

Das OpenOffice.org Lauftagebuch

(Version 0.9.2 vom 08.03.2008)

lauftagebuch-2006.ods - OpenOffice.org Calc

Datei Bearbeiten Ansicht Einfügen Format Extras Daten Fenster Hilfe

A4 f(x) Σ = Sonntag

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	Lauftagebuch 2006	Neu Erstellen	Druckbereich festlegen								Schul
2	Überträge Gesamt ->		2292,85	206:04:46							
3	Wochentag	Datum	Art	Distanz in km	Zeit HH:MM:SS	km/h	min/km	HFavg	-%	HFmax	-%
4	Sonntag	01.01.2006	Ruhetag								
5	Montag	02.01.2006	LoD	12,4	01:07:29	11,02	05:27	152	80	163	86
6	Dienstag	03.01.2006	Ruhetag								
7	Mittwoch	04.01.2006	ZuD	12,4	01:05:32	11,35	05:17	158	83	168	88
8	Donnerstag	05.01.2006	Ruhetag								
9	Freitag	06.01.2006	LoD	15,15	01:05:32	10,76	05:35	152	80	164	86
10	Samstag	07.01.2006	Ruhetag								
11	Sonntag	08.01.2006	RuD	21,5	01:07:29	11,71	05:30	152	83	162	85
12	Montag	09.01.2006	Ruhetag								
13	Dienstag	10.01.2006	Int	10,0	01:05:32	11,35	05:17	158	83	176	93
14	Mittwoch	11.01.2006	Ruhetag								
15	Donnerstag	12.01.2006	RuD	22,17	01:05:32	12,17	05:27	152	76	156	82
16	Freitag	13.01.2006									
17	Samstag	14.01.2006									
18	Sonntag	15.01.2006									
19	Montag	16.01.2006									

Eingabe der Basisdaten

Hier geben Sie Ihre Basisdaten ein. Brauchen Sie Hilfe zu einem Feld, klicken Sie bitte den entsprechenden Hilfe-Button rechts neben dem jew. Feld. Wenn alle Felder fertig ausgefüllt sind, klicken Sie bitte auf "Daten übernehmen".

Jahr: Hilfe

Schuh Nr.1 Name: Hilfe

Gesamt-Distanz: Hilfe

Gesamt-Zeit: Hilfe

HFmax: Hilfe

Daten übernehmen

Zeit Total	01:38:31		
HRavg	136	72%	
HRmax	147	77%	
PACEavg	05:36		
PACEmax	04:41		
Beste Runde	17		
Beste Rundenzeit	05:24		

Runde	Rundenlänge (m)	Durchschn.	Ende	Rundenzeit	Run
1	1000	05:39	05:28	05:40	
2	1000	05:38	05:28	05:36	
3	1000	05:33	05:23	05:34	
4	1000	05:36	05:42	05:36	
5	1000	05:44	05:38	05:44	
6	1000	05:39	05:36	05:40	
7	1000	05:36	05:32	05:36	
8	1000	05:34	05:47	05:34	
9	1000	05:43	05:34	05:44	
10	1000	05:36	05:37	05:36	
11	1000	05:36	05:37	05:36	
12	1000	05:41	05:34	05:42	
13	1000	05:44	05:37	05:44	
14	1000	05:32	05:26	05:32	
15	1000	05:41	05:31	05:42	
16	1000	05:32	05:27	05:32	
17	1000	05:23	05:11	05:24	
18	560	05:11	05:09	02:57	

Pace: Durchschnitt p. Runde

lauftagebuch-2006.ods - OpenOffice.org Calc

1	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Laufarten	75%	HFmax	Heutiges Datum:				
2	75%	HFmax	HFmax	13.01.06				
3	75%	HFmax	HFmax					
4	75%	HFmax	HFmax					
5	75%	HFmax	HFmax					
6	75%	HFmax	HFmax					
7	75%	HFmax	HFmax					
8	WVK	Wettk						
9								
10	Distanzen							
11	Distanz/Jahr in km	86,8						
12	Distanz/Ges in km	2379,8						
13	Distanz/Ges in km	2379,8						
14								
15	Gelaufene Zeit							
16	Std/Jahr	07:50:4						
17	Std/Ges	213:55:3						
18								
19	HF: Jahresmindestwerte							
20	HF avg	14						
21	HF max	18						
22								
23	HF: Jahresmittelwerte							
24	HF avg	15						
25	HF max	16						
26								
27	HF: Jahreshochstwerte							
28	HF avg	158	83,16					
29	HF max	176	92,63					
30								
31	Anzahl Tage aufgeschlüsselt							
32	Ruhetage	6						
33	Krank	0						
34	LoD 70 - 75%	0						
35	RuD 75 - 80%	2						
36	LoD 80%	2						
37	ZuD 80 - 85%	1						
38	TaD 85 - 90%	0						
39	Int Intervall	1						
40	WK	0						
41	Summe km pro Monat							
42	Januar	86,89						
43	Februar	0						
44	März	0						
45	April	0						
46	Beim	0						

Anteile der Trainingsarten

Darstellung der Kilometerquantität pro Monat

Inkl. Polar RS200SD-Decoder für Windows & Linux

Das OpenOffice.org Lauftagebuch - Handbuch -

Version: 0.9.2
Stand: 08.03.2008
Autor: Olaf Weinert
Mail: o.weinert@ancientsound.de

Inhalt

Einleitung.....	3
Haftungsausschluß.....	4
Kapitel I. - Installation und Konfiguration.....	5
Installation.....	6
Konfiguration.....	7
Kapitel II. - Übersicht / Einpflegen von Laufdaten.....	12
Auswertungen.....	17
Kapitel III. – Ausdruck der erfassten Daten.....	24
Festlegen des Druckbereiches.....	24
Ausdrucken des festgelegten Bereiches.....	27
Kapitel IV. - Import von Trainingsdaten aus der Polar RS200(SD).....	31
Installation.....	31
Konfiguration unter Linux.....	32
Datenimport von der RS200(SD).....	32
Kapitel V – Ein neuer Laufschuh, was nun?.....	38
ToDo.....	39
Nachwort.....	41

Einleitung

„**Warum noch ein Lauftagebuch?**“ werden sich viele zu Recht fragen. Ganz einfach: Die am Markt erhältlichen Lösungen waren entweder kommerziell (ich dagegen bin ein überzeugter Open-Source-Verfechter), für meine Zwecke nicht ausreichend oder proprietär, also schlichtweg nur auf einer Plattform oder anderweitig sehr eingeschränkt zu benutzen. Viele der angebotenen (offenen) Lösungen basieren auf Microsoft Excel, einer Tabellenkalkulation die nur für Microsoft Windows/Apple Macintosh erhältlich und für mich und viele andere Linuxnutzer somit nicht benutzbar ist (mal abgesehen von Klimmzügen mit WINE, aber das soll hier nicht diskutiert werden).

OpenOffice.org ist für eine Vielzahl von Betriebssystemen verfügbar (aktuell: 5) und stellt gerade ab der Version 2.0 nicht nur eine echte Alternative dar, es ist zudem OSS (OpenSourceSoftware), d.h. Der Quellcode des Projektes liegt offen und es kann jeder, ob Programmierer oder nicht, mit seinem Wissen und seiner Tatkraft dazu beitragen dass das Projekt wächst und gedeiht.

OpenOffice.org ist zudem **gratis** und in vielen Punkten **runder und ausgereifter** als die recht teuren Microsoft-Produkte. OpenOffice.org benutzt den **ISO zertifizierten** und somit weltweit anerkannten ODF(**O**pen**D**ocument**F**ormat)-Standard um seine Dateien abzuspeichern, im Gegensatz dazu verwendet Microsoft ein bislang (Stand Febr. 2008) nicht ISO zertifiziertes und schlecht dokumentiertes Format. Es gibt also viele Gründe auf OpenOffice zu schwenken, wenn man es denn nicht schon lange getan hat :-)

Dieses Lauftagebuch steht unter der GPL (**G**NU **P**ublic **L**icense), welche im Archiv mitgeliefert sein sollte (die Dateien gpl_en.txt für die englische Originalversion und gpl_ger.txt für die inoffizielle, deutsche Übersetzung).

Ist das nicht der Fall, nehmen Sie bitte Kontakt unter der o.a. E-Mail-Adresse mit mir auf und schildern Sie auch aus welcher Quelle Sie das Ooo-Lauftagebuch bezogen haben.

Bitte lesen Sie dieses Handbuch eingehend, um sich selbst unnötigen Ärger oder Herumraterie bei der Installation und Benutzung zu ersparen. Sollte ich etwas vergessen haben oder Ihrer Meinung nach unzureichend erklärt haben, so scheuen Sie sich nicht mich unter der o.a. Mailadresse zu kontaktieren. Haben Sie Lust an der Verbesserung des Ooo-Lauftagebuches mit zu arbeiten, können Sie das natürlich auch gerne.

Wer in diesem Handbuch Rechtschreibfehler findet, darf sie gerne behalten und für eigene Handbücher verwenden:-)

Danksagung

Danken möchte ich folgenden Menschen:

Meiner Familie, das sie so viel Verständnis für meine Verrücktheiten aufbringt, meinem Kumpel und Lauffreund Jochen für die vielen Anregungen, Hinweise und sein geduldiges Beta-Testing, der Firma SUN, ohne die der Quellcode von Staroffice wohl nicht offengelegt sein würde, den vielen, vielen Menschen, die sich mit großen und kleinen Beiträgen um das OpenOffice.org-Projekt verdient gemacht haben, Thomas Krumbein für sein Buch „Makros in OpenOffice.org 2.0“ (auch wenn ich ein paar Dinge vermisse), Jani Hursti, der mit seinem Programm „rs200_decode“ den Grundstein für den RS200SD-Datenimport legte, Marios Siormanolaskis für sein Beta-Testing, seine von mir sehr geschätzte und fachlich hochwertige Kritik und zu guter Letzt dem Boten Pheidippides der der Legende nach am 12.09.490 v. Chr. den ersten Marathonlauf der Geschichte lief (um danach vor Erschöpfung zu sterben) und damit eine neue Ära für die folgenden Langstreckenwettbewerbe einläutete.

Und zu guter letzt Allen, die ich an dieser Stelle vergessen habe: Bitte seid mir deshalb nicht böse.

Haftungsausschluß

Der Autor übernimmt keine Gewährleistung dafür, dass die Software für einen bestimmten, vom Anwender angestrebten Zweck, geeignet ist. Bei Software muss nach Stand von Wissenschaft und Technik gegebenenfalls mit Fehlern gerechnet werden. Es können unter bestimmten Systemvoraussetzungen Unzulänglichkeiten nicht hundertprozentig ausgeschlossen werden.

Für untypische, nicht vorhersehbare Schäden, insbesondere wegen des Auftretens von Computerviren, übernimmt der Autor keine Haftung, dennoch prüft der Autor jede zur Verfügung gestellte Datei. Der Autor übernimmt keine Gewährleistung über die Funktionsfähigkeit der Software auf dem Rechner des Anwenders.

Es wird jegliche Haftung ausgeschlossen, die aus der Nutzung der Software, deren Dateien und daraus resultierenden Schäden, Folgeschäden, entgangenem Gewinn, Betriebsunterbrechung, Verlust von Informationen oder irgendeinem anderen Vermögens- oder Körperlichen Schaden, für den Anwender oder für einen Dritten entstehen. Es wird jegliche Haftung ausgeschlossen für alle Schäden, gleich welcher Art, die durch Rückrufaktionen des Anwenders oder eines Dritten, der mit dem Anwender und der Software mittelbar oder unmittelbar im Zusammenhang steht, entstehen. Ansprüche Dritter, oder Ansprüche Dritter, die durch den Anwender getragen und vom Anwender von dem Autor eingefordert werden, sind in jedem Falle ausgeschlossen! Auch aus der Tatsache, dass die Software nicht benutzt werden kann, selbst wenn der Autor auf die Möglichkeit solcher Schäden hingewiesen worden ist.

***Dieses Softwareprodukt ist nach der GPL (Gnu Public License) lizenziert.
Für weitere Informationen lesen Sie bitte die in dem Softwarearchiv enthaltene
Lizenz gpl_de.txt (GPL – deutsche Übersetzung)***

***This Softwareproduct is licensed under the GPL (Gnu Public License)
For further Informations please refer the File gpl_en.txt (GPL- Original english
Version) wich is included in the Softwarearchive.***

Windows 98/Windows ME/Windows NT/Windows 2000/Windows XP sind eingetragenes Warenzeichen der Microsoft Corporation in den USA und/oder anderen Ländern

Linux ist eingetragenes Warenzeichen von Linux Torvalds

RS200 und RS200SD sind eingetragene Warenzeichen der Polar Electro Oy Finnland/Polar Electro GmbH Deutschland

Solaris und JAVA sind eingetragene Warenzeichen von SUN Microsystems Inc.

MacOSX ist eingetragenes Warenzeichen von Apple Inc.

OpenOffice.org ist ein eingetragenes Warenzeichen der Team OpenOffice.org e.V.

KDE ist eingetragenes Warenzeichen der KDE e.V.

GNOME ist eingetragenes Warenzeichen der GNOME-Foundation

Kapitel I. - Installation und Konfiguration

System- und Softwarevoraussetzungen:

Das OpenOffice.org-Lauftagebuch (im folgenden OOO-Lauftagebuch genannt) wurde unter OpenOffice Version 2.0.x bis 2.2.x(deutsch lokalisierte Variante!) entwickelt und getestet. Die jew. aktuelle deutsche OpenOffice.org-Version ist unter <http://de.openoffice.org/> zum Download verfügbar.

