

## Lauf mit mir zum Mond - Wie Apps beim Lauftraining motivieren

Systeme	Distanz Zeit	Höhenmeter			Kilokalorien	Puls			Geschwindigkeit			sonstige Funktionen, Zubehörunterstützung	Soziale Integration und Interaktion	Trainingsplanung und Laufhistory	Laufmodi
		min.-max.	Steigung	Grafik		Puls	Ø	Bereiche	Km/h	Ø	Pace min/km				
<b>Adidas miCoach</b> Android, iOS	● ●	●	●	●	●	● <sup>1</sup>	● <sup>1</sup>	●	●	●	●	Maximalleistungstest <sup>1</sup> , Ziel erreicht, Runden (Splits) <b>Zubehör:</b> Pulsmesser <sup>1</sup> , Musik, Playlisten, GPS	Facebook, Forum, Twitter <b>Wettbewerbe:</b> allgemeine, eigene persönliche Bestzeiten	Trainingsplanverknüpfung, generiert personalisierbare Trainingspläne History <sup>a</sup> , Trainingsnotizen	Zeitvorgabe, Distanz-, Kalorienziel, Intervalltraining Ghost Running <sup>b</sup> , Friendly <sup>c</sup>
<b>Endomondo</b> Android, iOS, Symbian Touch, WP	● ●	●	●	●	●	● <sup>2</sup>	● <sup>2</sup>	●	●	●	●	Ziel erreicht, Runden (Splits), Hydration, Autopause, Wetter <b>Zubehör:</b> Pulsmesser <sup>2</sup> , Schrittzähler <sup>d,3</sup> , Musik, GPS	Facebook, Forum, Twitter <b>Wettbewerbe:</b> allgemeine, eigene persönliche Bestzeiten <b>Vernetzung:</b> Echtzeit-Verfolgung <sup>e,4</sup>	History <sup>a</sup> , Trainingsnotizen	Zeitvorgabe Distanz-, Kalorienziel Intervalltraining <sup>3</sup> Ghost Running <sup>b</sup> , Friendly <sup>c</sup> Nachlaufen Strecke
<b>Cardio Trainer (Noom)</b> Android	● ●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	Ziel erreicht, Autopause <b>Zubehör:</b> Pulsmesser, Musik, Playlisten, GPS	Facebook, Forum, Twitter <b>Wettbewerbe:</b> allgemeine, eigene (Spielkonzept „move your bot“) persönliche Bestzeiten	History <sup>a</sup>	Zeitvorgabe Distanz-, Kalorienziel <sup>3</sup> Intervalltraining <sup>3</sup> Ghost Running <sup>b</sup>
<b>Nike+ Running GPS</b> Android, iOS	● ●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	Ziel erreicht, Runden (Splits), Wetter (manuell) <b>Zubehör:</b> Schrittzähler <sup>d</sup> , Musik, Playlisten, GPS	Facebook, Forum, Twitter <b>Wettbewerbe:</b> allgemeine, eigene persönliche Bestzeiten	History <sup>a</sup> Trainingsnotizen	Zeitvorgabe Distanzziel Ghost Running <sup>b</sup> Nachlaufen Strecke
<b>Sports Tracker</b> Android, iOS, Symbian Touch, WP	● ●	●	●	●	●	● <sup>2</sup>	● <sup>2</sup>	●	●	●	●	Runden (Splits), Autopause, Wetter, Sonnenauf-/untergang <b>Zubehör:</b> Pulsmesser <sup>2</sup> , Musikunterstützung, GPS	Facebook, Forum, Twitter persönliche Bestzeiten	History <sup>a</sup> Trainingsnotizen	
<b>Run Keeper</b> Android, iOS	● ●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	Runden (Splits), Autopause <b>Zubehör:</b> Pulsmesser, Musik, GPS	Facebook, Twitter <b>Wettbewerbe:</b> allgemeine, eigene persönliche Bestzeiten <b>Vernetzung:</b> Echtzeit-Verfolgung <sup>e,5</sup>	Trainingsplanverknüpfung generiert personalisierbare Trainingspläne History <sup>a</sup> , Trainingsnotizen	Zeitvorgabe Distanz-, Kalorienziel Intervalltraining

<b>DJ Run</b> Android						<b>Trainingspezifische Musik- anpassung und Playlisten<sup>f</sup></b> <b>Zubehör:</b> Schrittzähler <sup>d</sup> , Musik  <b>Echtzeit-Aufgaben, Spielkonzept</b> <b>Zubehör:</b> Musik, Playlisten, GPS  Facebook, Forum, Twitter generiert Trainingspläne (5k ZombiesRun) History <sup>a</sup> , Trainingsnotizen  Zeitvorgabe (30/60 minütige Missionen), Intervalltraining (Zombie- Attacken)
<b>Zombies,Run!<sup>3</sup></b> Android, iOS, WP		<sup>6</sup> <sup>6</sup> <sup>6</sup>				(see above)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bietet die grün gekennzeichneten Leistung an</li> <li>• Bietet Leistung nicht an</li> </ul> <p><sup>a</sup> Vorherige Trainings sind online sowie im Gerät gespeichert und abrufbar.</p> <p><sup>b</sup> die Möglichkeit gegen eigene, früher gelaufene Läufe antreten zu können und Rückmeldungen über Verbesserung oder Verschlechterung zu erhalten.</p> <p><sup>c</sup> das Antreten gegen bestimmte Runden oder Trainingsbestzeiten von befreundeten Benutzer/innen.</p> <p><sup>d</sup> Schuhpod/Erschütterungsmessung.</p> <p><sup>e</sup> Freunde können den Trainingsverlauf in Echtzeit beobachten und anfeuernde Botschaften schicken die das Smartphone sprachlich wiedergibt.</p> <p><b>und Playlisten<sup>f</sup></b> Musik wird automatisch dem Laufrhythmus angepasst (mittels Erschütterungssensor des Smartphones bzw. Schuhchip und automatischer Analyse der verfügbaren Musik auf Schläge pro Minute).</p> <p><sup>1</sup> unter iOS.</p> <p><sup>2</sup> außer unter WP.</p> <p><sup>3</sup> nur als/in der pro-Version verfügbar.</p> <p><sup>5</sup> nur unter Elite: Elite ist keine Pro Version im herkömmlichen Sinn, es handelt sich um ein Abonnement auf der Website der Applikation.</p> <p><sup>6</sup> durch eine Verknüpfung mit der Applikation RunKeeper innerhalb der History ablesbar.</p>						

Die Tabelle basiert auf den Ergebnissen einer Bachelorarbeit von Daniel Reisinger an der WU Wien. Erhebungszeitpunkt: Frühjahr 2013  
 Der Auszug daraus wurde von Michaela R. Reisinger erstellt.