

Was bezweckt edelblau mit dem Schwimm Ausdauer Rating S A R?

Z I E L 1 ... mit und aus Leidenschaft schwimmen und die Gesundheit fördern

edelblau steht für Schwimmen aus Leidenschaft und für Schwimmen mit Freude.

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

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

Z I E L 2 ... Das Schwimm Ausdauer Rating SAR verbreiten

Mit SAR kann man sich mit anderen messen und vergleichen, egal welches Alter oder Geschlecht man hat.

Mit SAR gibt es neue Formen. Zuerst kommt die Zeit und dann die Distanz (und nicht umgekehrt).

Wir tragen dem Alter Rechnung! Die Leistung wird mit SAR entsprechend angepasst und gewürdigt.

Z I E L 3 ... Den Schwimmsport über P.O.O.L unterstützen

edelblau möchte über P.O.O.L den Schwimmsport unterstützen. Der Hauptteil der Einnahmen fliesst an **teilnehmende** Verbände und Clubs, sowie an Projekte und SAR-Events. Im P.O.O.L finden sich schwimm-sportbegeisterte Private sowie Firmen, Verbände, Vereine, Clubs oder Bäder, die edelblau/SAR unterstützen, als:

I	SAR - fan	(still)	Beitrag nach Wahl
II	SAR - swimmer	Fr.	150.--
III	SAR - coach	Fr.	300.--
IV	SAR - club	Fr.	300.--
als SAR - club profitierst du von der Unterstützung von P.O.O.L			
V	SAR - schwimmschule	Fr.	300.--
VI	SAR - bad	Fr.	450.-- (Hallenbad) & 150.-- (Freibad)
VII	SAR - supporter	Fr.	450.--
VII	SAR - PARTNER	Fr.	auf Anfrage
VII	SAR - VERBAND	Fr.	auf Anfrage

Die Einnahmen werden verwendet um SAR weiter zu entwickeln und zu verbreiten. Der grösste Anteil der Gelder fliesst zurück in den Schwimmsport und zwar an teilnehmende Verbände, an teilnehmende Clubs, an Organisatoren von SAR - Serien (gemeinsam ein Rating erzielen) und an ausgewählte Projekte.

Wie ist edelblau oder SAR entstanden?

Mit 6 Jahren fast ertrunken,	Schwimmen gelernt;
Mit 12 dem Club beigetreten,	Schwimmen trainiert;
Mit 18 die erste Medaille an CH-Meisterschaften errungen,	erstes Ziel erreicht;
Mit fast 24 den ersten SM-Titel erkämpft,	nie aufgegeben;
Mit 30 Jahren (1991) unter 60" über 100 Rücken geblieben,	Potenzial ausgeschöpft;
Mit 36 einfach nur geschwommen.	
Mit 42 nach Ideen gesucht,	Schwimmen einmal anders;
Mit 48 den Horizont erweitert,	Trainer Leistungssport & eidg. Fachausweis;
Mit 54 das neue Schwimm Ausdauer Rating lanciert,	Offizieller Start von SAR;
und mit 60?... Im Jahr 2021?	

edelblau, das bin ich (Beat Hunger, und meine Geschichte habt ihr soeben gelesen) sowie meine Weggefährten;

Danke: Gitti, Dominique, Conny, Roman, Christian, Gerard, Philippe!

Seit wann gibt es edelblau und SAR und wie geht es weiter ?

2009	Idee von edelblau geboren				
2013	Erste Tests mit SAR, mit Freunden und Kollegen			V	E
2015	32 Versuche/Einträge erzielen...		real:	39	35
2016	63 Versuche/Einträge erzielen...	...x 2	real:	72	65
2017	126 Versuche/Einträge erzielen...	...x 2	real:	313	286
Die Aussichten sehen edelblau aus:					
2018	253 Versuche/Einträge erzielen...	...x 2	ytd:	219	204
2018	P.O.O.L starten				
2018	Projekt >SAR swimmer< und >SAR coach< lancieren				
2019	505 Versuche/Einträge erzielen...	...x 2			
2019	SAR - SERIEN organisieren = SAR gemeinsam schwimmen				
2020	1011 Versuche/Einträge erzielen...	...x 2			
2020	AWARDS (Ehrungen) sind in der Planungsphase				
2021	2021 Versuche/Einträge erzielen...	...x 2			
2021	Clinics (Tageskurse) sind angedacht.				

Wieviele Levels gibt es ?

Es gibt insgesamt 7 Levels.

Das Ziel ist vom ersten Level (Start +) auf einen tieferen Level und somit ein tieferes Rating zu kommen.

