


# HERMOD

Training für Triathlon- und Laufvereine

*Dream. Suffer. Savor.*

Hermod – Benutzerhandbuch · Stand 07.11.2026

# Vorwort: Die Geschichte von Hermod

**Hermod** ist eine Trainingsplattform für Triathlon- und Laufvereine: Trainingspläne, strukturierte Workouts, Analysen, ein gemeinsamer Kalender und der Austausch zwischen Trainern und Athleten. Sie läuft vollständig auf den Servern des Vereins bzw. des Betreibers.

## Die Geschichte von Hermod

Hermod (altnordisch *Hermóðr*, „der Kampfesmutige“) ist in der nordischen Mythologie ein Sohn Odins und der Bote der Götter. Seine bekannteste Geschichte erzählt Snorri Sturluson in der *Prosa-Edda* (Gylfaginning):

Als der Gott Baldr stirbt, sucht die Götterwelt einen, der zu Hel in die Unterwelt reitet und ihn zurückerbittet. Hermod meldet sich. Odin leiht ihm sein Pferd **Sleipnir**, das schnellste aller Pferde, mit acht Beinen.

**Neun Nächte** reitet Hermod durch tiefe, dunkle Täler, so dunkel, dass er nichts sieht. Dann erreicht er den Fluss **Gjöll** und die goldgedeckte Brücke **Gjallarbrú**. Die Wächterin Móðguðr fragt ihn nach Namen und Herkunft. Hermod reitet weiter nach Norden bis an das Tor von Hel, und Sleipnir setzt in einem Sprung darüber hinweg.

Hel verspricht, Baldr freizugeben, wenn alle Wesen der Welt um ihn weinen. Fast alle tun es, nur eine nicht. Baldr bleibt in der Unterwelt. Hermod aber hat geschafft, was keiner wagte: den langen Weg durch die Dunkelheit und zurück.

Auch andere Quellen nennen Hermod. Im Lied *Hyndluljóð* schenkt Odin ihm Helm und Brünne, im Preisgedicht *Hákonarmál* begrüßt er gefallene Helden in Walhall.

## Warum die App so heißt

- **Ausdauer:** Neun Nächte im Sattel, durch Dunkelheit und Kälte. Wer für eine Langdistanz trainiert, kennt lange Einheiten, in denen man nur noch weiterfährt. Hermod steht für das Durchhalten.
- **Der Bote:** Hermod überbringt Botschaften zwischen den Welten. Die App bringt Pläne, Termine, Rückmeldungen und Ergebnisse zwischen Trainern, Athleten und Verein.
- **Drei Disziplinen im Bild:**
  - Das Logo zeigt Hermod auf Sleipnir über der Brücke Gjallarbrú.
  - Das Wasser unter der Brücke steht für das **Schwimmen**.
  - Der Kranz eines Laufrads steht für das **Radfahren**.
  - Die galoppierenden Beine stehen für das **Laufen**.
- **Der Weg zurück:** Nach dem Ziel kommt die Erholung, die Auswertung, der nächste Plan.

Der Leitspruch fasst es zusammen: **Dream. Suffer. Savor.** Ein Ziel träumen, dafür leiden, den Erfolg genießen.

## Was Hermod bewusst nicht verwendet

Hermod nutzt keine Runen, keine Runenschrift, keine Frakturschrift und keine Symbole, die in rechtsextremen Kreisen verbreitet sind. Die Geschichte ist eine Erzählung aus der Edda, kein Bekenntnis. Sie steht hier für Ausdauer, Mut und Gemeinschaft im Sport.

## Wie es weitergeht

Woran wir arbeiten und was wir uns vorstellen, steht in der Roadmap.

# Funktionen im Überblick

Dieses Handbuch erklärt die Bedienung von Hermod für Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer sowie Vereinsadministratoren. Du findest dieselben Seiten in Hermod über den Link **Hilfe** oben rechts; dort gibt es das ganze Handbuch auch **als PDF** zum Herunterladen (mit Vorwort, Funktionsübersicht und Inhaltsverzeichnis).

### Anmelden und Konto

Das Passwort kommt bewusst erst nach der Bestätigung: So kann niemand mit deiner E-Mail-Adresse ein Konto mit eigenem Passwort anlegen.

### Profil und persönliche Daten

Unter Profil (oben rechts) pflegst du die persönlichen Daten, die Hermod speichert. Nur du siehst sie – Trainer und Vereinsadmins nur das, was du ihnen ausdrücklich freigibst (Daten freigeben).

### Rollen

Was du in Hermod sehen und tun kannst, hängt von deiner Rolle im jeweiligen Verein ab. Du kannst in mehreren Vereinen Mitglied sein und in einem Verein auch mehrere Rollen haben (z. B. Trainer und Athlet).

### Vereine und Mitglieder

Unter Vereine & Teams → Meine Vereine & Teams siehst du alle Vereine und Trainingsteams, in denen du Mitglied bist, jeweils mit deinen Rollen. Ein Klick auf den Namen öffnet die Vereinsseite mit Stammdaten und – für Vereinsadmins und Trainer – der Mitgliederliste.

### Kalender und Termine

Im Kalender siehst du alle Termine deiner Vereine: Wettkämpfe, gemeinsame Trainings, Versammlungen und Sonstiges. Du siehst auch, wer zugesagt hat. So weiß der ganze Verein, wer wo startet.

### Wettkämpfe

Unter Wettkämpfe stehen deine kommenden Wettkämpfe:

### Neuigkeiten, Savors und Kommentare

Unter Neuigkeiten siehst du Einheiten, die Mitglieder deiner Vereine und Gruppen geteilt haben. Du kannst ihnen Savors geben und sie kommentieren.

### Ankündigungen

Unter Ankündigungen informieren Vereinsadmins und Trainer über Neues aus deinen Vereinen und Trainingsgruppen, zum Beispiel neue Trainingszeiten, die Vereinsmeisterschaft oder ein Sommerfest. Die neuesten erscheinen auch auf deiner Startseite.

### Nachrichten

Unter Nachrichten schreibst du mit Personen aus deinen Vereinen – wie in einem gängigen Messenger mit Text, Emoji und Bildern. Die Zahl neben Nachrichten im Menü zeigt, wie viele Nachrichten du noch nicht gelesen hast.

### Fragen & Antworten

Unter Fragen stellst du Fragen und beantwortest die Fragen anderer. Alle im jeweiligen Bereich lesen mit, so entsteht nach und nach eine Sammlung häufiger Fragen (FAQ). Die Zahl neben Fragen im Menü zeigt neue Antworten und Bemerkungen zu deinen eigenen Fragen.

### Trainingsverwaltung: Workouts, Bibliotheken und Pläne

Unter Training legst du strukturierte Workouts an und ordnest sie in Bibliotheken. Daraus stellst du Trainingspläne über Wochen zusammen und übernimmst sie in deinen Kalender.

### Claude-Assistent

Mit dem Claude-Assistenten fragst du Claude (von Anthropic) zu deinem Training: Wie lief der letzte Block? Warum ist meine Form niedrig? Ich bin erkältet – wie passe ich die Woche an? Claude liest deine Daten über Hermod, mit deinen Rechten, und kann Planänderungen vorschlagen. Geändert wird erst, wenn du einen Vorschlag übernimmst.

### Ausrüstung und Einheiten

Unter Ausrüstung behältst du im Blick, wie stark deine Schuhe, Räder und andere Ausrüstung genutzt sind. Unter Einheiten erfasst du dein Training und ordnest die genutzte Ausrüstung zu. Diese Daten sieht nur du – außer du gibst sie einem Trainer frei (Daten für Trainer freigeben).

### Statistik und Trainingsziele

Unter Statistik siehst du deine Einheiten zusammengezählt: für eine Woche, einen Monat oder ein Jahr, getrennt nach Sportart.

### Rekorde

Unter Rekorde (Seite „Rekorde & Prognosen“) findest du deine Bestleistungen in Laufen, Radfahren, Schwimmen und Triathlon, jeweils über die typischen Distanzen. Ein Reiter je Sportart; die Zahl am Reiter zeigt, wie viele Rekorde es dort schon gibt. Darunter teilt eine zweite Reihe die Sportart auf: Rekorde, Kurven (Rad und Laufen) und Prognosen (Laufen und Triathlon).

### So rechnet Hermod

Hermod berechnet viele Werte aus deinen Einheiten: Belastung, Form, Zonen, Bestwerte, Schwellen, Prognosen und Kennzahlen. Dieses Kapitel erklärt wie und warum so. Alle Rechnungen sind feste Formeln aus der Trainingswissenschaft oder der Trainingspraxis; keine davon schätzt eine KI. Bei jedem Verfahren steht, woher es kommt:

### Links

Unter Training → Links sammelst du Videos, Beiträge und Webseiten, die beim Training helfen, zum Beispiel ein YouTube-Video zur Kraultechnik, einen Instagram-Beitrag mit Stabi-Übungen oder einen Artikel zur Wettkampfernährung. Die Links sind nach Themen geordnet.

### Körperdaten

Unter Körperdaten siehst du Ruhepuls, HRV, Gewicht, Schlaf und weitere Tageswerte im Verlauf. Die Werte kommen von Garmin, von Tredict oder du trägst sie selbst ein. Es sind Gesundheitsdaten: Hermod speichert sie nur mit deiner Einwilligung (Profil).

### Ernährung

Unter Gesundheit → Ernährung zeigt Hermod, wie viel Energie, Kohlenhydrate, Protein, Fett und Ballaststoffe du heute und morgen brauchst. Die Ziele kommen aus Sportwissenschaft und DGE und richten sich nach deinem Gewicht und deinem Training. Du musst dafür nichts eintragen. Es sind Hinweise, keine ärztliche Beratung.

### Krankheiten und Verletzungen

Unter Gesundheit hältst du fest, was dich im Training bremst: eine Erkältung, eine gereizte Achillessehne, eine Operation. Hermod zeigt den Verlauf und warnt im Kalender, wenn eine geplante Einheit in eine Trainingspause fällt. Es sind Gesundheitsdaten: Hermod speichert sie nur mit deiner Einwilligung (Profil).

### Daten für Trainer freigeben

Deine Trainingsdaten sind Gesundheitsdaten. Deshalb sieht sie zunächst niemand außer dir. Unter Freigaben entscheidest du für jeden Trainer deiner Vereine einzeln, was er sehen darf.

### Sicherungen

Unter Sicherungen (oben in der Gruppe Meine Daten) lädst du eine verschlüsselte Sicherung deiner Daten herunter. Hermod erstellt sie im Hintergrund und schickt dir eine E-Mail, sobald sie fertig ist. Die Datei bleibt 7 Tage zum Herunterladen verfügbar.

### Datenschutz

Hermod läuft auf den Servern deines Vereins bzw. des Betreibers. Deine Daten bleiben dort, mit einer Ausnahme: den Kartenkacheln (siehe unten). Diese Seite fasst zusammen, wer was sieht.

# Inhalt


1. **Anmelden und Konto**
    1. Registrieren
    2. Anmelden
    3. Deine Startseite
    4. Navigation
    5. Konto & Sicherheit
    6. Sprache
    7. Konto löschen
    8. Abmelden
2. **Profil und persönliche Daten**
    1. Nickname
    2. Profilbild
    3. Persönliche Daten ändern
    4. Zeitzone
    5. Einwilligung Gesundheitsdaten
    6. Farbschema
    7. Sprache
    8. E-Mail-Benachrichtigungen
    9. Hermod als App und Mitteilungen auf dem Handy
    10. Leistungsschwellen
    11. Trainingsort und Wetter
    12. Verbindungen
    13. Medizinische Hinweise
    14. Einwilligung der Eltern (unter 18)
    15. Meine Daten exportieren
    16. Meldungen
    17. Für Eltern: der Link aus der E-Mail
3. **Rollen**
    1. Einstellungen (Superadmin)
    2. System und Wartung (Superadmin)
    3. Während einer Wartung (alle)
4. **Vereine und Mitglieder**
    1. Meine Vereine & Teams
    2. Trainingsteam anlegen
    3. Verein anmelden
    4. Vereinsanträge entscheiden (Superadmin)
    5. Verein anlegen (Superadmin)
    6. Rekorde und Trainingsumfang im Verein
    7. Vereinsprofil und öffentliche Seite (Vereinsadmin)
    8. Partner & Angebote
    9. Jahresbilanz und „Diese Woche vorn“

10. Erfolge
11. Verein bearbeiten (Vereinsadmin, Superadmin)
12. Vereinslogo (Vereinsadmin, Superadmin)
13. Rollen vergeben (Vereinsadmin, Superadmin)
14. Per Link einladen (Vereinsadmin, Superadmin)
15. Rolle entziehen (Vereinsadmin, Superadmin)
16. Konto eines Mitglieds löschen (Superadmin)
17. Trainingsgruppen

**5. Kalender und Termine**

1. Termine ansehen
2. Termin anlegen (alle Mitglieder)
3. Zusagen, absagen, vielleicht
4. Termin bearbeiten oder löschen
5. Fotos zum Termin (alle Mitglieder, die den Termin sehen)
6. Termine der Woche per E-Mail
7. Kalender abonnieren (Handy, Computer)
8. Mein Kalender und Trainingsplan
9. Wettkampfkatalog
10. Mögliche Meldungen

**6. Wettkämpfe**

1. Priorität, Ziele und Motto
2. Privaten Wettkampf eintragen
3. Ergebnisse eintragen
4. Wer sieht das?
5. Wettkampfstrategie
6. Countdown auf der Startseite

**7. Neuigkeiten, Savors und Kommentare**

1. Eine Einheit im Verein teilen
2. Savors und Kommentare
3. Mögliche Meldungen

**8. Ankündigungen**

1. Ankündigung schreiben (Vereinsadmin, Trainer)

**9. Nachrichten**

1. Arten von Unterhaltungen
2. Unterhaltung beginnen
3. Schreiben
4. E-Mail bei neuen Nachrichten
5. Gruppe verlassen
6. Feedback vom Trainer
7. Typische Meldungen

**10. Fragen & Antworten**

1. Bereiche
2. Frage stellen

3. Antworten und Bemerkungen
4. Erledigt
5. Hinweise auf neue Antworten
6. Typische Meldungen

**11. Trainingsverwaltung: Workouts, Bibliotheken und Pläne**

1. Bibliothek anlegen
2. Workout anlegen und bearbeiten
3. Ziele mit konkreten Werten
4. Workout in den Kalender legen
5. Vereinsbibliotheken (Trainer und Vereinsadmins)
6. Workouts weitergeben
7. Trainingspläne
8. Plan aus Datei importieren
9. Wochen- und Tagesfokus
10. Plan in den Kalender übernehmen
11. Einheit aus einem Plan ändern und zurücksetzen
12. Workout herunterladen (FIT, ZWO, MRC)
13. Export und Import (Workouts und Pläne)
14. Workout drucken (Trinkflasche, A5, A4)
15. Mögliche Meldungen

**12. Claude-Assistent**

1. Einrichten
2. Fragen
3. Vorschläge übernehmen
4. Für Trainer
5. Datenschutz
6. Mögliche Meldungen

**13. Ausrüstung und Einheiten**

1. Ausrüstung hinzufügen
2. Einheit erfassen
3. FIT-Dateien importieren
4. Einheit analysieren
5. Nutzung ansehen
6. Hinweise bei erreichter Grenze
7. Grenzen ändern
8. Ausrüstung ausmustern
9. Ausrüstung löschen
10. Meldungen

**14. Statistik und Trainingsziele**

1. Statistik ansehen
2. Ziele festlegen
3. Fitness und Form
4. Vorschau aus dem Trainingsplan
5. Mögliche Meldungen

15. **Rekorde**
    1. Woher die Werte kommen
    2. Eigenen Wert eintragen oder ändern
    3. Eine Einheit nicht werten
    4. Prognose: Was ist heute drin?
    5. Leistungs- und Pace-Kurve
    6. Wer sieht das?
16. **So rechnet Hermod**
    1. Schwellen sind die Grundlage
    2. Steigung beim Laufen
    3. Belastung einer Einheit
    4. Fitness, Ermüdung, Form
    5. Zonen
    6. Schwellen aus deinen Einheiten
    7. Prognosen
    8. Kennzahlen einer Einheit
    9. W′-Balance (Radfahren)
    10. Intervalle
    11. Plan erfüllt?
    12. Trainer-Übersicht
    13. Rekorde und GPS-Sprünge
    14. Beckenschwimmen
    15. Ernährung
    16. Wettkampfstrategie
    17. Quellen
17. **Links**
    1. Sammlung wählen
    2. Link hinzufügen
    3. Link ändern oder löschen
    4. Vereinslink übernehmen
    5. Typische Meldungen
18. **Körperdaten**
    1. Was angezeigt wird
    2. Werte von Garmin
    3. Wert selbst eintragen
    4. Für Trainer
    5. Mögliche Meldungen
19. **Ernährung**
    1. Woher die Ziele kommen
    2. Eigene Werte einstellen
    3. Gewichtsziel
    4. Soll und Ist
    5. Tagebuch
    6. Schweißtest

7. Wer sieht das?
8. Mögliche Meldungen

**20. Krankheiten und Verletzungen**

1. Erfassen
2. Verlauf pflegen
3. Im Kalender
4. Für Trainer
5. Mögliche Meldungen

**21. Daten für Trainer freigeben**

1. Trainer und Athlet verbinden
2. Was kann ich freigeben?
3. Anfragen von Trainern (Athlet)
4. Freigabe erteilen oder ändern (Athlet)
5. Angaben für Vereinsadmins freigeben (alle Mitglieder)
6. Im Verein zeigen (alle Mitglieder)
7. Zugriffsprotokoll
8. Freigabe anfragen (Trainer)
9. Freigegebene Daten ansehen (Trainer)
10. Freigegebene Mitgliederangaben ansehen (Vereinsadmin)
11. Meldungen

**22. Sicherungen**

1. Was gesichert wird
2. Sicherung erstellen
3. Typische Meldungen
4. Sicherung wiederherstellen

**23. Datenschutz**

1. Wer sieht deine Daten?
2. Kartenkacheln von OpenStreetMap
3. Sonstige Dienste
4. Datenschutzerklärung

# Anmelden und Konto

## Registrieren

1. Öffne Hermod und klicke auf der Startseite auf **Kostenlos registrieren**.
2. Gib E-Mail-Adresse, Vorname und Nachname ein und klicke auf **Registrieren**.
3. Hermod schickt dir eine E-Mail. Klicke auf den Link darin, um deine Adresse zu bestätigen.
4. Erst jetzt legst du dein **Passwort** fest (zweimal eingeben). Es muss mindestens 12 Zeichen lang sein und darf nicht deiner E-Mail-Adresse entsprechen. Danach bist du angemeldet.

Das Passwort kommt bewusst erst nach der Bestätigung: So kann niemand mit deiner E-Mail-Adresse ein Konto mit eigenem Passwort anlegen.

Ein neues Konto gehört noch zu keinem Verein. Teile deiner Vereinsadministration die E-Mail- Adresse mit, mit der du dich registriert hast – sie ordnet dich dann deinem Verein zu. Ist dein Verein noch nicht in Hermod, kannst du ihn selbst anmelden (siehe „Vereine und Mitglieder“, Abschnitt „Verein anmelden“).

Die Startseite für Gäste stellt Hermod vor: Funktionen, die Geschichte hinter dem Namen, die ersten Schritte, das Anmelden eines Vereins, wie du Wünsche und Fehler meldest und wen du fragst, wenn du Hermod selbst betreiben möchtest. Hermod ist derzeit kostenlos; ist ein Spendenlink eingerichtet, findest du ihn dort und in der Fußzeile.

> **Hinweis:** Wenn Google-Login eingerichtet ist, kannst du auf der Anmeldeseite auch **Google** wählen. Hermod übernimmt dann Name und E-Mail-Adresse aus deinem Google-Konto.

## Anmelden

Ohne Anmeldung zeigt Hermod immer zuerst die Startseite. Rufst du eine andere Seite auf (etwa einen Link aus einer E-Mail), erscheint dort der Hinweis „Bitte melde dich an …“; nach der Anmeldung geht es zu dieser Seite weiter. Die Farben der Startseite und der Anmeldung wechseln zufällig zwischen den hellen Farbschemata, bis du dich anmeldest und dein eigenes gilt.

1. Klicke oben rechts auf **Menü** → **Anmelden** (oder auf **Anmelden** auf der Startseite).
2. Gib E-Mail-Adresse und Passwort ein (oder wähle Google).
3. Falls du die Zwei-Faktor-Authentisierung eingerichtet hast, gib den Code aus deiner Authenticator-App ein.

Nach zehn falschen Passwörtern wird die Anmeldung für einige Minuten gesperrt.

**Passwort vergessen?** Auf der Anmeldeseite „Passwort vergessen?“ wählen und die E-Mail-Adresse eingeben. Du bekommst eine E-Mail mit einem Link, über den du ein neues Passwort festlegst.

## Deine Startseite

Nach der Anmeldung zeigt die Startseite das Wichtigste auf einen Blick:

- **Countdown** zu deinem nächsten Hauptwettkampf (A) mit deinem Wettkampfmotto, darunter die weiteren Wettkämpfe (siehe „Wettkämpfe“);
- **Anstehende Trainings** der nächsten sieben Tage aus deinem Trainingsplan;
- **Nachrichten:** ungelesene Nachrichten, die letzten Unterhaltungen und neue Antworten auf deine Fragen;
- **Ankündigungen** aus deinen Vereinen und Gruppen;
- **Diese Woche:** Einheiten, Distanz und Zeit;
- **Form:** CTL (Fitness), ATL (Ermüdung) und TSB (Form) in einer Zeile, dazu ein Wort, wo du stehst (z. B. „im Training“ oder „frisch“), und wie sich deine Fitness in 7 Tagen verändert hat;
- **Wetter:** die nächsten vier Tage an deinem Trainingsort mit Hinweisen; bei den anstehenden Trainings steht das Wetter zur Startzeit;
- Hinweise, zum Beispiel wenn Material seine Grenze erreicht.

Jede Karte führt mit einem Link zur ausführlichen Seite.

## Navigation

Die Menüpunkte oben sind nach Themen gruppiert. Ein Klick auf eine Gruppe klappt sie auf, ein Klick daneben oder die Taste Esc schließt sie wieder:

| Gruppe | Enthält |
|---|---|
| **Training** | Training (Workouts und Pläne), Einheiten, Statistik, Rekorde, Ausrüstung, Links |
| **Gesundheit** | Körperdaten, Gesundheit |
| **Vereine & Teams** | Meine Vereine & Teams, Ankündigungen, Neuigkeiten; für Trainer zusätzlich Athleten |
| **Meine Daten** | Freigaben, Sicherungen |
| **Verwaltung** | nur für Superadmins: Vereinsanträge, Löschprotokoll, Einstellungen, System, Wettkampfkatalog |

**Kalender**, **Wettkämpfe**, **Nachrichten** und **Fragen** stehen direkt in der Leiste. Zahlen (ungelesene Nachrichten, neue Antworten, Ausrüstung mit Handlungsbedarf, offene Vereinsanträge) erscheinen auch an der Gruppe, damit du sie bei geschlossenem Menü siehst. Die Gruppe der gerade geöffneten Seite ist fett.

Auf dem Smartphone und Tablet liegen alle Punkte hinter dem Knopf **Menü**, nach denselben Gruppen geordnet; dazu Profil und Hilfe.

## Konto & Sicherheit

Über **Profil** oben rechts → **Zur Kontoverwaltung** erreichst du deine Kontoverwaltung. Dort kannst du

- Name und Passwort ändern,
- die **Zwei-Faktor-Authentisierung** einrichten,

- einen **Passkey** (z. B. Fingerabdruck oder Gesichtserkennung des Geräts) hinzufügen,
- angemeldete Geräte sehen und abmelden.

### Zwei-Faktor-Authentisierung einrichten

1. **Profil** → **Zur Kontoverwaltung** → **Kontosicherheit** → **Anmeldung**.
2. Bei „Zwei-Faktor-Authentifizierung“ **Authenticator-Anwendung einrichten** wählen.
3. Den QR-Code mit einer App wie FreeOTP, Google Authenticator oder Microsoft Authenticator scannen und den angezeigten Code eingeben.

Ab dann fragt Hermod bei jeder Anmeldung zusätzlich nach dem sechsstelligen Code. Je nach Einstellung des Betreibers ist die Zwei-Faktor-Authentisierung verpflichtend.

Geburtsdatum, Zeitzone und die Einwilligung der Eltern pflegst du unter Profil und persönliche Daten.

## Sprache

Angemeldet wechselst du die Sprache im **Profil** unter **Sprache** zwischen **Deutsch** und **English**; ohne Anmeldung (Startseite, Hilfe) steht die Auswahl oben rechts. Hermod öffnet dieselbe Seite in der anderen Sprache; die Sprache steht auch in der Adresse ( `⋯/de/⋯` bzw. `⋯/en/⋯` ). Links, die du weitergibst, öffnen sich deshalb in derselben Sprache. Deine Auswahl wird im Browser gespeichert; ohne Auswahl richtet sich Hermod nach der Spracheinstellung des Browsers.

