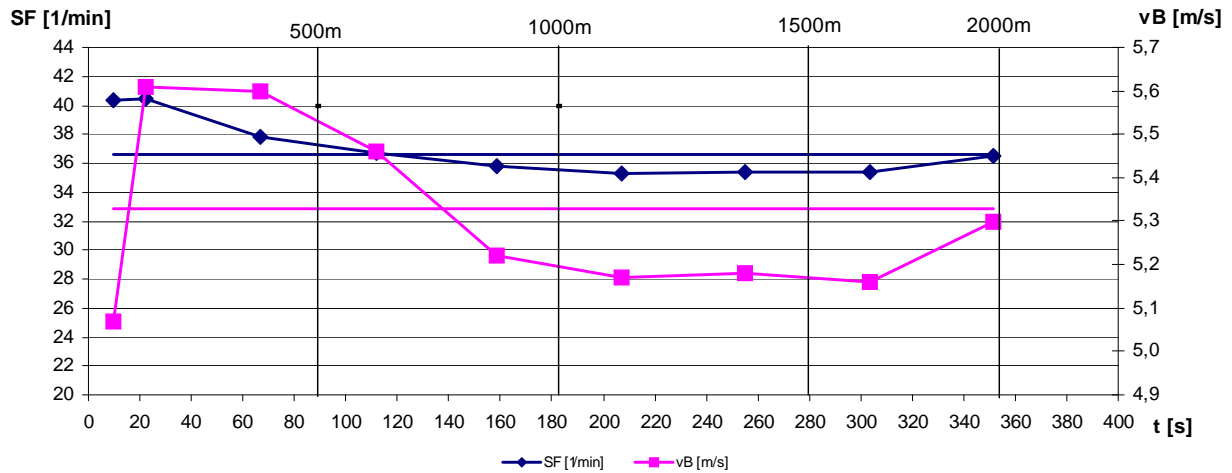


Rennanalyse vom 05.06.2011 in Hamburg-Allermöhe

Boot	Datum	Messfahrt	Ort	Trainer
JM8+	05.06.2011	06051608.11	Allermöhe	N.N.



Streckenbezogene Analyse des Rennverlaufs

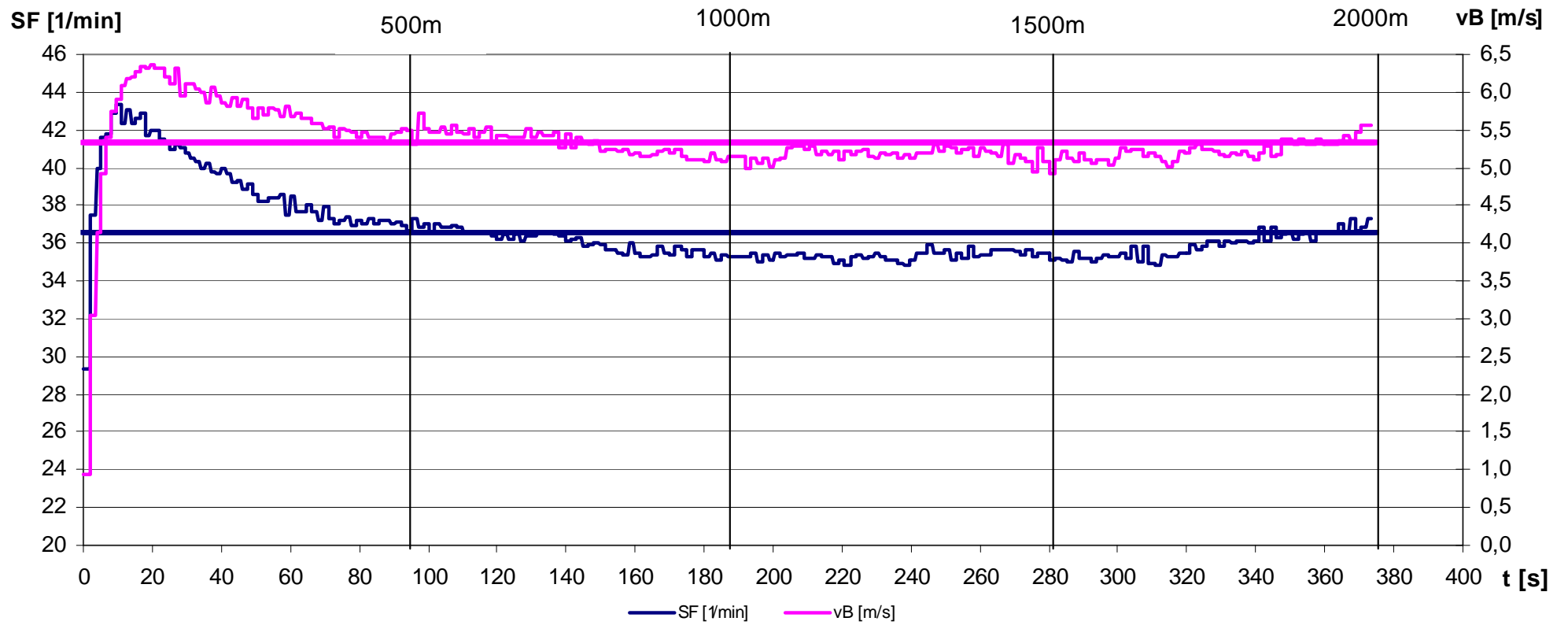
Abschnitt [m]	t [s]	SZ	Summe t [s]	SF [1/min]	v _B [m/s]	S _B [m]	SF [%]	v _B [%]	S _B [%]
0-100	19,7	13	19,7	40,4	5,07	7,52	110,2	94,7	86
0-250	44,5	30	44,5	40,5	5,61	8,31	110,4	105	95,1
250-500	44,6	28	89,1	37,8	5,6	8,9	102,9	104,8	101,8
500-750	45,8	28	134,9	36,7	5,46	8,94	99,9	102,1	102,3
750-1000	47,9	29	182,7	35,8	5,22	8,76	97,5	97,6	100,2
1000-1250	48,3	28	231,1	35,3	5,17	8,8	96,1	96,7	100,6
1250-1500	48,3	29	279,4	35,4	5,18	8,77	96,5	96,8	100,3
1500-1750	48,4	29	327,8	35,4	5,16	8,76	96,3	96,5	100,2
1750-2000	47,2	29	375	36,5	5,3	8,72	99,3	99	99,7