Für einen flüssigen Betrieb sind folgende Voraussetzungen nötig:

- Ein funktionsfähiger Rechner ab 500-600Mhz (besser ab 1,0GHz) mit 256MB RAM und ausreichend Festplattenplatz für eine OpenOffice.org 2.0.x-Installation (aktueller Platzbedarf siehe <http://de.openoffice.org/>). Das Lauftagebuch selbst nimmt nur wenige Kilobyte in Anspruch.
- Ein installiertes Betriebssystem für welches eine OOO-Version ab 2.0 verfügbar ist
Zur Zeit der Erstellung dieses Handbuches sind das:
 - Microsoft Windows 98, ME, NT (Service Pack 6 oder höher), 2000 or XP
 - GNU/Linux ("Linux") (Glibc 2.2.0 oder aktueller)
 - Mac OS X
 - Solaris 8 (SPARC) (oder aktueller)
 - JAVA
- Eine grafische Benutzeroberfläche (unter Linuxoiden: GNOME oder KDE mit Gnome-Libs, X11)
- Die lokalisierte Version OpenOffice.org Calc (die Tabellenkalkulation) in einer Version 2.0.x – 2.2.x
Download hier: <http://de.openoffice.org/>

Für den Einsatz des RS200 Datenimportmoduls:

- Ein dynamisches Mikrofon
- Ein funktionierender Soundkarteneingang
- Unter Linux: gnome-terminal

!!WICHTIG!!:

*Ein installiertes und voll funktionsfähiges deutsches OOO-Calc Version 2.0.x bis 2.3.x (optional OOO-Writer), mit **allen OOO-BASIC-Komponenten** (werden im Regelfall automatisch mit installiert) ist für den Betrieb notwendig. Der Betrieb unter anderen Versionen und/oder Programmen ist nicht getestet!*

Installation

Windows: Starten Sie die Datei „OOo-Lauftagebuch-Setup.exe“, die Dialoge werden Sie durch die Installation führen.

WICHTIG: Wählen Sie bitte keinen Installationsverzeichnisnamen der Leerzeichen beinhaltet!

Linux: Entpacken Sie die Datei Ooo-Lauftagebuch.zip in ein Verzeichnis Ihrer Wahl, auch hier bitte darauf achten, dass das Verzeichnis keine Leerzeichen enthält.

Starten Sie nun das Programm indem Sie entweder einen Doppelklick auf die Initialisierungsdatei **init_ooo_lauftagebuch.ods** ausführen oder die Datei aus OOo-Calc über den Menüpunkt „Datei -> öffnen -> Pfad/zu/init_ooo_lauftagebuch.ods“ aufrufen.

Unter Windows: „Start→Programme→Initialdatei OpenOffice.org Lauftagebuch“ starten

Achtung I (Für Anwender des Polar RS200-Imports): Ab OpenOffice.org 2.3 wurden Änderungen in der Diagrammerstellung per Macro vorgenommen. Anwender der Version 2.3 sollten die im Unterverzeichnis vorhandene Datei „Trainingsdaten_import.ods“ löschen und die ebenfalls dort befindliche Datei „Trainingsdaten_import-ooo23.ods“ in „Trainingsdaten_import.ods“ umbenennen. Ansonsten werden die Pace-Diagramme unvollständig oder falsch dargestellt!

Achtung II:

Abhängig von der in Ihrem OpenOffice.org eingestellten Sicherheitsstufe erscheint folgender Warnhinweis:



Abbildung 1: Sicherheitswarnung

Da das Lauftagebuch eine Vielzahl von Makros für die Initialisierung und spätere Arbeit beinhaltet und ohne diese nicht funktionieren würde, klicken Sie hier bitte auf „Makros aktivieren“

Anmerkung:

OpenOffice.org bietet die Möglichkeit, die Makrosicherheit unter dem Menüpunkt: *Extras/Optionen/OpenOffice.org/Sicherheit*, dort der Button *-Makrosicherheit-*, die „Empfindlichkeit“ der Makrosicherheit zu steuern. Ich empfehle die Sicherheitsstufe auf „Mittel“ zu belassen und keinesfalls aus Bequemlichkeit auf „Niedrig“ zu setzen.

Konfiguration

Sobald die Datei vollständig geladen ist, sollten sie Ihre Aufmerksamkeit dem rechten Bereich Ihrer Werkzeugleiste widmen. Dort finden Sie die folgenden Lauftagebuch-relevanten Symbole (hier rot umrandet dargestellt)

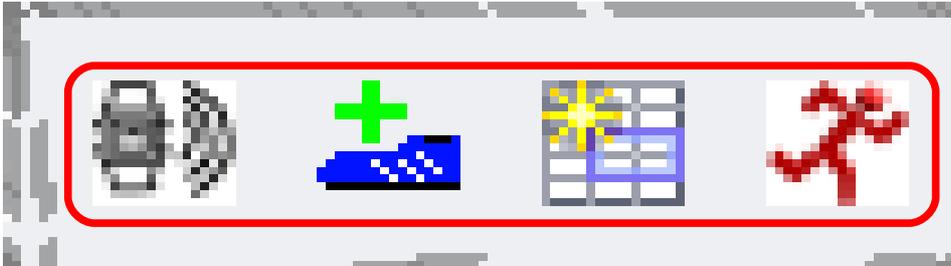


Abbildung 2: Lauftagebuch Symbolleiste

(Ist diese Symbolleiste bei Ihnen nicht zu sehen, schalten Sie sie bitte mit den Menüpunkten **Ansicht > Symbolleisten > Lauftagebuch** ein):
(Wenn Sie den Mauszeiger einige Sekunden bewegungslos über den Symbolen verharren lassen, wird eine kurze Erklärung, ein sog. 'Tooltip' zum Symbol angezeigt)

Alternativ zur Symbolleiste finden Sie in der Menüzeile das Menü „Lauftagebuch“, welches die selben Funktionen wie die Symbolleiste beinhaltet.

Die Symbole von links nach rechts:

Das linke Symbol, eine stilisierte, Schallwellen aussendende Armbanduhr ist das Werkzeug, welches den Datenimport von der Polar RS200SD initiiert.

Der Laufschuh mit dem grünen „+“-Symbol ruft einen Dialog auf, mit dessen Hilfe Sie einen neuen Laufschuh erfassen können. Dieser erscheint dann sowohl in der Haupttabelle, als auch in der Tabelle „Auswertung“

Das Tabellensymbol ruft einen Dialog auf, in dem Sie einen Druckbereich nach Datum angeben können, um bspw. später gezielt einen Monat oder eine Woche auszudrucken.

Das rote Laufmännchen-Symbol brauchen Sie immer dann, wenn Sie ein neues Lauftagebuch, also z.B. zum Anfang eines neuen Jahres anlegen möchten.

Um jetzt ein neues Lauftagebuch zu eröffnen, betätigen Sie bitte die Schaltfläche mit dem roten Laufmännchen. Es erscheint der auf den folgenden Seiten erklärte Dialog.

Hier geben Sie Ihre Basisdaten ein. Brauchen Sie Hilfe zu einem Feld, betätigen Sie bitte den entsprechenden Hilfe-Button rechts neben dem jew. Feld. Wenn die Felder fertig ausgefüllt sind, klicken Sie bitte auf "Daten übernehmen". Das Lauftagebuch wird dann automatisch erstellt.

Jahr	Schuh Nr.1 Name	Schuh Nr.1 ges. KM
<input type="text" value=""/>	<input type="text" value="Unbenannt"/>	<input type="text" value="0,00"/>
Gesamt-Distanz	Schuh Nr.2 Name	Schuh Nr.2 ges. KM
<input type="text" value=""/>	<input type="text" value="Unbenannt"/>	<input type="text" value="0,00"/>
Gesamt-Zeit	Schuh Nr.3 Name	Schuh Nr.3 ges. KM
<input type="text" value=""/>	<input type="text" value="Unbenannt"/>	<input type="text" value="0,00"/>
HFmax	Schuh Nr.4 Name	Schuh Nr.4 ges. KM
<input type="text" value=""/>	<input type="text" value="Unbenannt"/>	<input type="text" value="0,00"/>

Daten übernehmen Abbruch

Abbildung 3: Dialog Basisdaten

Erläuterung:

Zu jedem Eingabefeld befindet sich rechts daneben eine dazugehörige „Hilfe“-Schaltfläche die bei Klick darauf einen kleinen Hilfetext anzeigt. Die Felder können entweder mit der Maus angewählt oder (bequemer) mit der Tabulatortaste von Feld zu Feld gesprungen werden. Die Sprungreihenfolge ist dabei logisch vorgegeben.

Die Felder und Ihre Bedeutung:

Jahr: Hier muss das Jahr, für das ein Lauftagebuch erfasst werden soll, vierstellig (z.B. 2006) eingegeben werden. Geben Sie kein Jahr an, wird die Jahreszahl des aktuellen Jahres angenommen

Gesamt-Distanz: Hier gibt man die gesamten Kilometer ein, die man in seiner bisherigen Läuferkarriere gelaufen ist (mit bis zu zwei Nachkommastellen). Das kann bei langjährigen Läufern eine ganze Menge sein, Anfänger ohne Kilometer geben hier einfach 0 (Null) ein.

Gesamt-Zeit: Bei diesem Feld verhält es sich ähnlich wie bei der Gesamt-Distanz: Es ist die gesamte Zeit der kompletten Läuferkarriere zu erfassen. Das Format ist **[HH]:MM:SS**, also Stunden, Minuten, Sekunden. Die Stunden sind mindestens zweistellig zu erfassen (z.B. **02:13:44**), es können natürlich einige 100-tausende an Stunden erfasst werden (für Läufer mit langjähriger Erfahrung und einem gut gepflegten Lauftagebuch. Also z.B. 192317:38:27
Einhunderzweiundneunzigtausenddreihundertundsiebzehn Stunden:Achtunddreißig Minuten:Siebenundzwanzig Sekunden, was in etwa einer Netto Laufleistung von 21,9 Jahren entspricht :-))

Hfmax: Hier ist die absolute maximale Herzfrequenz einzugeben. Diese sollte nach Möglichkeit von einem qualifizierten Arzt ermittelt werden.

Schuh Nr.X Name: Hier ist jeweils eine passende Bezeichnung (evtl. der Hersteller und oder Modellname) für den jew. Schuh einzugeben. Ist man im Besitz von mehreren Paar Schuhen des selben Modells, sollte man diese durchnummerieren (z.B. Gel NimbusVII-1 und Gel NimbusVII-2). Haben Sie weniger als 4 Paar Schuhe, für die restlichen Felder den Namen einfach auf „Unbenannt“ belassen. Sie können den Namen dann später im Jahr, wenn Sie sich neue Schuhe kaufen, immer noch eingeben. Dazu später mehr.

Schuh Nr.X KM: Hier bitte die gesamten Kilometer eingeben, die dieser Schuh schon „auf der Sohle“ hat. Haben Sie weniger als 4 Paar, bei den übrigen Feldern einfach die 0,00 belassen.

Bedeutung:

Ein Laufschuh hat, je nach Beanspruchung nur eine bestimmte Lebensdauer. Dieses ist vom Schuhmodell, Läufer und Untergrund abhängig. Aussagen zu bestimmten Schuhmodellen kann das Fachgeschäft Ihrer Wahl treffen. Die Erfassung dient dazu, die Kilometerleistung der einzelnen Schuhpaare im Auge zu behalten. Wechseln Sie Ihre Schuhe unbedingt beizeiten, um nachhaltige Schäden an Ihrem Körper zu vermeiden!!

Sollten Sie mehr als vier Paar Laufschuhe besitzen, was bei ambitionierten Läufern ja keine Seltenheit ist, sein Sie nicht beunruhigt, Sie können später im fertig generierten Lauftagebuch per Mausclick leicht weitere Schuhe erfassen. Der Vorgang wird ab Seite 38 erläutert.

Im folgenden Beispiel ist eine exemplarische Dateneingabe für das Jahr 2006 dargestellt:

Hier geben Sie Ihre Basisdaten ein. Brauchen Sie Hilfe zu einem Feld, betätigen Sie bitte den entsprechenden Hilfe-Button rechts neben dem jew. Feld. Wenn die Felder fertig ausgefüllt sind, klicken Sie bitte auf "Daten übernehmen". Das Laufftagebuch wird dann automatisch erstellt.			
Jahr	<input type="text" value="2006"/>	Hilfe	
Schuh Nr.1 Name	<input type="text" value="Asics GT 2090"/>	Hilfe	
Schuh Nr.1 ges. KM	<input type="text" value="608,47"/>	Hilfe	
Gesamt-Distanz	<input type="text" value="2292,85"/>	Hilfe	
Schuh Nr.2 Name	<input type="text" value="Asics Gel 1100"/>	Hilfe	
Schuh Nr.2 ges. KM	<input type="text" value="376,22"/>	Hilfe	
Gesamt-Zeit	<input type="text" value="206:04:36"/>	Hilfe	
Schuh Nr.3 Name	<input type="text" value="Asics Trabuco VIII"/>	Hilfe	
Schuh Nr.3 ges. KM	<input type="text" value="68,92"/>	Hilfe	
HFmax	<input type="text" value="190"/>	Hilfe	
Schuh Nr.4 Name	<input type="text" value="Unbenannt"/>	Hilfe	
Schuh Nr.4 ges. KM	<input type="text" value="0,00"/>	Hilfe	
<input type="button" value="Daten übernehmen"/>		<input type="button" value="Abbruch"/>	

Abbildung 4: Basisdaten, Beispiel ausgefüllt

Nach einem Klick auf die Schaltfläche „Daten übernehmen“ kommt noch ein kurzer Hinweistext, der gelesen werden sollte und mit einem Klick auf „OK“ zu bestätigen ist. Nun wird ein Fortschrittsanzeiger eingeblendet, der Sie über den aktuellen Stand der Konfiguration informieren wird. Klicken Sie hier bitte (wie angezeigt) auf „**Konfiguration starten**“, um zu beginnen (oder „**Abbrechen**“ um die Konfiguration zu beenden):

Bitte auf "Konfiguration starten" klicken

0 %

Abbildung 5: Automatische Konfiguration starten

Jetzt beginnt die Generierung eines „frischen“ Lauftagebuches mit den zuvor eingegebenen Parametern, der Fortschrittsanzeiger informiert Sie dabei über den Stand:

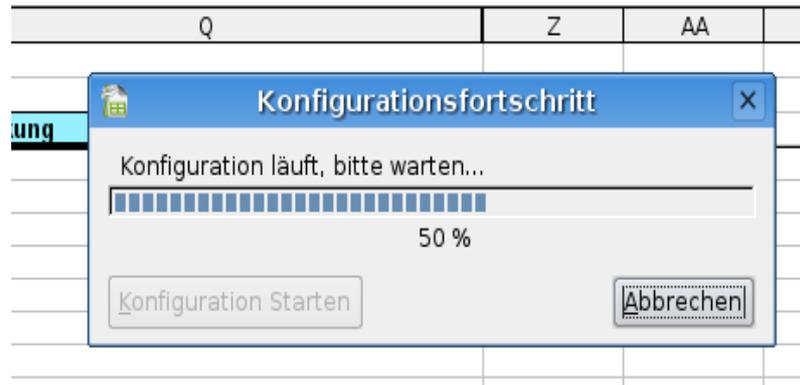


Abbildung 6: Laufende Konfiguration

Die Konfiguration brauchte auf einem Testsystem mit folgenden Leistungsdaten, ca. 110 Sekunden bis zum Abschluß:
Pentium II, 400MHz, 128MB RAM.