## Konto löschen

Du kannst dein Konto jederzeit selbst löschen (Recht auf Löschung, Art. 17 DSGVO):

1. **Profil** öffnen und nach unten zu **Konto löschen** scrollen.
2. Zur Bestätigung deine E-Mail-Adresse eintragen.
3. **Konto endgültig löschen**.

Sofort und endgültig gelöscht werden alle Einheiten, Herzfrequenzwerte und Ausrüstung, dein Profil, Einwilligungsanfragen, Freigaben, deine Rollen in allen Vereinen und dein Anmeldekonto. Die Startseite zeigt danach eine **Vorgangsnummer**. Notiere sie, falls du später nachfragen möchtest.

Hermod bewahrt nur ein **Löschprotokoll** auf: wann, durch wen ausgelöst und wie viele Datensätze gelöscht wurden – ohne Namen und ohne E-Mail-Adresse, drei Jahre lang. Hast du als Trainer Daten von Athleten angesehen, bleibt dein Name in deren Zugriffsprotokoll stehen.

Möchtest du, dass jemand anderes dein Konto löscht (z. B. weil du keinen Zugang mehr hast), wende dich an den Betreiber; ein Superadmin kann Konten löschen.

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Die eingegebene E-Mail-Adresse stimmt nicht mit deinem Konto überein.“ | Adresse genau so eintragen, wie im Feld angegeben. |
| „Die Anmeldung ist gerade nicht erreichbar. Es wurde nichts gelöscht …“ | Später erneut versuchen. |

## Abmelden

Klicke oben rechts auf **Abmelden**. Du wirst auch bei der zentralen Anmeldung abgemeldet; auf einem gemeinsam genutzten Gerät solltest du dich immer abmelden.

Ohne Aktivität endet die Anmeldung nach 30 Minuten automatisch, spätestens nach 10 Stunden.

# Profil und persönliche Daten

Unter **Profil** (oben rechts) pflegst du die persönlichen Daten, die Hermod speichert. Nur du siehst sie – Trainer und Vereinsadmins nur das, was du ihnen ausdrücklich freigibst (Daten freigeben).

Das Profil ist in **Reiter** gegliedert; ein Klick öffnet den Bereich, ohne langes Scrollen. Auf dem Smartphone lässt sich die Reiterleiste seitlich wischen.

| Reiter | Inhalt |
|---|---|
| **Persönlich** | Nickname, Profilbild, persönliche Daten (Name, Geburtsdatum, Zeitzone, Einheiten, Notfallkontakt …), Einwilligung der Eltern |
| **Trainingsvorgaben** | Leistungsschwellen (FTP, Schwellenpuls, Schwellentempo, CSS) |
| **Ziele** | Wochen- und Jahresziele für die Statistik |
| **Verbindungen** | Garmin und Tredict |
| **Einstellungen** | Farbschema, Sprache, E-Mail-Benachrichtigungen, Mitteilungen auf dem Handy |
| **Gesundheit & Einwilligungen** | Einwilligung für Gesundheitsdaten, medizinische Hinweise |
| **Konto** | Konto und Sicherheit (Keycloak), Datenexport, Konto löschen |

Links aus E-Mails und anderen Seiten öffnen direkt den passenden Reiter.

## Nickname

Mit einem Nickname sehen alle anderen in Hermod nur ihn statt deines echten Namens: Vereinsmitglieder, Trainer und Vereinsadmins, in Listen, Nachrichten, im Kalender und in E-Mails von Hermod. Deinen echten Namen (aus der Anmeldung) siehst nur du.

1. **Profil** → Reiter **Persönlich** → **Name und Nickname**.
2. Nickname eintragen (2 bis 40 Zeichen) → **Speichern**. Unter „So sehen dich andere“ steht sofort der neue Name.
3. Zum Entfernen das Feld leeren und speichern; dann sehen alle wieder deinen echten Namen.

Gut zu wissen: Vereinsadmins und Trainer sehen weiterhin deine **E-Mail-Adresse**, weil sie Rollen darüber vergeben. Enthält sie deinen Namen, ist er dort erkennbar.

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Diesen Nickname nutzt schon jemand anderes …“ | Anderen Nickname wählen; „Speedy“ und „speedy“ gelten als gleich. |
| „Der Nickname braucht 2 bis 40 Zeichen.“ | Länge anpassen. |
| „Erlaubt sind Buchstaben, Ziffern, Leerzeichen …“ | Sonderzeichen wie `@` oder Emojis weglassen; Anfang und Ende sind ein Buchstabe oder eine Ziffer. |

## Profilbild

Dein Bild erscheint neben deinem Namen: oben in der Menüzeile, in Mitglieder- und Gruppenlisten und bei Zu- und Absagen. Es sehen alle, die mit dir in einem Verein sind.

1. **Profil** → **Profilbild**.
2. Entweder ein **Foto hochladen** (JPEG, PNG oder WebP, höchstens 10 MB) → **Hochladen**. Hermod schneidet das Bild quadratisch zu, verkleinert es und entfernt Angaben wie Aufnahmeort und Kamera.
3. Oder eine **Vorlage** wählen (Läufer, Rad, Schwimmen, Triathlon, Berg, Welle, Sonne, Stern) oder **Initialen** → **Vorlage übernehmen**. Ein hochgeladenes Foto wird dabei gelöscht.

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Nur JPEG, PNG oder WebP.“ | Bild in eines dieser Formate umwandeln, z. B. ein HEIC-Foto vom iPhone als JPEG exportieren. |
| „Das Bild ist zu groß …“ | Kleineres Bild wählen. |
| „Die Datei ist kein lesbares Bild.“ | Die Datei ist beschädigt oder kein Bild. |

## Persönliche Daten ändern

1. **Profil** öffnen.
2. **Geburtsdatum** eintragen. Hermod zeigt dein Alter an und erkennt daran, ob du minderjährig bist.
3. Optional das **Geschlecht** wählen (weiblich, männlich, divers oder keine Angabe).
4. Deine **Zeitzone** wählen, z. B. `Europe/Berlin`.
5. **Speichern**.

Ebenfalls optional, im selben Formular:

- **Körperdaten und Puls:** Größe (cm), Gewicht (kg), Ruhepuls und Maximalpuls (bpm). Sie sind die Grundlage für spätere Auswertungen wie Herzfrequenzzonen.
- **Notfallkontakt:** Name, Telefon und Beziehung (z. B. „Mutter“). Trainer sehen ihn nur, wenn du ihn freigibst.

- **Kontakt und Verein:** eigene Telefonnummer, Startpass-/Lizenznummer (z. B. Triathlon-Startpass) und Kleidergröße für Vereinskleidung. Vereinsadmins sehen diese Angaben nur, wenn du sie für ihren Verein freigibst.
- **Adresse:** Straße, PLZ, Ort und Land.
- **Anzeige, Maßsystem: Metrisch** (km, °C) oder **Imperial** (Meilen, °F). Danach richten sich Distanzen, Pace, Wind (km/h oder mph) und Temperaturen bei Anzeige und Eingabe. Mit **Einzeln einstellen** wählst du Distanz und Temperatur getrennt, z. B. Meilen mit °C. Bereits erfasste Werte bleiben unverändert, sie werden nur anders angezeigt. Gewicht und Größe stehen bisher immer in kg und cm.

Name und E-Mail-Adresse änderst du in der Kontoverwaltung (**Profil** → **Zur Kontoverwaltung**), siehe Anmelden und Konto.

## Zeitzone

Alle Uhrzeiten, Datumsangaben und Monatsauswertungen zeigt Hermod in deiner Zeitzone an. Auch die Uhrzeit, die du bei einer Einheit einträgst, gilt in dieser Zeitzone. Wenn du umziehst oder länger auf Reisen bist, kannst du sie jederzeit ändern. Bereits erfasste Einheiten behalten ihren Zeitpunkt, sie werden nur in der neuen Zeitzone angezeigt.

## Einwilligung Gesundheitsdaten

Trainings- und Herzfrequenzdaten sind Gesundheitsdaten. Beim ersten Besuch fragt Hermod deshalb nach deiner ausdrücklichen Einwilligung: Häkchen setzen → **Einwilligen und weiter**. Ohne Einwilligung kannst du keine Einheiten erfassen oder importieren. Mit **Nicht einwilligen und abmelden** verlässt du Hermod.

Unter **Profil** → **Einwilligung Gesundheitsdaten** siehst du, wann du eingewilligt hast. Mit **Einwilligung widerrufen** nimmst du sie zurück. Setzt du dabei das Häkchen „alle meine Einheiten … löschen“, löscht Hermod alle Einheiten, Messreihen, Strecken und FIT-Dateien endgültig, dazu deine Körperwerte (Gewicht, HRV, Schlaf usw.) und deine eingetragenen Krankheiten und Verletzungen. Die FIT-Dateien verschwinden wenige Minuten später aus dem Speicher. Ohne Häkchen bleiben sie erhalten, neue Einheiten gehen aber erst nach erneuter Einwilligung.

## Farbschema

Unter **Profil** → **Farbschema** wählst du die Farben von Hermod: **Nordsee** (Standard), **Lagune**, **Morgensonne**, **Frühling**, **Himmelblau** oder das dunkle Schema **Nacht**. Jede Auswahl zeigt eine kleine Farbvorschau. **Farbschema speichern** übernimmt die Farben sofort. Die Wahl gilt für dein Konto, also auch auf anderen Geräten nach der Anmeldung. Die Karte einer Einheit bleibt auch im dunklen Schema hell.

## Sprache

Unter **Profil** → **Sprache** wählst du **Deutsch** oder **English**. Die Seite wechselt sofort. Hermod speichert die Wahl in deinem Konto: Nach jeder Anmeldung, auch auf einem anderen Gerät, öffnet sich Hermod in dieser Sprache, und E-Mails von Hermod kommen in dieser Sprache (Anmelden und Konto). Wechselst du die Sprache nur über die Adresse oder abgemeldet oben im Menü, merkt sich das nur der Browser.

## E-Mail-Benachrichtigungen

Unter **Profil** → **E-Mail-Benachrichtigungen** wählst du, worüber Hermod dir schreibt, und **Speichern**:

- **Bei neuen Nachrichten** (Standard an): höchstens einmal am Tag gegen 17 Uhr, nur die Anzahl (Nachrichten).
- **Termine der kommenden Woche** (Standard aus): sonntags gegen 17:30 Uhr alle Termine deiner Vereine und Gruppen von Montag bis Sonntag, mit Uhrzeit, Ort, deiner Antwort und einem Link (Kalender). Gibt es keine Termine, kommt keine E-Mail.

## Hermod als App und Mitteilungen auf dem Handy

Hermod lässt sich wie eine App auf den Home-Bildschirm legen und startet dann ohne Adresszeile. Danach kann es dir **Mitteilungen** schicken, auch wenn die Seite geschlossen ist.

**iPhone und iPad** (ab iOS 16.4):

1. Hermod in **Safari** öffnen und anmelden.
2. Unten auf **Teilen** tippen (Quadrat mit Pfeil), dann **Zum Home-Bildschirm** → **Hinzufügen**.
3. Hermod über das neue Symbol auf dem Home-Bildschirm öffnen.
4. **Profil** → **Einstellungen** → **Mitteilungen auf dem Handy** → **Mitteilungen einschalten** und die Frage von iOS mit **Erlauben** beantworten.

**Android** (Chrome) und **Computer** (Chrome, Edge, Firefox): Im Menü des Browsers **App installieren** bzw. **Zum Startbildschirm hinzufügen** wählen (optional), dann unter **Profil** → **Einstellungen** die Mitteilungen einschalten und erlauben.

Darunter wählst du, worüber Hermod dich benachrichtigt – **Neue Nachrichten** (auch Feedback vom Trainer) und **Freigabe-Anfragen von Trainern** – und **Speichern**. Die Liste **Geräte mit Mitteilungen** zeigt jedes Gerät, auf dem du sie eingeschaltet hast; **Entfernen** z. B. für ein verlorenes Handy. Ausschalten auf einem Gerät: **Mitteilungen ausschalten**.

Mitteilungen laufen verschlüsselt über den Dienst deines Browsers (Apple, Google, Mozilla oder Microsoft). Sie nennen nur, wer geschrieben hat, nie Inhalte, Werte oder Gesundheitsdaten. Meldest du dich auf einem fremden Gerät ab, schalte vorher die Mitteilungen dort aus.

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Mitteilungen sind im Browser blockiert …“ | In den Einstellungen erlauben: iPhone **Einstellungen** → **Mitteilungen** → **Hermod**, Chrome **Website-Einstellungen** → **Benachrichtigungen**. |
| „Auf iPhone und iPad gehen Mitteilungen nur, wenn Hermod auf dem Home-Bildschirm liegt …“ | Schritte 1–3 oben ausführen. |
| „Diese Hermod-Installation bietet keine Push-Mitteilungen an.“ | Der Betreiber hat keine Schlüssel hinterlegt; E-Mail-Benachrichtigungen nutzen. |

## Leistungsschwellen

Leistungsschwellen sind die Grundlage für Trainingszonen und Belastungswerte. Unter **Profil** → **Leistungsschwellen** trägst du nach jedem Test den neuen Wert ein:

| Schwelle | Eingabe |
|---|---|
| **FTP (Rad)** | Watt als ganze Zahl, z. B. `245` |
| **W′ (Rad, anaerobe Reserve)** | Kilojoule, z. B. `20,5` – die Arbeit, die du über deiner kritischen Leistung leisten kannst; Grundlage der W′-Balance in der Analyse |
| **Laktatschwellen-Puls** | Schläge pro Minute, z. B. `172` |
| **Schwellenpace (Lauf)** | Pace als `m:ss` pro km (bzw. pro Meile), z. B. `4:40` |
| **CSS (Schwimmen)** | Pace als `m:ss` pro 100 m (bzw. 100 yd), z. B. `1:55` |

1. **Schwelle** wählen, **Wert** eintragen.
2. **Gültig ab** – das Datum des Tests (Standard: heute, nicht in der Zukunft).
3. **Wert hinzufügen**.

Ältere Werte bleiben erhalten. So werden frühere Einheiten weiter mit den damals gültigen Werten ausgewertet. Der jüngste Wert ist als **aktuell** markiert. Einen vertippten Wert entfernst du mit **Löschen**. Trainer sehen deine Schwellen nur mit der Freigabe **Leistungsschwellen**.

### Vorschläge aus deinen Einheiten

Unter den Werten schätzt Hermod deine **FTP**, deine **Schwellenpace** und deinen **Laktatschwellen-Puls** aus den Bestwerten deiner Einheiten. Du musst dafür keinen eigenen Test laufen oder fahren; harte Abschnitte im Training oder ein Wettkampf reichen.

1. Oben rechts den **Zeitraum** wählen: 4, **6** (Standard), 8, 12 oder 16 Wochen bis heute.
2. Jede Karte zeigt den geschätzten Wert, deinen aktuellen Wert und die Abweichung in Prozent. Darunter steht, woraus die Schätzung stammt, mit Links zu den Einheiten:
   - **FTP:** Critical Power aus deinen besten 3 bis 20 Minuten, 95 % der besten 20 Minuten und – falls vorhanden – deine beste Stunde. Hermod nimmt den niedrigeren der ersten beiden Werte, aber nie weniger als die Leistung, die du tatsächlich eine Stunde gehalten hast.

    - **W′:** der zweite Wert desselben Critical-Power-Modells – wie viel Arbeit über der kritischen Leistung du leisten kannst (gerundet auf 0,1 kJ). Es gibt ihn nur, wenn das Modell gut passt.
    - **Schwellenpace:** Critical Speed aus deinen besten 3 bis 20 Minuten und eine Hochrechnung deiner besten 10 bis 60 Minuten auf eine Stunde. Das Tempo ist steigungskorrigiert, ein Lauf am Berg zählt also wie die gleiche Anstrengung in der Ebene.
    - **Laktatschwellen-Puls:** der Durchschnittspuls der letzten 20 Minuten deiner härtesten halben Stunde – wie beim 30-Minuten-Test nach Friel. Ruhige Einheiten zählen nicht.
3. **Übernehmen** speichert den Wert ab heute. Ältere Einheiten behalten ihre Werte; Belastung und Zonen ab heute rechnet Hermod neu.

Weicht die Schätzung höchstens 3 % von deinem Wert ab, gibt es keinen Knopf. Liegt sie **darunter**, erscheint ein Hinweis: Oft fehlen im Zeitraum nur harte Einheiten. Übernimm sie dann nur, wenn deine Form wirklich nachgelassen hat.

Gibt es keine Karte, reichen die Einheiten nicht: Nötig sind Radfahrten mit Leistungsmesser oder Läufe mit GPS, mit harten Abschnitten von 3 bis 20 Minuten oder einer Anstrengung von 20 bis 60 Minuten. Für den Puls braucht es zusätzlich eine Pulsmessung.

Ein **Trainer** mit den Freigaben **Leistungsschwellen** und **Einheiten** sieht die Vorschläge auf deiner Athletenseite und darf sie übernehmen (den Puls nur mit der Freigabe **Herzfrequenz**). Solche Werte sind in deiner Liste als **vom Trainer bestätigt** markiert, selbst übernommene als **aus Schätzung**; du kannst sie wie jeden Wert löschen.

## Trainingsort und Wetter

Unter **Profil → Training → Trainingsort** trägst du ein, wo du meistens trainierst. Dann zeigt Hermod in deinem Kalender und bei jeder Einheit der nächsten 7 Tage das Wetter.

1. Ort oder PLZ eingeben und **Suchen**.
2. Den passenden Ort **Übernehmen**.

Hermod speichert nur den Ort, auf etwa 1 km gerundet, nicht deine Adresse. Die Vorhersage kommt von Open-Meteo; dorthin gehen nur der Suchtext und der gerundete Ort. Nach dem Speichern dauert es ein paar Minuten, bis das erste Wetter erscheint; danach wird es stündlich aktualisiert.

- **Mit Startzeit** siehst du das Wetter zur Startzeit; Regen, Böen und Hinweise gelten für die geplante Dauer. **Ohne Startzeit** gibt es einen Überblick über den Tag (6 bis 21 Uhr).
- **Hinweise:** warm, Hitze, extreme Hitze, Gewitter, Windböen, Sturmböen, Glätte, strenger Frost. Bei Gewitter nicht draußen trainieren und nicht ins Freibad.
- **Trainingsort entfernen** schaltet das Wetter ab.

## Verbindungen

Unter **Profil → Verbindungen** stehen alle Dienste, mit denen Hermod Daten austauscht: **Garmin Connect** und **Tredict**. Ist eine Verbindung eingerichtet, legst du dort fest, was sie tut, und **Einstellungen speichern**:

- **Verbindung aktiv** – ohne Häkchen ist sie pausiert: Hermod holt und sendet nichts, Schlüssel und übernommene Daten bleiben. **Jetzt abrufen** gibt es dann nicht.
- **Einheiten lesen** und **Gesundheitsdaten lesen** (Ruhepuls, HRV, Gewicht, Schlaf …) einzeln an- oder abschalten.
- Nur Tredict: **In Hermod hochgeladene Einheiten an Tredict senden**. Gilt für FIT-Dateien, die du ab dem Einschalten in Hermod hochlädst, nicht für Einheiten von Garmin oder Tredict. Jede Datei geht einmal hinüber, auch wenn sie mehrere Einheiten enthält (Triathlon). Tredict hat keine Abfrage, ob dein Konto schreiben darf; das zeigt sich beim ersten Senden.

Lesen Garmin und Tredict dieselben Daten, weist Hermod darauf hin: Doppelte Einheiten werden zusammengeführt, eine Quelle reicht aber. Typisch: Tredict holt die Einheiten von deiner Garmin-Uhr, dann pausierst du Garmin oder schaltest dort **Einheiten lesen** ab.

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Dein Tredict-Konto darf nur lesen …“ | Schreibzugriff in der Tredict-App kaufen, dann **An Tredict senden** erneut ankreuzen und speichern. |
| „Dein Tredict-Token darf nicht schreiben …“ | In Tredict einen Token mit Schreibrecht erzeugen, hier eintragen, Senden erneut speichern. |
| „Die Verbindung ist pausiert …“ | **Verbindung aktiv** ankreuzen und speichern. |

### Garmin Connect

Hier hinterlegst du deinen **persönlichen API-Schlüssel** von Garmin Connect. Hermod holt dann deine Einheiten mit den Original-FIT-Dateien von Garmin: zuerst nach und nach deinen ganzen Verlauf (etwa 40 Einheiten alle 10 Minuten), danach einmal täglich die neuen.

1. Den Schlüssel in Garmin Connect (Website) erzeugen: **Einstellungen** → **Persönlicher API-Schlüssel**, Bedingungen annehmen, Ablaufdatum wählen. Garmin zeigt ihn nur einmal.
2. **Profil** → **Verbindungen** → **Garmin Connect** → den Schlüssel in **Persönlicher API-Schlüssel** einfügen.
3. **Schlüssel speichern**.

Garmins eigene Anleitung (Fragen und Antworten zum persönlichen API-Schlüssel): https://developer.garmin.com/gc-developer-program/personal/personal-faq/. Im Profil steht der Link auch unter „Anleitung von Garmin“.

Hermod speichert den Schlüssel verschlüsselt. Danach siehst du nur noch seine letzten vier Zeichen, das Datum und den letzten Abruf. Trainer und Vereinsadmins sehen ihn nie, und er ist weder im Datenexport noch in Sicherungen enthalten. Nach einer Wiederherstellung trägst du ihn neu ein.

- **Neuen Schlüssel eintragen** ersetzt den alten.
- **Schlüssel entfernen** löscht ihn. Bereits übernommene Einheiten bleiben.
- **Jetzt abrufen** holt neue Einheiten sofort, statt bis zum nächsten täglichen Abruf zu warten. Unter **Übernommen** siehst du, wie viele Einheiten schon da sind und ob der Verlauf vollständig ist.

- Hat Garmin eine Einheit schon aus einer anderen Quelle in Hermod (z. B. per Upload), wird sie zusammengeführt statt doppelt angelegt. Manuell bei Garmin erfasste Einheiten ohne Datei übernimmt Hermod nicht.
- Ohne **Einwilligung zu Gesundheitsdaten** ruft Hermod nichts ab.

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Das sieht nicht nach einem API-Schlüssel aus …“ | Den Schlüssel vollständig und ohne Leerzeichen einfügen. |
| „Schlüssel können gerade nicht gespeichert werden …“ | Dem Server fehlt `HERMOD_CREDENTIALS_KEY`; an den Betrieb wenden. |
| „Garmin hat den Schlüssel abgelehnt …“ | Der Schlüssel ist abgelaufen oder gelöscht: in Garmin Connect einen neuen erzeugen und hier eintragen. |
| „Garmin bremst gerade …“ | Nichts tun; Hermod macht beim nächsten Lauf weiter. |

### Tredict

Mit deinem **persönlichen API-Token** von Tredict holt Hermod deine Einheiten (mit Originaldatei) sowie Gewicht, Ruhepuls, Körperfett, HRV und Schlaf.

1. In Tredict (Website) **Einstellungen** → **Personal API** einen Token erzeugen. Tredict zeigt ihn nur einmal.
2. **Profil** → **Verbindungen** → **Tredict** → Token einfügen → **Token speichern**.

Tredicts Doku zum persönlichen API-Token:
https://www.tredict.com/blog/oauth_docs/#personal_api_token (im Profil unter „Anleitung von Tredict“).

Wie bei Garmin kommt zuerst dein ganzer Verlauf in Etappen, danach täglich das Neue; **Jetzt abrufen** startet sofort. Einheiten, die es schon gibt (z. B. von Garmin), werden zusammengeführt. Tredict deaktiviert den Token, wenn du die Tredict-App 10 Tage nicht öffnest; dann zeigt Hermod einen Hinweis.

## Medizinische Hinweise

Hier kannst du Hinweise hinterlegen, die bei gemeinsamen Einheiten oder Wettkämpfen wichtig sein können, z. B. Allergien, Medikamente oder Asthma. Das sind besonders schützenswerte Gesundheitsdaten. Deshalb gilt:

1. Beim ersten Speichern musst du **ausdrücklich einwilligen** (Häkchen). Ohne Einwilligung speichert Hermod nichts.
2. Trainer sehen die Hinweise nur, wenn du ihnen unter **Freigaben** die Kategorie **Medizinische Hinweise** freigibst.
3. Mit **Einwilligung widerrufen** werden die Hinweise **sofort gelöscht** – auch für Trainer.

## Einwilligung der Eltern (unter 18)

Bist du laut Geburtsdatum noch nicht 18, müssen deine Eltern bzw. Erziehungsberechtigten der Nutzung von Hermod zustimmen. **Bis dahin kannst du Hermod uneingeschränkt nutzen.**

1. **Profil** → Abschnitt **Einwilligung der Eltern**.
2. **Name** und **E-Mail-Adresse** deiner Eltern eintragen.
3. **Anfrage senden**.

