln und knarzen an. Ich habe mit den Pressfit Lagern einfach kein Glück, irgendwie halten die Dinger bei mit nur 1-3 Jahre. Der letzte Tausch datiert vom November 2020, inzwischen sind die Lager 5630Km gelaufen, und knarzen, krachen und wackeln was das Zeug hält. Im Mai 2022 hatte ich schon Ersatz bestellt, aber mit dem Einbau gewartet, bis es mich zu arg nervte. Das war heute der Fall. Es musste dann wohl das Lager heute raus, und das Neue rein. Impressionen vom Einbau ...

---

## Bierwanderung 2022

geschrieben von rennendeSocke | 18.06.2012

	[CPD_READS_THIS] x gelesen
--	----------------------------

Der Termin für die Bierwanderung 2022 steht schon seit etwa März/April fest. Am 24.09.2022 werden wir uns auf den Weg zwischen Hirschaid und Altenberg/Buttenheim machen. Wir wandern einen großen, halbrunden Bogen gen Osten. Die Weglänge wird ca. 18-19Km betragen. Start und Ziel ist wie immer mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Ich rechne aber definitiv mit unvorhergesehenen Verspätungen oder Zugausfällen, da die S-Bahn / Zugstrecke zwischen Erlangen, Forchheim und Bamberg durch die Bahn weiter ausgebaut wird, und wahrscheinlich SEV (Schienenersatzverkehr) zum Einsatz kommt.

Für die Teilnahme an der Wanderung bitte ich um Eintragung in die Umfrage unter diesem Link: [Teilnahmelink](#)

Onlinekarte und Beschreibung: [outdooractive](#)

Details zur Wanderung könnt ihr den nachfolgenden PDF Beschreibung entnehmen.

Zur Kartendarstellung: [GPX RighthScreen](#) Zum Kartendownload: [GPX Download](#)

---

# 1200HM rund um Ebs (Ebermannstadt)

geschrieben von [rennendeSocke](#) | 18.06.2012

	[CPD_READS_THIS] x gelesen
--	----------------------------

Heute versuchten wir uns an der zweiten Trainingswanderung zur Vorbereitung auf die [12-Gipfeltour im Fichtelgebirge](#). Die Auswahl viel auf eine Wanderung rund um Ebermannstadt, im Wiesental gelegen, und mit ca. 32Km sowie 1200HM schonrecht ordentlich ☐ Die Wanderung ist durchgehend beschildert, und eine sehr gute [Wegbeschreibung mit vielen historischen und geschichtlichen Hintergründen](#) ist ebenfalls verrfügbar. Auf der Wanderung waren neben Oli diesmal auch Nadine und Gerd dabei. Wir starteten kurz vor 09:00 am Wanderparkplatz, Ortseingang von Pretzfeld, und wanderten die Tour im Uhrzeigersinn (der Pretzfelder Keller lag somit am Ende unserer Tour). Im Gegensatz zur Wanderung im April auf dem Pommelsbrunner 1000HMR Weg war es heute angenehm warm, der Wetterbericht sagte sogar für den Nachmittag Sonnenschein voraus. Also Top Bedinungen.

Die ersten Kilometer ging es flotten Schrittes und topfeben bis nach Ebermannstadt, dann durch den Ort hindurch. Nun Richtung Nitsche Keller und Steinbruch, jetzt mit teils schönen Steigungen bis 12-14%. Oberhalb des Steinbruches dann nur leicht auf und ab und wieder stiel hinab nach Gasseldorf.

Durch den Ort hindurch, über die Leinleiter, und auf der anderen Seite gleich wieder steil durch den Wald bergauf. Es folgte ein wunderbarer Wanderpfad, entlang an Kletterfelsen, durch Felstore hindurch, schmal, rechts steil bergab, bis man in [Streitberg](#) zur Straße an der Binghöhle kommt. Der Wanderweg führt geradewegs durch den Eingangsbereich hindurch, am Hang entlang, bis zum Ausgang der Binghöhle und weiterem Parkplatz. Man folgt der Straße bergab, bis zu einem Bach (Wedenbach), der Sinterterassen ausgebildet hat. Auf den Resten Streitburg machten wir unsere erste Vesperpause..

Nach dieser Rast folgte die Muschelquelle mit schöner Grotte, einem Abstecher ins "Langes Tal", bevor es nun ins Wisenttal hinab, und über die Wiesent durch den Talgrund ging. Auf der anderen Seite des Tales wartete die Ruine Neideck mit einem Turm. Es folgte ein Abstecher zur Neideck-Grotte, bevor es über Niederfellendorf nach Birkenreuth ging. Hier ist wieder ein schöner Ausblick, der Zuckerhut zu finden. Wir verpassten die richtige Abzweigung zum Zuckerhut, suchten uns daher einen anderen Pfad zum Aussichtspunkt. Ebrmannstadt lag im Tal wieder unter uns, nur von der anderen Seite betrachtet. Es folgte ein weiterer, langgezogenere Schlenkerer Richtung Wohlmuthüll, dann zum Aussichtsfelsen Schlüsselstein. So langsam merkte auch jeder die inzwischen 25-27Km in den Beinen. Wir hatten ein paar mal den Weg verpasst, nahmen Abkürzungen oder Umwege, sammelten noch ein paar Höhenmeter. Es sollten jedenfalls mehr als 32Km zusammenkommen, so die einhellige Meinung. Ab dem Schlüsselstein war der Weg dann aber sehr entspannt, schöner Waldboden, leicht bergab, keine Steigungen mehr, und mit dem Pretzfelder Keller war auch die ersehnte, isotonische Tränke greifbar. Nach etwa 7:20 und 34,5Km war der Keller erreicht. Das Michala verdunstete förmlich bei der ersten Lippenberührung, so dass ein Zwickel die Verdunstung stoppen musste. Nach einer kurzen Rast folgte dann der Schlusspurt zum Parkplatz. 7:43h und 35Km standen heute zu buche bei ca. 1290HM.

Wir sind für die 12-Gipfeltour gerüstet .. hoffen wir ☐

Ein paar Bilder gibt es auch:	<a href="#">&gt;&gt;</a>
-------------------------------------	--------------------------

Zur Kartendarstellung: [GPX RigthScreen](#)      Zum Kartendownload:  
[GPX Download](#)