

# edelblau

seit 2015

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

Jan 2025

## 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 S|A|R wird mit einer Zahl wiedergegeben.
- Die **Zahl = Rating**, beginnt bei + 180 und geht runter bis zu einem Rating von - 11.11 (S T A R)
- Je tiefer das Rating, desto besser die Leistung.
- Das S|A|R kann bei **vier Sportarten** angewendet werden: Schwimmen, Radfahren, Laufen, Walken.
- Das 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.

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

### 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.

# Sport Ausdauer Rating S|A|R by edelblau

## ZIEL 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.

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

- Das Rating beginnt bei 180, um allen Menschen zu ermöglichen, ein erstes Rating zu erreichen.
- Es gibt sieben Bereiche (von 30 SAR - Punkten): Easy > Start > Start+ > Sport > Sport+ > Ambition > STAR.

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

Sport Ausdauer Rating S|A|R

		Mann	Frau	Mann	Frau	Mann	Frau
		SWIM		BIKE		RUN	
<b>EASY</b>	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
Rating 180.0 bis 150.1	Aufwand: 1 Training / Woche (25')	locker = "easy" anfangen					
<b>START</b>	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
Rating 150.0 bis 120.1	Aufwand: 1, 2 Trainings /Woche (35')	Freizeit Sportler					
<b>START +</b>	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
Rating 120.0 bis 90.1	Aufwand: 1 - 2 Trainings (um 45')	guter Freizeit Sportler					
<b>SPORT</b>	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
Rating 90.0 bis 60.1	Aufwand: ca. 2x pro Woche (um 55')	Freizeit Athlet					
<b>SPORT +</b>	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
Rating 60.0 bis 30.1	Aufwand: ca. 3x pro Woche (um 65')	guter Freizeit Athlet					
<b>AMBITION</b>	Ein S A R um 30 erreichst Du, 25, mit	1000	940	8500	8000	3550	3330
	Ein S A R um 30 erreichst Du, 60, mit	830	790	7650	7200	2955	2820
Rating 30.0 bis 10.0	Aufwand: ab 4x pro Woche (ab 65')	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	
<b>S T A R</b>	...EUROPÄISCHES... Niveau	0		0		0	
	...WELTKLASSE... Niveau S A R ab 0.0	-2		-2		-2	
	... WELT - REKORD PACE	-5		-5		-5	

# Sport Ausdauer Rating S|A|R by edelblau

## 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 Felder?

Bei der persönlichen Leistungsauswertung unterscheidet edelblau jeweils 5 (Zeit-)Felder.

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

Bereich	I	II	III
SWIM	free bis 60'	free bis 120'	free bis 180'
Bsp.	33.4	45.1	29.3
RUN	run bis 80'	run bis 160'	run bis 240'
Bsp.	12.5	18.2	...
BIKE	free bis 80'	free bis 160'	free bis 240'
Bsp.	24.1	33.2	19.9
Schnitt	aus Bereich I	aus Bereich II	aus Bereich III
SAR.srb	23.3	32.2	...

Beginn bei 15'

Ende bei 180'  
oder 240'

IV	V
back bis 60'	breast bis 60'
54.8	77.9
walk bis 90'	walk bis 180'
66.2	88.4
M'bike bis 90'	M'bike bis 180'
44.1	55.2
Werte (SAR.tri) auf Anfrage	

## 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.

Diplome und Schwimmtrainings können auf Wunsch erstellt werden.

Weitere Infos unter

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

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

Welt-, Europa- und Schweizerrekorde >>> umgerechnet in Sport Ausdauer Rating S|A|R .swim.