Deine Eltern bekommen eine E-Mail mit einem Link. Dort sehen sie, worum es geht, und klicken auf **Ich stimme zu** oder **Ich lehne ab**. Sie brauchen dafür kein eigenes Konto. Den Stand siehst du jederzeit im Profil:

| Stand | Bedeutung |
|---|---|
| Noch nicht angefragt | Du hast noch keine Anfrage gesendet. |
| Anfrage verschickt | Die E-Mail ist unterwegs; der Link gilt 14 Tage. |
| Abgelaufen | Niemand hat innerhalb von 14 Tagen entschieden. Sende die Anfrage erneut. |
| Zugestimmt | Alles erledigt. |
| Abgelehnt | Sprich mit deinen Eltern. Du kannst eine neue Anfrage senden. |

Mit **Erneut senden** verschickst du eine neue E-Mail, zum Beispiel an eine andere Adresse. Der Link aus der älteren E-Mail funktioniert dann nicht mehr. Zwischen zwei Anfragen müssen mindestens zehn Minuten liegen.

## Meine Daten exportieren

Unter **Profil** → **Meine Daten exportieren** → **Export herunterladen (ZIP)** bekommst du alle Daten, die Hermod über dich gespeichert hat (Auskunft und Datenübertragbarkeit nach DSGVO):

- deine Einheiten und Ausrüstung als JSON- und CSV-Datei (CSV öffnet sich z. B. in einer Tabellenkalkulation),
- Profil, Leistungsschwellen, medizinische Hinweise, Vereinsrollen, Freigaben, die Zugriffsprotokolle und Einwilligungsanfragen,
- alle hochgeladenen FIT-Dateien im Original,
- eine Erklärung ( `README.txt` ) zu Inhalt, Zweck, Empfängern und Speicherdauer.

Daten anderer Personen sind nicht enthalten.

## Meldungen

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Das Geburtsdatum liegt in der Zukunft.“ | Datum prüfen. |
| „Größe bitte in cm angeben (50–250).“ | z. B. `172`, nicht `1,72`. |
| „Der Ruhepuls muss unter dem Maximalpuls liegen.“ | Werte prüfen. |
| „Bitte gib eine gültige Telefonnummer ein …“ | Nur Ziffern, Leerzeichen und `+ ( ) / -`. |
| „Der Wert liegt außerhalb des plausiblen Bereichs …“ | Schwelle prüfen, z. B. Pace als `4:40`, nicht als km/h. |
| „Bitte gib die Pace als m:ss ein …“ | Minuten und Sekunden mit Doppelpunkt, z. B. `4:40`. |
| „Für diese Schwelle gibt es an diesem Tag schon einen Wert …“ | Alten Wert löschen oder ein anderes Datum wählen. Beim Übernehmen eines Vorschlags: Der Wert von heute muss erst gelöscht werden. |
| „Für diesen Zeitraum gibt es keine Schätzung (mehr) …“ | Seite neu laden; eine Einheit wurde inzwischen gelöscht oder der Zeitraum geändert. |
| „Bitte bestätige die Einwilligung …“ | Häkchen bei der Einwilligung setzen. |
| „Eine Einwilligung ist nur bei Minderjährigen nötig …“ | Geburtsdatum prüfen; ab 18 ist keine Einwilligung nötig. |
| „Bitte gib die E-Mail-Adresse deiner Eltern … an, nicht deine eigene.“ | Adresse der Eltern eintragen. |
| „Die letzte Anfrage wurde gerade erst verschickt …“ | Ein paar Minuten warten. |
| „Die E-Mail konnte nicht verschickt werden …“ | Später erneut versuchen; besteht das Problem, die Vereinsadministration informieren. |

## Für Eltern: der Link aus der E-Mail

Der Link öffnet eine Seite mit dem Namen Ihres Kindes und zwei Knöpfen. Ihre Entscheidung wird sofort gespeichert und Ihrem Kind in Hermod angezeigt. Ist der Link abgelaufen oder gibt es eine neuere Anfrage, zeigt die Seite das an; Ihr Kind kann dann eine neue Anfrage senden.

Wie Hermod diese Werte berechnet und woher die Verfahren stammen, steht unter So rechnet Hermod.

# Rollen

Was du in Hermod sehen und tun kannst, hängt von deiner Rolle im jeweiligen Verein ab. Du kannst in mehreren Vereinen Mitglied sein und in einem Verein auch mehrere Rollen haben (z. B. Trainer **und** Athlet).

| Rolle | Kann … |
|---|---|
| **Athlet** | den eigenen Verein, die eigenen Rollen und die Trainer des Vereins sehen; eigene Daten für Trainer und Angaben für Vereinsadmins freigeben |
| **Trainer** | zusätzlich die Mitgliederliste des Vereins sehen; Daten von Athleten ansehen, **die sie ihm freigegeben haben**; mit der Freigabe „Trainingsplanung“ ihre Einheiten planen |
| **Vereinsadmin** | zusätzlich Name und Beschreibung des Vereins ändern, Rollen vergeben oder entziehen und die Angaben sehen, die Mitglieder dem Verein freigegeben haben |
| **Superadmin** | alle Vereine sehen, neue Vereine anlegen, überall Rollen verwalten, Konten löschen, unter **Einstellungen** die Löschfrist der Zugriffsprotokolle festlegen und unter **System** Wartungen ankündigen |

Die Rolle Superadmin vergibt der Betreiber der Hermod-Installation.

Trainingsdaten (Einheiten, Herzfrequenz, Ausrüstung, Leistungsschwellen) und persönliche Daten (Geburtsdatum, Geschlecht, Kontakte, medizinische Hinweise) sieht zunächst nur die Person selbst – auch kein Vereinsadmin oder Superadmin. Trainer und Vereinsadmins sehen nur, was freigegeben ist, siehe Daten für Trainer freigeben, dort auch „Trainer und Athlet verbinden“. Die Rolle **Gruppentrainer** in einer Trainingsgruppe gibt keinen Zugriff auf Daten.

## Einstellungen *(Superadmin)*

Unter **Einstellungen** legt der Superadmin fest, nach wie vielen Monaten Einträge der Zugriffsprotokolle gelöscht werden (6 bis 120, Standard 24). Ältere Einträge löscht Hermod jede Nacht; eine kürzere Frist wirkt also ab dem nächsten Tag.

## System und Wartung *(Superadmin)*

Unter **System** sieht der Superadmin die Softwareversion und den Stand der Datenbank. Steht dort „Migrationen ausstehend“ oder „Datenbank ist neuer als die Software“, passt die installierte Software nicht zur Datenbank. Hermod startet in diesem Fall nicht, bis der Betreiber das behoben hat.

Unter **Rollout-Verlauf** stehen die letzten Software-Updates mit Ergebnis:

- erfolgreich;
- zurückgerollt;
- aus Sicherung wiederhergestellt;
- fehlgeschlagen.

Vor jedem Update sichert Hermod die Datenbank. Geht ein Update schief, kehrt es automatisch zum vorherigen Stand zurück.

**Wartung ankündigen:**

1. **Beginn** und **Ende** in deiner Zeitzone eintragen.
2. Einen kurzen Hinweis auf Deutsch und auf Englisch schreiben, z. B. „Der FIT-Import ist kurz nicht erreichbar.“
3. **Ankündigen** wählen.

Bis zum Ende des Zeitfensters sehen alle oben auf jeder Seite einen Hinweis, auch nicht angemeldete Besucher. Mit **Ankündigung entfernen** verschwindet er sofort.

Typische Fehlermeldungen:

- „Das Ende muss nach dem Beginn liegen.“
- „Das Ende liegt in der Vergangenheit.“

## Während einer Wartung *(alle)*

Während einer Wartung führen die meisten Seiten auf die Seite **Wartungsarbeiten**. Dort stehen der Hinweis und, falls bekannt, das voraussichtliche Ende. Deine Daten bleiben erhalten. Mit **Erneut versuchen** prüfst du, ob Hermod wieder erreichbar ist. Ein in dieser Zeit hochgeladener FIT-Import wird danach automatisch verarbeitet. Die Hilfe bleibt während der Wartung erreichbar.

# Vereine und Mitglieder

## Meine Vereine & Teams

Unter **Vereine & Teams → Meine Vereine & Teams** siehst du alle Vereine und Trainingsteams, in denen du Mitglied bist, jeweils mit deinen Rollen. Ein Klick auf den Namen öffnet die Vereinsseite mit Stammdaten und – für Vereinsadmins und Trainer – der Mitgliederliste.

Siehst du keinen Verein, bist du noch keinem zugeordnet. Wende dich an die Vereinsadministration – oder melde deinen Verein selbst an (nächster Abschnitt).

## Trainingsteam anlegen

Ein **Trainingsteam** ist für Betreuung ohne Verein, etwa Personal Coaching: ein Trainer mit einem Athleten (1:1) oder mehreren. Du brauchst dafür keinen Antrag.

1. **Meine Vereine & Teams → Trainingsteam anlegen**.
2. **Name** eintragen, z. B. „Trainingsteam Mustermann“, optional eine **Beschreibung**.
3. **Trainingsteam anlegen**: Die Teamseite öffnet sich. Du bist dort **Vereinsadmin** und **Trainer**.
4. Unter **Einladen per Link** einen **Einladungslink** mit der Rolle **Athlet** erstellen und deinem Athleten schicken (siehe „Per Link einladen“). In ein Trainingsteam nimmst du Mitglieder nur so auf, nicht über die E-Mail-Adresse: Ein Team kann jeder anlegen, und niemand soll so herausfinden können, wer ein Hermod-Konto hat.
5. Deine Athleten geben dir unter **Freigaben** frei, was du sehen darfst; mit **Trainingsplanung** planst du ihren Kalender.

Ein Team zeigt keine Vereinsrekorde, keine Vereinsstatistik und keine Trainingsgruppen. Du kannst höchstens fünf eigene Trainingsteams anlegen.

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Du hast schon fünf Trainingsteams angelegt.“ | Athleten in ein bestehendes Team aufnehmen oder ein altes Team auflösen. |

### Trainingsteam auflösen *(Vereinsadmin des Teams)*

Ganz unten auf der Teamseite: **Team auflösen** und bestätigen. Das Team verschwindet mit allen Mitgliedschaften, Terminen, Chats und offenen Einladungen. Freigaben deiner Athleten an dich enden, wenn ihr nicht noch anders verbunden seid (z. B. in einem Verein). Bibliotheken und Pläne, die du für das Team veröffentlicht hast, bleiben dir als private erhalten. Das lässt sich nicht rückgängig machen. Sportvereine lassen sich hier nicht auflösen.

## Verein anmelden

Ist dein Verein noch nicht in Hermod, beantragst du ihn:

1. **Meine Vereine & Teams** → unten **Verein anmelden** → **Neuen Verein beantragen**.
2. **Name des Vereins** eintragen, optional eine **Beschreibung**.
3. In der **Nachricht an die Administration** hilft alles, was den Verein erkennbar macht: Webseite, Ort, ungefähre Mitgliederzahl, deine Rolle im Verein.
4. **Antrag senden.**

Der Antrag erscheint mit dem Status **offen** in deiner Liste; solange er offen ist, kannst du ihn **zurückziehen**. Sobald die Administration entschieden hat, bekommst du eine E-Mail:

- **angelegt:** Der Verein ist da und du bist seine **Vereinsadministration**. Über **Zum Verein** richtest du Trainer, Athleten und Trainingsgruppen ein.
- **abgelehnt:** Der Hinweis der Administration steht in der E-Mail und an deinem Antrag.

Mögliche Meldungen:

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Du hast schon drei offene Vereinsanträge …“ | Auf die Entscheidung warten oder einen Antrag zurückziehen. |
| „Über diesen Antrag ist bereits entschieden.“ | Entschiedene Anträge lassen sich nicht mehr zurückziehen. |

## Vereinsanträge entscheiden *(Superadmin)*

Im Menü **Vereinsanträge** (mit der Zahl offener Anträge) stehen die offenen Anträge oben, mit Name und E-Mail der antragstellenden Person und ihrer Nachricht. Über jeden neuen Antrag informiert Hermod zusätzlich die Betreiberadresse per E-Mail.

- **Annehmen und Verein anlegen:** Optional einen **Kurznamen (URL)** und einen **Hinweis** eintragen. Hermod legt den Verein an und macht die Person zur Vereinsadministration.
- **Ablehnen:** Der **Hinweis** erklärt der Person den Grund.

Ist der Kurzname vergeben, bleibt der Antrag offen; dann einen anderen eintragen.

## Verein anlegen *(Superadmin)*

1. **Meine Vereine & Teams** → **Verein anlegen**.
2. **Name** eintragen, z. B. „Läufergemeinschaft Musterstadt e.V.“.
3. **Kurzname (URL)** ist optional. Ohne Eingabe bildet Hermod ihn aus dem Namen (z. B. `laeufergemeinschaft-musterstadt-e-v`). Er besteht aus Kleinbuchstaben, Ziffern und Bindestrichen und **kann später nicht geändert werden**.
4. Optional eine **Beschreibung**.
5. Optional die **erste Vereinsadministration** per E-Mail-Adresse. Die Person muss sich vorher mindestens einmal bei Hermod angemeldet haben.
6. **Verein anlegen** – die Vereinsseite öffnet sich.

Mögliche Meldungen:

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Dieser Kurzname ist bereits vergeben.“ | Anderen Kurznamen eintragen. |
| „Ungültiger Kurzname …“ | Nur Kleinbuchstaben, Ziffern, einzelne Bindestriche, 3–63 Zeichen. |
| „Zu dieser E-Mail-Adresse gibt es kein Konto …“ | Person bitten, sich einmal anzumelden, oder Feld leer lassen und die Rolle später vergeben. |

## Rekorde und Trainingsumfang im Verein

Im Menü **Vereine & Teams** → **Vereinsrekorde** bzw. → **Vereinsstatistik** (bei mehreren Vereinen erst den Verein wählen) oder auf der Vereinsseite über **Vereinsrekorde** und **Trainingsumfang** kommst du zu zwei Übersichten; über **Bereich** wählst du den ganzen Verein oder eine Trainingsgruppe. Trainingsteams haben keine Rekorde und keine Statistik.

- **Vereinsrekorde:** je Wettkampfstrecke die zehn Besten, die ersten drei hervorgehoben. Strecken: Laufen 5 km, 10 km, Halbmarathon, Marathon; Rad 20 und 40 km; Schwimmen im Becken (100, 200, 400, 1.500 m) und im Freiwasser (1.500, 1.900, 3.800 m); Triathlon Sprint- bis Langdistanz. Es zählt der eigene Eintrag, sonst die Bestleistung aus den Einheiten (siehe „Rekorde“).
- **Trainingsumfang:** Dauer und Kilometer pro Woche, nach Sportart gestapelt, dazu eine Tabelle mit Einheiten und Anzahl Athleten. Zeitraum 1, 4, 12, 26 oder 52 Wochen. Darüber steht die **Top 3 nach Trainingszeit** je Sportart und über alle Sportarten; dort erscheint nur, wer dem mit dem eigenen Haken „In der Top 3 mit Namen“ zugestimmt hat. Sonst gibt es nur Summen.

**Nur wer zustimmt, zählt.** Unter **Freigaben** → **Im Verein zeigen** schaltest du je Verein und getrennt ein, ob deine Rekorde und ob dein Trainingsumfang dort erscheinen. Ohne Einschalten taucht nichts von dir auf; Ausschalten wirkt sofort.

Gruppenrekorde und Gruppenumfang sehen die Mitglieder der Gruppe sowie Vereinsadmins und Trainer.

## Vereinsprofil und öffentliche Seite *(Vereinsadmin)*

Auf der Vereinsseite steht oben das **Vereinsprofil**: Motto, Sportarten, Gründungsjahr, Website, Trainingszeiten und -orte sowie ein Kontakt. Mitglieder sehen es immer.

1. Vereinsseite → **Vereinsprofil** → **Profil speichern** aufklappen.
2. Felder ausfüllen. Als Kontakt am besten eine Vereinsadresse statt privater Daten.
3. Optional **Öffentliche Seite einschalten**: Dann sieht jeder ohne Anmeldung unter `/v/<kurzname>` das Profil, die Trainingsgruppen mit Steckbrief und einen Bereich „Mitmachen“ mit Kontakt und Website. Personen und Trainingsdaten erscheinen dort nie.
4. Optional **Jahresbilanz zeigen** (nur mit öffentlicher Seite): Kilometer, Stunden und Einheiten des Jahres als Summe – nur von Athleten, die ihren Trainingsumfang im Verein zeigen.

5. Optional **Vereinsfarbe**: Haken **Vereinsfarbe auf den Vereinsseiten verwenden** setzen und die Farbe wählen. Sie ersetzt auf allen Seiten des Vereins (Vereinsseite, Rekorde, Statistik, Erfolge, öffentliche Seite) die Akzentfarbe deines Farbschemas, zum Beispiel bei Balken und Hervorhebungen. Die Schriftfarbe darauf wählt Hermod selbst, damit sie gut lesbar bleibt.
6. **Profil speichern**. Mit **Öffentliche Seite ansehen** prüfst du das Ergebnis.

Trainingsteams haben keine öffentliche Seite. Ausschalten wirkt sofort.

### Termine abonnieren und auf der Vereinswebsite zeigen

Termine mit dem Haken **Auf der öffentlichen Vereinsseite zeigen** (siehe Handbuch „Kalender“) stehen auf der öffentlichen Seite unter **Kommende Termine**. Dort gibt es auch den Link **Termine abonnieren (iCal)** für Kalender-Apps, auch für Interessierte ohne Konto.

Für die eigene Vereinswebsite: Vereinsseite → **Profil speichern** aufklappen → Abschnitt **Termine abonnieren und einbetten** (nur bei eingeschalteter öffentlicher Seite).

1. **Link zum Kalender-Abo** kopieren, um ihn z. B. im Newsletter weiterzugeben.
2. **Code für die eigene Website** kopieren und in die Website einfügen (als HTML-Block). Er zeigt die nächsten zehn öffentlichen Termine in der Vereinsfarbe und einen Link zur öffentlichen Seite. Wer die Zeitzone ändern will, hängt `&tz=Europe/Vienna` o. ä. an die Adresse im Code an.

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Bitte die Angaben prüfen …“ | Gründungsjahr 1800–2100, Website mit `https://`, Texte kürzen; Jahresbilanz nur mit öffentlicher Seite. |
| „Diese Farbe ist auf hellem oder dunklem Hintergrund kaum zu sehen …“ | Eine kräftigere Farbe wählen; fast Weiß, Gelb oder fast Schwarz gehen nicht, weil sie im hellen oder im dunklen Farbschema verschwinden. |

## Partner & Angebote

Unter **Vereine & Teams** → **Partner & Angebote** (oder auf der Vereinsseite) stehen die Sponsoren und Partner des Vereins und ihre **Angebote für Mitglieder**:

- **Rabatt:** mit Rabattcode (nur für Mitglieder sichtbar), z. B. beim Laufladen.
- **Sammelbestellung:** z. B. Vereinskleidung, mit **Bestellen bis**.
- **Angebot:** alles andere, z. B. ein Zuschuss zum Startgeld.

Abgelaufene Angebote stehen ausgegraut am Ende.

**Frage an den Ansprechpartner** *(alle Mitglieder)*: Beim Angebot **Frage an …** aufklappen, die Frage schreiben (z. B. Größe, Liefertermin) und **Senden**. Die Frage kommt als Direktnachricht mit dem Titel des Angebots an; die Unterhaltung öffnet sich.

**Pflegen** *(Vereinsadmin)*:

1. **Sponsor oder Partner hinzufügen**: Name, Art, Link, Reihenfolge und Beschreibung. Mit **Auf der öffentlichen Vereinsseite zeigen** erscheint der Eintrag unter **Unsere Partner** (nur Name, Logo, Link und Beschreibung).
2. Beim Eintrag **Bearbeiten** → **Logo hochladen** (JPEG, PNG oder WebP).
3. **Angebot hinzufügen**: Art, von welchem Sponsor (oder vom Verein selbst), Titel, Beschreibung, Rabattcode, Link, **Gültig bis**, bei Sammelbestellungen **Bestellschluss** und den **Ansprechpartner im Verein**.
4. Ändern und Löschen über **Bearbeiten**. Wer einen Sponsor löscht, löscht seine Angebote mit.

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Einen Bestellschluss gibt es nur bei Sammelbestellungen.“ | Art **Sammelbestellung** wählen oder das Datum leeren. |
| „Der Ansprechpartner muss Mitglied des Vereins sein.“ | Jemanden aus der Liste der Mitglieder wählen. |
| „Für dieses Angebot ist kein Ansprechpartner eingetragen.“ | Die Vereinsadmins bitten, einen einzutragen. |
| „Der Ansprechpartner ist nicht mehr im Verein …“ | Die Vereinsadmins tragen jemand anderen ein. |

## Jahresbilanz und „Diese Woche vorn“

Mitglieder sehen auf der Vereinsseite die **Jahresbilanz**: gemeinsame Kilometer, Stunden und Einheiten des Jahres und wie oft das um die Erde reicht. Darunter **Diese Woche vorn**: die drei mit der meisten Trainingszeit der Woche – nur, wer unter **Freigaben** → **Im Verein zeigen** „In der Top 3 mit Namen“ angehakt hat.

## Erfolge

**Vereine & Teams** → **Erfolge** (oder auf der Vereinsseite **Erfolge**) zeigt die Wettkampfergebnisse des Jahres, die Mitglieder im Verein zeigen möchten: Zeit, Platz gesamt und in der Altersklasse. Podestplätze (1–3) sind hervorgehoben; oben wählst du das Jahr. Wie du ein eigenes Ergebnis einträgst, steht unter „Wettkämpfe“, Abschnitt „Ergebnisse eintragen“.

## Verein bearbeiten *(Vereinsadmin, Superadmin)*

Auf der Vereinsseite unter **Stammdaten** Name und Beschreibung ändern und **Speichern**.

## Vereinslogo *(Vereinsadmin, Superadmin)*

Vereinsseite → **Stammdaten** → **Vereinslogo** → Datei wählen (JPEG, PNG oder WebP, Transparenz bleibt erhalten) → **Logo hochladen**. Das Logo erscheint neben dem Vereinsnamen in der Vereinsliste und auf der Vereinsseite. **Logo entfernen** löscht es wieder.

## Rollen vergeben *(Vereinsadmin, Superadmin)*

1. Vereinsseite → Abschnitt **Mitglieder** → **Rolle vergeben**.
2. E-Mail-Adresse der Person eintragen und Rolle wählen (Athlet, Trainer, Vereinsadmin).
3. **Hinzufügen**.

Die Person muss sich vorher einmal bei Hermod angemeldet haben. Für eine weitere Rolle derselben Person den Vorgang wiederholen. In Trainingsteams gibt es diesen Weg nicht, dort nur Einladungslinks.

## Per Link einladen *(Vereinsadmin, Superadmin)*

Mit einem Einladungslink braucht die Person vorher kein Konto, und du musst ihre E-Mail-Adresse nicht kennen.

1. Vereins- oder Teamseite → **Mitglieder** → **Einladen per Link**.
2. **Rolle** wählen: **Athlet** oder **Trainer**.
3. **Einladungslink erstellen**. Der Link erscheint **nur jetzt**: kopieren und der Person schicken, z. B. per Messenger oder E-Mail.
4. Die Person öffnet den Link, meldet sich an oder registriert sich und wählt **Einladung annehmen**. Athleten landen danach direkt bei **Freigaben**.

Ein Link gilt **14 Tage** und **einmal**. Wer ihn hat, kann beitreten, gib ihn also nur der eingeladenen Person. Unter dem Formular stehen die offenen Einladungen mit Ablaufdatum; mit **Zurückziehen** funktioniert ein Link sofort nicht mehr. Vereinsadmins werden nicht per Link eingeladen, diese Rolle vergibst du wie oben.

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Dieser Einladungslink ist ungültig, abgelaufen oder schon benutzt.“ | *(eingeladene Person)* Um einen neuen Link bitten. |
| „Es gibt schon 50 offene Einladungen.“ | Alte Einladungen zurückziehen. |

## Rolle entziehen *(Vereinsadmin, Superadmin)*

In der Mitgliederliste auf das **×** neben der Rolle klicken. Hat eine Person keine Rolle mehr, verschwindet sie aus dem Verein.

Der **letzte Vereinsadmin** kann nicht entfernt werden. Vergib die Rolle vorher an eine andere Person.

## Konto eines Mitglieds löschen *(Superadmin)*

Auf Antrag (z. B. schriftlich nach Art. 17 DSGVO) kann ein Superadmin ein Konto mit allen Daten löschen:

1. Vereinsseite → **Mitglieder** → in der Zeile der Person **Konto löschen**.
2. Rückfrage bestätigen.

Das Konto verschwindet aus **allen** Vereinen, die Anmeldung wird ebenfalls gelöscht.