Level 6	Start + Rating 180.0 bis 150.1	Level 5	Start ++ Rating 150.0 bis 120.1	Level 4	Start +++ Rating 120.0 bis 90.1
Level 3	Sport + Rating 90.0 bis 60.1	Level 2	Sport ++ Rating 60.0 bis 30.1	Level 1	Sport +++ Rating 30.0 bis 0.1
Level	S	T	A	R	= Rating 0.0 und tiefer !

Was bedeuten diese Levels in der Umgangssprache ?

Nach einem Schwimmkurs und ersten Trainings kann man sich an einen Ausdauerversuch wagen...

Start +	Ein SAR um 180 erreichst du mit ca. 380m in 15'. Dazu benötigst du mindestens 1 Training mit ca. 600m.
Start ++	Ein SAR um 150 erreichst du schon mit rund 430m. 1, eventuell 2 Trainings um 900m sind nun nötig.
Start +++	Ein SAR um 120 erreichst du nun mit ca. 500m. 1 - 2 regelmässige Trainings um 1300m werden dich zu einem Start +++ Level führen.

Die nächsten drei Levels bezeichnen die sportliche Schwimmerin oder den sportlichen Schwimmer.

Sport +	Beim SAR um 90 bist du ein sportlicher Freizeitschwimmer. Aufwand: ca. 2x / Woche (1800m)
Sport ++	Beim SAR um 60 bist du ein guter sportlicher Freizeitschwimmer. Aufwand: ca. 2-3x / Woche (2400m)
Sport +++	Beim SAR um 30 bist du ein sehr guter sportlicher Freizeitschwimmer. Aufwand: ca. 3x / Woche (3100m)

Im Level Sport +++ bewegen sich SchwimmerInnen, die Ambitionen (Schwimmen, Triathlon, SLRG) haben.

Sport +++	Ein SAR um 27 zeigt die ...erweiterte LOKALE... Klasse	lokal Lokal + regional Regional + national National +
	Ein SAR um 20 zeigt die ...LOKALE... Spitze	
	Ein SAR um 14 bedeutet ...erweiterte REGIONALE... Klasse	
	Ein SAR um 9 bedeutet ...REGIONALE... Spitze	
	Ein SAR um 5 bedeutet ...erweiterte NATIONALE... Klasse	
	Ein SAR um 2 bedeutet ...NATIONALE... Spitze	

Den höchsten Level haben wir S T A R - Level getauft. Hier wird das Rating negativ.

S T A R	Ein SAR um 0 bedeutet ...EUROPÄISCHE... Klasse	Europa Welt Weltrekord
	Ein SAR um -2 bedeutet ...WELT... Klasse	
	Beim SAR um -5 bewegen wir uns auf Weltrekord - Niveau	

Was bedeutet es, wenn man ein Rating hat ?

Zum ersten Mal kann man seine Leistung einordnen!

... Und vergleichen mit anderen! ... Unabhängig vom Alter! ... Unabhängig vom Geschlecht!

Das Rating dient als Orientierung, als mögliches persönliches Ziel. Es soll motivieren und anspornen.

Wie kommt man zu einem Rating ?

Man legt so viele Bahnen wie möglich in 15 Minuten zurück. Dann mailt man uns die Distanz (SAR registrieren). Kostenlos.

NEU, ab Juli 2017: Mit dem SAR - Rechner kannst du dein Rating selber bestimmen.

Welche Lage muss man schwimmen?

Für die Wertung "Freistil" kann man Brust, Crawl oder auch Rücken oder alle gemischt schwimmen; ohne Hilfsmittel :-)

Unser Ansporn ist es, das Crawl (und das Rückenschwimmen) zu fördern. Diese beiden Stilarten gelten als die Gesundesten und die Schnellsten. Für die Wertung "Rücken" ist NUR Rücken erlaubt.

Gibt es noch andere Zeiten, als 15 Minuten?

Wenn man geübter ist, kann man auch 30' oder 45' oder 60' schwimmen. Das SAR berücksichtigt auch die Dauer.

Sind Pausen erlaubt ?

Pausen sind erlaubt. Am Schluss zählt die zurückgelegte Strecke.

Wann ist die Leistung gültig ?

Die Leistung ist dann gültig, wenn man Sie uns, also edelblau, mitteilt. Wir gehen von Fairness und Ehrlichkeit aus.

Was bedeutet ein Rating von 180 in Metern ausgedrückt ?