50 Sekunden dauerte die Autokonfiguration auf folgendem System: Athlon 2400+, 512MB.

Leistungsfähigere /-schwächere Systeme werden entsprechend weniger oder mehr Zeit benötigen.

Wenn die Fortschrittsanzeige das Feld komplett gefüllt hat, d.h. die Generierung abgeschlossen ist, folgt noch ein kurzer, aber sehr wichtiger Hinweis:



Abbildung 7: Konfiguration abgeschlossen

Bitte speichern Sie das frisch erzeugte Lauftagebuch unter einem anderen Namen als **init_ooo-lauftagebuch.ods** an einem geeigneten Platz. Andernfalls wird die leere Datei, die Sie im nächsten Jahr wieder für die Erzeugung eines neuen Lauftagebuches benötigen, mit Daten überschrieben. Also: Menüpunkt **Datei – speichern unter...** (Speicherort aussuchen und neuen Namen eingeben – Speichern). Der Dateiname sollte sprechend sein, also z.B. „Mein-Lauftagebuch-2006.ods“ oder ähnlich.

Die Datei **init_ooo-lauftagebuch.ods** unbedingt an einem sicheren Ort aufbewahren, da Sie diese im nächsten Jahr für die Erzeugung eines frischen Tagebuches wieder brauchen.

Kapitel II. - Übersicht / Einpflegen von Laufdaten

Bei der automatischen Generierung ist folgendes passiert: Zunächst sind zwei Tabellen angelegt worden:



Abbildung 8: Laufdatentabelle, Reiter

Die Tabelle **LT 2006** (LaufTagebuch + jew. Jahreszahl) und die Tabelle **Auswertung**. Richten wir unseren Fokus zunächst auf die Tabelle „LT 2006“. **Trainingsdaten werden nur hier eingegeben:**

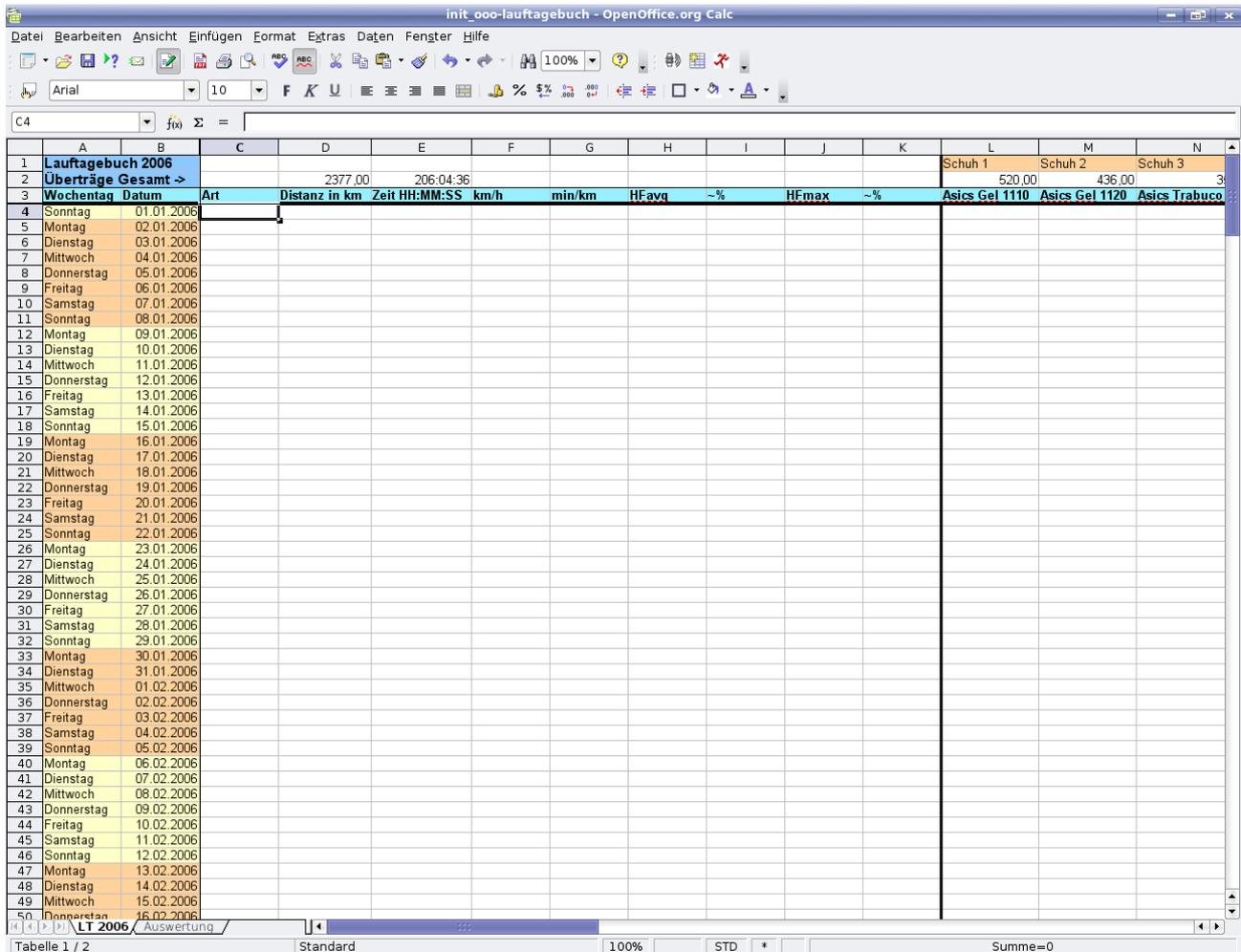


Abbildung 9: Die frisch erzeugte Tabelle noch ohne Daten

Die Schaltfläche mit dem roten Laufmännchen sollten Sie ab jetzt tunlichst mißachten, ansonsten wird der eingangs geschilderte Basisdatendialog erneut aufgerufen. Sollten Sie dennoch aus Versehen auf die Schaltfläche klicken, können Sie den Dialog mit der Schaltfläche „Abbruch“ wieder beenden. Klicken Sie aber auf „OK“, werden alle bisher erfassten Daten gelöscht!! Aber solange Sie die „zerschossene“ Datei nicht sichern, kann auch dann nichts passieren. Savety first: Halten Sie am besten immer eine Sicherungskopie bereit

Was ist mit den zuvor eingegebenen Daten passiert?

In der Zeile 2 sind die zuvor eingegebenen Überträge gelandet (Distanz, Zeit, Schuh-Name und Schuh-km)

Es sind folgende Spalten angelegt worden:

Spalten A und B:

Wochentag und Datum:

(diese sind fixiert, d.h. sie bleiben an ihrem Platz, wenn Sie die Tabelle nach rechts verschieben. Ebenso die obersten drei Zeilen)

Spalte C:

Art:

Hier ist die Art des Laufes zu erfassen. Die Art ergibt sich aus der durchschnittlichen Pulsfrequenz. In der Tabelle **Auswertung** befindet sich links oben eine kleine Legende dazu:

	A	B	C	D
1	Erläuterungen zu den Laufarten			
2	LaD	Langsamer Dauerlauf: 70%-75% HFmax		
3	RuD	Ruhiger Dauerlauf: 75%-80% HFmax		
4	LoD	Lockerer Dauerlauf: ca. 80% HFmax		
5	ZuD	Zügiger Dauerlauf: 80%-85% HFmax		
6	TeD	Tempo Dauerlauf: 85%-90% HFmax		
7	Int	Intervall		
8	WK	Wettkampf		

Abbildung 10: Trainingsartenlegende

In der Spalte „Art“ ist also je nach Pulsfrequenz die Art:

- LaD
- RuD
- LoD
- ZuD
- TeD

zu erfassen.

Nicht Pulsabhängige Arten:

- Int (bei Intervallläufen)
- WK (nur nach wirklichen Wettkämpfen zu erfassen)
- Ruhetag (logischerweise nur bei Ruhetagen zu erfassen)
- Krank (bei Nichtlaufen aus Krankheitsgrund)

Wichtig dabei ist, das es genau so wie beschrieben (Groß-Kleinschreibung beachten!) einzugeben ist, ansonsten funktioniert die statistische Auswertung nicht.

Spalte D:

Distanz in km:

Die zurückgelegte Distanz (vom Anwender einzugeben)

Spalte E:

Zeit in HH:MM:SS

Die für die Strecke benötigte Zeit in Stunden:Minuten:Sekunden (*Wichtig: Nur im Format HH:MM:SS*). Sind Sie unter einer Stunde gelaufen, ist für die Stunde „00“ einzugeben. Bei einem halbstündigen Lauf also Bspw.: 00:30:26

Wichtig hierbei ist der Doppelpunkt zwischen den einz. Angaben! (vom Anwender einzugeben)

Spalte F:

Km/h:

Die km pro Stunde werden automatisch errechnet sobald Distanz und Zeit ausgefüllt sind

Spalte G:

min/km:

Die Minuten pro km werden automatisch errechnet sobald Distanz und Zeit ausgefüllt sind

Spalte H:

HFavg:

Die durchschnittliche Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (vom Anwender einzugeben)

Spalte I:

~%:

Der aus HFavg errechnete Prozentwert zur HFmax (automatisch ermittelt sobald **HFavg** ausgefüllt ist)

Spalte J:

HFmax:

Die maximale auf dem Lauf erreichte Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. (vom Anwender einzugeben)

Spalte K:

~%:

Der aus HFmax errechnete Prozentwert zur (absoluten) HFmax (automatisch ermittelt sobald **HFmax** ausgefüllt ist)

Wenn Sie die Tabelle weiter nach rechts scrollen werden weitere Spalten sichtbar:

	A	B	L	M	N	O	P	Q
1	Lauftagebuch 2006		Schuh 1	Schuh 2	Schuh 3	Schuh 4		
2	Überträge Gesamt ->		608,41	397,98	68,13	0,00		
3	Wochentag	Datum	Asics GT 2090	Asics Gel 1100	Asics Trabuco VIII	Unbenannt	Wetter	Bemerkung
4	Sonntag	01.01.06						
5	Montag	02.01.06						
6	Dienstag	03.01.06						
7	Mittwoch	04.01.06						
8	Donnerstag	05.01.06						
9	Freitag	06.01.06						
10	Samstag	07.01.06						
11	Sonntag	08.01.06						

Abbildung 11: Die Spalten "Schuhe", "Wetter" und "Bemerkung"

Spalten L bis O:
Schuh1-SchuhX:

Hier sind in Zeile 3 die Angaben aus dem zuvor ausgefüllten Dialog gelandet. (In Zeile 2 die dazugehörigen Kilometer)
 Haben Sie auf Ihrem zu erfassenden Lauf z.B. einen Asics Trabuco VIII gelaufen, machen Sie in dem dazugehörigen Feld ein **x** (gemeint ist **der Buchstabe x**). Die an diesem Tag gelaufenen Kilometer werden dann in der Auswertung zu den bisher erfassten addiert und Sie haben die gesamte Kilometerleistung pro Schuh immer im Blick. Ihre Knochen und Gelenke werden es Ihnen danken!

Spalte P:
Wetter:

Hier kann ein kurzer Freitext zur Witterung erfasst werden. Ist aber nicht zwingend nötig.

Spalte Q:
Bemerkung:

Freitext für Bemerkungen. Eingabe nicht zwingend erforderlich

Zum Abschluss eine exemplarische Darstellung einiger erfasster Lauftage:

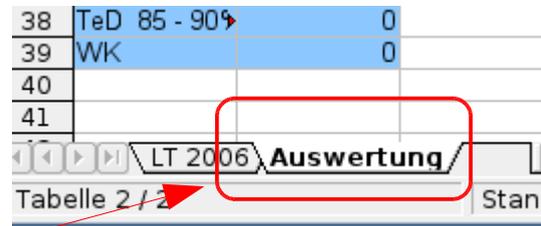
1	Lauftagebuch 2006		Neu Erstellen									Schuh 1	Schuh 2	Schuh 3
2	Überträge Gesamt ->			1941,35	206:04:46							608,41	397,98	
3	Wochentag	Datum	Art	Distanz in km	Zeit HH:MM:SS	km/h	min/km	HFavg	~%	HFmax	~%	Asics GT 2090	Asics Gel 1100	Asics Trabu
4	Sonntag	01.01.06	Ruhetag											
5	Montag	02.01.06	RuD	10,1	01:02:32	9,69	06:11	145	76	155	82			X
6	Dienstag	03.01.06	Ruhetag											
7	Mittwoch	04.01.06	ZuD	12,4	01:04:11	11,59	05:11	155	82	162	85		X	
8	Donnerstag	05.01.06	Ruhetag											
9	Freitag	06.01.06	LoD	8,5	00:45:23	11,24	05:20	152	80	158	83	X		
10	Samstag	07.01.06	Ruhetag											
11	Sonntag	08.01.06	RuD	21,5	01:55:49	11,14	05:23	150	79	155	82		X	
12	Montag	09.01.06	Ruhetag											
13	Dienstag	10.01.06	TeD	7,5	00:34:21	13,10	04:35	173	91	175	92	X		
14	Mittwoch	11.01.06	Krank											
15	Donnerstag	12.01.06	Krank											
16	Freitag	13.01.06	LaD	5,8	00:41:37	8,36	07:11	141	74	145	76		X	
17	Samstag	14.01.06												
18	Sonntag	15.01.06												
19	Montag	16.01.06												
20	Dienstag	17.01.06												
21	Mittwoch	18.01.06												
22	Donnerstag	19.01.06												
23	Freitag	20.01.06												
24	Samstag	21.01.06												
25	Sonntag	22.01.06												
26	Montag	23.01.06												
27	Dienstag	24.01.06												
28	Mittwoch	25.01.06												
29	Donnerstag	26.01.06												
30	Freitag	27.01.06												
31	Samstag	28.01.06												
32	Sonntag	29.01.06												
33	Montag	30.01.06												
34	Dienstag	31.01.06												
35	Mittwoch	01.02.06												
36	Donnerstag	02.02.06												

Abbildung 12: Eingabe der ersten Daten

Die Spalten „Wetter“ und „Bemerkungen“ sind hier nicht abgebildet. In diese Felder können Sie Freitext eingeben: Bei „Wetter“ Beispw. „Schneefall, Wind, 0°“. Bei den Bemerkungen wäre dann evtl. folgende Bemerkung passend: „Laufen war wegen des Wetters beschwerlich, deswegen höhere Pulsfrequenz“
 Oder alles Andere, was Ihnen zu Wetter und Bemerkungen einfällt.