**Löschprotokoll:** Unter **Löschprotokoll** (Navigation, nur Superadmin) stehen alle Löschungen mit Vorgangsnummer, Zeitpunkt, Auslöser und Anzahl gelöschter Datensätze. Namen und E-Mail-Adressen enthält es nicht. Über **E-Mail-Adresse prüfen** lässt sich nachweisen, ob und wann das Konto einer bestimmten Adresse gelöscht wurde – etwa bei einer Rückfrage.

## Trainingsgruppen

Auf der Vereinsseite stehen unter **Trainingsgruppen** alle Gruppen des Vereins, z. B. „Schwimmen Anfänger“ oder „Radgruppe Sonntag“. Hinter einer Gruppe siehst du deine Rolle darin (**Athlet** oder **Gruppentrainer**) und die Zahl der Mitglieder.

**Wer sieht was:**

- Alle Vereinsmitglieder sehen die Gruppen.
- Wer in einer Gruppe ist, sieht deren Mitglieder (nur den Namen, keine E-Mail-Adresse).
- Vereinsadmins und Trainer sehen die Mitglieder aller Gruppen.

### Gruppe anlegen *(Vereinsadmin, Superadmin)*

1. Vereinsseite → **Trainingsgruppen** → **Neue Gruppe**.
2. **Name** eintragen und optional eine **Beschreibung**, z. B. Treffpunkt und Trainingszeit.
3. **Gruppe anlegen**: Die Gruppenseite öffnet sich.

### Personen aufnehmen *(Vereinsadmin, Superadmin)*

1. Gruppenseite → **Person aufnehmen**.
2. **Person** auswählen. Zur Auswahl stehen alle Vereinsmitglieder; Trainer sind markiert.
3. **Rolle in der Gruppe** wählen: **Athlet** oder **Gruppentrainer**.
4. **Person aufnehmen**.

Ist die Person schon in der Gruppe, ändert sich nur ihre Rolle. Mit **Entfernen** neben dem Namen nimmst du sie wieder heraus. Sie bleibt dabei im Verein.

Verliert jemand seine letzte Rolle im Verein, verlässt er automatisch alle Gruppen. Wird jemandem die Rolle Trainer entzogen, ist er auch kein Gruppentrainer mehr.

### Gruppe bearbeiten oder löschen *(Vereinsadmin, Superadmin)*

Auf der Gruppenseite unter **Gruppe bearbeiten** Name und Beschreibung ändern oder die Gruppe mit **Gruppe löschen** entfernen. Die Mitglieder bleiben im Verein, die Termine der Gruppe werden mitgelöscht.

Mögliche Meldungen:

| Meldung | Lösung |
| --- | --- |
| „Im Verein gibt es schon eine Gruppe mit diesem Namen.“ | Anderen Namen wählen. |
| „Gruppentrainer kann nur werden, wer im Verein die Rolle Trainer hat.“ | Zuerst unter **Mitglieder** die Rolle Trainer vergeben oder die Person als Athlet aufnehmen. |
| „Die Person ist kein Mitglied des Vereins.“ | Zuerst eine Vereinsrolle vergeben. |
| „Die Mitglieder sehen nur Gruppenmitglieder, Vereinsadmins und Trainer.“ | Du bist nicht in dieser Gruppe. |

**Steckbrief:** Beim Bearbeiten einer Gruppe trägst du ein, **für wen** sie ist, das **Niveau** und die **Termine**. Der Steckbrief steht auf der Vereinsseite und – wenn eingeschaltet – auf der öffentlichen Vereinsseite.

# Kalender und Termine

Im **Kalender** siehst du alle Termine deiner Vereine: Wettkämpfe, gemeinsame Trainings, Versammlungen und Sonstiges. Du siehst auch, wer zugesagt hat. So weiß der ganze Verein, wer wo startet.

## Termine ansehen

1. Oben **Kalender** wählen.
2. **Kommende** zeigt die nächsten sechs Monate, **Vergangene** die letzten sechs Monate. Die Termine sind nach Tagen sortiert.
3. Bei jedem Termin stehen Uhrzeit, Art, Verein und Gruppe, Ort, die Zahl der Zusagen und deine eigene Antwort.
4. Ein Klick auf den Titel öffnet den Termin mit allen Details und allen Zu- und Absagen.
5. Mit **Liste**, **Monat** und **Woche** wechselst du die Ansicht. Hermod merkt sich deine Wahl in deinem Profil und zeigt den Kalender beim nächsten Besuch wieder so an, auch auf anderen Geräten.

Auf der Vereinsseite führt **Termine des Vereins** zum Kalender nur dieses Vereins.

**Wer sieht welche Termine?**

- Termine für den ganzen Verein sehen alle Mitglieder.
- Termine einer **Trainingsgruppe** sehen nur die Mitglieder dieser Gruppe sowie die Vereinsadmins und Trainer des Vereins.

## Termin anlegen *(alle Mitglieder)*

1. **Kalender → Neuer Termin**.
2. Bei **Sichtbar für** den Verein oder eine deiner Gruppen wählen.
3. Die **Art** wählen: Wettkampf, Gemeinsames Training, Versammlung/Treffen oder Sonstiges. Bei einem **Wettkampf** wählst du zusätzlich:
    - **Sportart:** Lauf, Triathlon oder Sonstige; sie darf auch noch offen bleiben.
    - **Distanz:** beim Lauf Marathon, Halbmarathon, 10 km oder 5 km; beim Triathlon Langdistanz, Mitteldistanz, Olympische Distanz oder Sprintdistanz.
    - **Distanz/Details:** Pflicht bei „Andere Distanz“ und bei der Sportart „Sonstige“, z. B. „Duathlon 5/20/2,5 km“. Sonst optional, z. B. „Staffel“.
4. **Titel** und **Beginn** eintragen. Optional kommen **Ende**, **Ort**, **Beschreibung** und ein **Link** dazu, z. B. zur Ausschreibung (muss mit `https://` beginnen).
5. Optional **Wiederholung**: täglich, wöchentlich, alle 2 Wochen oder monatlich, dazu **Wiederholen bis** (letzter Termin, höchstens zwei Jahre nach dem ersten). Monatliche Termine fallen auf denselben Tag im Monat, in kürzeren Monaten auf den letzten Tag.
6. Nur Vereinsadmins und Trainer, nur bei Terminen für den ganzen Verein: **Auf der öffentlichen Vereinsseite zeigen**. Der Termin erscheint dann auf der öffentlichen Seite des Vereins, im öffentlichen Kalender-Abo und in der Terminliste für die Vereinswebsite (siehe Handbuch

„Vereine“). Sichtbar sind nur Titel, Zeit, Ort, Beschreibung und Link, nie Zusagen oder Namen. Das wirkt nur, solange der Verein seine öffentliche Seite eingeschaltet hat.
7. **Termin anlegen**: Der (erste) Termin öffnet sich.

Zeiten gibst du in deiner Zeitzone ein (Profil → Einstellungen). Bei einer Serie bleibt die Uhrzeit auch über die Zeitumstellung gleich. Jeder Termin einer Serie hat eigene Zu- und Absagen.

## Zusagen, absagen, vielleicht

1. Den Termin öffnen.
2. Unter **Deine Antwort Zusage**, **Vielleicht** oder **Absage** wählen.
3. Optional einen **Kommentar** schreiben, z. B. „komme mit dem Rad“ oder die Startnummer.
4. **Antworten**.

Deine Antwort kannst du jederzeit ändern oder mit **Antwort zurückziehen** löschen. Alle, die den Termin sehen, sehen auch deine Antwort und deinen Kommentar, mit deinem Namen.

## Termin bearbeiten oder löschen

Bearbeiten und löschen dürfen:

- wer den Termin angelegt hat;
- Vereinsadmins und Trainer des Vereins.

Den Termin öffnen → **Termin bearbeiten** bzw. **Termin löschen**. Beim Bearbeiten lässt sich die Gruppe ändern, nicht aber der Verein. Löschen entfernt auch alle Zu- und Absagen.

Bei einem Termin einer **Serie**:

- Beim Bearbeiten wählst du unter **Änderung gilt für** „nur diesen Termin“ oder „diesen und alle folgenden Termine der Serie“. Verschiebst du die Uhrzeit, verschieben sich die folgenden Termine um dieselbe Zeit. Den Rhythmus selbst änderst du nicht nachträglich: dafür die restlichen Termine löschen und eine neue Serie anlegen.
- Zum Löschen gibt es **Nur diesen Termin löschen** und **Diesen und alle folgenden löschen**.

Wird eine Trainingsgruppe gelöscht, verschwinden auch ihre Termine. Das Löschen einer Gruppe fragt deshalb vorher nach.

## Fotos zum Termin *(alle Mitglieder, die den Termin sehen)*

Auf der Seite eines Termins steht unten die **Fotogalerie**, z. B. für Wettkämpfe oder das Vereinsfest.

1. **Foto hinzufügen** aufklappen, ein Foto wählen (JPEG, PNG oder WebP, höchstens 10 MB), optional eine **Bildunterschrift** eintragen.
2. **Hochladen.** Ein Klick auf ein Vorschaubild öffnet es groß.

Lade nur Fotos hoch, mit denen die abgebildeten Personen einverstanden sind. Alle, die den Termin sehen, sehen auch die Fotos; Gruppentermine also nur die Gruppe. **Foto löschen** können du (eigene Fotos) sowie Trainer und Vereinsadmins (alle Fotos des Vereins) – wer auf einem Foto zu sehen ist und das nicht möchte, wendet sich an sie. Zu einem Termin gibt es höchstens 60 Fotos, je Person 20. Löschst du dein Konto, verschwinden deine Fotos mit.

## Termine der Woche per E-Mail

Im **Profil** → **E-Mail-Benachrichtigungen** kannst du dir sonntags die Termine der kommenden Woche zuschicken lassen (Profil).

## Kalender abonnieren (Handy, Computer)

Mit einem persönlichen Link erscheinen alle Termine, die du in Hermod siehst, in deiner Kalender-App: Apple Kalender, Google Kalender, Outlook.

1. **Kalender** → ganz unten **Kalender abonnieren** → **Abo-Link erzeugen**.
2. Den angezeigten Link **sofort kopieren**. Hermod zeigt ihn nur dieses eine Mal.
3. In der Kalender-App ein Abo hinzufügen:
    - **iPhone/Mac:** Auf **In der Kalender-App öffnen (webcal)** tippen, oder in Kalender „Ablage → Neues Kalenderabonnement“ und den Link einfügen.
    - **Google Kalender:** Am Computer „Weitere Kalender → Per URL“ wählen und den Link einfügen.
    - **Outlook:** „Kalender hinzufügen → Aus dem Internet abonnieren“.

Die App lädt die Termine regelmäßig neu, meist stündlich bis täglich, je nach App. Neue und geänderte Termine erscheinen deshalb mit etwas Verzögerung. Antworten und Namen anderer Personen stehen nicht im Abo.

**Link vergessen oder weitergegeben? Neuen Link erzeugen**: Der alte Link funktioniert sofort nicht mehr. Im Kalender-Abo musst du dann den neuen Link eintragen. **Abo beenden** sperrt den Link ganz.

**Wichtig:** Wer den Link kennt, sieht deine Vereinstermine. Gib ihn nicht weiter.

## Mein Kalender und Trainingsplan

**Kalender** → **Mein Kalender** zeigt alles auf einen Blick: Vereinstermine (blau), geplante Einheiten (grün), eigene Termine (violett) und absolvierte Einheiten (grau).

- **Liste**, **Monat** oder **Woche** wählen, mit ← und → blättern, **Heute** springt zurück. Die Liste zeigt die Tage des Monats, an denen etwas ansteht. Deine Wahl bleibt gespeichert (für jeden Kalender eigens, auch für die Trainersicht auf Athleten).
- Auf dem Handy zeigt das Monatsraster Punkte. Tippe auf einen Tag, dann erscheint darunter die Liste.
- **Eintrag hinzufügen** (oder **+** am Tag):
    1. Tag und optional eine Uhrzeit wählen.

    2. Die Art wählen: Laufen, Rad, Schwimmen, Sonstiges Training oder **Eigener Termin**, z. B. „Physio“.
    3. Titel eintragen, optional geplante Dauer (z. B. `1:15`), Distanz und Beschreibung.
- Das Kästchen vor einer geplanten Einheit hakt sie als **erledigt** ab; erneutes Antippen öffnet sie wieder.
- Ein Klick auf den Titel öffnet den Eintrag zum **Bearbeiten** oder **Löschen**.
- **Mit der Maus:** Eine geplante Einheit oder einen eigenen Termin auf einen anderen Tag **ziehen** verschiebt ihn (in Liste, Monat und Woche). Hältst du beim Loslassen **Strg** oder **Alt** gedrückt, entsteht eine **Kopie** (nicht abgehakt). Ein **Doppelklick** auf einen Tag öffnet „Eintrag hinzufügen“ für diesen Tag. Vereinstermine und absolvierte Einheiten lassen sich nicht ziehen. Auf dem Handy geht dasselbe über den Eintrag (Tag ändern).

**Geplant und absolviert:** Hermod ordnet eine absolvierte Einheit automatisch der geplanten Einheit desselben Tags und derselben Sportart zu (bei mehreren die mit der passendsten Dauer) und hakt sie ab. Ein farbiger Hinweis zeigt, wie gut der Plan erfüllt ist – nach Dauer, ohne geplante Dauer nach Distanz:

| Hinweis | Bedeutung |
|---|---|
| **Erfüllt** (grün) | 80–120 % des Geplanten |
| **Teilweise erfüllt** (gelb) | 50–79 % oder 121–150 % |
| **Weit vom Plan** (orange) | unter 50 % oder über 150 % |
| **Verpasst** (rot) | Der Tag ist vorbei, keine Einheit, nicht abgehakt (optionale Einheiten nie) |

Im Eintrag steht unter **Absolvierte Einheit**, welche Einheit zugeordnet ist. Stimmt die Zuordnung nicht, **Zuordnung lösen** und bei der richtigen Einheit (vom Vortag bis zum Folgetag) **Zuordnen** wählen. Was du von Hand festlegst, ändert Hermod nicht mehr. Verschiebst du eine automatisch zugeordnete Einheit auf einen anderen Tag, sucht Hermod neu.

**Trainer planen für dich:** Gib unter **Freigaben** einem Trainer **Trainingsplanung** frei. Er sieht dann deinen Plan und deine eigenen Termine und darf Einträge anlegen, ändern und löschen. Seine Einträge sind als „Von einem Trainer geplant“ markiert, jeder Abruf steht in deinem Zugriffsprotokoll.

**Für Trainer: Athleten** → Person → **Trainingsplan**. Das funktioniert nur mit der Freigabe Trainingsplanung. Mit der Freigabe Einheiten siehst du dort auch die absolvierten Einheiten, die Zuordnung und den Erfüllungsgrad und kannst die Zuordnung ändern; ohne sie steht dort nur „Erledigt“.

### Wochen- und Tagesfokus

Unter dem Kalender klappt **Fokus** auf. Dort stehen die Fokustexte des angezeigten Zeitraums, jeweils mit **Ändern** und **Entfernen**, und zwei Felder:

- **Wochenfokus setzen** gilt für die angezeigte Woche (in der Monatsansicht für die Woche des gewählten Tags), Montag bis Sonntag.
- **Tagesfokus für …** gilt für den gewählten Tag.

Der Wochenfokus steht in der Wochenansicht über den Tagen, der Tagesfokus über den Einträgen des Tags; in der Monatsansicht stehen beide beim gewählten Tag. Fokus aus einem Trainingsplan ist mit „aus Plan“ markiert, Fokus vom Trainer mit „vom Trainer“. Trainer mit der Freigabe **Planung** setzen und ändern den Fokus auch im Kalender ihrer Athleten.

## Wettkampfkatalog

Im **Wettkampfkatalog** stehen bekannte Wettkämpfe aus öffentlichen Veranstaltungskalendern und aus allen Vereinen in Hermod. Von anderen Vereinen siehst du nur Name, Datum, Ort und Distanz, nicht den Verein und nicht, wer teilnimmt.

1. **Kalender** → **Wettkampfkatalog**.
2. Optional mit **Suche** (Name oder Ort) und **Sportart** filtern.
3. Beim gewünschten Wettkampf **Übernehmen**: „Neuer Termin“ öffnet sich mit Titel, Datum, Ort, Link, Sportart und Distanz.
4. Felder prüfen. Sportart und Distanz sind aus dem Titel geraten. **Sichtbar für** wählen (Verein oder Gruppe) → **Termin anlegen**.

Wettkämpfe verschwinden zwei Tage nach dem Rennen aus dem Katalog. Die Termine in deinem Vereinskalender bleiben.

**Für Superadmins:** Unter **Wettkampfkatalog** in der Navigation trägst du iCal-Feeds ein, z. B. von Veranstaltern. Als **Art der Quelle** gibt es außerdem den **DTU-Veranstaltungskalender (Webseite)**: Die Adresse wird vorbelegt, Hermod liest die Seiten des Kalenders. Meldet ein Abruf „no_races“, hat die DTU vermutlich ihre Seite umgebaut; die bisherigen Wettkämpfe bleiben. Hermod ruft alle Quellen täglich ab; **Jetzt abrufen** holt sie sofort. Neben jeder Quelle steht, wann sie zuletzt abgerufen wurde und wie viele Wettkämpfe sie lieferte, oder warum der Abruf scheiterte. Interne Adressen (z. B. `localhost`) sind aus Sicherheitsgründen gesperrt.

## Mögliche Meldungen

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Der Fokus braucht einen Text mit höchstens 500 Zeichen.“ | Text eingeben oder kürzen. |
| „Diese Einheit ist schon einem anderen Planeintrag zugeordnet …“ | Im anderen Eintrag **Zuordnung lösen**, dann hier zuordnen. |
| „Bitte die Distanz beschreiben.“ | Bei „Andere Distanz“ oder „Sonstige“ das Feld **Distanz/Details** ausfüllen. |
| „Das Ende liegt vor dem Beginn.“ | Ende später als den Beginn wählen oder leer lassen. |
| „Bitte ein Enddatum der Wiederholung … angeben.“ | **Wiederholen bis** am oder nach dem ersten Termin wählen. |
| „Eine Serie darf höchstens zwei Jahre dauern.“ | Ein früheres Enddatum wählen und später eine neue Serie anlegen. |
| „Diesen Termin gibt es nicht (mehr) oder du siehst ihn nicht.“ | Der Termin wurde gelöscht, oder er gehört zu einer Gruppe, in der du nicht bist. |
| „Du bist noch in keinem Verein …“ | Die Vereinsadministration muss dir zuerst eine Rolle geben. |
| Kalender-App meldet „nicht gefunden“ | Der Link wurde ersetzt oder gesperrt: neuen Link erzeugen und im Abo eintragen. |
| „Dafür fehlen dir die Berechtigungen.“ | Nur wer den Termin angelegt hat, Vereinsadmins und Trainer dürfen ihn ändern. |
| „Du hast zu diesem Termin schon 20 Fotos hochgeladen.“ | Ältere eigene Fotos löschen oder die besten auswählen. |
| „Zu diesem Termin gibt es schon 60 Fotos.“ | Trainer oder Vereinsadmins bitten, Fotos auszusortieren. |
| „Nur Termine für den ganzen Verein können öffentlich sein …“ | Bei **Sichtbar für** den Verein statt einer Gruppe wählen oder den Haken entfernen. |

# Wettkämpfe

Unter **Wettkämpfe** stehen deine kommenden Wettkämpfe:

- **Vereinswettkämpfe**, denen du im Kalender **zugesagt** hast (bei „Vielleicht“ oder ohne Antwort erscheinen sie nicht, bei einer Absage verschwinden sie wieder);
- **private Wettkämpfe**, die du selbst einträgst, auch ohne Verein.

Zu jedem Wettkampf siehst du Datum, Distanz, Ort und wie viele Tage es noch sind.

## Priorität, Ziele und Motto

Klicke bei einem Wettkampf auf **Planen**:

1. **Priorität** wählen:
    - **A – Saisonhöhepunkt:** Darauf richtest du die Saison aus.
    - **B – wichtig:** ein wichtiger Wettkampf mit kurzer Erholung davor.
    - **C – Trainingswettkampf:** Test oder Training unter Wettkampfbedingungen.
2. **Wettkampfmotto** eintragen, ein Satz, der dich motiviert. Es steht groß auf deiner Startseite beim Countdown.
3. **Wettkampfziele** notieren, zum Beispiel Zielzeit, Pacing oder Verpflegung.
4. **Speichern.**

Bei Vereinswettkämpfen geht das auch direkt auf der Terminseite unter **Meine Wettkampfplanung**. **Planung entfernen** löscht nur deine Priorität, Ziele und das Motto, nicht den Termin.

Löscht der Verein den Termin, bleibt deine Planung erhalten: Der Wettkampf wird zu einem privaten Wettkampf mit Titel, Datum und Ort des Termins.

## Privaten Wettkampf eintragen

- **Wettkämpfe → Privaten Wettkampf hinzufügen**: Titel, Start, Ort, Sportart, Distanz, Link, dazu Priorität, Motto und Ziele.
- Aus dem **Wettkampfkatalog** (Kalender → Wettkampfkatalog) mit **Für mich**: Die Felder sind vorbelegt, du prüfst sie und speicherst.

Private Wettkämpfe änderst du unter **Planen**; **Wettkampf löschen** entfernt sie.

**Vergangene Wettkämpfe** zeigt die Wettkämpfe der letzten zwei Jahre.

## Ergebnisse eintragen

1. **Wettkämpfe → Vergangene anzeigen**.
2. Unter **Meine Ergebnisse** steht jeder deiner Wettkämpfe der letzten zwei Jahre. Trag **Zeit** (`h:mm:ss`), **Platz gesamt**, **Platz AK** und die **Altersklasse** ein (alles optional).

3. Mit **Im Verein unter „Erfolge“ zeigen** sehen die Mitglieder deiner Vereine das Ergebnis mit deinem Namen. Ohne Haken bleibt es privat.
4. **Ergebnis speichern**.

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Bitte die Zeit als h:mm:ss …“ | Zeit z. B. `0:45:30`, Plätze als ganze Zahlen ab 1. |

## Wer sieht das?

Priorität, Ziele und Motto sehen nur du und Trainer, denen du die Freigabe **Trainingsplanung** gegeben hast. Jeder Blick eines Trainers steht in deinem Zugriffsprotokoll („Wettkämpfe“). Trainer können deine Wettkämpfe nicht ändern.

## Wettkampfstrategie

Bei einem eigenen Wettkampf mit Laufdistanz (5 km bis Marathon) oder Triathlon (Sprint bis Langdistanz) führt **Wettkampfstrategie** zu deinem Plan:

- **Zielzeit** aus deiner Prognose, bei Wärme etwas langsamer;
- **Zwischenzeiten** alle 5 km, jeden km oder jede Meile, gleichmäßig oder mit schnellerer zweiter Hälfte; beim Triathlon Schwimmpace, Radleistung (W und % FTP) und Laufpace;
- **Energie:** wie viel Kohlenhydrate pro Stunde und wie oft (z. B. alle 35 min ein Gel);
- **Trinken** aus deinen Schweißtests (sonst Richtwerte) und **Kühlung** bei Wärme.

Das Wetter zum Start gibt es bis 7 Tage voraus. Ohne Prognose für die Distanz meldet Hermod, was fehlt (eine schnelle Laufleistung der letzten 12 Wochen, beim Triathlon FTP und CSS).

**Gedachter Wettkampf:** Unter **Rekorde & Prognosen** → **Prognosen** wählst du eine Distanz; Hermod rechnet den Plan für den kommenden Sonntag um 9 Uhr am Trainingsort.

**Mit dem KI-Assistenten besprechen** (wenn eingerichtet): Hermod startet eine Unterhaltung mit den Zahlen. Der Assistent erklärt und gibt Tipps; die Zahlen rechnet Hermod.

## Countdown auf der Startseite

Nach der Anmeldung zeigt die Startseite groß, wie viele Tage es noch bis zu deinem nächsten **A-Wettkampf** sind, mit deinem Motto. Gibt es keinen A-Wettkampf, zählt sie bis zum nächsten Wettkampf. Darunter stehen die nächsten Wettkämpfe.

Mögliche Meldungen:

| Meldung | Lösung |
| --- | --- |
| „Ziele höchstens 2000 Zeichen, Motto höchstens 200 Zeichen.“ | Text kürzen. |
| „Die Distanz passt nicht zur Sportart.“ | Distanz aus der Liste der gewählten Sportart nehmen. |

# Neuigkeiten, Savors und Kommentare

Unter **Neuigkeiten** siehst du Einheiten, die Mitglieder deiner Vereine und Gruppen geteilt haben. Du kannst ihnen Savors geben und sie kommentieren.

## Eine Einheit im Verein teilen

1. **Einheiten** → die Einheit öffnen.
2. Unten bei **Im Verein teilen** unter **Teilen mit** den Verein oder eine deiner Gruppen wählen.
3. Optional einen kurzen Text schreiben, z. B. „Endlich unter 50 Minuten!“.
4. **Teilen**.