Eine 25-jährige Frau benötigt ca. 365m um ein Rating von 180 zu erzielen. Eine 75-jährige Frau benötigt um 320m.
Ein 25-jähriger Mann benötigt ca. 375m um ein Rating von 180 zu erzielen Ein 75-jähriger Mann benötigt um 325m.

Ich möchte nur mal wissen, was mein Rating wäre, ohne geschwommen zu sein. Geht das ?

Antwort bis Juni 2017: Schick uns eine Mail und wir berechnen dein Rating, kostenlos.

Antwort ab Juli 2017:

Alter 20 - Mädchen: 1992 eingeben = Rating ist korrekt = Beim Melden effektiven Jahrgang angeben !

Alter 20 - Jungs: 1992 eingeben, beim Eintragen effektiven Jahrgang angeben. Es gibt eine Korrektur.

Alter 20 - 24 Jahrgang 1992 eingeben = Rating ist korrekt = Beim Melden effektiven Jahrgang hinzufügen !

Alter 25 - 59 Benütze den Rechner, wenn du zwischen 25 und 59 Jahre alt bist.

Alter 60 + Wir arbeiten an eine Applikation. Bis zur Fertigstellung berechnen wir dein Rating, kostenlos.

Antwort ab März 2018:

Alter 20 - Mädchen: 1993 eingeben = Rating ist korrekt = Beim Melden effektiven Jahrgang angeben !

Alter 20 - Jungs: 1993 eingeben, beim Eintragen effektiven Jahrgang angeben. Es gibt eine Korrektur.

Alter 20 - 24 Jahrgang 1993 eingeben = Rating ist korrekt = Beim Melden effektiven Jahrgang hinzufügen !

Alter ab 25 Benütze den Rechner!

Was für KOSTEN kommen auf mich zu?

Das Schwimmen, das Melden und die **Einträge** in Resultat- und Ranglisten sind kostenlos. Wir möchten ja, dass möglichst Viele schwimmen und sich fitter fühlen.

Wenn man edelblau unterstützen möchte, geht das über **P.O.O.L.** Damit ermöglicht ihr edelblau die Entwicklung voran zu treiben und zudem wird der Schwimmsport mitunterstützt.

Muss man einer Mitgliedschaft beitreten ?

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

Was ist der Unterschied zwischen Versuchen und Einträgen ?

Versuch:

Wir tragen jeden **VERSUCH**, den du unternimmst, in die Resultatliste ein. Es spielt dabei keine Rolle, ob du dich verbessert oder nicht. Jeder Versuch zählt (...mit Leidenschaft schwimmen...) und zeigt unseren Partnern und Supportern, dass wir etwas für unsere Fitness und Gesundheit tun.

Also, schwimmen und eintragen!

Eintrag:

Der beste Versuch wird als **EINTRAG** gespeichert und, falls verbessert, korrigiert; in der jeweiligen "Kategorie".

Es gibt 16 Kategorien, also maximal 16 Einträge pro Person. Siehe Grafik auf der nächsten Seite.

BEST = zeigt den besten Eintrag, egal ob auf der 25m oder 50m Bahn geschwommen oder welche Zeit.

Best2 = gibt die besten zwei Ratings in zwei verschiedenen Kategorien an (zB. 15' und 45'), egal ob 25m oder 50m Bahn.

Best3 = gibt die besten drei Ratings in drei verschiedenen Kategorien an, egal ob 25m oder 50m Bahn.

Best4 = gibt die besten vier Ratings in allen Kategorien (15', 30', 45', 60') an, egal ob 25m oder 50m Bahn.

Grafik:

		8x Freistil				8x Rücken					
		Dauer	F	25m	F	50m	R	25m	R	50m	
Kategorien	Erstens: Zeit auswählen	15'	1		5		9		13		... und dann Distanz messen
		30'	2		6		10		14		
		45'	3		7		11		15		
		60'	4		8		12		16		

Und zur Erinnerung:

Mit jedem Eintrag unterstützt edelblau (also du mit deiner Leistung) den Schwimmsport über [P.O.O.L!](#)

Wie funktionieren die Gruppen-Wertungen?

Wie man den Ranglisten entnehmen kann, gibt es 7 Team Wertungen: Familien zu Zweit oder zu Dritt, Firmen zu Zweit oder zu Dritt, Schulen zu Sechst und Vereine zu Sechst oder zu Zwölft. Der Gedanke dahinter ist, GEMEINSAM zu schwimmen. Das bedeutet, dass eine Teamwertung dann gilt, wenn man am gleichen Tag den SAR Versuch unternimmt. Dabei kann der eine 15', der andere 30' und der Dritte 45' schwimmen. Wichtig ist das GEMEINSAME Schwimmen.