



## teltarif.de Onlineverlag GmbH

Brauweg 40, 37073 Göttingen,  
Tel.: +49 (0)551-51 757-0, Fax: +49 (0)551-51757-11,  
<https://www.teltarif.de/presse/>, [presse@teltarif.de](mailto:presse@teltarif.de)

28.08.2018

### So unterstützen kostenlose Apps Ihr Lauf-Training

Mit mehr als nur Basis-Funktionen das eigene Sportverhalten optimieren

Berlin/Göttingen – Joggen gehört zu den Top drei der beliebtesten Sportarten in Deutschland. Den Trend zum Laufen haben längst auch App-Entwickler für sich entdeckt und mittlerweile finden sich sowohl in Apples App Store als auch im Google Play Store zahlreiche kostenlose Anwendungen, die Läufer unterstützen sollen. Dominik Haag vom Onlineportal teltarif.de weiß: „Neben üblichen Funktionen wie etwa der Kilometerzählung und der Anzeige der zurückgelegten Strecke auf einer Karte, finden sich je nach Sport-App zahlreiche weitere Features, die Läufern dabei helfen sollen, den eigenen Lauf zu optimieren.“

Wer eine Lauf-App nutzen will, um sein Training zu verbessern, hat die Qual der Wahl. Allen Anwendungen gemein sind in der Regel die Standard-Funktionen: Anzeige der Laufstrecke, Geschwindigkeit, Zeit und zurückgelegten Distanz sowie des Durchschnittstempos. Bei einer Vielzahl von Apps erhalten sowohl iOS- als auch Android-Nutzer mehr als nur die reinen Basis-Features. ‚Runtastic‘ etwa bietet Läufern neben den persönlichen Aktivitäten zusätzlich ein eigenes soziales Netzwerk. „Melden sich Anwender über Facebook an, zeigt einem die App, welcher Kontakt ebenfalls Mitglied der Community ist, um sich mit ihm zu verbinden, persönliche Laufergebnisse zu teilen, Fortschritte zu sehen und noch einiges mehr“, erklärt Haag. Zudem stellt die App ihren Nutzern Beiträge und Ratgeber rund um das Thema Sport und Laufen zur Verfügung. Keine Lauf-App im herkömmlichen Sinne, sondern eher eine Gesundheits-App ist ‚Argus‘. Die Anzahl der Schritte werden hier ebenso gezählt wie der Kalorienverbrauch und auch ihren Schlafrhythmus können Nutzer verfolgen. Läufer finden in der Anwendung unter ‚Challenges‘ den Punkt ‚Running‘. Dieser beinhaltet die üblichen Funktionen, über die eine Lauf-App verfügen sollte. Alle, die gerne mal vergessen, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen, können mit der App im Blick behalten, wie viel Wasser sie bereits getrunken haben. Vom Sportartikelhersteller Nike gibt es mit dem ‚Run Club‘ beispielsweise eine übersichtliche Work-Out-Hilfe. So können Läufer unter dem Punkt ‚Mein Coach‘ mithilfe der App ihren ganz persönlichen Trainingsplan erstellen. Die Free-Version von ‚Runkeeper‘ bietet neben den Standard-Features die Möglichkeit, die Anwendungen mit einem externen Pulsmessgerät zu verbinden, um beim Sport die Herzfrequenz zu überwachen.

Nicht nur ihren Lauf können Sportbegeisterte mit den verschiedenen Apps tracken, auch weitere Sportarten wie Radfahren oder Snowboard werden beispielsweise von ‚Runkeeper‘, ‚Decathlon Coach‘ oder ‚Strava‘ unterstützt. Nutzer können dadurch mit einer App ihre verschiedenen sportlichen Leistungen dokumentieren. Haag merkt abschließend an: „Bei vielen Anwendungen erhalten Nutzer Zugriff auf weitere Funktionen, wenn sie sich für die Premium-Version im Abo entscheiden. Allerdings können Läufer ihr Training auch mit den kostenlosen Features der verschiedenen Lauf-Apps bereits optimieren, sodass sich der Download durchaus lohnt.“

Weitere Lauf-Apps finden Sie hier: <https://www.teltarif.de/s/s73680.html>

Download unter: <https://www.teltarif.de/presse/2018.html>



## teltarif.de Onlineverlag GmbH

Brauweg 40, 37073 Göttingen,  
Tel.: +49 (0)551-51 757-0, Fax: +49 (0)551-51757-11,  
<https://www.teltarif.de/presse/>, [presse@teltarif.de](mailto:presse@teltarif.de)

28.08.2018

### Über teltarif.de Onlineverlag GmbH

teltarif.de ist bereits seit Beginn der Liberalisierung des Telekommunikationsmarktes 1998 einer der führenden unabhängigen Informationsdienstleister und Vergleicher (Quelle: IVW, Juli 2018). Neben tagesaktuellen News und zahlreichen Ratgebern informiert zudem ein wöchentlicher, kostenloser E-Mail-Newsletter über das Geschehen auf dem Telekommunikationsmarkt.

### Informationen für Journalisten

Gerne können Journalistenkollegen bei Telekommunikationsthemen auf das Expertenwissen von teltarif.de zurückgreifen, zum Beispiel um ihre Artikel mit Tariftabellen oder Ratgeberinhalten zu untermauern. Hierfür stehen die Experten von teltarif.de interessierten Medien sowohl bei der inhaltlichen Gestaltung von Berichten als auch als Interviewpartner zur Verfügung. Darüber hinaus bietet teltarif.de Medienpartnern kostenlose Tariftabellen und weitere Informationen zum Download und Abdruck in Zeitungen oder Zeitschriften:

<https://www.teltarif.de/presse/> bzw. <https://www.teltarif.de/intern/printpartner.html>

Rückfragen und Interviewwünsche richten Sie bitte an:

teltarif.de Onlineverlag GmbH,  
Brauweg 40, 37073 Göttingen  
Lisa Hinze  
Tel: 0551 / 517 57-14, Fax: 0551 / 517 57-11  
E-Mail: [presse@teltarif.de](mailto:presse@teltarif.de)