Die anderen sehen Titel, Sportart, Start, Distanz und Dauer, **keine Herzfrequenz und keine Notizen**. Ändern kannst du Empfänger und Text jederzeit. **Nicht mehr teilen** entfernt den Beitrag samt Savors und Kommentaren.

## Savors und Kommentare

Ein **Savor** ist Hermods Anerkennung für eine Einheit, nach dem Motto „Dream. Suffer. Savor.“: Die Mühe ist vorbei, jetzt wird genossen.

- 👏 gibt einen Savor, ein zweiter Klick nimmt ihn zurück.
- Ein Klick auf den Titel oder auf „Kommentieren“ öffnet den Beitrag. Dort schreibst du unter **Kommentar schreiben**.
- Eigene Kommentare kannst du **bearbeiten** und **löschen**. **Vereinsadmins** dürfen jeden Kommentar ihres Vereins löschen.
- Auch **Vereinstermine** haben unten einen Bereich **Kommentare**, z. B. für Fahrgemeinschaften.

Wer einen Verein verlässt, dessen geteilte Einheiten verschwinden dort.

## Mögliche Meldungen

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Diesen Beitrag gibt es nicht (mehr) oder du siehst ihn nicht.“ | Die Einheit wird nicht mehr geteilt, oder sie ist für eine Gruppe, in der du nicht bist. |
| „Du bist in keinem Verein, mit dem du teilen könntest.“ | Die Vereinsadministration muss dir zuerst eine Rolle geben. |

# Ankündigungen

Unter **Ankündigungen** informieren Vereinsadmins und Trainer über Neues aus deinen Vereinen und Trainingsgruppen, zum Beispiel neue Trainingszeiten, die Vereinsmeisterschaft oder ein Sommerfest. Die neuesten erscheinen auch auf deiner Startseite.

- **Ankündigungen für den Verein** sehen alle Mitglieder des Vereins.
- **Ankündigungen für eine Gruppe** sehen die Mitglieder der Gruppe sowie Vereinsadmins und Trainer.
- **Angeheftete** Ankündigungen stehen oben, bis sie wieder gelöst werden.

## Ankündigung schreiben *(Vereinsadmin, Trainer)*

1. **Ankündigungen → Ankündigung schreiben**.
2. Unter **Für** den Verein oder eine Trainingsgruppe wählen.
3. **Titel** und **Text** eintragen, bei Bedarf **Oben anheften**.
4. **Veröffentlichen.**

Ändern oder löschen können die Person, die die Ankündigung geschrieben hat, und die Vereinsadmins (**Bearbeiten**, **Löschen**).

**Bilder:** Unter **Bearbeiten → Bild hinzufügen** kommen bis zu vier Bilder (JPEG, PNG oder WebP) zur Ankündigung. Sie erscheinen unter dem Text; ein Klick öffnet das Bild groß. Auf der Startseite steht nur das erste. Bilder nur hochladen, wenn die abgebildeten Personen einverstanden sind. **Bild … entfernen** löscht ein Bild, das Löschen der Ankündigung alle.

Mögliche Meldungen:

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Bitte einen Titel (bis 150 Zeichen) …“ | Titel eintragen, Text kürzen. |
| „Dafür fehlen dir die Berechtigungen.“ | Nur Vereinsadmins und Trainer schreiben Ankündigungen. |
| „Eine Ankündigung hat höchstens vier Bilder.“ | Erst ein Bild entfernen. |

# Nachrichten

Unter **Nachrichten** schreibst du mit Personen aus deinen Vereinen – wie in einem gängigen Messenger mit Text, Emoji und Bildern. Die Zahl neben **Nachrichten** im Menü zeigt, wie viele Nachrichten du noch nicht gelesen hast.

## Arten von Unterhaltungen

| Art | Wer liest | Wer schreibt |
|---|---|---|
| **Direkt** | du und die andere Person | beide |
| **Gruppe** | alle Mitglieder der Gruppe | alle Mitglieder |
| **Vereinskanal** | alle Mitglieder des Vereins | Vereinsadmins und Trainer |
| **An den Verein** | du und die Vereinsadmins | du und die Vereinsadmins |

Du kannst nur Personen schreiben, mit denen du in einem Verein bist.

## Unterhaltung beginnen

- **Direkt:** Unter **Neue Unterhaltung** die Person bei **Direkt schreiben an** wählen und **Öffnen**. Gibt es den Chat schon, öffnet Hermod ihn.
- **Gruppe: Gruppe anlegen** aufklappen, einen **Namen** eingeben, die **Mitglieder** ankreuzen (bis zu 50) und **Gruppe anlegen**.
- **An den Verein:** Bei **An den Verein schreiben** den Verein wählen und **Öffnen**. Die Vereinsadmins sehen deine Nachricht und antworten dir dort.
- **Vereinskanal:** Er erscheint automatisch, sobald ein Vereinsadmin oder Trainer die Seite Nachrichten öffnet. Mitglieder lesen dort Mitteilungen an alle.

## Schreiben

1. Unterhaltung links auswählen (auf dem Smartphone öffnet sie sich ganzseitig; **Alle Unterhaltungen** führt zurück).
2. Text eingeben. 😀 öffnet eine Auswahl an Emoji; andere Emoji kannst du über die Tastatur deines Geräts eingeben.
3. Optional **Bild** wählen (JPEG, PNG oder WebP, höchstens 10 MB). Hermod verkleinert das Bild und entfernt Metadaten wie den Aufnahmeort.
4. **Senden** (oder Strg+Enter).

Neue Nachrichten erscheinen in einer offenen Unterhaltung nach spätestens 15 Sekunden. Eigene Nachrichten kannst du mit **Löschen** entfernen – auch für alle anderen.

## E-Mail bei neuen Nachrichten

Hast du neue Nachrichten nicht gelesen, schickt Hermod dir höchstens einmal am Tag (gegen 17 Uhr) eine E-Mail mit der Anzahl und einem Link – nie mit dem Inhalt. Für Nachrichten, über die du schon eine E-Mail bekommen hast, kommt keine weitere. Abschalten: **Profil** → **E-Mail-Benachrichtigungen**, Häkchen bei **Bei neuen Nachrichten** entfernen und **Speichern**.

## Gruppe verlassen

In der Gruppe **Gruppe verlassen**. Danach siehst du die Gruppe nicht mehr und kannst nicht wieder beitreten; die anderen schreiben weiter.

## Feedback vom Trainer

Trainer mit der Freigabe **Einheiten** können zu einer deiner Einheiten ein **Feedback** schreiben (in der Analyse der Einheit unter **Feedback vom Trainer**). Du erhältst es als ungelesene Direktnachricht mit dem Hinweis **Feedback zu deiner Einheit**; der Link führt zur Einheit. In deiner Analyse der Einheit steht das Feedback ebenfalls.

## Typische Meldungen

- **„Bitte Text eingeben oder ein Bild anhängen.“** – Die Nachricht ist leer.
- **„Die Nachricht ist zu lang …“** – höchstens 4000 Zeichen.
- **„Bitte wähle mindestens eine Person aus deinen Vereinen.“** – Die Person ist in keinem deiner Vereine (mehr).
- **„Diese Unterhaltung gibt es nicht oder du kannst dort nicht schreiben.“** – Du hast die Gruppe verlassen, oder im Vereinskanal schreiben nur Vereinsadmins und Trainer.
- **„Nur JPEG, PNG oder WebP.“** – Das Bild hat ein anderes Format.

# Fragen & Antworten

Unter **Fragen** stellst du Fragen und beantwortest die Fragen anderer. Alle im jeweiligen Bereich lesen mit, so entsteht nach und nach eine Sammlung häufiger Fragen (FAQ). Die Zahl neben **Fragen** im Menü zeigt neue Antworten und Bemerkungen zu deinen eigenen Fragen.

## Bereiche

| Bereich | Wer liest und schreibt | Wer erledigt und moderiert |
|---|---|---|
| **Hermod** (System) | alle angemeldeten Nutzer | die Betreiber (Superadmins) |
| **Verein** | alle Mitglieder des Vereins | Vereinsadmins |
| **Trainingsgruppe** | Mitglieder der Gruppe und die Vereinsadmins | Trainer der Gruppe und Vereinsadmins |
| **Trainer und Athleten** | der Trainer und alle Athleten, die ihm Daten freigegeben haben | der Trainer |

Im Bereich **Hermod** wählst du zusätzlich die Art: **Feature-Wunsch**, **Fehler** oder **Allgemeine Frage**. Für Fragen zu Verein, Sport und Training nimm den Verein, die Gruppe oder deinen Trainer.

## Frage stellen

1. **Fragen** → rechts **Neue Frage**.
2. Den **Bereich** wählen (im Bereich Hermod auch die **Art**).
3. Die **Frage** als kurzen Titel eingeben, optional eine **Beschreibung**.
4. **Frage stellen**: Die Frage öffnet sich.

## Antworten und Bemerkungen

- Unter der Frage schreibst du **Deine Antwort** und klickst **Antworten**.
- **Bemerkungen** sind kurze Ergänzungen, z. B. „+1“ oder eine Rückfrage. Du kannst sie zur Frage selbst oder zu jeder Antwort schreiben.
- Eigene Antworten und Bemerkungen kannst du löschen; Moderatoren des Bereichs auch die der anderen.

## Erledigt

Ist eine Frage beantwortet, markieren sie der Autor oder ein Moderator des Bereichs mit **Als erledigt markieren**. **Wieder öffnen** macht das rückgängig. In der Liste filterst du nach **Status** (offen/erledigt), **Bereich**, **Art**, nach Text (**Suche**) und nach **Nur meine Fragen**.

## Hinweise auf neue Antworten

- Im Menü zeigt eine Zahl neben **Fragen** neue Antworten und Bemerkungen anderer zu deinen Fragen. Öffnest du die Frage, gelten sie als gelesen.
- Zusätzlich kommt höchstens einmal am Tag eine E-Mail mit der Anzahl, zusammen mit neuen Nachrichten. Abschalten: **Profil** → **E-Mail-Benachrichtigungen**, Häkchen bei **Bei neuen Antworten auf meine Fragen** entfernen.

## Typische Meldungen

- **„Bitte einen Bereich wählen …“** – Im Bereich Hermod fehlt die Art der Frage.
- **„Bitte einen Titel mit höchstens 200 Zeichen eingeben.“** – Der Titel ist leer oder zu lang.
- **„Diese Frage gibt es nicht (mehr) oder du siehst sie nicht.“** – Sie wurde gelöscht, oder sie gehört zu einem Bereich, in dem du nicht bist (z. B. nach dem Verlassen eines Vereins).
- **„Dafür fehlen dir die Berechtigungen.“** – Erledigen und fremde Beiträge löschen dürfen nur der Autor und die Moderatoren des Bereichs.

# Trainingsverwaltung: Workouts, Bibliotheken und Pläne

Unter **Training** legst du strukturierte Workouts an und ordnest sie in Bibliotheken. Daraus stellst du Trainingspläne über Wochen zusammen und übernimmst sie in deinen Kalender.

## Bibliothek anlegen

1. **Training** → links unter **Neue Bibliothek** einen Namen eingeben, z. B. „Bahn“.
2. **Anlegen**.

Ein Klick auf die Bibliothek zeigt ihre Workouts. Darunter kannst du sie **umbenennen** oder **löschen**; die Workouts bleiben dabei erhalten.

## Workout anlegen und bearbeiten

1. **Neues Workout**. Steht in der Liste eine Bibliothek ausgewählt, ist sie vorbelegt.
2. **Titel**, **Sportart** (Laufen, Rad, Schwimmen, Kraft & Athletik, Yoga, Sonstiges) und optional eine Beschreibung eintragen.
3. Den **Ablauf** zusammenstellen. Vorgegeben sind Einlaufen, ein Block 5 × (Belastung + Erholung) und Auslaufen.
    - **Schritt:** Einlaufen, Belastung, Erholung oder Auslaufen.
    - **Dauer nach:** Zeit (z. B. `5:00` oder `1:00:00`), Distanz in Metern, **Wiederholungen** (Anzahl, optional „pro Seite“, etwa für Kraftübungen) oder „bis Runde gedrückt“.
    - **Ziel:** keines, oder Herzfrequenz, Pace bzw. Leistung **in % deiner Schwelle**. Zum Beispiel ist Pace 95–100 % knapp unter bis genau Schwellentempo. Ein Feld darf leer bleiben: nur „bis 85“ heißt „unter 85 %“. Die Schwellen pflegst du im Profil.
    - **Zweites Ziel:** optional ein weiteres Ziel anderer Art, meist die Herzfrequenz neben Leistung oder Pace.
    - **Trittfrequenz von/bis** (U/min), optional; **Zone**, z. B. „Ga1 Ziel“.
    - **Hinweis:** z. B. „locker“ oder „Bahn 1“.
    - **Wiederholungen:** Anzahl der Durchgänge eines Blocks (2–50); optional ein **Titel des Blocks**, z. B. „Triset“ oder „Zirkel“.
    - ↑ ↓ verschieben, ✕ entfernen; **+ Schritt in den Block** und **+ Wiederholungsblock** fügen hinzu.
4. Oben rechts steht laufend die **geplante Zeit und Distanz**. Darunter zeigt das **Balkendiagramm** den Ablauf: Jeder Abschnitt ist ein Balken, die **Breite** ist die Dauer, **Höhe und Farbe** die Intensität (in % der Schwelle; ohne Ziel: Belastung 70 %, Ein- und Auslaufen 60 %, Erholung 50 %). Schraffiert heißt: Dauer geschätzt (Distanz, Wiederholungen oder „bis Runde gedrückt“). Das Diagramm folgt jeder Änderung sofort.
    - **Verschieben:** Balken **gedrückt halten** (Maus oder Finger, etwa eine halbe Sekunde) und ziehen. Die Liste darunter wandert mit. Abschnitte einer Wiederholung bleiben in ihrem Block; den ganzen Block verschiebst du am gestrichelten Band darüber.
    - **×** oben rechts am Balken löscht den Abschnitt.

    - **−** und **+** am Band einer Wiederholung ändern die Anzahl der Durchgänge (2–50).
5. Unter **Ernährung** optional die Verpflegung festlegen: **Art der Verpflegung** (Grundversorgung, Schnelle Energie, Wettkampfverpflegung üben, Generalprobe Wettkampf), Mengen als Von–bis (z. B. Kohlenhydrate je Stunde 30–60 g, Flüssigkeit je Stunde 500–750 ml) und ein Hinweis. Die Angaben gehen mit, wenn das Workout in einen Plan, in den Kalender oder an andere weitergegeben wird.
6. **Workout anlegen** bzw. **Speichern**.

In Kalender, Planansicht und Workout-Liste steht dasselbe Diagramm **klein als Vorschau**, auf der Workout- und Kalenderseite groß, jeweils ohne Bedienung.

**Kopie anlegen** dupliziert ein Workout, etwa als Variante. **Workout löschen** entfernt es.

### Als Text eingeben

Schneller als Schritt für Schritt: **Als Text eingeben** öffnet ein Textfeld mit den aktuellen Schritten. Eine Zeile je Schritt, die Länge zuerst:

```
10min Einlaufen 60-70%
3x
  4min 105-115% FTP 90rpm
  2min Pause
5x (400m 95-100%, 200m Pause)
10min Auslaufen
```

- **Länge:** `90s`, `10min`, `1h30min`, `4:30`, `400m`, `1,5km`, `12 Wdh`, `offen`.
- **Ziel** in % deiner Schwelle: `95-105%`, `<75%`, `>120%`. Ohne Zusatz gilt die Art der Sportart (Rad Leistung, Laufen und Schwimmen Pace, sonst Puls); mit `FTP`, `HF`, `Pace` oder `CSS` eine andere. Ein zweites Ziel anderer Art wird Nebenziel.
- **Trittfrequenz:** `90rpm` bzw. `180spm`.
- **Art:** `Einlaufen` (auch `Einfahren`, `Einschwimmen`), `Pause`, `Auslaufen` (auch `Ausfahren`, `Ausschwimmen`); alles andere ist Belastung. Übrige Wörter werden Notiz.
- **Wiederholungen:** `3x` und darunter eingerückte Zeilen, oder in einer Zeile `5x (400m 100%, 200m Pause)`.

**Übernehmen** ersetzt die Schritte im Editor; gespeichert wird erst mit **Speichern**. Kann Hermod eine Zeile nicht lesen, steht darunter z. B. „Zeile 2: keine Länge erkannt“. Zonennamen, Blocktitel und „pro Seite“ gehen über den Text verloren – dafür den Editor nutzen.

## Ziele mit konkreten Werten

Ziele speicherst du in % deiner Schwelle. Angezeigt werden sie zusätzlich in deinen Werten, z. B. „Pace 95–100 % (4:23–4:10 /km)“, „Leistung 88–94 % (220–235 W)“ oder „Herzfrequenz 80–88 % (136–150 bpm)“:

- auf der Workout-Seite unter **Mit deinen Werten** (mit deinen heutigen Schwellen);
- bei **Erhaltenen Workouts** und Workouts aus Vereinsbibliotheken;
- bei einer **Einheit im Kalender** mit den Schwellen, die **am Tag der Einheit** gelten.

Trainer sehen bei Einheiten ihrer Athleten deren Werte, wenn die Athleten ihnen die **Leistungsschwellen** freigegeben haben; der Zugriff steht im Zugriffsprotokoll. Fehlt eine Schwelle, bleibt es bei der Prozentangabe.

## Workout in den Kalender legen

- **Aus der Liste:** Unter **Training** steht bei jedem Workout ein Datumsfeld. Datum wählen → **In den Kalender**.
- **Vom Workout aus:** Abschnitt **In den Kalender legen** mit Datum und optional Uhrzeit. **Trainer** wählen unter **Für** auch Athleten, die ihnen die Freigabe „Trainingsplanung“ erteilt haben.

Der Kalender bekommt eine **Kopie** mit Ablauf, Dauer und Distanz. Spätere Änderungen am Workout ändern den Eintrag nicht; den Ablauf änderst du dort mit **Ablauf bearbeiten**. Das geht auch mit Workouts aus Vereinsbibliotheken.

## Vereinsbibliotheken *(Trainer und Vereinsadmins)*

Trainer und Vereinsadmins stellen Workouts für den ganzen Verein bereit:

1. Beim Anlegen oder in den Einstellungen einer Bibliothek unter **Veröffentlichen für** den Verein wählen und speichern.
2. Alle Mitglieder des Vereins sehen die Bibliothek links unter **Aus meinen Vereinen**.
3. Ändern kann nur, wem die Bibliothek gehört. **– privat –** nimmt die Veröffentlichung zurück.

**Als Mitglied:** Ein Workout aus einer Vereinsbibliothek öffnest du zum Ansehen. Mit **In meine Bibliothek kopieren** bekommst du eine eigene Kopie, die du anpassen und in Pläne legen kannst. Herunterladen (FIT, ZWO, MRC) geht auch direkt, mit deinen eigenen Schwellen.

## Workouts weitergeben

Jedes eigene Workout und jedes aus einer Vereinsbibliothek kannst du als Kopie an Mitglieder deiner Vereine schicken, z. B. an Trainingspartner oder deinen Trainer:

1. Workout öffnen → Abschnitt **Weitergeben**.
2. Personen ankreuzen, optional eine **Nachricht** schreiben.
3. **Weitergeben**.

Die Empfänger sehen das Workout unter **Training** oben bei **Erhaltene Workouts** mit deinem Namen und der Nachricht. Mit **Übernehmen** landet es in der gewählten Bibliothek, mit **Ablehnen** verschwindet es. Spätere Änderungen an deinem Original ändern die Kopie nicht.

## Trainingspläne

Unter **Training** → **Pläne** stellst du Workouts zu Plänen zusammen. Ein Plan hat Wochen und Tage (Tag 1–7), aber kein festes Datum.

1. Unter **Neuer Plan** Titel und Anzahl der **Wochen** eintragen. Optional eine **Beschreibung**: Sie darf Markdown enthalten (Überschriften mit `##`, Listen mit `-`, **fett**, *kursiv*, Tabellen mit `| a | b |`, Zitate mit `>`), bis 16 000 Zeichen. Optional die **Planfamilie**: Familie (z. B. „Langdistanz“), **Stufe** (Level 1–3), **Phase** (Aufbau 1/Base, Aufbau 2/Build, Wettkampfphase/Peak) und **Wettkampfdistanz**.

2. **Trainer und Vereinsadmins:** Unter **Veröffentlichen für** einen Verein wählen. Dann sehen alle Mitglieder den Plan.

3. **Plan anlegen**: Der Plan öffnet sich mit allen Wochen und Tagen.

4. An einem Tag ein Workout aus deiner Bibliothek wählen und **+** drücken. Der Plan bekommt eine **Kopie**; spätere Änderungen am Workout ändern den Plan nicht.

5. Ein Klick auf eine Einheit öffnet den Editor. Dort änderst du den Inhalt oder verschiebst sie in eine andere **Woche** oder auf einen anderen **Tag**. ✕ entfernt sie.

6. Im Editor legst du außerdem fest:

    - **Tageszeit** (Morgen, Mittag, Nachmittag, Abend),
    - **Zusatztraining (optional)**: Die Einheit darf entfallen, etwa in Level 1. Die Vorschau aus dem Trainingsplan zählt sie nicht mit.
    - **Koppel**: Die Einheit folgt direkt auf die vorige des Tages (Koppellauf nach dem Rad).
    - **Wettkampf**: ein Wettkampf oder Testwettkampf. Die Vorschau zeigt die Form an diesem Tag.

    Diese Merkmale stehen als kleine Schilder an der Einheit, im Plan wie im Kalender.

Unter **Plan bearbeiten** änderst du Titel, Wochen, Beschreibung, Planfamilie und Veröffentlichung, oder du löschst den Plan. Unter **Wochenziele** trägst du je Woche die Soll-**Belastung** sowie **Fitness (CTL)** und **Form (TSB)** am Wochenende ein; sie stehen dann unter der Wochenüberschrift.

In der Liste stehen Pläne einer Familie zusammen, nach Stufe und Phase sortiert.

**Pläne aus meinen Vereinen** zeigt, was Trainer veröffentlicht haben. **Als eigenen Plan kopieren** legt dir eine private Kopie an, die du anpassen kannst.

## Plan aus Datei importieren

Liegt ein Trainingsplan als Markdown-Datei vor (Wochen, Tage, Einheiten mit Schritten), liest Hermod ihn ein.

1. **Training → Pläne → Plan aus Datei importieren**.
2. Unter **Markdown-Datei** die Datei wählen (eine Datei je Plan, höchstens 900 KB).
3. Hermod prüft die Datei und zeigt den **Prüfbericht (Trockenlauf)**: Wochen, Einheiten je Sportart, optionale Einheiten, Koppel-Teile, Ruhetage, Ernährung, Wochenziele, dazu **Befunde** (was nicht exakt übernommen wird) und **Abweichungen der Belastung** (nur zur Information). Gespeichert ist noch nichts.

4. Unter **Importieren als** optional Familie und Wettkampfdistanz angeben. **Trainer und Vereinsadmins** können unter **Veröffentlichen für** einen Verein wählen.
5. **Importieren**: Hermod legt den Plan an und öffnet ihn. Die Workouts kommen in deine Bibliotheken je Sportart („Laufen“, „Radfahren“, „Schwimmen“ …; bei einem Verein mit dessen Namen in Klammern). Fehlende Bibliotheken legt Hermod an.

Mögliche Meldungen: „Die Datei passt nicht …“ (leer, zu groß, mehr als 52 Wochen), „In der Datei wurde keine Einheit gefunden …“ (das Format passt nicht).

## Wochen- und Tagesfokus

Jede Planwoche und jeder Tag kann einen kurzen **Fokus** haben, zum Beispiel „Grundlage“, „Erholungswoche“ oder „Technik, locker bleiben“.

1. Den Plan öffnen.
2. Unter der Überschrift einer Woche steht das Feld **Wochenfokus**: Text eingeben und **Speichern** klicken.
3. Für einen Tag im Tagesfeld **Tagesfokus** aufklappen, Text eingeben und **Speichern**. Mit **Ruhetag** markierst du den Tag als Ruhe- oder Anpassungstag; im Kalender steht dann „Ruhetag“ vor dem Text.
4. Zum Entfernen den Text leeren und speichern.

Den Fokus ändert nur, wem der Plan gehört. Wer einen veröffentlichten Plan ansieht, sieht ihn farbig hervorgehoben. Wird der Plan verkürzt, entfällt der Fokus der weggefallenen Wochen. Beim Kopieren wird der Fokus mitkopiert.

## Plan in den Kalender übernehmen

Einen eigenen Plan oder einen Plan aus deinem Verein kannst du in deinen Kalender übernehmen.