Auswertungen

Haben Sie einige Lauftage oder sogar -wochen erfasst, wird die Tabelle „Auswertung“ interessant, die ich im Folgenden erklären möchte.



38	TeD 85 - 90	0
39	WK	0
40		
41		

LT 2006 **Auswertung**

Tabelle 2 / 2

Abbildung 13: Wechsel in die Tabelle
"Auswertung"

In die Tabelle „**Auswertung**“ wechseln Sie, indem Sie auf den Reiter „Auswertung“ am linken unteren Tabellenrand klicken. *Die Ergebnisse und Auswertungen selbst werden komplett selbsttätig vom Programm erstellt, weitere Eingaben Ihrerseits sind dazu nicht nötig.* Da die einzelnen Felder mit Formeln gefüllt sind, kann ein Überschreiben eines oder mehrerer Tabellenzellen unabsehbare Folgen für die Funktion und Richtigkeit der Auswertetabelle haben.

Bitte geben Sie hier nichts von Hand ein oder löschen gar Zelleninhalte. Ich übernehme keine Verantwortung für körperliche Schäden, die Sie evtl. aus einer falschen Trainingssteuerung erleiden, die wiederum aus einer teilweise oder vollständig disfunktionalen Tabelle hergeleitet wurde.

Selbstverständlich können Sie, entsprechende Kenntnisse vorausgesetzt, noch weitere Auswertungen und Diagramme hinzufügen. Dazu möchte ich auf die hervorragende Hilfe (Menüpunkt: Hilfe OpenOffice.org Hilfe)

sowie div. FAQ's auf <http://de.openoffice.org/doc/faq/index.html> verweisen. Auch die kommerzielle Literatur bietet hier erschöpfende Werke. Dieses Handbuch stellt keine Anleitung zur allgemeinen Handhabung von OpenOffice.org dar. *Ändern Sie oder fügen Sie nur Dinge hinzu, bei denen Sie 100% sicher sind was Sie tun!!*

Anmerkung:

Sollte doch einmal ein Missgeschick passieren, beenden Sie das Lauftagebuch ohne Ihre Änderungen zu speichern und rufen Sie es dann erneut auf. Der ursprüngliche Zustand, d.h. vor Ihrem Missgeschick wird dann wieder hergestellt.

Auf der nächsten Seite ist eine Gesamtdarstellung der Auswertungstabelle zu sehen, so wie sie direkt nach der Generierung des Lauftagebuches aussieht. Was auffällt: Die Diagramme sind noch leer. Allerdings sind sämtliche Diagramme dynamisch, d.h. sie verändern Ihre Darstellung, sobald dazugehörige Daten erfasst wurden.

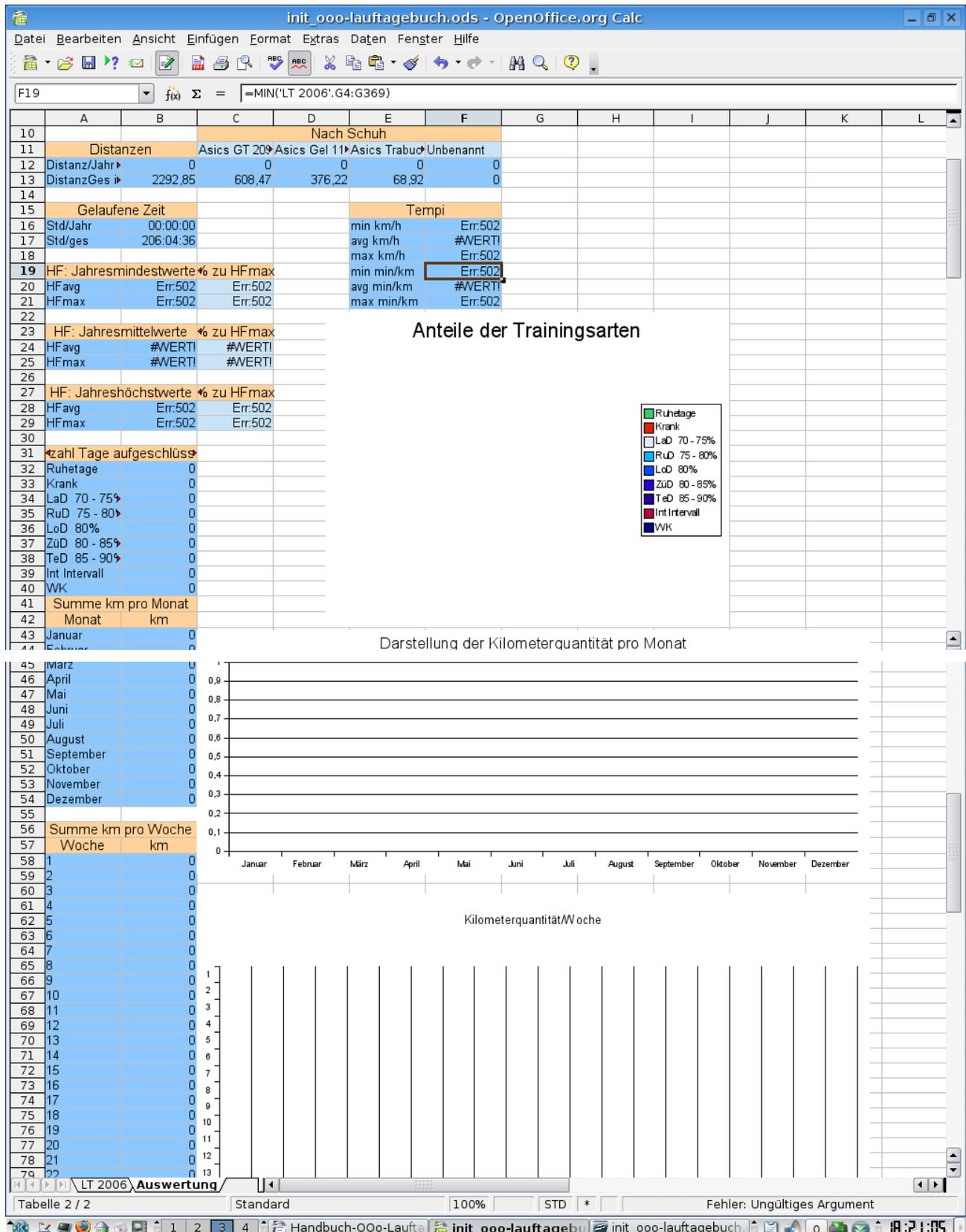


Abbildung 14: Ansicht der Auswertung (noch ohne vorhandene Daten)

Widmen wir uns nun den einzelnen Bereichen von oben nach unten:

Die (gelbe) Legende links oben wurde zuvor schon erklärt, deswegen spare ich mir weitere Erläuterungen.

Der im folgenden dargestellte Bereich zeigt links die zurückgelegten Distanzen in km pro:

- Gesamt
- Jahr
- Schuh

Auswertungen für das Jahr 2006					
Nach Schuh					
Distanzen	Asics GT 2090	Asics Gel 1100	Asics Trabuco VIII	Unbenannt	
Distanz/Jahr in km	65,8	16	39,7	10,1	0
DistanzGes in km	2007,15	624,41	437,68	78,23	0

Abbildung 15: Kilometer Gesamt und nach Schuh

Links darunter ist eine Aufsummierung der gelaufenen Zeit pro:

- Jahr
- Gesamt

zu sehen:

Gelaufene Zeit	
Std/Jahr	06:03:53
Std/ges	212:08:39

Abbildung 16: Zeit gesamt und pro Jahr

Rechts der Tabelle „Gelaufene Zeit“ findet sich eine Auflistung der **Tempi pro laufendem Jahr**

- **min km/h**: Geringstes bisheriges Tempo
- **avg km/h**: Durchschnittliches Lauftempo
- **max km/h**: Maximales bisheriges Tempo
- **min min/km**: Geringstes bish. Tempo in Minuten pro km
- **avg min/km**: Durchschn. bish. Tempo in Minuten pro km
- **max min/km**: maximales bish. Tempo in Minuten pro km

Tempi	
min km/h	8,36
avg km/h	10,85
max km/h	13,10
min min/km	04:35
avg min/km	05:38
max min/km	07:11

Abbildung 17: Tempostatistik

Herzfrequenzen:

Unterhalb des Blockes „Gelaufene Zeit“, befinden sich die statistischen Bewertungen der Herzfrequenzen:

Hier werden Durchschnitts- und Maximalwerte für Mindest- Mittel- und Höchstwerte angezeigt

HF: Jahresmindestwerte		% zu HFmax
HFavg	141	74,21
HFmax	145	76,32

HF: Jahresmittelwerte		% zu HFmax
HFavg	153	80,53
HFmax	158	83,16

HF: Jahreshöchstwerte		% zu HFmax
HFavg	173	91,05
HFmax	175	92,11

Ein interessanter Bereich zur Trainingssteuerung sind die Trainingsarten und des dazugehörigen Diagramms:

Abbildung 18: Herzfrequenzstatistik

Anzahl Tage aufgeschlüsselt	
Ruhetage	5
Krank	0
LaD 70 - 75%	0
RuD 75 - 80%	1
LoD 80%	2
ZüD 80 - 85%	1
TeD 85 - 90%	0
Int Intervall	1
WK	0

Abbildung 19: Anzahl Trainingsarten numerisch

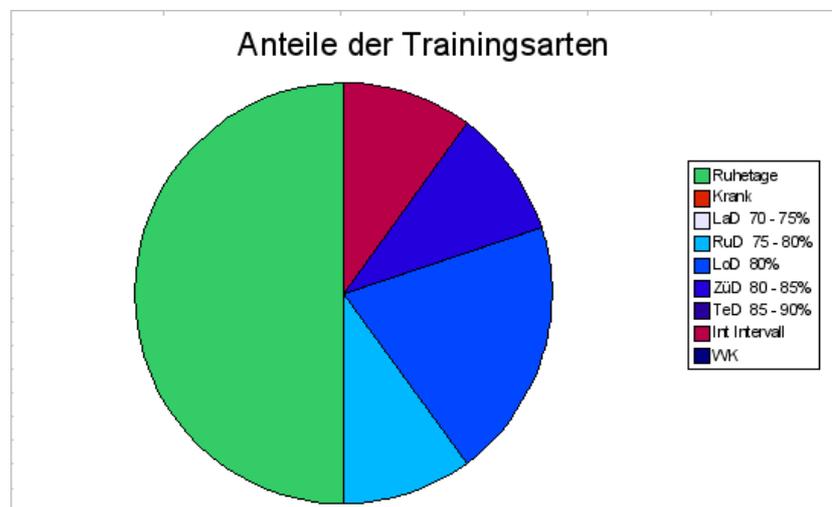


Abbildung 20: Anzahl der Trainingsarten grafisch

Wenn man das Trainingstagebuch beginnt und noch keine Trainingsarten, Ruhe- oder Krankheitstage eingetragen sind, ist das Diagramm leer. Erst im Laufe der ersten Tage und Wochen wird es „bunt“ und man kann die Anteile der einzelnen Lauf- oder Ruhetage auf einen Blick erkennen. Numerisch ist das ganze links vom Diagramm dargestellt. Auch diese numerischen Werte brauchen nicht von Hand eingegeben zu werden, sie werden automatisch aus dem Haupttabellenblatt bezogen.

Die drei letzten Blöcke in der Auswertungsansicht sind die Aufsummierungen der

- Gelaufene Kilometer, Summe pro Monat (inkl. Balkendiagramm rechts daneben)
- Gelaufene Kilometer, Summe pro Woche (inkl. Balkendiagramm rechts daneben)
- Körpergewicht, gewogen 1 x pro Woche (inkl. Balkendiagramm rechts daneben)

Wobei eine Woche einer Läuferwoche (von Montag bis Sonntag) entspricht. D.h. die erste Woche kann, wenn der 01.Januar auf einen Sonntag fällt, durchaus nur einen Tag lang sein:

Summe km pro Monat	
Monat	km
Januar	0
Februar	0
März	0
April	0
Mai	0
Juni	0
Juli	0
August	0
September	0
Oktober	0
November	0
Dezember	0
Summe km pro Woche	
Woche	km
1	0
2	0
3	0
4	0
5	0
6	0
7	0
8	0
9	0
10	0
11	0
12	0
13	0
14	0
15	0
16	0

Gewicht pro Woche	
Woche	Kg
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

Hier kann das wöchentlich ermittelte Körpergewicht eingetragen werden

Auch hier gilt: Bitte nichts von Hand eintragen, die Summierung ist automatisiert!
Einzige Ausnahme ist das Körpergewicht pro Woche: Diese Tabelle ist die Einzige im Bereich Auswertungen, in welche die Daten der rechten Spalte von Hand eingegeben werden müssen.

Zu diesen beiden Blöcken finden sich rechts daneben entsprechende Balkendiagramme (die natürlich auch erst „mit Leben“ gefüllt werden, wenn im Laufftagebuch Daten vorhanden sind).