Zeitbezogene Analyse des Rennverlaufs

Abschnitt	t [s]	SZ	SF [1/min.]	v _B [m/s]	S _B [m]	S _{GPS} [m]	Sum. S _{GPS} [m]	SF [%]	v _B [%]	S _B [%]
Gesamt	375	229	36,6	5,33	8,74	2000	2000	100	100	100
Start	15	10	39,9	4,65	6,99	70	70	108,7	86,9	80
Max v _B	14	10	41,7	6,26	9,01	94	164	113,6	117	103,1
Übergang	60	38	38,3	5,68	8,89	341	504	104,4	106,1	101,7
Strecke	255	152	35,7	5,23	8,79	1335	1839	97,3	97,8	100,6
Z-Spurt	137	82	35,9	5,29	8,84	725	1232	97,8	98,8	101,1
E-Spurt	30	18	36,6	5,37	8,8	161	2000	99,8	100,4	100,6
							s	2	0,5	0,6
							Spw	9,8	4,5	5,7

Einschätzung

1. Rennprofil (RP): Offensives RP mit ausgeprägten Streckenplateau und Endspurt (U-Profil), gut
2. Renntaktik: 1, 2, 4, 3 (500-m-Abschnitte geordnet nach der v_B)
3. Rennphasen: Startbeschleunigung gut; max v_B hoch, Übergang gut; Strecke mit Plateau (gut); Endspurt gut (100,4%); aufgabenbezogene Variabilität der v_B gut
4. Relation SF/v_B: Mit der SF wird auch die v_B gesteigert (gut)
5. Schwankung der v_B: im Rennprofil und in der Zyklusfolge gering (gut)



Erklärung der Abkürzungen

Werte in Abbildungen und Tabellen

t [s]	Zeit (in Sekunden)
SF [1/min]	Schlagfrequenz
v_B [m/s]	Mittlere Bootsgeschwindigkeit (in Fahrtrichtung)
s_B [m]	zurückgelegter Bootsweg (Vortrieb) pro Schlag
sGPS [m]	Gesamtweg des Bootes mit GPS gemessen
SZ	Schlagzahl (Anzahl Schläge)
s	Standardabweichung
Spw	Spannweite

Rennphase

Start	1.-10. Ruderschlag
max v_B [m/s]	Abschnitt maximaler mittlerer Bootsgeschwindigkeit
min v_B [m/s]	Abschnitt minimaler mittlerer Bootsgeschwindigkeit
Z-Spurt	Zwischenspurt
E-Spurt	Endspurt

Text

RP	Rennprofil
----	------------