1. Den Plan unter **Training → Pläne** öffnen.
2. Unter **In den Kalender übernehmen** wählen, ob der Plan an dem Datum **beginnen** oder **enden** soll. Bei „enden“ ist das Datum der letzte Tag (Tag 7) der letzten Woche, z. B. der Wettkampftag.
3. **Trainer:** Unter **Für** einen Athleten wählen. Dort stehen nur Athleten, die dir die Freigabe „Trainingsplanung“ erteilt haben.
4. **Übernehmen**: Der Kalender öffnet sich in der ersten Planwoche.

**Ganze Folge zuweisen:** Gehört ein Plan zu einer Familie mit Stufe und Phase, steht auf der Planseite zusätzlich **Ganze Folge zuweisen**, z. B. „Base → Build → Peak“. Die Pläne kommen nacheinander in den Kalender; mit „enden“ endet der letzte am gewählten Tag, die anderen liegen direkt davor. Jeder Plan erscheint danach einzeln unter **Plan im Kalender**.

Die Einheiten sind jetzt **eigenständige Kopien**. Änderst oder löschst du später den Plan, bleibt dein Kalender unverändert.

Unter **Training → Pläne → Plan im Kalender** siehst du alle übernommenen Pläne. **Aus dem Kalender nehmen** löscht die offenen Einheiten des Plans; abgehakte bleiben. Trainer finden die Liste auch in der Kalenderansicht des Athleten.

Der Wochen- und Tagesfokus des Plans kommt mit in den Kalender: Der Wochenfokus gilt für die sieben Tage der Planwoche (sie beginnt am gewählten Starttag, nicht unbedingt am Montag). Wird der Plan wieder aus dem Kalender genommen, verschwindet auch sein Fokus.

## Einheit aus einem Plan ändern und zurücksetzen

1. Im Kalender auf die Einheit klicken. Oben steht „Aus dem Plan …“.
2. **Datum** ändern: im Formular einen anderen Tag wählen und speichern.
3. **Inhalt** ändern: **Ablauf bearbeiten** öffnet den Workout-Editor. Du änderst nur diese Einheit, nicht den Plan. Danach ist sie als **geändert** markiert.
4. **Auf Original zurücksetzen** stellt Titel, Beschreibung und Ablauf aus dem Plan wieder her. Das Datum bleibt, wie du es gesetzt hast.

Auch eigene Kalendereinträge mit Sportart können über **Ablauf anlegen** einen Ablauf bekommen. Dauer und Distanz ergeben sich dann aus den Schritten.

## Workout herunterladen (FIT, ZWO, MRC)

Workouts aus der Bibliothek und Einheiten in deinem Kalender kannst du als Datei laden und auf die Uhr, den Radcomputer oder in eine Trainingssoftware übertragen.

1. Das Workout unter **Training** öffnen oder im Kalender auf die Einheit klicken.
2. Unter **Herunterladen** das Format wählen:
    - **FIT** für Garmin, Wahoo, Coros und andere Geräte. Bei Garmin kopierst du die Datei per USB in den Ordner `GARMIN/NewFiles`.
    - **ZWO** für Zwift (in den Zwift-Ordner `Workouts`).
    - **MRC** für den ERG-Modus, z. B. in TrainerRoad oder Golden Cheetah.
3. Die Datei landet in deinem Download-Ordner.

Hermod rechnet die Ziele in absolute Werte um, zum Beispiel 95–100 % Schwellenpace in 4:00–4:13 min/km. Dafür nimmt es deine Schwellen aus dem Profil: bei einem Workout aus der Bibliothek die von heute, bei einer Einheit im Kalender die vom Tag der Einheit.

- Fehlt die Schwelle für Puls oder Pace, bleibt das Ziel in der Datei offen.
- Leistungsziele ohne FTP stehen in der FIT-Datei als % FTP. Die Uhr rechnet dann mit der FTP, die in ihr eingestellt ist.
- **ZWO** gibt es nur für Rad-Workouts, deren Schritte alle eine Zeit haben. Schritte ohne Leistungsziel fährst du dort frei.
- **MRC** braucht zusätzlich in jedem Schritt ein Leistungsziel. Der ERG-Modus braucht für jeden Moment einen Wert.
- Trainer laden nur eigene Workouts, nicht die Einheiten ihrer Athleten. Die Datei enthielte sonst die Schwellen der Athleten.

## Export und Import (Workouts und Pläne)

Unter **Training → Export & Import** sicherst du deine Workouts und Pläne als Datei oder übernimmst sie in ein anderes Konto oder eine andere Hermod-Installation.

**Exportieren: Alles exportieren** lädt alle deine Bibliotheken mit ihren Workouts und alle deine Pläne als eine Datei herunter. Oder du wählst **eine Bibliothek** bzw. **einen Plan** und klickst **Exportieren**. Die Datei enthält keine Kalendereinträge, Einheiten oder persönlichen Daten; Ziele stehen in Prozent deiner Schwellen.

**Importieren:**

1. Datei (`.json`, höchstens 5 MB) wählen. Hermod zeigt zuerst eine **Vorschau**: neue und vorhandene Bibliotheken, neue und übersprungene Workouts und Pläne. Gespeichert ist noch nichts.
2. **Importieren** klicken.

Workouts, die es in der Bibliothek schon genauso gibt, und gleiche Pläne werden übersprungen. Ein zweiter Import derselben Datei legt also nichts doppelt an. Defekte Teile lässt Hermod aus und nennt sie im Bericht. Importierte Bibliotheken und Pläne sind zunächst privat.

Willst du dein ganzes Konto mitnehmen (auch Einheiten, Körperdaten, Kalender), nutze die persönliche **Sicherung**.

## Workout drucken (Trinkflasche, A5, A4)

Unter **Herunterladen** steht auch **Drucken** mit drei Formaten, bei Workouts der Bibliothek, eigenen Kalendereinträgen und Einheiten eines Trainingsplans:

- **Trinkflasche:** ein schmaler Streifen mit großer Schrift, eine Zeile je Schritt, z. B. `4× 100 m Kraul 1:40/100 m P 0:20`. Wähle die Breite: 5, 6 oder 8 cm; 6 cm passen hochkant auf eine übliche Flasche. Mehrere Streifen passen auf ein A4-Blatt; entlang der gestrichelten Linie ausschneiden.
- **A5** oder **A4:** eine Einheit je Seite mit Beschreibung und allen Angaben.

Dann **Drucken**. Im Druckdialog die Skalierung auf **100 %** lassen, sonst stimmt die Breite nicht. Dort kannst du auch als PDF speichern.

**Ganze Woche:** Im eigenen Kalender **Woche drucken** wählt alle Einheiten mit Ablauf der nächsten sieben Tage, wahlweise nur **Schwimmen**, **Rad** oder **Laufen**. Als Streifen landet so eine Woche Schwimmen auf einem Blatt.

Ziele stehen mit deinen Werten (Pace, Watt, Puls), bei Einheiten aus Trainingsplänen in Prozent. **Tipp:** wasserfestes Papier nehmen, laminieren oder mit breitem Klebefilm überkleben.

## Mögliche Meldungen

| Meldung | Lösung |
| --- | --- |
| „Das Workout ist unvollständig …“ | Jeder Schritt braucht eine gültige Dauer, Ziele liegen zwischen 30 und 200 %, ein Block hat 2–50 Wiederholungen. |
| „Du hast schon eine Bibliothek mit diesem Namen.“ | Anderen Namen wählen. |
| „In den Wochen, die wegfallen würden, sind noch Einheiten …“ | Einheiten erst verschieben oder entfernen, dann die Wochenzahl verringern. |
| „Der Plan hat noch keine Einheiten.“ | Erst Workouts in den Plan legen, dann übernehmen. |
| „Diese Daten sind für dich nicht (mehr) freigegeben.“ beim Zuweisen | Die Person hat dir die Freigabe „Trainingsplanung“ nicht (mehr) erteilt. |
| „Der Download hat nicht geklappt.“ | Erneut versuchen. ZWO und MRC erscheinen nur, wenn das Workout sie unterstützt. |
| „Bitte wähle mindestens eine Person aus deinen Vereinen.“ | Beim Weitergeben mindestens einen Empfänger ankreuzen; nur Mitglieder deiner Vereine sind möglich. |

Wie Hermod diese Werte berechnet und woher die Verfahren stammen, steht unter So rechnet Hermod.

# Claude-Assistent

Mit dem **Claude-Assistenten** fragst du Claude (von Anthropic) zu deinem Training: Wie lief der letzte Block? Warum ist meine Form niedrig? Ich bin erkältet – wie passe ich die Woche an? Claude liest deine Daten über Hermod, mit deinen Rechten, und kann **Planänderungen vorschlagen**. Geändert wird erst, wenn du einen Vorschlag **übernimmst**.

## Einrichten

Du brauchst ein eigenes Konto bei Anthropic mit einem **API-Schlüssel**. Die Kosten rechnet Anthropic direkt mit dir ab; Hermod verdient daran nichts.

1. Bei Anthropic (Console) einen API-Schlüssel anlegen; er beginnt mit `sk-ant-`.
2. **Profil** → **Verbindungen** → **Claude-Assistent**.
3. Schlüssel einfügen, **Modell** wählen:
    - **Claude Opus 5.5:** am stärksten, Standard.
    - **Claude Sonnet 5.5:** günstiger, für die meisten Fragen gut.
    - **Claude Haiku 5.5:** am günstigsten, für einfache Fragen.
4. Optional eine **monatliche Obergrenze** in US-Dollar setzen (1–1.000) oder den Haken entfernen (keine Obergrenze). Ist sie erreicht, nimmt der Assistent bis Monatsende keine Fragen mehr an.
5. Die **Einwilligung** ankreuzen und **Speichern**. Hermod prüft den Schlüssel bei Anthropic.

Hermod speichert den Schlüssel verschlüsselt und zeigt danach nur die letzten vier Zeichen. Unter den Einstellungen siehst du, was du diesen Monat verbraucht hast. **Schlüssel entfernen** schaltet Claude aus (Widerruf dieser Einwilligung); eine eingeschaltete lokale KI und deine Unterhaltungen bleiben.

### Lokale KI (ohne Schlüssel)

Hat der Betreiber eine **lokale KI** eingerichtet, gibt es unter **Profil** → **Verbindungen** → **Claude-Assistent** einen eigenen Abschnitt **Lokale KI**. Sie läuft auf einem Rechner des Betreibers, nicht bei Anthropic, und kostet nichts. Du kannst sie **zusätzlich** zu Claude oder allein nutzen.

1. **Lokale KI nutzen** ankreuzen.
2. Die **Einwilligung** für die lokale KI ankreuzen und **Speichern**.

Zum Ausschalten den Haken bei **Lokale KI nutzen** entfernen und **Speichern** (Widerruf dieser Einwilligung). Die lokale KI ist deutlich langsamer als Claude, ohne Grafikkarte dauert eine Antwort auch mehrere Minuten, und sie ist oft ungenauer. Prüfe Vorschläge deshalb besonders genau.

### Standardmodell

Sind Claude und die lokale KI eingerichtet, wählst du im Abschnitt **Standard** das **Standardmodell für neue Fragen** und **Speichern**. Bei jeder Frage kannst du trotzdem ein anderes nehmen. Entfernst du den Claude-Schlüssel, wird die lokale KI zum Standard.

## Fragen

1. Menü **Assistent → Neue Unterhaltung**.
2. Frage eintippen; sind mehrere Modelle eingerichtet, unter **Modell für diese Frage** eines wählen (vorgewählt ist dein Standard). Dann **Fragen**. Claude schaut sich die nötigen Daten an (Einheiten, Belastung und Form, Körperdaten, Plan, Wettkämpfe) und antwortet; das dauert meist einige Sekunden. Die Seite aktualisiert sich von selbst.
3. Unter jeder Antwort stehen Modell und Kosten.

Antworten sind KI-Antworten: Prüfe sie, bevor du dich darauf verlässt. Claude gibt Trainings-, keine medizinischen Ratschläge.

## Vorschläge übernehmen

Schlägt Claude Änderungen am Plan vor (verschieben, kürzen, durch locker ersetzen, streichen), erscheint eine **Vorschlagskarte** mit Hermods Prüfung:

- Der Wochenumfang steigt höchstens um 10 %.
- Jede Woche behält einen freien Tag.
- Nichts liegt in einer Trainingspause wegen Krankheit.

**Übernehmen** ändert den Plan (Hermod prüft dabei noch einmal gegen den aktuellen Plan), **Verwerfen** lässt alles, wie es ist.

## Für Trainer

Als Trainer wählst du bei **Neue Unterhaltung** einen Athleten, der dir Daten freigegeben hat. Claude sieht nur, was freigegeben ist, und den Athleten nur ohne Namen. Du nutzt dafür deinen eigenen Schlüssel. Vorschläge übernimmst du mit der Freigabe **Trainingsplanung**.

Der Athlet sieht jede Frage: im **Zugriffsprotokoll** (Freigaben) als „Claude-Assistent“ und zwei Wochen lang als Hinweis auf seiner Startseite.

Zieht der Athlet seine Freigabe ganz zurück, ist die Unterhaltung gesperrt („Die Athletin bzw. der Athlet teilt keine Daten mehr mit dir …“). Du kannst sie lesen und löschen, aber nichts mehr fragen: Die gespeicherten Antworten enthalten seine Daten und gingen sonst erneut an Anthropic.

Pausen wegen Krankheit oder Verletzung berücksichtigt Claude bei Vorschlägen immer, auch ohne die Freigabe **Gesundheit**. Du siehst dann nur, dass an diesen Tagen eine Trainingspause ist, nicht warum.

## Datenschutz

Für deine Fragen gehen die Daten, die Claude abruft, an Anthropic (USA); Namen, E-Mail-Adressen, Adressen, private Notizen und medizinische Hinweise nie. Dafür gibst du beim Einrichten deine Einwilligung. Deine Unterhaltungen sind im Datenexport enthalten (ohne Schlüssel) und werden mit deinem Konto gelöscht.

Titel und Ziele sind Freitext. Schreibst du dort Namen oder Orte hinein („Lauf mit Anna“), gehen sie so an Anthropic. Lass Namen dort am besten weg.

Mit der **lokalen KI** gehen die Daten nur an den KI-Rechner des Betreibers, an keinen fremden Anbieter.

## Mögliche Meldungen

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Das ist kein Anthropic-API-Schlüssel …“ | Den vollständigen Schlüssel einfügen (beginnt mit `sk-ant-`). |
| „Anthropic hat den Schlüssel abgelehnt …“ | Schlüssel in der Anthropic-Console prüfen oder neu anlegen. |
| „Deine Obergrenze für diesen Monat ist erreicht …“ | Im Profil anheben oder abschalten. |
| „Die Frage brauchte zu viele Schritte …“ | Enger fragen, z. B. einen kürzeren Zeitraum. |
| „Die Antwort hat zu lange gedauert …“ | Erneut fragen, gern kürzer gefasst. |
| „Bei der Antwort ist ein Fehler aufgetreten …“ | Erneut fragen. Hermod startet eine abgebrochene Antwort nicht von selbst neu, weil jeder Versuch Kosten verursacht. |
| „Die letzte Antwort wird noch geschrieben …“ | Warten, bis die Antwort da ist. Pro Person laufen höchstens zwei Antworten gleichzeitig. |
| „Diese Unterhaltung ist voll …“ | Eine neue Unterhaltung beginnen. Jede Frage schickt den ganzen Verlauf mit; nach 40 Fragen wird das zu teuer und zu lang. |
| „Anthropic bremst gerade …“ | Kurz warten und erneut fragen. |
| „Die lokale KI ist auf diesem Server nicht eingerichtet.“ | Claude mit eigenem Schlüssel nutzen oder den Betreiber fragen. |
| „Dieses Modell ist für dich nicht eingerichtet …“ | Ein anderes Modell wählen oder es unter Profil → Verbindungen einrichten. |

# Ausrüstung und Einheiten

Unter **Ausrüstung** behältst du im Blick, wie stark deine Schuhe, Räder und andere Ausrüstung genutzt sind. Unter **Einheiten** erfasst du dein Training und ordnest die genutzte Ausrüstung zu. Diese Daten sieht nur du – außer du gibst sie einem Trainer frei (Daten für Trainer freigeben).

## Ausrüstung hinzufügen

1. **Ausrüstung → Ausrüstung hinzufügen**.
2. **Bezeichnung** (z. B. „Laufschuh Musterflug 3“) und **Art** wählen (Laufschuhe, Radschuhe, Fahrrad, Neoprenanzug, Sonstiges). Marke, Modell und Kaufdatum sind optional.
3. **Grenzen** festlegen (optional):
   - **Distanz-Grenze (km)**, z. B. `700` für Laufschuhe,
   - **Zeit-Grenze (h:mm)**, z. B. `60:00` für einen Neoprenanzug.
4. **Bisherige Nutzung** eintragen, falls die Ausrüstung schon gebraucht ist (z. B. `250` km).
5. **Hinzufügen** – die Übersicht der Ausrüstung öffnet sich.

Zahlen kannst du mit Komma oder Punkt eingeben ( `12,5` oder `12.5` ). Zeiten als `h:mm` ( `1:30` ) oder in Stunden ( `1,5` ).

## Einheit erfassen

1. **Einheiten → Einheit erfassen**.
2. **Sportart**, **Beginn** (Datum und Uhrzeit), **Distanz (km)** und **Dauer (h:mm)** angeben, optional einen **Titel** sowie die **durchschnittliche** und **maximale Herzfrequenz** (in Schlägen pro Minute, 20–250).
3. Unter **Ausrüstung** alles ankreuzen, was du benutzt hast – z. B. Rad **und** Radschuhe.
4. Optional zwei Notizen:
   - **Private Notiz:** nur für dich, Trainer sehen sie nie.
   - **Info für Trainer:** sehen Trainer, denen du **Einheiten** freigibst, z. B. „Letzter km zu schnell, Knie ok“.
5. **Erfassen**.

**Tabelle oder Kalender:** Oben unter **Darstellung** wechselst du zwischen **Tabelle** und **Kalender**. Im Kalender stehen deine Einheiten als Liste, Monat oder Woche wie in **Mein Kalender**; ein Klick öffnet die Analyse. Hermod merkt sich deine Wahl.

Die Nutzung der angekreuzten Ausrüstung erhöht sich sofort. Eine Einheit änderst oder löschst du, indem du in der Liste auf das Datum klickst. Gelöschte Einheiten zählen nicht mehr zur Nutzung.

## FIT-Dateien importieren

Statt Einheiten von Hand zu erfassen, kannst du die Aufzeichnungen deiner Uhr oder deines Radcomputers als **FIT-Datei** hochladen.

1. **Einheiten → FIT-Dateien importieren**.
2. Eine oder mehrere `.fit`-Dateien auswählen (bis zu 20 Dateien, je höchstens 20 MB).
3. **Hochladen**. Für jede Datei siehst du sofort, ob sie angenommen wurde.
4. Die Verarbeitung dauert meist nur Sekunden. Mit **Aktualisieren** siehst du den Stand: *wartet*, *importiert*, *zusammengeführt* oder *fehlgeschlagen* (mit Grund).

Hermod übernimmt Sportart, Beginn, Dauer, Distanz und Herzfrequenz, dazu die Messreihen und die GPS-Strecke für die Analyse. Eine Triathlon-Datei wird in einzelne Einheiten (Schwimmen, Rad, Lauf) aufgeteilt; die Wechselzonen werden nicht übernommen. Importierte Einheiten tragen in der Liste die Markierung **FIT**. Ausrüstung ordnest du danach wie gewohnt zu (Einheit öffnen, Ausrüstung ankreuzen).

**Doppelte Einheiten:** Lädst du dieselbe Datei noch einmal hoch, steht dort „wurde bereits importiert“. Hast du die Einheit vorher schon von Hand erfasst (gleiche Sportart, ähnliche Uhrzeit und Dauer), legt Hermod keine zweite an, sondern **führt sie zusammen**: Deine Einheit bleibt, fehlende Herzfrequenzwerte werden ergänzt.

Die Originaldatei bewahrt Hermod unverändert auf. **Import löschen** entfernt die Datei; die daraus entstandenen Einheiten bleiben erhalten.

## Einheit analysieren

Ein Klick auf das Datum einer Einheit in **Einheiten** öffnet ihre Analyse:

- **Kennzahlen:** Distanz, Dauer, Zeit in Bewegung, Pace bzw. Geschwindigkeit, Höhenmeter, Herzfrequenz, Leistung, Trittfrequenz und Temperatur (Mittel, Minimum–Maximum; in °C oder °F nach deinem Profil), soweit dein Gerät sie aufgezeichnet hat.
- **Normalisierte Werte:** beim Radfahren mit Leistungsmesser die **Normalized Power** (wie anstrengend die Fahrt mit allen Wechseln war), beim Laufen die **normalisierte Pace** (steigungskorrigiert, Berge zählen wie die gleiche Anstrengung in der Ebene).
- **Efficiency Factor** und **aerobe Entkopplung** (Rad und Laufen mit Puls): Der Efficiency Factor ist Leistung bzw. Tempo je Herzschlag; steigt er über Wochen bei gleichem Puls, wirst du aerob fitter. Die Entkopplung (ab einer Stunde) zeigt, wie stark dieses Verhältnis von der ersten zur zweiten Hälfte sinkt – unter 5 % in einer gleichmäßigen Einheit spricht für gute Grundlagenausdauer. Trainer sehen beides nur mit der Freigabe **Herzfrequenz**.
- **W′-Balance** (Radfahren mit Leistungsmesser): wie viel deiner anaeroben Reserve W′ während der Fahrt noch übrig ist, als Diagramm unter der Leistung, dazu der tiefste Wert. Über deiner FTP sinkt sie, darunter füllt sie sich wieder auf. Nötig sind FTP und W′ vom Tag der Fahrt (Profil → Leistungsschwellen); fehlt eins, steht dort ein Hinweis. Fällt sie unter 0, sind FTP oder W′ zu niedrig eingetragen. Trainer sehen sie nur mit der Freigabe **Leistungsschwellen**.
- **Intervalle** (Radfahren mit Leistungsmesser, Laufen mit GPS): Hat deine Uhr die Einheit in Abschnitte geteilt (Runden-Taste oder Schritte eines Workouts), sind die harten Abschnitte die Intervalle – bei einem Workout die Belastungsschritte, bei Runden von Hand die mit mindestens 88 % deiner Schwelle. Sonst erkennt Hermod harte Abschnitte selbst – ab 30 Sekunden mit mindestens 88 % deiner Schwelle (FTP bzw. Schwellenpace vom Tag der Einheit); kurze Einbrüche bis 20 Sekunden zählen mit, eine Pause beendet ein Intervall. Nur automatische Runden (z. B. jeder Kilometer) gelten nicht als Abschnitte. Die Tabelle zeigt je Intervall Start,

Dauer, Ø Leistung bzw. Pace, Anteil der Schwelle, Puls, Strecke und die Pause davor. Ist die Einheit einer geplanten Einheit mit Workout zugeordnet (Kalender), steht darunter **Soll und Ist**: die geplanten Belastungs-Schritte in Reihenfolge neben den erkannten Intervallen, bewertet mit **im Ziel**, **zu niedrig** oder **zu hoch** und dem Verhältnis der Länge. Trainer sehen die Intervalle mit den Freigaben **Leistungsschwellen**, den Vergleich zusätzlich mit **Trainingsplanung**.

- **Atemfrequenz** (Ø und Maximum, Atemzüge je Minute), wenn Uhr oder Brustgurt sie aufzeichnen; Trainer sehen sie wie den Puls nur mit der Freigabe **Herzfrequenz**.
- **Laufdynamik** (mit Brustgurt wie HRM-Pro oder einer Uhr mit Laufdynamik): Bodenkontaktzeit, vertikale Oszillation, Schrittlänge, vertikales Verhältnis und die Balance links/rechts – als Mittelwerte (nur in Bewegung) und als Diagramme.
- **Strecke:** eine Karte mit Start (grün) und Ziel (rot), wenn die FIT-Datei GPS-Daten enthält. Zum Verschieben und Zoomen auf dem Handy zwei Finger benutzen, am Rechner Strg bzw. ⌘ und Mausrad.
- **Reiter:** Unter Titel und Datum teilen Reiter die Analyse auf – **Übersicht** (alle Kennzahlen und Hinweise, öffnet zuerst), **Karte**, **Diagramme**, **Abschnitte**, **Bahnen** (Beckenschwimmen) und **Intervalle**; es erscheinen nur die mit Inhalt.
- **Diagramme:** Verläufe über die Zeit seit dem Start. Fährst du mit der Maus über ein Diagramm, zeigen alle Diagramme dieselbe Stelle.
- **Abschnitte:** die Runden aus der Datei deiner Uhr (Runden-Taste, automatische Runden oder Workout-Schritte) mit Start, Zeit, Strecke, Pace bzw. Geschwindigkeit, Puls, Leistung, Kadenz und Höhenmetern, soweit aufgezeichnet. Beim Schwimmen dazu Lage, Bahnen, Züge und SWOLF; Pausen sind grau.
- **Übersicht beim Beckenschwimmen:** aus den aktiven Bahnen (ohne Pausen) die Zahl der Bahnen mit Beckenlänge, Schwimm- und Pausenzeit, SWOLF im Schnitt und die beste Bahn, Züge je Bahn und gesamt, Zugfrequenz, Strecke je Zug, die schnellste Bahn und die Hauptlage (die Lage mit den meisten Metern). Was die Uhr nicht aufzeichnet, bleibt leer.
- **Diagramme beim Beckenschwimmen:** Tempo, SWOLF, Züge und Zugfrequenz je Bahn als Balken (Lücken sind Pausen), dein Puls mit grau hinterlegten Pausen, Tempo und Puls je Abschnitt (steigen die „m/min je Schlag“, schwimmst du bei gleichem Puls schneller) und die Meter je Lage.
- **Bahnen** (Beckenschwimmen): jede Bahn mit Abschnitt, Zeit, Lage, Pace je 100 m, Zügen, SWOLF (Sekunden plus Züge; kleiner ist effizienter), Zugfrequenz und Puls; Pausen am Beckenrand sind grau. Trainer sehen Abschnitte und Bahnen mit der Freigabe **Einheiten**, den Puls darin nur mit **Herzfrequenz**.