Auf der Folgeseite eine kurze Darstellung:

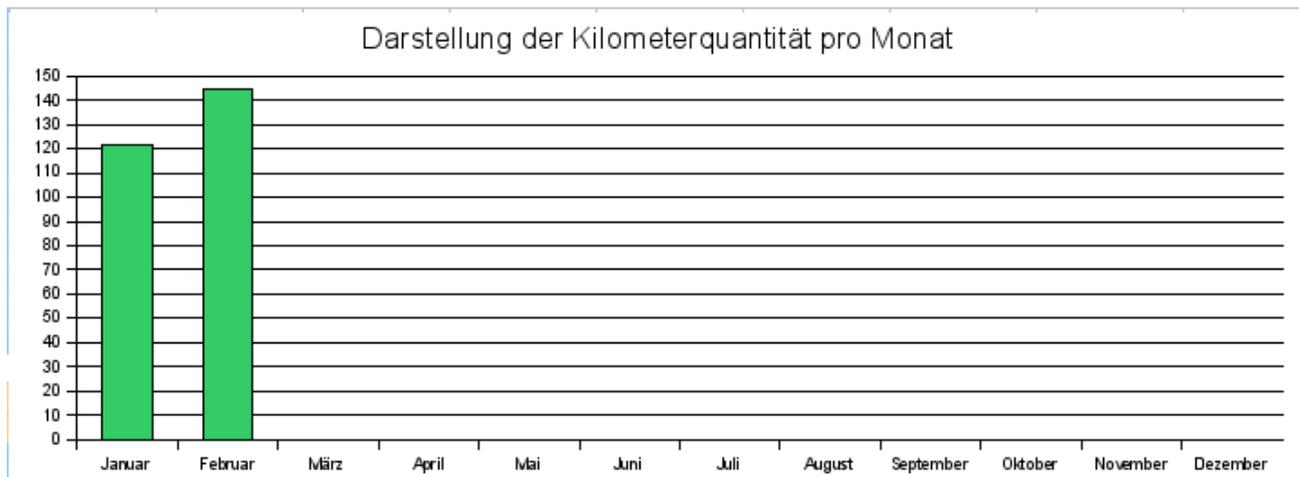


Abbildung 21: Diagramm KM/Monat

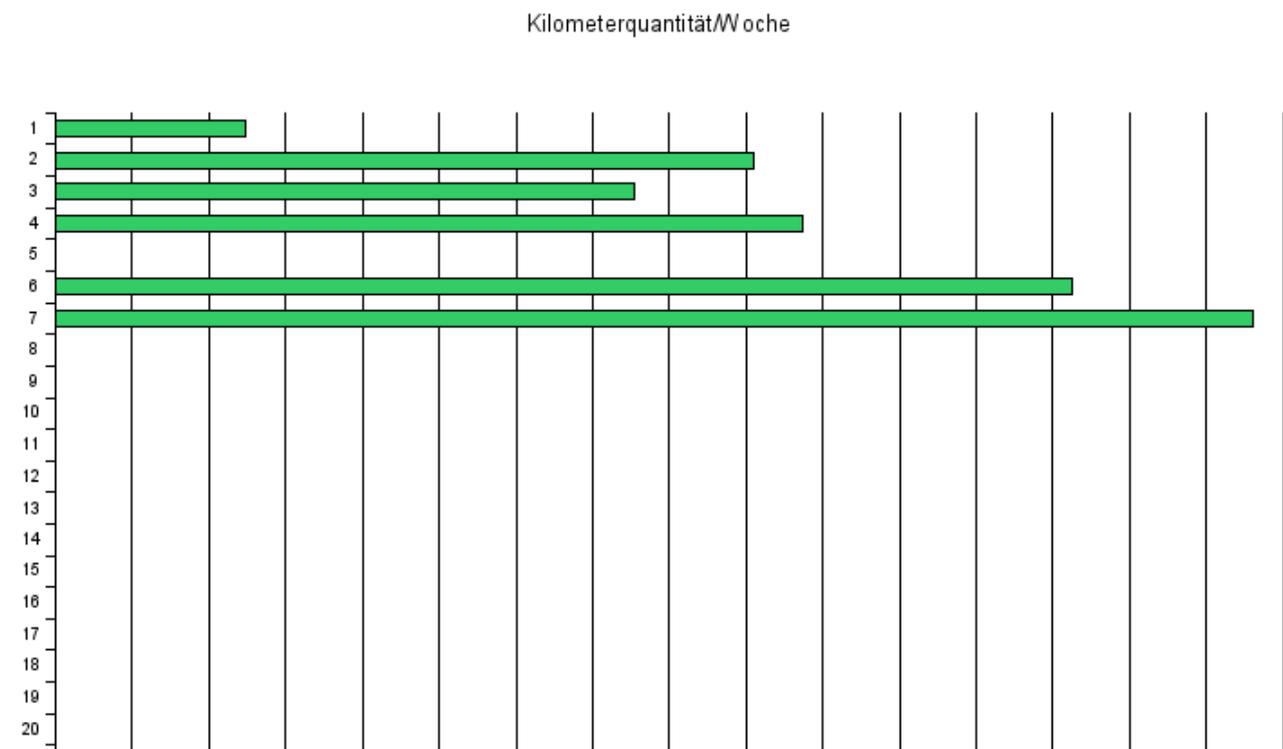
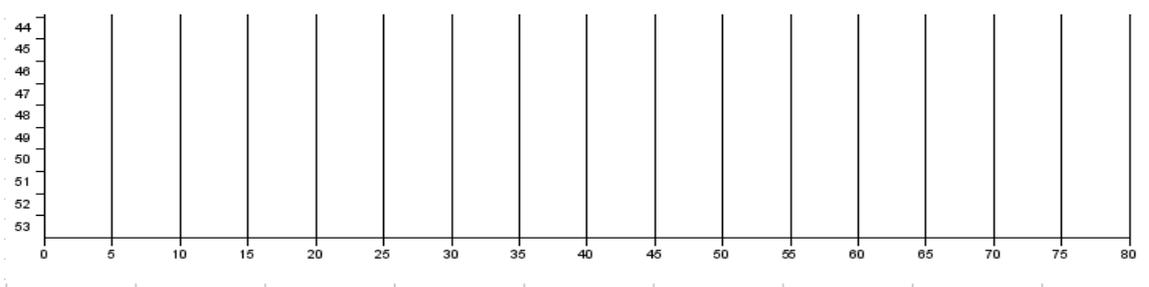


Abbildung 22: Diagramm KM/Woche

Bei diesem Diagramm ist am unteren Ende (die Waagerechte Achse) die jeweilige Distanz zu sehen:



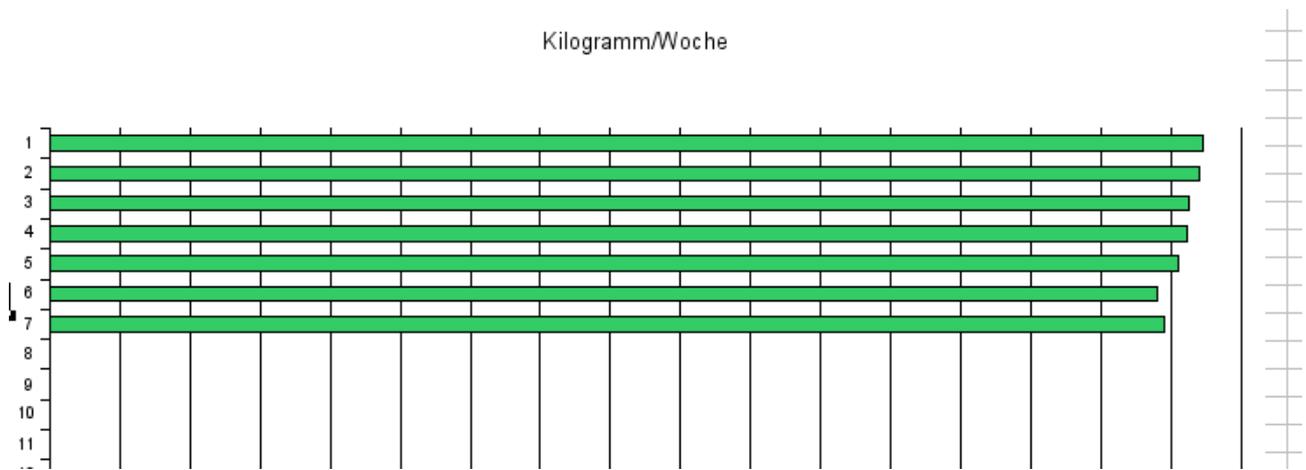


Abbildung 23: Diagramm Körpergewicht/Woche

Auch hier ist der jew. Wert entweder in der Tabelle links vom Diagramm oder in der Waagerechten Achse unterhalb des Diagramms abzulesen.

Kapitel III. – Ausdruck der erfassten Daten

Festlegen des Druckbereiches

Haben Sie mehrere Wochen oder Monate erfasst, möchten Sie diese evtl. zu Papier bringen. Da ein Tabellenblatt virtuell recht groß ist, muss zuvor ein auszudruckender Bereich festgelegt werden. Dieses ist geht natürlich auch mit OpenOffice-Bordmitteln, ist aber für manche Anwender zu kompliziert. Ich habe deshalb den Button „Druckbereich festlegen“ implementiert, der durch das mittlere der drei Lauftagebuch-Symbole dargestellt wird:

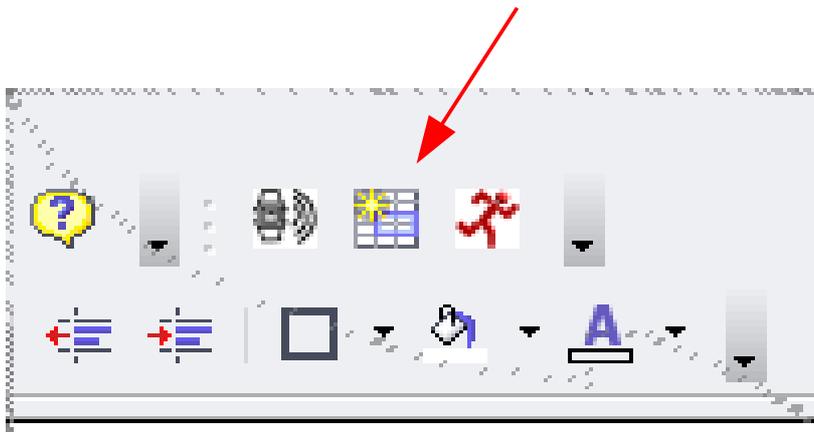


Abbildung 24: Druckbereichswerkzeug

Nach betätigen dieser Schaltfläche oder alternativ: Auswahl aus dem Menü; öffnet sich ein Fenster in dem Sie zwei Daten eingeben können. Ein Datum ab dem der Ausdruck beginnen soll und ein zweites, bis zu dem Ausgedruckt werden soll (Ansicht unter Windows 2000 Prof.):

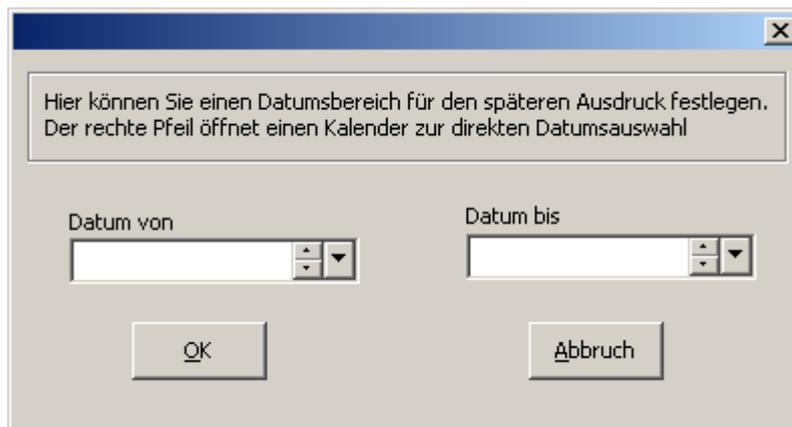


Abbildung 25: Festlegen des Druckbereichs

Das Datum kann auf verschiedene Arten eingegeben werden:

- Per Tastatur, in der Form: TT.MM.JJJJ z.B.: 01.01.2006
- Per Maus, indem Sie auf den rechten Pfeil des jew. Datumsfeldes klicken. Es öffnet sich ein kleiner Kalender, dessen Handhabung ich nachfolgend erklären möchte.

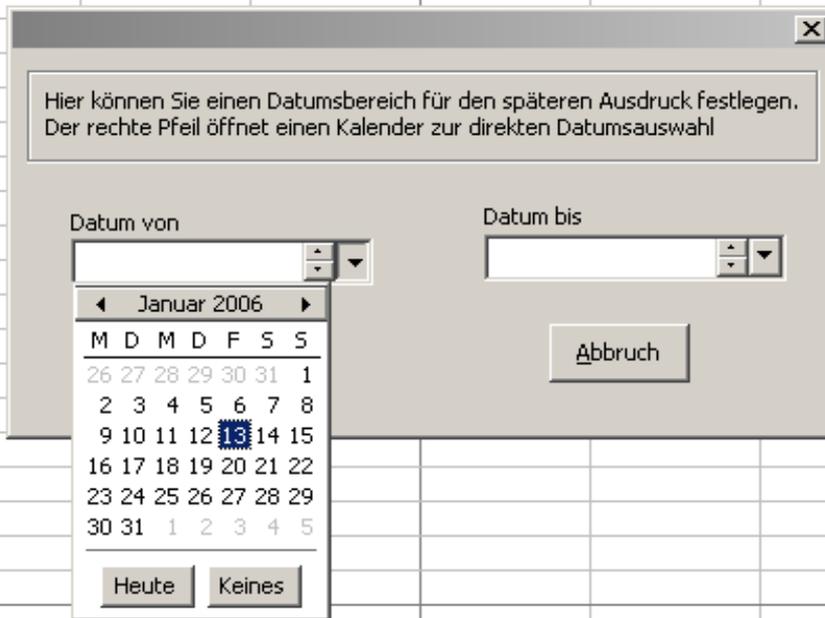


Abbildung 26: Kalenderfunktion

Per Standard öffnet sich bei Klick auf den Pfeil der Kalender im aktuellen Monat, mit dem Fokus auf dem aktuellen Tag (Vorausgesetzt die Uhr Ihres Rechners ist richtig gestellt). Sie können jetzt einen anderen Tag des akt. Monats wählen, indem Sie einfach mit der Maus darauf klicken. Möchten Sie einen anderen Monat auswählen, so verwenden Sie die Pfeile recht und links von der Monats/Jahresleiste:

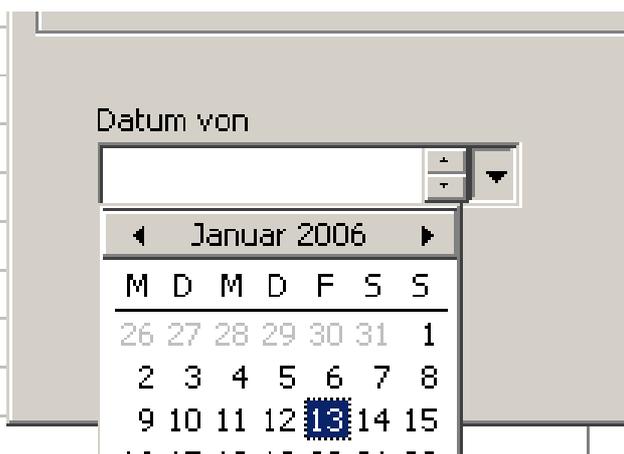


Abbildung 27: Monat auswählen

Der rechte Pfeil blättert pro Mausklick einen Monat vor, der linke einen Monat zurück.