	Name	M / F	Stil	Bahn	Dauer (')	Distanz	S A R
<b>Weltrekorde</b>	WELLBROCK, Florian	M GER	Freistil	25m	14.10	1500	-3.5
	YANG, Sun	M CHN	Freistil	50m	14.52	1500	-4.9
	LEDECKY, Katie	F USA	Freistil	25m	15.13	1500	-4.5
	LEDECKY, Katie	F USA	Freistil	50m	15.33	1500	-6.7
<b>Europarekorde</b>	WELLBROCK, Florian	M GER	Freistil	25m	14.10	1500	-3.5
	PALTRINIERI, Gergorio	M ITA	Freistil	50m	14.57	1500	-4.7
	BELMONTE, Mireia	F ESP	Freistil	25m	15.32	1500	-3.8
	FRIIS, Lotte	F DEN	Freistil	50m	15.63	1500	-5.5
<b>Schweizerrekorde</b>	DJAKOVIC, Antonio	M	Freistil	25m	14.93	1500	-0.3
	BERNARDON, Julio	M	Freistil	50m	15.43	1500	-1.3
	OBERSON, Swann	F	Freistil	25m	16.38	1500	0.4
	RIGAMONTI, Flavia	F	Freistil	50m	15.92	1500	-4.4

# Sport Ausdauer Rating S|A|R by edelblau

Welt- und Schweizerrekorde >>> umgerechnet in Sport Ausdauer Rating S|A|R .bike.

Weltrekorde	Name	M / F		BIKE	HÖM	Dauer (')	Distanz	S A R
	FILLIPO, Ganna	M	ITA	RB	0	60.00	56792	-6.5
	BUSI, Vittoria	F	ITA	RB	0	60.00	50267	-6.5
Schweizerrekorde	Name	M / F		BIKE	HÖM	Dauer (')	Distanz	S A R
	THIEBAUD, Valère	M		RB	0	60.00	53451	-3.1
		F		RB	0	60.00	0	

Welt- und Schweizerrekorde >>> umgerechnet in Sport Ausdauer Rating S|A|R .run.

Weltrekorde .run.	Name	M / F	olympisch		R / W	HÖM	Dauer (')	Distanz	S A R
	CHEPTEGEI, Joshu	M	ja	UGA	run	0	26.18	10000	-5.0
	KITUM, Kelvin	M	ja	KEN	run	0	120.58	42200	-6.4
	FARAH, Mo	M	nein	GBR	run	0	60.00	21330	-3.2
	CHEBET, Beatrice	F	ja	KEN	run	0	28.90	10000	-4.4
	ASSEFA, Tigst	F	ja	ETH	run	0	131.58	42200	-6.6
	HASAN, Sifan	F	nein	NDL	run	0	60.00	18930	-0.6
Schweizerrekorde .run.	Name	M / F	olympisch		R / W	HÖM	Dauer (')	Distanz	S A R
	WANDERS, Julien	M	ja		run	0	27.28	10000	-2.7
	TADESSE, Abraha	M	ja	Nov 24	run	0	124.67	42200	-4.6
	SCHWEICKHARDT	M	nein		run	0	60.00	20264	0.0
	NAUER, Daria	F	ja		run	0	31.58	10000	1.1
	SCHLUMPF, Fabie	F	ja	Dez 23	run	0	144.50	42200	-0.9
	F	nein		run	0	60.00			

Welt- und Schweizerrekorde >>> umgerechnet in Sport Ausdauer Rating S|A|R .walk.

Weltrekorde .walk.	Name	M / F	olympisch		R / W	HÖM	Dauer (')	Distanz	S A R
	SUZUKI, Yūsuke	M	ja	JPN	walk	0	76.60	20000	-6.0
	DINIZ, Yohann	M	ja	Frau	walk	0	212.55	50000	-8.9
	JIAYU, YANG	F	ja	CHN	walk	0	83.82	20000	-6.0
	HONG, Liu	F	ja	CHN	walk	0	239.25	50000	-7.4
Schweizerrekorde .walk.	Name	M / F	olympisch		R / W	HÖM	Dauer (')	Distanz	S A R
	SUZUKI, Yūsuke	M	ja		walk	0	76.60	20000	-6.0
	DINIZ, Yohann	M	ja		walk	0	212.55	50000	-8.9
	POLLI, Laura	F	ja		walk	0	45.47	10000	2.1
		F	ja		walk	0	239.25	50000	

Weitere Infos unter

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

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