**Bearbeiten** öffnet die Einheit zum Ändern, Teilen oder Löschen. Für von Hand erfasste Einheiten gibt es keine Messreihen. Für ältere Importe berechnet Hermod sie nach, das kann ein paar Minuten dauern – bei einer Neuberechnung aller Einheiten (z. B. als Abschnitte und Bahnen dazukamen) auch einige Stunden, die neuesten Einheiten zuerst.

**Trainer** öffnen die Analyse über die Seite des Athleten (**Athleten** → Name → Datum der Einheit). Herzfrequenz und Karte erscheinen nur, wenn der Athlet „Herzfrequenz“ bzw. „Strecken (GPS)“ freigegeben hat.

Die Kartenkacheln kommen von OpenStreetMap. Dein Browser lädt sie dort, deine Strecke selbst bleibt in Hermod.

## Nutzung ansehen

Die **Ausrüstungsübersicht** zeigt für jedes Teil

- die bisherige **Distanz** bzw. **Zeit**, bei gesetzter Grenze als Balken mit Prozentangabe,
- den **Status**: *In Ordnung*, *Grenze bald erreicht* (ab 90 %), *Grenze überschritten* (ab 100 %) oder *Keine Grenze*,
- die Anzahl der Einheiten.

Teile, die Aufmerksamkeit brauchen, stehen oben. Ein Klick auf den Namen öffnet die **Detailansicht** mit Gesamtwerten, einem Diagramm der Nutzung pro Monat (letzte 12 Monate) und den letzten Einheiten. „Alle Einheiten mit dieser Ausrüstung“ filtert die Einheitenliste.

## Hinweise bei erreichter Grenze

Sobald ein Teil 90 % einer Grenze erreicht,

- erscheint neben **Ausrüstung** in der Navigation ein **Zähler** (gelb: Grenze bald erreicht, rot: überschritten),
- zeigt die Startseite und die Ausrüstungsübersicht einen **Hinweis** mit Link zum Teil.

Der Hinweis verschwindet, wenn du die Grenze erhöhst, entfernst oder die Ausrüstung ausmusterst.

Die Hinweise erscheinen nur in Hermod, es gibt keine E-Mail-Benachrichtigung.

## Grenzen ändern

In der Detailansicht unter **Daten und Grenzen bearbeiten** die Werte anpassen und **Speichern**. Feld leeren (oder `0` eintragen) entfernt die Grenze.

## Ausrüstung ausmustern

Trage unter **Ausgemustert am** das Datum ein und speichere. Die Ausrüstung

- verschwindet aus der Übersicht (über **Ausgemusterte anzeigen** weiter erreichbar),
- erzeugt keine Hinweise mehr,
- kann nur noch Einheiten **bis einschließlich** zum Ausmusterungstag zugeordnet werden – du kannst also ältere Einheiten nachtragen.

Zum Reaktivieren das Datum wieder leeren.

## Ausrüstung löschen

In der Detailansicht ganz unten **Ausrüstung löschen**. Deine Einheiten bleiben erhalten, nur die Zuordnung zu dieser Ausrüstung entfällt. Meist ist **Ausmustern** die bessere Wahl, weil die Historie erhalten bleibt.

## Meldungen

| Meldung | Bedeutung |
|---|---|
| „Ausgemusterte Ausrüstung kann nur Einheiten bis zum Ausmusterungsdatum zugeordnet werden.“ | Die Einheit liegt nach dem Ausmusterungstag. Datum prüfen oder Ausmusterung aufheben. |
| „Bitte gib eine gültige Zahl ein (z. B. 12,5).“ | Distanz oder Grenze enthält Buchstaben oder Tausenderpunkte. |
| „Bitte gib die Dauer als h:mm … ein.“ | Dauer z. B. als `1:30` oder `1,5` eingeben. |
| „Herzfrequenz bitte als ganze Zahl zwischen 20 und 250 angeben.“ | Nur ganze Zahlen ohne Einheit eingeben, z. B. `142`. |
| „Die durchschnittliche Herzfrequenz kann nicht über der maximalen liegen.“ | Werte prüfen, evtl. vertauscht. |
| „Das ist keine FIT-Datei.“ | Nur `.fit`-Dateien hochladen (z. B. aus Garmin Connect über „Original exportieren“). |
| „Die Datei enthält keine Aktivität …“ | Strecken- oder Workout-Dateien lassen sich nicht als Einheit importieren. |
| „Die Datei ist beschädigt oder unvollständig.“ | Datei erneut vom Gerät bzw. Portal herunterladen. |
| „Die Datei enthält zu viele Messpunkte …“ | Aufzeichnungen über mehr als drei Tage im Sekundentakt nimmt Hermod nicht an; die Datei am Gerät oder Portal teilen, falls möglich. |
| „Die Datei ließ sich auch nach mehreren Versuchen nicht verarbeiten.“ | Hermod hat dreimal versucht, die Datei zu lesen. Datei neu herunterladen; hilft das nicht, den Fehler mit der Datei melden (Fragen & Antworten). |

# Statistik und Trainingsziele

Unter **Statistik** siehst du deine Einheiten zusammengezählt: für eine Woche, einen Monat oder ein Jahr, getrennt nach Sportart.

Die Seite hat drei Reiter: **Übersicht** (Summen und Ziele), **Fitness und Form** und **Vorschau** (aus dem Trainingsplan). Ein Reiter lässt sich als Lesezeichen speichern.

## Statistik ansehen

1. Oben **Training** → **Statistik** wählen. Zu sehen ist die aktuelle Woche (Montag bis Sonntag).
2. **Woche**, **Monat** oder **Jahr** wählen.
3. Mit ← und → blätterst du zum vorigen oder nächsten Zeitraum; **Aktuell** springt zurück. Unter **Zeitraum mit Datum** wählst du einen Tag, dann erscheint der Zeitraum, der ihn enthält.

Für Laufen, Radfahren und Schwimmen zeigt je eine Karte die Anzahl der Einheiten, die Distanz und die Zeit. **Sonstiges** erscheint nur, wenn es solche Einheiten gibt. Darunter zeigt ein Balkendiagramm die Trainingszeit je Tag (Woche, Monat) bzw. je Monat (Jahr), farbig nach Sportart.

**Zeit in Zonen** zeigt, wie viel Zeit du im Zeitraum in den Intensitätszonen 1 (locker, grün) bis 6 (sehr hart, rot) verbracht hast – als Balken und je Zone als Dauer. Es zählen Einheiten mit Belastungswert, jeweils relativ zu der Schwelle, mit der ihre Belastung berechnet wurde (Leistung, Pace oder Puls; siehe „Woraus die Belastung berechnet wird“).

Es zählt der Tag, an dem eine Einheit beginnt, in deiner Zeitzone aus dem Profil. Distanzen erscheinen in deiner Einheit (km oder Meilen).

## Ziele festlegen

1. **Profil** → **Trainingsziele** (oder **Ziele bearbeiten** auf der Statistikseite).
2. Für Laufen, Radfahren und Schwimmen je Woche und Jahr eine Distanz und/oder eine Zeit eintragen. Zeit als `h:mm` (z. B. `4:30`) oder in Stunden (z. B. `4,5`).
3. **Ziele speichern**. Leere Felder bedeuten: kein Ziel.

In der Statistik erscheint dann je Ziel ein Fortschrittsbalken:

- **Woche:** das Wochenziel.
- **Jahr:** das Jahresziel.
- **Monat:** der Anteil des Jahresziels für die Tage des Monats, z. B. 30/365 im Juni.

## Fitness und Form

Der Reiter **Fitness und Form** zeigt, wie dein Training auf dich wirkt.

- Jede Einheit bekommt eine **Belastung**. Eine Stunde an deiner Schwelle zählt 100, eine lockere Stunde etwa 50, ein hartes Intervalltraining mehr.

- **Fitness (CTL):** deine durchschnittliche Belastung der letzten 6 Wochen. Sie steigt langsam, wenn du regelmäßig trainierst.
- **Ermüdung (ATL):** deine durchschnittliche Belastung der letzten Woche. Sie reagiert schnell.
- **Form (TSB):** Fitness minus Ermüdung vom Vortag. Positiv heißt erholt (z. B. vor einem Wettkampf), stark negativ (unter etwa −30) heißt sehr müde.

Die Kacheln zeigen die Werte von heute bzw. vom gewählten Tag. Darunter siehst du den Verlauf über **42**, **90** oder **365 Tage**. Wählst du unter **Zeitraum mit Datum** einen Tag in der Vergangenheit, endet der Verlauf an diesem Tag.

Krankheiten und Verletzungen (Seite **Gesundheit**) sind im Verlauf rot schattiert – kräftiger bei kompletter Trainingspause – und stehen mit Zeitraum unter dem Diagramm. So erkennst du, warum die Fitness gesunken ist. Trainer sehen das nur mit deiner Freigabe **Krankheiten und Verletzungen**.

### Woraus die Belastung berechnet wird

Hermod nimmt je Einheit die erste passende Möglichkeit:

1. **Radfahren mit Leistungsmesser:** aus der Leistung und deiner **FTP**. Fiel der Leistungsmesser länger aus (mehr als ein Fünftel der Zeit ohne Wert), nimmt Hermod die nächste Möglichkeit.
2. **Laufen:** aus dem Tempo und deiner **Schwellenpace**. Steigungen zählen mit: Ein Kilometer bergauf kostet mehr als einer in der Ebene. Bergab zählt ein Kilometer mit mindestens 85 % eines Kilometers in der Ebene.
3. **Schwimmen:** aus dem Tempo und deiner **CSS**. Als Schwimmen zählt alles ab 0,2 m/s (8:20 min/100 m), Pausen am Beckenrand nicht. Im Becken ordnet Hermod für den Intensitäts-Balken jede Bahn nach ihrem Tempo einer Zone zu.
4. **Sonst:** aus der Herzfrequenz und deinem **Laktatschwellen-Puls**.

Es gilt jeweils der Schwellenwert, der am Tag der Einheit eingetragen war. Fehlt er, hat die Einheit keine Belastung. Die Statistik sagt dann, welcher Wert fehlt; trage ihn unter **Profil → Leistungsschwellen** mit dem richtigen „Gültig ab“-Datum ein. Hermod rechnet die betroffenen Einheiten danach innerhalb einer Minute neu, ebenso nach dem Bearbeiten einer Einheit. Den Wert einer einzelnen Einheit siehst du in ihrer **Analyse**.

**Intensitäts-Balken:** In der Einheitenliste und im Kalender zeigt ein kleiner liegender Balken, wie intensiv eine Einheit war: **grün = locker**, über Gelb und Orange bis **rot = intensiv**. Jede Farbe ist so breit wie die Zeit, die du in dieser Zone warst (sechs Zonen, nach derselben Methode und Schwelle wie die Belastung). Eine Einheit ohne Messreihe (z. B. von Hand eingetragen) erscheint in einer Farbe, nach ihrem Durchschnitt. Trainer sehen den Balken mit der Freigabe **Einheiten**; stammt er aus der Herzfrequenz, nur zusätzlich mit **Herzfrequenz**. Dieselben Farben haben die Balken im Workout-Diagramm.

### Trainer

Trainer sehen **Fitness und Form** auf der Seite eines Athleten, wenn er **Einheiten** freigegeben hat. Werte, die aus der Herzfrequenz berechnet sind, sehen sie nur mit der Freigabe **Herzfrequenz**; sonst fehlen diese Einheiten im Verlauf, und ein Hinweis sagt das. Jeder Abruf erscheint im Zugriffsprotokoll des Athleten.

## Vorschau aus dem Trainingsplan

Der Reiter **Vorschau** zeigt, wie sich Fitness, Ermüdung und Form entwickeln, wenn du deinen Plan wie eingetragen absolvierst.

1. **Training** → **Statistik** öffnen und den Reiter **Vorschau** wählen.
2. Oben rechts den Zeitraum wählen: **4**, **8**, **12** oder **16 Wochen** (ab dieser Woche).

Du siehst:

- **Form am Wettkampftag** für jeden Wettkampf im Zeitraum (A-Wettkämpfe mit „A“). Eine positive Form heißt erholt, eine stark negative müde: Vor einem Hauptwettkampf sollte sie steigen.
- die **Grafik**: bis gestern deine echten Einheiten, ab heute (hinterlegt) die geplanten;
- die **Tabelle** je Woche mit Einheiten, Dauer, Distanz, erwarteter Belastung und Sportarten.

**Wie gerechnet wird:** Offene (nicht abgehakte) geplante Einheiten ab heute zählen. Hat eine Einheit Schritte mit Zielen (Leistung, Tempo, Herzfrequenz in Prozent der Schwelle), ergibt sich die Belastung aus diesen Zielen und deinen heutigen Schwellen, genau wie bei aufgezeichneten Einheiten. Ohne Ziele zählt eine mittlere Grundlagen-Intensität; solche Werte sind mit ***** als geschätzt markiert. Einheiten ohne Dauer und Distanz zählen nicht. Abgehakte Einheiten zählen nicht doppelt, denn sie sollten als aufgezeichnete Einheit kommen.

**Für Trainer:** Auf der Trainingsplan-Seite eines Athleten (**Athleten** → **Ansehen** → **Trainingsplan**) steht dieselbe Vorschau, wenn der Athlet dir **Trainingsplanung** und **Einheiten** freigegeben hat. Herzfrequenzbasierte Belastungen zählen nur mit der Freigabe **Herzfrequenz**, Schwellen nur mit der Freigabe **Schwellenwerte**. Fehlt „Einheiten“, steht dort ein Hinweis. Jeder Abruf erscheint im Zugriffsprotokoll des Athleten.

## Mögliche Meldungen

| Meldung | Was tun? |
|---|---|
| „Diese Ziele sind nicht möglich …“ | Werte prüfen: höchstens 2000 km bzw. 100 Stunden pro Woche, 50 000 km bzw. 2000 Stunden pro Jahr. |
| „Bitte die Eingaben prüfen.“ | Distanz als Zahl (z. B. `42,2`), Zeit als `h:mm` oder Stunden eingeben. |
| „… Einheiten werden noch berechnet.“ | Nach einem Import oder einer neuen Schwelle eine Minute warten und die Seite neu laden. |
| „… Einheiten: FTP (Rad) fehlt“ o. ä. | Den genannten Schwellenwert im Profil eintragen. |
| „Für diese Einheit lässt sich keine Belastung berechnen.“ | Die Einheit hat weder Distanz noch Leistung noch Herzfrequenz, z. B. Krafttraining ohne Pulsmessung. |

Wie Hermod diese Werte berechnet und woher die Verfahren stammen, steht unter So rechnet Hermod.

# Rekorde

Unter **Rekorde** (Seite „Rekorde & Prognosen“) findest du deine Bestleistungen in **Laufen**, **Radfahren**, **Schwimmen** und **Triathlon**, jeweils über die typischen Distanzen. Ein Reiter je Sportart; die Zahl am Reiter zeigt, wie viele Rekorde es dort schon gibt. Darunter teilt eine zweite Reihe die Sportart auf: **Rekorde**, **Kurven** (Rad und Laufen) und **Prognosen** (Laufen und Triathlon).

## Woher die Werte kommen

Hermod sucht in jeder Einheit den **schnellsten Abschnitt** über die Distanz, nicht nur ganze Einheiten. Die schnellsten 5 km können also mitten in einem 12-km-Lauf liegen. Das passiert automatisch nach dem Import, neue Einheiten erscheinen nach wenigen Minuten.

| Sportart | Rekorde |
|---|---|
| Laufen | 400 m, 1 km, 1 Meile, 5 km, 10 km, Halbmarathon, Marathon |
| Radfahren | Zeiten über 20, 40, 90 und 180 km; **Leistung**: beste Durchschnittsleistung über 5 Sekunden, 1, 5, 20 und 60 Minuten |
| Schwimmen | 100 m bis 3.800 m, getrennt nach **Becken** und **Freiwasser** (Einheiten mit GPS-Strecke gelten als Freiwasser) |
| Triathlon | Sprint-, Olympische, Mittel- und Langdistanz: Gesamtzeit vom Start des Schwimmens bis zum Ziel des Laufs, Wechsel eingeschlossen |

- Die Zeit läuft wie bei einem Rennen durch, auch während einer Pause innerhalb des Abschnitts.
- Einheiten ohne Messreihe (von Hand erfasst) zählen nur als Ganzes, wenn ihre Distanz passt (höchstens 3 % länger als die Rekorddistanz).
- Triathlon-Rekorde entstehen aus einer **Multisport-Aufzeichnung** (eine FIT-Datei mit Schwimmen, Rad und Lauf). Für andere Wettkämpfe trägst du die Zeit selbst ein.

Unter dem Wert stehen Tempo (Laufen min/km, Schwimmen min/100 m) oder Geschwindigkeit (Rad km/h) und die Einheit, aus der er stammt; ein Klick öffnet sie.

## Eigenen Wert eintragen oder ändern

Gerade im Wettkampf zeichnet die Uhr nicht immer genau auf. Dann trägst du die offizielle Zeit selbst ein:

1. Beim Rekord **Eigenen Wert eintragen** öffnen.
2. **Zeit** (z. B. `42:30` oder `1:35:20`) bzw. beim Rad die **Leistung** in Watt, **Datum**, optional **Wettkampf oder Ort** und eine **Notiz**.
3. **Speichern.**

Ein eigener Wert gilt vor dem berechneten und ist mit **eigener Wert** markiert. Findet Hermod später eine schnellere Einheit, erscheint ein grüner Hinweis; **Übernehmen** entfernt deinen Eintrag, dann gilt die berechnete Bestleistung. **Eigenen Wert entfernen** geht jederzeit.

## Eine Einheit nicht werten

GPS-Sprünge (am Start oder zwischen hohen Häusern) filtert Hermod selbst heraus: Zählt deine Uhr die Geschwindigkeit mit, rechnet Hermod damit; sonst ersetzt es unmöglich schnelle Sekunden durch dein mittleres Tempo der Einheit. Weicht ein Wert von deiner offiziellen Zeit ab, trage sie als eigenen Wert ein.

Stimmt ein berechneter Wert trotzdem nicht, wähle **Diese Einheit nicht werten**. Dann zählt die nächstbeste Einheit. Ausgeblendete Einheiten stehen beim Rekord und lassen sich mit **Wieder werten** zurückholen; die Markierung bleibt auch, wenn du die Einheit bearbeitest.

## Prognose: Was ist heute drin?

In den Reitern **Laufen** und **Triathlon** steht oben eine **Prognose**. Oben rechts wählst du den Zeitraum: 6, **12** (Standard), 26 oder 52 Wochen bis heute.

- **Laufen:** geschätzte Zeiten und Pace für 5 km, 10 km, Halbmarathon und Marathon. Hermod rechnet deine besten Leistungen im Zeitraum (Meile bis Marathon) mit der Formel von Riegel hoch. Es zählen nur Leistungen über ähnliche Distanzen – eine Meile sagt wenig über einen Marathon –, und die schnellste Hochrechnung gewinnt. Dahinter steht, aus welcher Leistung die Zeit stammt, mit Link zur Einheit. Darunter steht dein **Leistungsindex (VDOT nach Daniels)**: deine beste Laufleistung im Zeitraum, ausgedrückt als die $VO_2$max, die Läufer mit dieser Zeit typischerweise haben. Er ist kein gemessener Wert und kann von der Anzeige deiner Uhr abweichen; steigt er, bist du schneller geworden.
- **Triathlon:** geschätzte Zielzeiten für Sprint, Olympische, Mittel- und Langdistanz mit den Zeiten der Disziplinen:
  - **Schwimmen** aus deiner **CSS** (Profil → Trainingsvorgaben);
  - **Rad** aus deiner **FTP** mit einer für die Distanz typischen Intensität, auf flacher Strecke ohne Wind, mit deinem Gewicht aus den Körperdaten (sonst 75 kg);
  - **Laufen** aus der Laufprognose, nach dem Radfahren etwas langsamer;
  - dazu die **Wechsel**.

  Die Annahmen stehen unter der Tabelle.

Fehlt etwas, sagt dir die Seite, was: eine Bestleistung beim Laufen, eine FTP oder eine CSS. Eine Prognose gilt für eine flache Strecke bei gutem Wetter; Höhenmeter, Hitze, Wind und deine Tagesform verändern das Ergebnis.

## Leistungs- und Pace-Kurve

Im Reiter **Radfahren** steht die **Leistungskurve**, im Reiter **Laufen** die **Pace-Kurve**: deine beste Durchschnittsleistung bzw. dein bestes steigungskorrigiertes Tempo je Dauer, von 5 Sekunden (Laufen: 1 Minute) bis 2 Stunden, über alle Einheiten im Zeitraum.

1. **Zeitraum** wählen: 6 Wochen, **90 Tage** (Standard), 1 Jahr oder Alles.

2. **Vergleich** wählen: **Vorjahr** (derselbe Zeitraum ein Jahr früher), **Zeitraum davor** (gleich lang, direkt davor) oder kein Vergleich.

Das Diagramm zeigt beide Zeiträume als Linien (Vergleich gestrichelt), die Tabelle darunter je Dauer den Wert mit Datum (ein Klick öffnet die Einheit) und die Veränderung in Prozent. Beim Laufen steht ein schnelleres Tempo oben. Fehlen Werte, gab es im Zeitraum keine Einheit, die so lang war.

Trainer sehen beide Kurven mit der Freigabe **Einheiten** auf deiner Athletenseite.

## Wer sieht das?

Trainer, denen du die Freigabe **Einheiten** gegeben hast, sehen deine Rekorde (ohne sie ändern zu können). In den Vereinsrekorden erscheinen Wettkampfstrecken nur, wenn du sie unter **Freigaben** → **Im Verein zeigen** den Haken **Rekorde** setzt (siehe „Vereine und Mitglieder“). Jeder Blick steht in deinem Zugriffsprotokoll („Rekorde“).

Auch die **Prognose** sieht ein Trainer mit der Freigabe **Einheiten**; die Triathlonzeiten nur zusätzlich mit **Leistungsschwellen**, dein Gewicht nur mit **Körperdaten** (sonst rechnet er mit 75 kg).

Mögliche Meldungen:

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Bitte einen Wert größer 0 und ein Datum, das nicht in der Zukunft liegt, eingeben.“ | Zeit als `m:ss` oder `h:mm:ss`, Leistung als ganze Zahl; Datum prüfen. |

Wie Hermod diese Werte berechnet und woher die Verfahren stammen, steht unter So rechnet Hermod.

# So rechnet Hermod

Hermod berechnet viele Werte aus deinen Einheiten: Belastung, Form, Zonen, Bestwerte, Schwellen, Prognosen und Kennzahlen. Dieses Kapitel erklärt **wie** und **warum so**. Alle Rechnungen sind feste Formeln aus der Trainingswissenschaft oder der Trainingspraxis; keine davon schätzt eine KI. Bei jedem Verfahren steht, woher es kommt:

- **Studie** – aus einer wissenschaftlichen Veröffentlichung;
- **Praxis** – verbreitetes Verfahren aus Trainingsbüchern oder von Trainingsplattformen;
- **Annahme** – ein typischer Wert, den Hermod gewählt hat.

Die vollständigen Quellen stehen am Ende des Kapitels.

## Schwellen sind die Grundlage

Fast alles hängt an deinen **Leistungsschwellen** im Profil:

- **FTP**: die Leistung, die du auf dem Rad etwa eine Stunde halten kannst.
- **W′**: deine anaerobe Reserve über der kritischen Leistung (für die W′-Balance).
- **Schwellenpace**: dein Lauftempo für etwa eine Stunde.
- **CSS**: dein Schwimmtempo an der Schwelle.
- **LTHR**: dein Puls an der Laktatschwelle.

Eine Einheit nutzt immer die Schwelle, die an ihrem Tag galt. Änderst du die FTP ab heute, bleiben ältere Einheiten unverändert.