Wollen Sie ein anderes Jahr auswählen, so führen dieses durch einen Klick mit der linken Maustaste auf die Monats- / Jahresleiste durch:

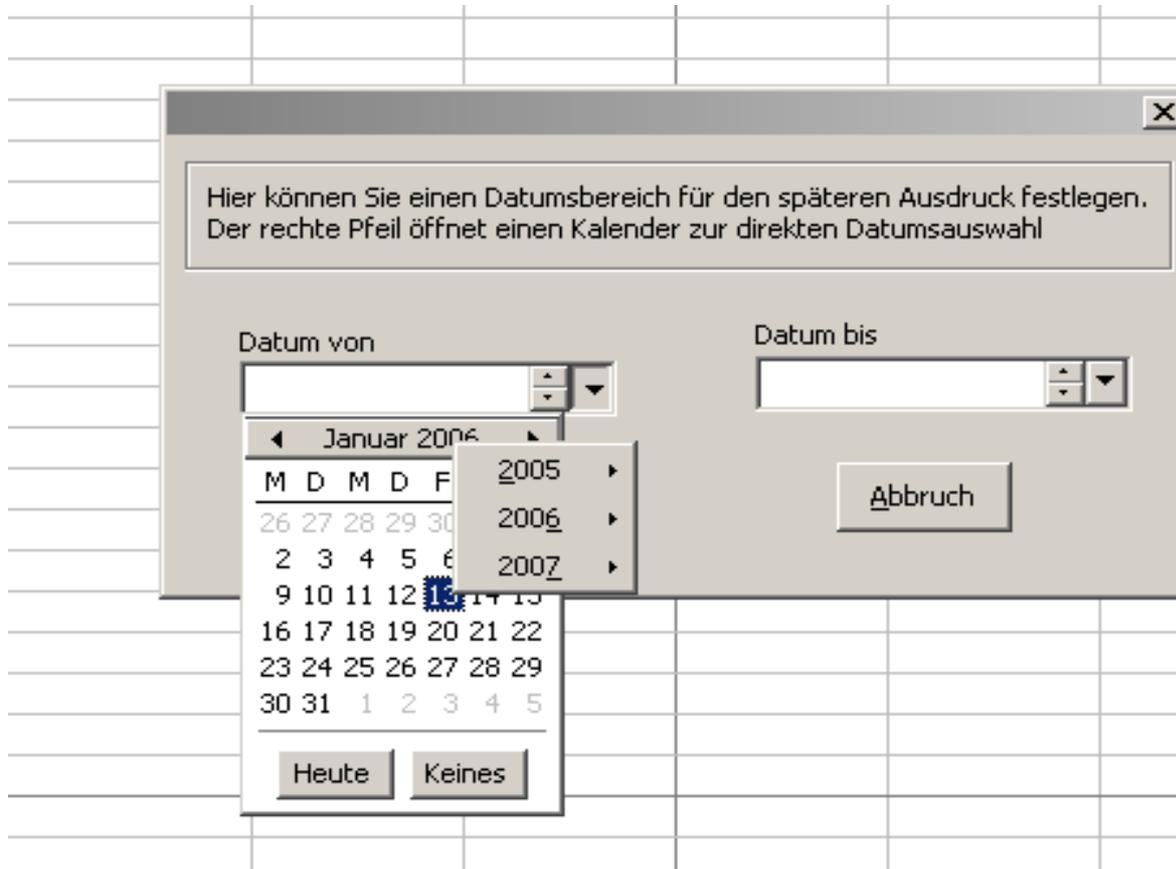


Abbildung 28: Jahr auswählen

Das erscheinende Jahresmenü lässt sich dann weiter in die jew. Monate herunterverzweigen. Haben Sie das gewünschte Jahr und Monat ausgewählt, können dort wie zuvor erklärt, den Tag mit einem Mausklick auswählen. Das Datum wird dann in das Datumsfeld übernommen.

Verfahren Sie bitte genauso bei dem Feld „Datum bis“. Haben Sie nun einen gültigen Datumsbereich gewählt, startet ein Klick auf die Schaltfläche „OK“ die Festlegung des Druckbereiches.

Es erscheint ein Frage ob die Suche fortgesetzt werden soll, diese beantworten Sie bitte mit „Ja“:



Abbildung 29: Dialog "Suchen & Ersetzen"

Zur Abschlußkontrolle wird noch eine kurze Meldung dargestellt, die den gewählten Druckbereich anzeigt:



Abbildung 30: Druckbereichsmeldung

Diese Meldung kann mit „OK“ wieder beendet werden.
Der Druckbereich ist nun festgelegt.

Ausdrucken des festgelegten Bereiches

Damit Ihr Ausdruck auch auf das gewünschte Papierformat passt, ist eine Seiteneinrichtung vor dem Ausdruck sehr sinnvoll. Gehen Sie dazu wie folgt vor:
Menüpunkt: „Datei / Seitenansicht“ auswählen:

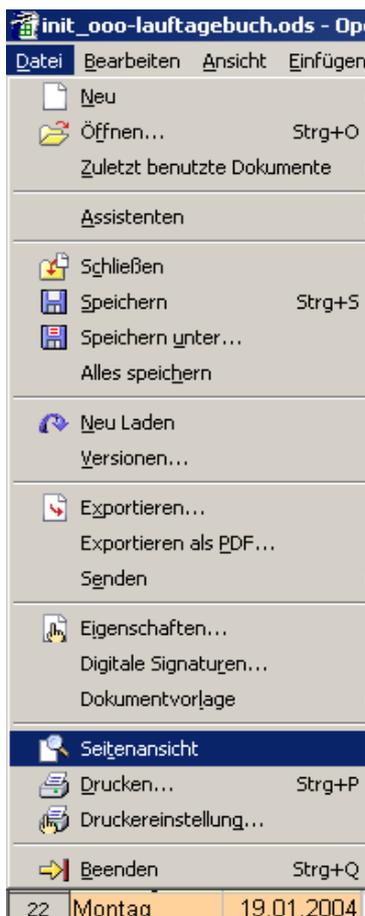


Abbildung 31: Menü
Seitenansicht

Sie gelangen in folgende Ansicht:

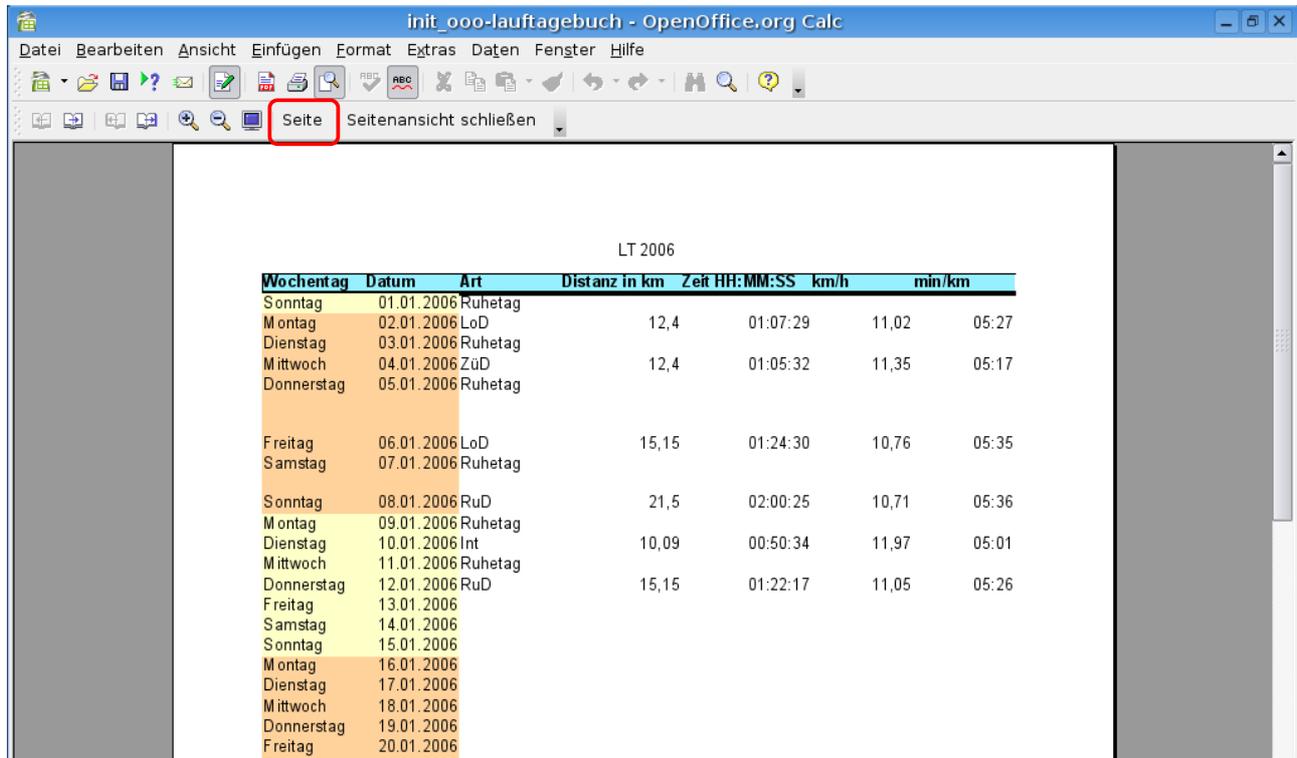


Abbildung 32: Seite für den Ausdruck einrichten

Wie man sieht ist die Ausrichtung der Seite das sog. „Hochformat“ und die Skalierung so groß, das nur die Spalten bis „min/km“ auf die Seite passen. Alle anderen würde auf weiteren Seiten gedruckt werden. Um den Ausdruck anzupassen klicken Sie auf die Schaltfläche „Seite“ (Im Bildschirmfoto rot umrandet). Dort finden sich div. Reiter unterhalb derer man Einstellungen vornehmen kann, mit denen sich der Ausdruck auf die A4-Seite einpassen lässt. Siehe nächste Seite.

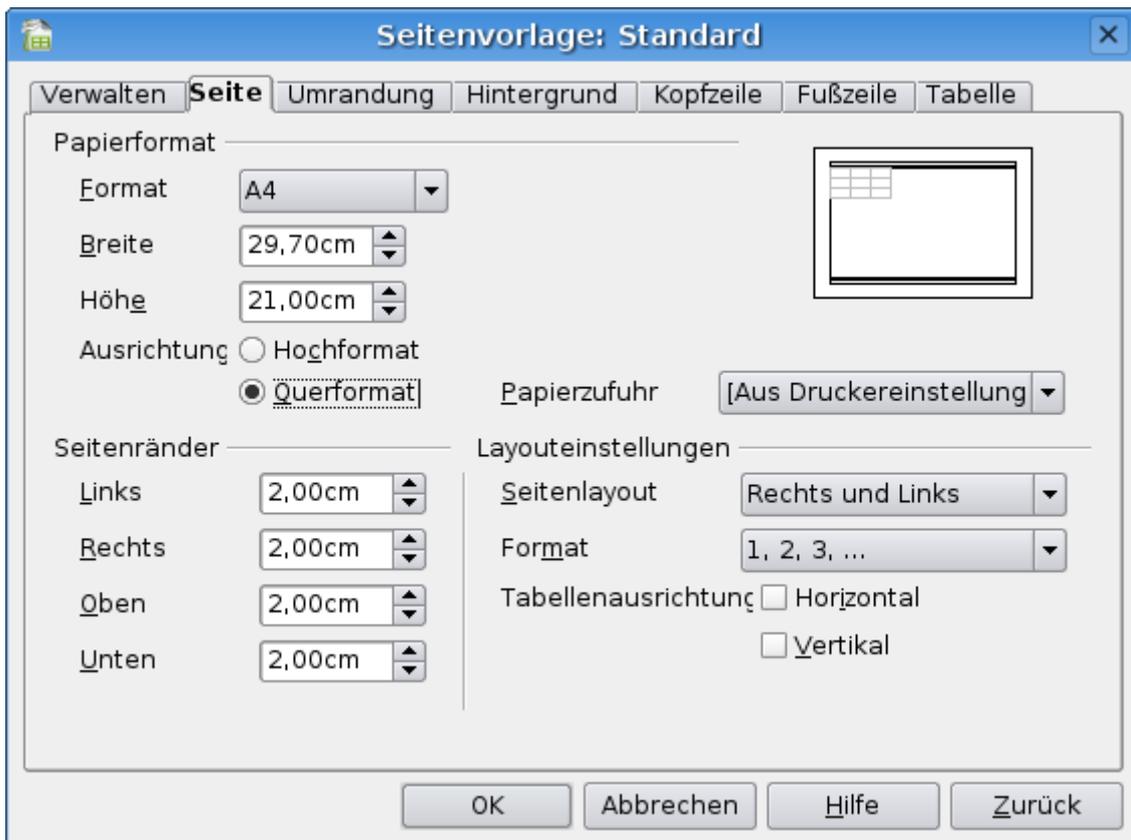


Abbildung 33: Seiteneinrichtung Ausdruck

Zuerst stellt man die **Ausrichtung** (Unterhalb des Reiters „Seite“) auf **Querformat**, dann passen schon mal mehr Zeilen aufs Papier.

Weiter geht's mit dem Reiter „Tabelle“. Der sich ganz rechts befindet. Hier ist der Skalierungsmodus „Ausdruck verkleinern/vergrößern“, sowie ein Skalierungsfaktor von 50% eingestellt. Das sieht auf dem Bildschirm recht klein aus, ein moderner Tintenstrahl- oder Laserdrucker kann dieses jedoch gut Lesbar andrucken. Nun noch mit „OK“ bestätigen.

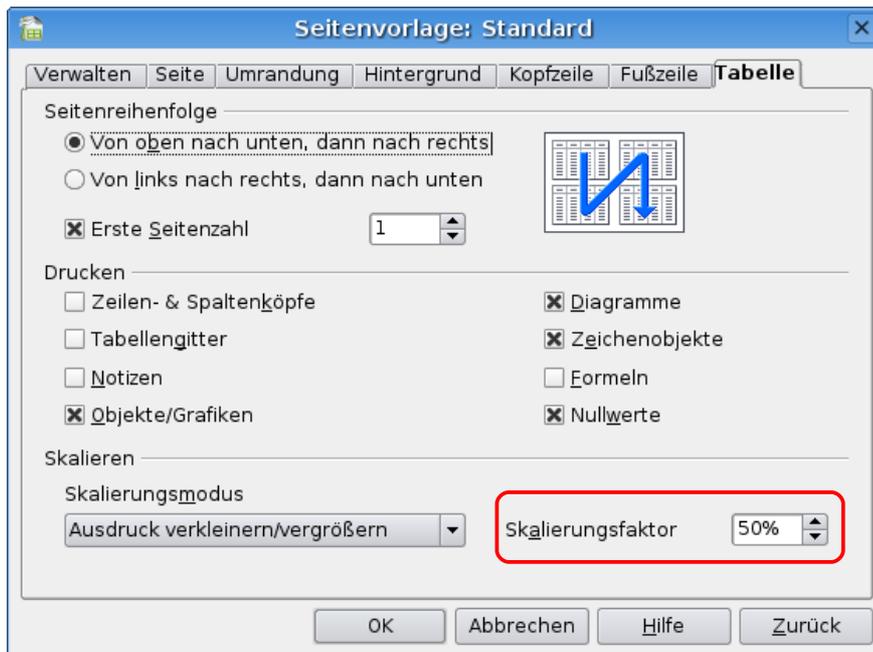


Abbildung 34: Skalierung des Ausdrucks

Jetzt stellt sich die Seite wie folgt dar:

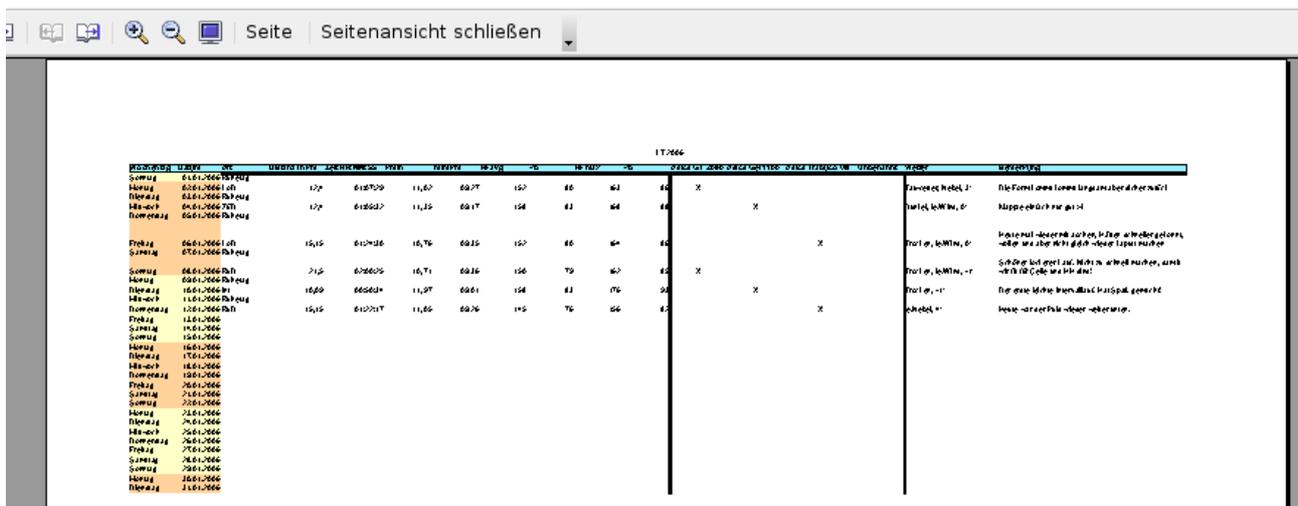


Abbildung 35: Seitenansicht

Über das in der Werkzeugleiste befindliche Druckersymbol oder den Menüpunkt „Datei/Drucken“, kann jetzt der Druckdialog aufgerufen und der zuvor selektierte Bereich gedruckt werden.

Kapitel IV. - Import von Trainingsdaten aus der Polar RS200(SD)

Dank der Arbeit von Jani Hursti (Hi Jani, many many Thanks to Finland!) ist jetzt auch der Import von Polar RS200(SD) Trainingsdaten möglich. Jani hat mir die Erlaubnis erteilt sein hervorragendes Programm „rs200_decode“ zusammen mit dem Lauftagebuch zu verteilen. Die jew. Aktuelle Version des Programms ist auf:

<http://rs200-decoder.sourceforge.net/>

erhältlich.

Ich selbst habe ein Import-Macro zu den von rs200_decode generierten CSV-Dateien, sowie die Start-Scripte geschrieben. Alles relevante findet sich im Ordner „decode“, der ab Version 0.8 Bestandteil des Lauftagebuchstandards sein wird.

Der Datenempfang und die Generierung der CSV-Daten geschieht durch die Programme „rs200_decode.exe“ (Windows) bzw. rs200_decode (Linux). Der Datenimport und die anspruchsvollere Datenaufbereitung werden durch Macros in der Datei „Trainingsdaten_import.ods“ geregelt.

Installation

Die Installation beschränkt sich auf den einfachen „Handgriff“ **den gesamten Ordner „decode“** mitsamt Inhalt (zu finden im Verzeichnis, in das Sie das Ooo-Lauftagebuch entpackt haben) **in den Ordner zu kopieren, in dem Sie Ihre Lauftagebücher ablegen**. Idealerweise sieht das Ganze dann also so aus (KDE-Ansicht unter Linux):

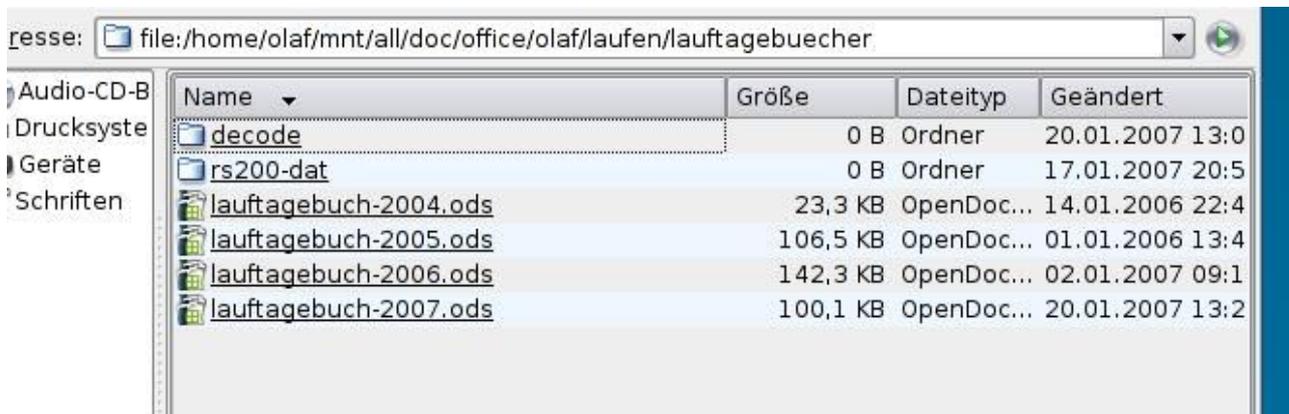


Abbildung 36: Ordner "decode"

Wo sich der Lauftagebuchordner befindet ist dabei ohne Relevanz, wichtig ist die Struktur innerhalb des Ordners. Der abgebildete Ordner „rs200-dat“ ist nicht zwingend nötig, ich habe diesen für mich angelegt und sichere dort meine fertig generierten RS200SD-Daten. Windows-User können die Konfigurationsarbeiten ab hier als erledigt betrachten und sich mit dem Kapitel *Datenimport von der RS200(SD)* beschäftigen.

Konfiguration unter Linux

Linux-Anwender müssen noch zwei Variablen in der Datei **decode/rs200-decode.sh** anpassen. Diese Datei (und das Windows-Äquivalent rs200-decode.bat) sind die Startdateien, die rs200_decode aufrufen, Parameter übergeben und danach die OOo-Tabelle für die Aufbereitung der Trainingsdaten starten. Es sind folgende Variablen anzupassen:

SOUNDDEVICE="/dev/dsp"

Hier ist das bei Ihnen verwendete Sounddevice anzugeben

OOO="/usr/bin/openoffice.org-2.0"

Hier ist der Pfad zu der ausführbaren OpenOffice.org-Datei anzugeben.

Sollten Sie Probleme mit dem **artsd** haben (meist äussert sich das durch Meldungen wie: „Device /dev/dsp wird durch einen anderen Prozess blockiert“ oder ähnlich, sobald Sie rs200_decode starten), finden Sie im Script noch zwei if-Klauseln, die prüfen ob der artsd läuft und Ihnen ggfs. Anbieten diesen zu beenden und nach getaner Datenübertragung auch wieder zu starten. Kommentieren Sie diese einfach aus um sie zu benutzen.

Weiterhin ist unter Linux die Verwendung des „**gnome-terminal**“ vorgesehen. Wie dieses zu installieren ist, entnehmen Sie bitte den Manuals Ihrer jew. Distribution.

Ist die Datei- und Ordnerstruktur wie oben angelegt und unter Linux die entsprechenden Parameter eingetragen, kann es an einen ersten Test gehen:

Datenimport von der RS200(SD)

Stellen Sie sicher, das der Mikrofoneingang Ihrer Soundkarte aktiv ist, funktioniert und Sie ein geeignetes Mikrofon angeschlossen haben. Es kann (je nach Mikrofon) nicht schaden, den Mikrofon-Vorverstärker des Mikrofoneingangs einzuschalten, sofern die Soundkarte über einen solchen verfügt.

Der Abstand Pulscomputer zu Mikrofon ist von vielen Faktoren abhängig und kann nicht starr von mir benannt werden. Hier müssen Sie etwas herumprobieren. Ein lautes Eingangssignal hat aber nicht immer etwas mit Klangqualität zu tun! Es kann durchaus sein, das Sie den Soundedeingang etwas herunterregeln müssen, weil das SonicLink-Signal sonst verzerrt wird. Wie gesagt: Probieren geht über studieren.

Rufen Sie das Ooo-Lauftagebuch auf und lassen Sie die Ausführung von Macros zu.



Abbildung 37: Sicherheitswarnung

Wenden Sie sich wieder der Werkzeugleiste zu:



Abbildung 38: Symbol f. Import

Das Symbol mit der stilisierten Armbanduhr (hier rot umrandet) startet den Import. Sie bekommen einen Hinweis angezeigt, die Polar RS200(SD) in den Sendemodus zu versetzen. Wie das geht, entnehmen Sie bitte dem Polar-Handbuch zum Pulscomputer. Fehlt der Button, ist Ihre Lauftagebuchversion kleiner als 0.8

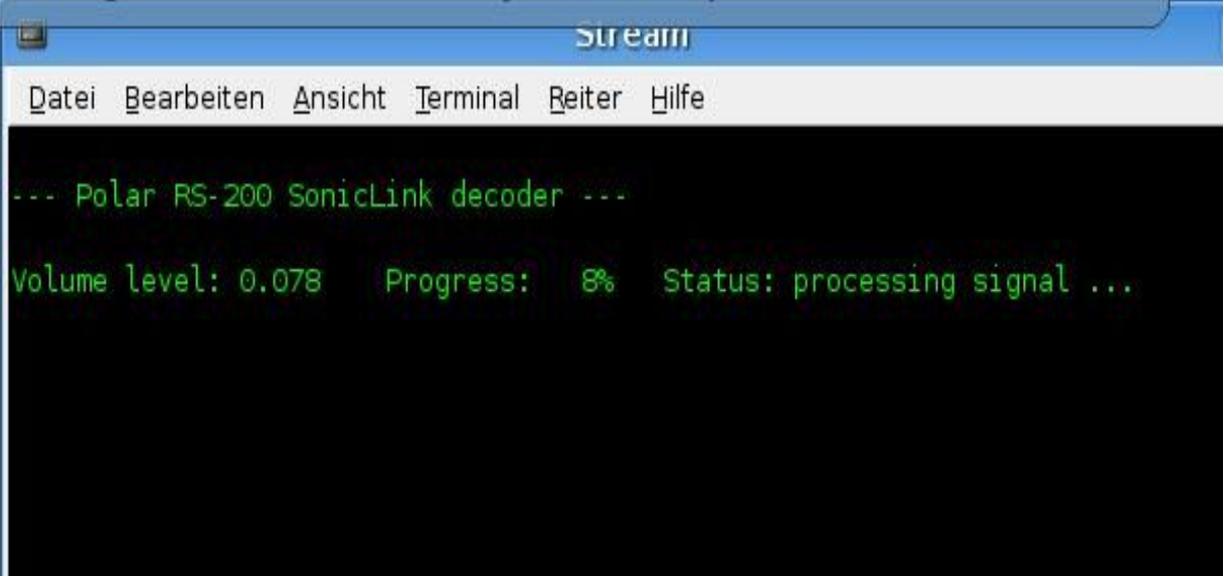


Abbildung 39: Start des Importvorgangs

Nach Bestätigung des Hinweises, startet ein Terminal- (unter Windows „DOS“-) Fenster.

rs200_decode wird gestartet und wartet auf die Aktivierung von SonicLink. Bringen Sie die RS200 an das Mikrophon, und starten Sie an der RS200 die Datenübertragung für das gewünschte Training.

rs200_decode zeigt Ihnen den Aufnahmepegel sowie den prozentualen Fortschritt des Einlesevorganges an. **Volume Level** zeigt die Lautstärke des Eingangssignals, **Progress** den Fortschritt des Lesevorgangs an.



```
Stream
Datei Bearbeiten Ansicht Terminal Reiter Hilfe

--- Polar RS-200 SonicLink decoder ---
Volume level: 0.078 Progress: 8% Status: processing signal ...
```

Abbildung 40: Auslesen der Daten

Hat der Datenübertragungsvorgang erfolgreich 100% erreicht, beendet sich das Terminalfenster und die Datei „Trainingsdaten_import“ wird automatisch gestartet. Auch hier bestätigen Sie bitte wie zuvor die Ausführung von Macros, ansonsten werden die Daten nicht importiert und aufbereitet!

Starten Sie nun den eigentlichen Import indem Sie auf „Import Starten“ klicken:



Abbildung 41: Import der ausgelesenen Daten in OpenOffice

Der Aufbereitungsvorgang beginnt:

Jetzt wird automatisiert die vorher generierte CSV-Datei importiert, die Daten in einer zweiten Tabelle aufbereitet, zwei Liniendiagramme („Pace“ und „Pulswerte“) erstellt und danach die „alte“ csv-Tabelle gelöscht.

Während des gesamten Vorganges werden Sie mittels eines Fortschrittsanzeigers über den aktuellen Stand der Dinge auf dem laufenden gehalten:

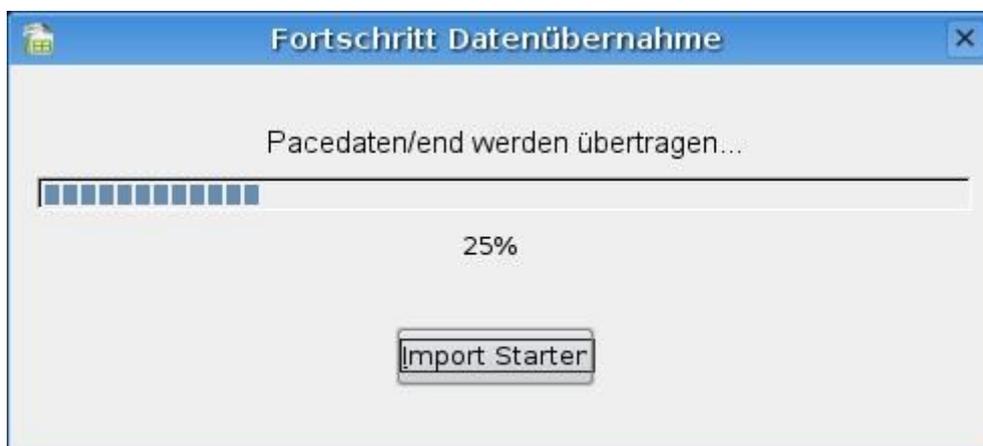


Abbildung 42: Fortschrittsanzeiger Datenaufbereitung

Das fertig generierte Arbeitsblatt sieht wie folgt aus:

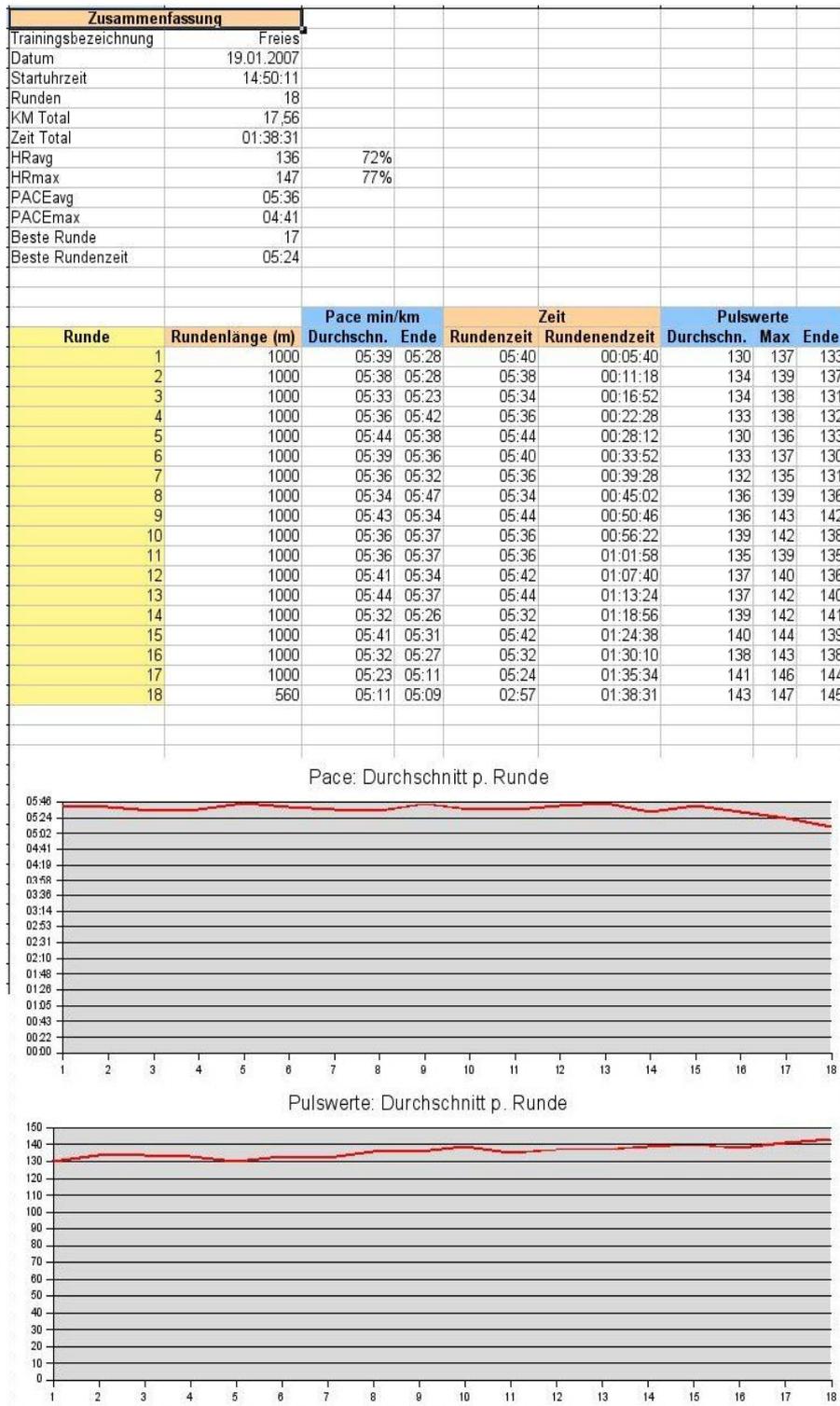


Abbildung 43: Fertige Darstellung der importierten Daten

Im oberen Abschnitt „*Zusammenfassung*“ werden die Trainingsdaten kumuliert dargestellt. Sind Sie im Besitz des optionalen Polar-Laufsenors „S1“ und war dieser für das Training aktiv, wird Ihnen dort auch die zurückgelegte Strecke angezeigt.

Im *mittleren Bereich* sehen Sie die Daten pro Runde. Wenn Sie die Rudentaste an Ihrer RS200 während des Trainings nicht gedrückt haben oder die Autolap-Funktion der RS200SD deaktiviert war, wird Ihnen lediglich eine Runde angezeigt. Im obigen Beispiel war die Autolap-Funktion für jew. 1000m aktiv und hat 18 Runden gezählt. Wie Runden gezählt werden und Autolap aktiviert wird, finden Sie im Handbuch Ihrer RS200.

Im unteren Bereich sehen Sie die Rundenwerte als Liniendiagramm grafisch aufbereitet.

Im Diagramm **Pace** bedeutet eine absteigende Kurve ein ansteigendes Tempo, da die X-Achse bei 00:00 beginnt und sich den Maximalwert des aktuellen Trainings zu eigen macht.

Die **Pulswerte** beginnen ebenfalls bei 0 und enden knapp über Ihrem akt. Trainings-Maximalwert.

Nun werden Sie noch gefragt ob Sie die Daten sichern möchten.

Bestätigen Sie dieses mit Ja, öffnet sich ein Dateidialog, der als Dateinamen für die eben erzeugte Datei, das Datum des jew. Trainings vorschlägt. Sie können den Dateinamen selbstverständlich nach eigenem Gusto anpassen und die Datei dann in einem Ordner Ihrer Wahl sichern.

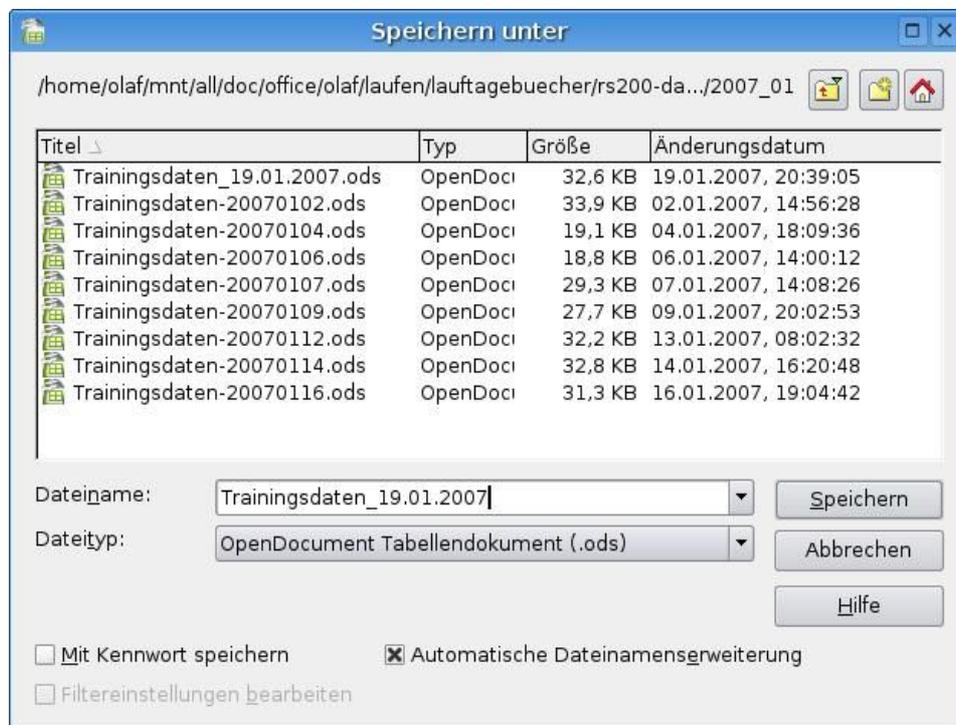


Abbildung 44: Dateidialog

Kapitel V – Ein neuer Laufschuh, was nun?

Gerade bei Lang- und Ultralangstreckenläufern werden Laufschuhe in rauen Mengen verbraucht, 4-6 Paar pro Jahr sind keine Seltenheit. Das Lauftagebuch sieht zu Beginn, während der Initialisierung nur vier Paare vor, es ist jedoch ab Version 0.9.2 jederzeit möglich, einen zusätzlichen Laufschuh zu erfassen. Selbstverständlich gehen auch die zu dem Schuh erfassten Daten in die Tabelle „Auswertung“ ein. Um einen neuen Laufschuh zu erfassen und die entsprechenden Spalten/Zellen automatisiert anlegen zu lassen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

Betätigen Sie das Laufschuh-Symbol mit dem grünen Plus darüber oder wählen Sie den Punkt „Neuen Schuh erfassen“ aus dem Menü „Lauftagebuch“:



Abbildung 46:
Symbol
Werkzeugleiste

oder

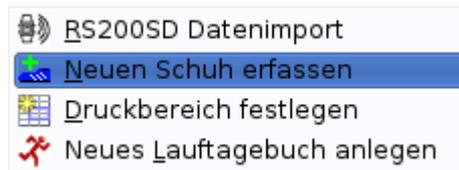


Abbildung 45: Menü

Der folgende Dialog erscheint:



Abbildung 47: Dialog Laufschuhdaten

Im Feld „Hersteller“ könne Sie den Hersteller Ihres Schuhs erfassen, also bspw. Asics, Brooks, New Balance etc.

Im Feld „Modellbezeichnung“ geben Sie den Namen Ihres neuen Schuhmodells ein, also z.B. Gel Nimbus 9, Axiom 2 etc.

Sollte der neu hinzuzufügende Schuh bereits Kilometer auf der Sohle haben, können Sie im letzten Feld „Kilometer gesamt“ noch eben die KM eingeben, die der Schuh bereits „runter“ hat

Durch Betätigung des Buttons „Hinzufügen“ startet der Automatismus, die Beendigung wird Ihnen durch eine kurze Meldung angezeigt.

Bitte beachten Sie im Fehlerfall die Lauftagebuch-FAQ, hier gibt's evtl. einen Lösungsansatz!

Wurde die Prozedur fehlerfrei durchlaufen, finden Sie nun in der Haupttabelle direkt links neben der Spalte „Wetter“ die Spalte des neuen Schuhs. Ebenso wurde in der Tabelle „Auswertungen“ eine entsprechende Spalte eingerichtet, mit der Sie die KM-Leistung der neuen Treter stets im Blick behalten.

ToDo

Das Lauftagebuch und die dazugehörigen Module werden stetig weiterentwickelt, trotzdem gibt es natürlich Wünsche und Anregungen. Bitte bedenken Sie, das ich nicht jeden individuellen Wunsch berücksichtigen kann, da das Lauftagebuch ein Produkt für viele verschiedene Personen ist. Das Mittelmaß will gefunden werden (was mir sicherlich nicht immer gelingt) und ich möchte die Sache nicht unnötig verkomplizieren, denn immerhin nutzen auch viele EDV-unbedarfte Anwender das Lauftagebuch!

Trotzdem gibt es natürlich einige Punkte die ich gerne in Zukunft verbessern möchte:

- Einlesen der RS200-Daten als XML, nicht als CSV-Datei. Hier benötige ich dringend Hilfe von jemanden, der sich gut mit dem OOo Sax-Parser *com.sun.star.xml.sax.Parser* und StarBasic auskennt! Sollten Sie über diese Kenntnisse verfügen und Lust an der Weiterentwicklung des Lauftagebuches haben, bitte ich um Rückmeldung!
- Automatische Übernahme der RS200-Daten in das Lauftagebuch
- Auswahl der Laufarten und -schuhe aus einer DropDown-Box
- Anlegen mehrerer Trainingseinheiten pro Tag

Wer fit in Ooo-Basic, Java oder Python ist, und gerne helfen möchte das Lauftagebuch zu verbessern, der/die sei herzlich eingeladen! Ich freue mich über jede Hilfe.

Raum für eigene Notizen

Nachwort

So, das war's für's erste. Ich denke Programm und Handbuch werden mit Ihrer und Eurer Mithilfe weiter wachsen. Sollten noch Fragen und/oder Wünsche offen geblieben sein, bitte an die o.g. E-Mailadresse senden. Ich werde mich bemühen Programmänderungswünsche zu erfüllen, tue dies allerdings nur in dem Maße, wie ich persönlich diese für logisch und richtig erachte. Auch gibt es Dinge, bei denen sich ganz schlicht die Möglichkeiten von OpenOffice erschöpfen (die Diagramm-Darstellung könnte z.B. um einiges diffiziler sein), dann sind mir natürlich die Hände gebunden. Nichtsdestotrotz freue ich mich jederzeit über konstruktive Kritik, die nur zur Verbesserung des Lauftagebuches beitragen kann.

Wer mich in den Weiten des Netzes der Netze sucht, kann meine geistigen Ergüsse unter dem Nickname „hl7“ des öfteren im Forum der hervorragenden Website: <http://www.lauftipps.de> von Guido Schulze lesen. Dort gibt's alles rund um's Laufen und eine nette Community dazu. Schaut mal rein, es lohnt sich!

In diesem Sinne:

--

even runners do it better.

bye,

Olaf Weinert