## Steigung beim Laufen

Bergauf ist dasselbe Tempo anstrengender als in der Ebene. Hermod rechnet daher jede Sekunde in ein **gleichwertiges Tempo in der Ebene** um. Grundlage ist der gemessene Energieaufwand beim Laufen an Steigungen (**Studie**, Minetti 2002 [M1]).

- **Bergauf** zählt der volle Aufwand: Bei 5 % Steigung entspricht 5:00 min/km etwa 3:51 min/km in der Ebene.
- **Bergab** wäre nach der Studie fast alles geschenkt. Draußen kosten Bremsen und Untergrund aber Kraft, deshalb zählt bergab mindestens 85 % des Aufwands in der Ebene (**Praxis**, wie bei Strava [S1]): 5:00 min/km bei 5 % Gefälle zählen wie 5:53 min/km.

## Belastung einer Einheit

Die **Belastung** sagt, wie anstrengend eine Einheit war. Eine Stunde genau an der Schwelle ergibt **100**.

```
Belastung = Stunden × (Intensität / Schwelle)² × 100
```

Hermod nimmt das beste vorhandene Maß:

1. **Leistung** (Rad): Normalized Power zur FTP – das bekannte **TSS** (**Praxis**, Allen & Coggan [A1]).

2. **Tempo** (Laufen): steigungskorrigiertes Tempo zur Schwellenpace.
3. **Schwimmtempo** zur CSS, hier mit der dritten Potenz, weil der Wasserwiderstand stärker steigt (**Praxis**, TrainingPeaks [T1]).
4. **Puls** zur LTHR, für alle Sportarten (**Annahme**, nach dem Vorbild von TSS).

**Normalized Power (NP)** gewichtet harte Abschnitte stärker als der Durchschnitt. Hermod bildet gleitende 30-Sekunden-Mittel, nimmt sie hoch vier, mittelt und zieht die vierte Wurzel. So zählt eine Intervalleinheit härter als eine gleichmäßige Fahrt mit derselben Durchschnittsleistung. Für das Laufen macht Hermod dasselbe mit dem steigungskorrigierten Tempo.

## Fitness, Ermüdung, Form

| Wert | Bedeutung | Rechnung |
|---|---|---|
| **Fitness (CTL)** | langfristiges Training | gleitender Durchschnitt der Tagesbelastung, Zeitkonstante 42 Tage |
| **Ermüdung (ATL)** | letzte Tage | dasselbe mit 7 Tagen |
| **Form (TSB)** | Frische heute | Fitness minus Ermüdung von gestern |

Grundlage ist das Fitness-Ermüdungs-Modell von Banister (**Studie**, 1975 [B1]) in der Form des „Performance Managers“ (**Praxis**, Allen & Coggan [A1]). Mit 42 und 7 Tagen sind die Werte mit anderen Plattformen vergleichbar.

## Zonen

Jede Sekunde einer Einheit fällt nach ihrer Intensität in eine von sechs Zonen, gemessen an deiner Schwelle:

| Zone | Leistung (FTP) | Tempo (Schwelle) | Puls (LTHR) |
|---|---|---|---|
| 1 | bis 55 % | bis 78 % der Schwellengeschwindigkeit | bis 81 % |
| 2 | bis 75 % | bis 88 % | bis 89 % |
| 3 | bis 90 % | bis 95 % | bis 93 % |
| 4 | bis 105 % | bis 100 % | bis 99 % |
| 5 | bis 120 % | bis 103 % | bis 102 % |
| 6 | darüber | darüber | darüber |

Die Leistungszonen sind die Zonen nach Coggan [A1], Tempo- und Pulszonen die nach Friel [F1] (**Praxis**). Die **Statistik** zählt die Zeit in Zonen je Sportart zusammen.

## Schwellen aus deinen Einheiten

Im Profil schlägt Hermod Schwellen aus den Einheiten der letzten Wochen vor (Profil). Dazu sucht Hermod in jeder Einheit die beste Durchschnittsleistung bzw. das beste steigungskorrigierte Tempo über 3, 5, 8, 10, 12, 20, 30 und 60 Minuten.

**FTP** – drei Rechnungen, die kleinere aus den ersten beiden zählt, mindestens aber eine echte Stunde:

1. **Critical Power** (**Studie**, Monod & Scherrer 1965 [C1], Jones 2010 [C2]): Aus deinen Bestwerten von 3 bis 20 Minuten legt Hermod eine Gerade durch Arbeit und Zeit. Ihre Steigung ist die Leistung, die du sehr lange halten könntest. Der Abschnitt auf der Achse (W′) ist deine Reserve für kurze Spitzen.
2. **95 % der besten 20 Minuten** (**Praxis**, Allen & Coggan [A1]).
3. **Die beste Stunde**, wenn es eine gibt.

Critical Power liegt in Studien gleich oder etwas über der FTP [C6], [C7]; deshalb nimmt Hermod den vorsichtigeren Wert.

*Beispiel:*

- Bestwerte: 380 W (3 min), 345 W (5 min), 313 W (10 min), 290 W (20 min).
- Daraus folgt eine Critical Power von etwa 274 W.
- Die 20-Minuten-Regel ergibt 0,95 × 290 = 275,5 W.
- Vorschlag: **274 W**.

**Schwellenpace** – die kleinere von zwei Rechnungen, mindestens eine echte Stunde:

1. **Critical Speed** (**Studie**, Hughson 1984 [C4], aus Trainingsdaten Smyth 2020 [C5]): dieselbe Gerade für Strecke und Zeit.
2. **Riegels Formel** (**Studie**, Riegel 1981 [R1]): Jeder Bestwert von 10 bis 60 Minuten wird auf eine Stunde hochgerechnet. *Beispiel:* 10 km in 40:00 ergeben eine Schwellenpace von 4:06 min/km.

**LTHR** – nach Friels 30-Minuten-Test (**Praxis**, Friel [F1]):

- Hermod nimmt den Durchschnittspuls der **letzten 20 Minuten** deiner härtesten 30-Minuten-Abschnitte.
- Ein Abschnitt zählt nur, wenn er mindestens 95 % deines Bestwerts im Zeitraum und 95 % deiner Schwelle erreicht. Eine ruhige Ausfahrt gilt so nicht als Test.

**Vorschläge**

- Einen Vorschlag gibt es nur, wenn er mehr als **3 %** von deinem Wert abweicht.
- **Niedrigere** Werte sind markiert: Oft fehlen nur harte Einheiten im Zeitraum, nicht die Form.
- Gespeichert wird erst, wenn du oder dein Trainer **Übernehmen** wählt.

## Prognosen

**Laufen** – Riegels Formel (**Studie**, Riegel 1981 [R1]):

```
Zeit_Ziel = Zeit_Bestleistung × (Strecke_Ziel / Strecke_Bestleistung)^1,06
```

- Hermod nimmt deine Bestleistungen über Meile bis Marathon im Zeitraum.

- Gerechnet wird nur aus Strecken, die höchstens 4,5-mal kürzer oder länger als das Ziel sind, und die schnellste Hochrechnung zählt.
- Für Freizeitläufer ist die Formel beim Marathon oft zu optimistisch (**Studie**, Vickers 2016 [R2]). Deshalb gilt die Begrenzung auf ähnliche Strecken.

*Beispiel* mit 10 km in 40:00:

| Ziel | Prognose |
|---|---|
| 5 km | 19:11 |
| Halbmarathon | 1:28:15 |
| Marathon | 3:04:00 |

**Leistungsindex (VDOT)** – nach Daniels & Gilbert (**Studie**, 1979 [D1]; Tabellen in Daniels' „Running Formula“ [D2]): Aus Tempo und Dauer deiner besten Leistung rechnet Hermod, wie viel Sauerstoff dieses Tempo kostet und welchen Anteil seiner $VO_2$max man so lange halten kann. Der Quotient ist der VDOT – die $VO_2$max, die ein Läufer mit dieser Zeit typischerweise hat.

- *Beispiel:* 10 km in 40:00 ergeben VDOT 51,9; 5 km in 19:57 oder ein Marathon in 3:10:49 ergeben jeweils VDOT 50.
- Der VDOT ist **kein gemessener $VO_2$max-Wert**. Er enthält auch deine Laufökonomie und kann deshalb von der Anzeige deiner Uhr abweichen; die Uhren rechnen mit eigenen, nicht veröffentlichten Verfahren.
- Den Wert deiner Uhr kannst du unter Körperdaten eintragen; er steht dann unverändert neben dem VDOT. Hermod rechnet damit nichts.

**Triathlon** – die Summe der Teile:

| Teil | Rechnung | Herkunft |
|---|---|---|
| Schwimmen | 1500 m im CSS-Tempo, andere Strecken nach Riegel | CSS ≈ 1500-m-Tempo: **Studie** (Wakayoshi 1992 [W1], [W2]); Riegel im Wasser: **Annahme** |
| Rad | FTP × typischer Anteil (Sprint 95 %, Olympisch 90 %, Mittel 82 %, Lang 74 %); daraus die Geschwindigkeit in der Ebene ohne Wind aus Luft- und Rollwiderstand, mit deinem Gewicht | Anteile: **Praxis** (Friel [F1], Allen & Coggan [A1]); Rechnung: **Studie** (Martin 1998 [P1]); Aeroposition, Reifen, 9 kg Rad: **Annahme** |
| Laufen | Laufprognose, nach dem Rad 4 / 5 / 8 / 15 % langsamer | **Annahme** |
| Wechsel | 3 / 4 / 6 / 10 Minuten | **Annahme** |

Ohne Gewicht in den Körperdaten rechnet Hermod mit 75 kg und sagt das dazu.

*Beispiel* Olympische Distanz mit CSS 1:40 min/100 m, FTP 250 W, 75 kg und 10 km in 40:00:

- **Schwimmen:** 25:00.

- **Rad:** 225 W ergeben 36,4 km/h, also 1:05:53.
- **Laufen:** 42:00.
- **Wechsel:** 4:00.
- **Gesamt:** 2:16:53.

Prognosen gelten für flache Strecken bei gutem Wetter; Höhenmeter, Hitze, Wind und deine Tagesform fehlen.

## Kennzahlen einer Einheit

| Wert | Rechnung | Lesart | Herkunft |
|---|---|---|---|
| **Normalized Power / steigungskorrigiertes Tempo** | wie bei der Belastung | „gefühlte“ gleichmäßige Leistung | **Praxis** [A1] |
| **Efficiency Factor** | NP bzw. Tempo (m/min) geteilt durch den Durchschnittspuls | steigt über Wochen bei gleicher Anstrengung, wenn die Grundlage besser wird | **Praxis** [F1], [A1] |
| **Aerobe Entkopplung** | wie stark der Efficiency Factor von der ersten zur zweiten Hälfte fällt, in Prozent | unter 5 % bei einer gleichmäßigen Einheit ab einer Stunde: gute Ausdauer | **Praxis** [F1] |

- Die Entkopplung gibt es erst ab 60 Minuten.
- Beide Pulswerte brauchen in mindestens 80 % der Zeit einen Puls.
- Bei Intervallen und Bergprofilen sagen die Werte wenig.

## W′-Balance (Radfahren)

Über deiner kritischen Leistung verbrauchst du eine begrenzte Reserve **W′**, darunter füllt sie sich wieder auf. Hermod rechnet das Sekunde für Sekunde nach dem Modell von Skiba (**Studie**, Skiba 2012 [K1], Clarke & Skiba 2013 [K2], Skiba 2015 [K3]):

- über der FTP: Reserve minus (Leistung − FTP) je Sekunde;
- darunter: Die fehlende Reserve schrumpft je Sekunde um den Anteil (FTP − Leistung) / W′.

Als kritische Leistung nimmt Hermod deine FTP (**Annahme**, beide liegen nah beieinander).

*Beispiel:* FTP 250 W, W′ 20 kJ. Eine Minute mit 400 W kostet 60 × 150 J = 9 kJ, es bleiben **11 kJ**. Eine Minute mit 150 W danach füllt auf etwa **13,3 kJ** auf.

Fällt die Balance unter 0, sind FTP oder W′ zu niedrig eingetragen.

## Intervalle

Hat deine Uhr die Einheit in Abschnitte geteilt (Runden-Taste oder Workout-Schritte), nimmt Hermod diese: bei einem Workout die Belastungsschritte, bei Runden von Hand die mit mindestens **88 %** der Schwelle (**Annahme**). Nur automatische Runden zählen nicht als Abschnitte.

Ohne Abschnitte sucht Hermod in Radfahrten mit Leistung und Läufen die harten Abschnitte selbst (**Annahme**, eigene Regeln):

- Jede Sekunde wird mit deiner Schwelle verglichen (Leistung zur FTP, steigungskorrigiertes Tempo zur Schwellenpace) und über 10 Sekunden geglättet.
- Ab **88 %** der Schwelle zählt sie als Arbeit – knapp unter dem Ende der Tempo-Zone, ruhige Grundlage zählt also nicht.
- Ein Intervall dauert mindestens **30 Sekunden**; Einbrüche bis **20 Sekunden** zählen mit, eine Pause beendet es.

Mit einem geplanten Workout vergleicht Hermod die Belastungs-Schritte in Reihenfolge mit den erkannten Intervallen: Liegt der Anteil der Schwelle im Zielbereich, ist das Intervall **im Ziel**.

## Plan erfüllt?

Hermod ordnet eine Einheit dem Planeintrag desselben Tags und derselben Sportart zu. Gibt es mehrere, passt die Dauer am besten. Dabei zählt das Verhältnis: halb so lang und doppelt so lang sind gleich weit weg.

| Gemacht / geplant (Dauer, sonst Distanz) | Bewertung |
|---|---|
| 80–120 % | erfüllt (grün) |
| 50–80 % oder 120–150 % | teilweise (gelb) |
| darunter oder darüber | weit vom Plan (orange) |
| vergangen, nichts gemacht, nicht abgehakt | verpasst (rot) |

Die Bänder sind die üblichen von Trainingsplattformen (**Praxis**, TrainingPeaks [T2]).

## Trainer-Übersicht

| Signal | Regel | Herkunft |
|---|---|---|
| Form sehr niedrig | Form unter −30 | **Praxis**: Bereich hoher Überlastung [A1] |
| Form sehr hoch | Form über +25 | **Praxis**: Fitness geht verloren [A1] |
| Fitness steigt schnell | mehr als 5 (Achtung: 8) Punkte in 7 Tagen | **Praxis**: Empfehlung von TrainingPeaks [T3] |
| Keine Einheit | seit 7 Tagen | **Annahme** |
| Verpasste Einheiten | in den letzten 7 Tagen (Achtung ab 3) | **Annahme** |

Die Signale sind Hinweise zum Nachfragen, keine Diagnose.

## Rekorde und GPS-Sprünge

GPS springt manchmal, etwa am Start oder zwischen hohen Häusern. Dann entstehen unmögliche Rekorde wie 400 m in 5 Sekunden. Hermod rechnet deshalb so (**Annahme**):

- Zählt deine Uhr die Geschwindigkeit mit, nimmt Hermod sie statt der GPS-Strecke, solange beide insgesamt höchstens 15 % auseinanderliegen.
- Sonst ersetzt Hermod Sekunden, die schneller sind als ein Mensch sein kann (Laufen 43 km/h – knapp unter Usain Bolts Spitzentempo [G1] –, Rad 108 km/h, Schwimmen 11 km/h), durch dein mittleres Tempo in dieser Einheit.

## Beckenschwimmen

Im Becken zeichnet die Uhr kein laufendes Tempo auf, aber jede Bahn. Für den Intensitätsbalken zählt jede Bahn mit ihrer Zeit in der Zone ihres Tempos zu deiner CSS; Pausen am Beckenrand zählen nicht.

## Ernährung

| Wert | Rechnung | Herkunft |
|---|---|---|
| Grundumsatz | aus Gewicht, Größe, Alter und Geschlecht (Mifflin-St Jeor), mit Körperfett aus der fettfreien Masse (Cunningham) | **Studie** [N4], [N5] |
| Verbrauch | Grundumsatz × 1,4 für den Alltag plus dein Training | **Studie**/**Praxis** [N3], [N6] |
| Training | je Sportart ein typischer Energiewert pro Stunde und kg; Laufen etwa 1 kcal je kg und km | **Studie** [N6], [N11] |
| Kohlenhydrate | 3–5 g/kg (Ruhetag), 5–7 (etwa 1 h Training), 6–10 (1–3 h), 8–12 (mehr als 4 h) | **Studie** [N1], geplant nach [N9] |
| Protein | 1,6 g/kg; Erhalt 1,4, Muskelaufbau 2,0 | **Studie** [N1], [N2] |
| Fett | was nach Kohlenhydraten und Protein bleibt, 20–35 % der Energie | **Studie** [N1], DGE [N3] |
| Ballaststoffe | mindestens 30 g am Tag | DGE [N3] |
| Gewichtsziel | etwa 7700 kcal je kg, verteilt bis zum Zieldatum; höchstens 1 % Abnahme bzw. 0,5 % Zunahme pro Woche, unter 18 Jahren keine Abnahme | **Praxis** [N7], [N8], [N10] |
| Trend | Gewichtsänderung pro Woche aus den Werten der letzten vier Wochen | **Annahme** |
| Energieverfügbarkeit | (Aufnahme − Training) / fettfreie Masse; unter 30 kcal je kg zu niedrig, ab 45 ausreichend | **Studie** [N12], [N10] |
| Kohlenhydrate unterwegs | bis 45 min keine, bis 2,5 h 30–60 g pro Stunde, länger 60–90 g | **Studie** [N13], [N1] |
| Trinken | aus deiner Schweißrate: höchstens 2 % Gewichtsverlust, nicht mehr als du schwitzt; ohne Test 0,4–0,8 L pro Stunde; Natrium 460–690 mg je Liter | **Studie** [N14] |
| Lernender Verbrauch | Aufnahme gegen Gewichtsverlauf, ab 14 Tagen Tagebuch, höchstens ±20 % | **Praxis** [N8] |
| Soll und Ist | gegessen gegen Ziel; 90–110 % im Ziel, Protein und Ballaststoffe als Mindestziel ab 90 %; Gewicht: Trend gegen das nötige Tempo, im Plan ab 80 % | **Annahme**, Grenzen beim Gewicht [N10] |

**Beispiel:** 70 kg, 2:30 h Rad geplant: 560 g Kohlenhydrate (8 g/kg), 112 g Protein, etwa 82 g Fett und mindestens 30 g Ballaststoffe; mit dem Ziel 68 kg in zehn Wochen 220 kcal weniger am Tag.

## Wettkampfstrategie

| Was | Wie | Grundlage |
|---|---|---|
| Zielzeit | deine Prognose; bei Wärme langsamer: je °C gefühlt über 15 °C 0,2 % (bis 1 h), 0,3 % (bis 2 h), 0,4 % (länger), höchstens 15 % | **Studie** [H1], [H2], Faktoren **Annahme** |
| Zwischenzeiten | gleichmäßig, oder die erste Hälfte 1 % langsamer | **Annahme** |
| Rad | Leistung als Anteil der FTP nach Distanz, bei Hitze entsprechend weniger | **Praxis** [A1], [F1] |
| Energie | Kohlenhydrate pro Stunde nach Dauer, als 25 g alle 15–45 min | **Studie** [N13] |
| Kühlung | ab 20 °C gefühlt leichte Maßnahmen, ab 26 °C Ice Slurry 7,5 g/kg, Eis, Schwämme; ab 32 °C langsamer anlaufen | **Studie** [H3], [H4] |

## Quellen


- [A1] Allen, H.; Coggan, A. R.: *Training and Racing with a Power Meter*, 2. Aufl., VeloPress 2010.
- [B1] Banister, E. W. u. a.: „A systems model of training for athletic performance“, *Australian Journal of Sports Medicine* 7, 1975.
- [C1] Monod, H.; Scherrer, J.: „The work capacity of a synergic muscular group“, *Ergonomics* 8, 1965.
- [C2] Jones, A. M. u. a.: „Critical power: implications for determination of VO2max and exercise tolerance“, *Medicine & Science in Sports & Exercise* 42, 2010.
- [C4] Hughson, R. L.; Orok, C. J.; Staudt, L. E.: „A high velocity treadmill running test to assess endurance running potential“, *International Journal of Sports Medicine* 5, 1984.
- [C5] Smyth, B.; Muniz-Pumares, D.: „Calculation of Critical Speed from Raw Training Data in Recreational Marathon Runners“, *Medicine & Science in Sports & Exercise* 52, 2020.
- [C6] Borszcz, F. K. u. a.: „Functional Threshold Power in Cyclists: Validity of the Concept and Physiological Responses“, *International Journal of Sports Medicine* 39, 2018.
- [C7] Karsten, B. u. a.: „Relationship Between the Critical Power Test and a 20-min Functional Threshold Power Test in Cycling“, *Frontiers in Physiology* 11, 2021.
- [D1] Daniels, J.; Gilbert, J.: *Oxygen Power: Performance Tables for Distance Runners*, 1979.
- [D2] Daniels, J.: *Daniels' Running Formula*, 3. Aufl., Human Kinetics 2014.
- [F1] Friel, J.: *The Triathlete's Training Bible*, 4. Aufl., VeloPress 2016.
- [K1] Skiba, P. F. u. a.: „Modeling the expenditure and reconstitution of work capacity above critical power“, *Medicine & Science in Sports & Exercise* 44, 2012.
- [K2] Clarke, D. C.; Skiba, P. F.: „Rationale and resources for teaching the mathematical modeling of athletic training and performance“, *Advances in Physiology Education* 37, 2013.
- [K3] Skiba, P. F. u. a.: „Intramuscular determinants of the ability to recover work capacity above critical power“, *European Journal of Applied Physiology* 115, 2015.
- [M1] Minetti, A. E. u. a.: „Energy cost of walking and running at extreme uphill and downhill slopes“, *Journal of Applied Physiology* 93, 2002.
- [P1] Martin, J. C. u. a.: „Validation of a mathematical model for road cycling power“, *Journal of Applied Biomechanics* 14, 1998.
- [R1] Riegel, P. S.: „Athletic records and human endurance“, *American Scientist* 69, 1981.
- [R2] Vickers, A. J.; Vertosick, E. A.: „An empirical study of race times in recreational endurance runners“, *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation* 8, 2016.

- [S1] Strava Engineering: „An Improved GAP Model“, 2017.
- [T1] TrainingPeaks: „Swim Training Stress Score (sTSS)“, Hilfeartikel.
- [T2] TrainingPeaks: „Workout Compliance“, Hilfeartikel.
- [T3] TrainingPeaks: „Ramp Rate“, Hilfeartikel.
- [W1] Wakayoshi, K. u. a.: „Determination and validity of critical velocity as an index of swimming performance in the competitive swimmer“, *European Journal of Applied Physiology* 64, 1992.
- [W2] Wakayoshi, K. u. a.: „A simple method for determining critical speed as swimming fatigue threshold in competitive swimming“, *International Journal of Sports Medicine* 13, 1992.
- [N1] Thomas, D. T.; Erdman, K. A.; Burke, L. M.: „Nutrition and Athletic Performance“ (Positionspapier ACSM/AND/DC), *Medicine & Science in Sports & Exercise* 48, 2016.
- [N2] Morton, R. W. u. a.: „A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation …“, *British Journal of Sports Medicine* 52, 2018.
- [N3] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.
- [N4] Mifflin, M. D. u. a.: „A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals“, *American Journal of Clinical Nutrition* 51, 1990.
- [N5] Cunningham, J. J.: „A reanalysis of the factors influencing basal metabolic rate in normal adults“, *American Journal of Clinical Nutrition* 33, 1980.
- [N6] Ainsworth, B. E. u. a.: „2011 Compendium of Physical Activities“, *Medicine & Science in Sports & Exercise* 43, 2011.
- [N7] Wishnofsky, M.: „Caloric equivalents of gained or lost weight“, *American Journal of Clinical Nutrition* 6, 1958.
- [N8] Hall, K. D. u. a.: „Quantification of the effect of energy imbalance on bodyweight“, *The Lancet* 378, 2011.
- [N9] Impey, S. G. u. a.: „Fuel for the work required“, *Sports Medicine* 48, 2018.
- [N10] Mountjoy, M. u. a.: „2023 IOC consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs)“, *British Journal of Sports Medicine* 57, 2023.
- [N11] American College of Sports Medicine: *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (metabolische Gleichungen).
- [G1] Graubner, R.; Nixdorf, E.: „Biomechanical Analysis of the Sprint and Hurdles Events at the 2009 IAAF World Championships in Athletics“, *New Studies in Athletics* 26, 2011.
- [N12] Loucks, A. B.; Kiens, B.; Wright, H. H.: „Energy availability in athletes“, *Journal of Sports Sciences* 29, 2011.
- [N13] Jeukendrup, A.: „A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise“, *Sports Medicine* 44, 2014.
- [N14] Sawka, M. N. u. a.: „Exercise and fluid replacement“ (ACSM position stand), *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39, 2007.
- [N15] Open Food Facts, openfoodfacts.org (ODbL).
- [H1] Ely, M. R.; Cheuvront, S. N.; Roberts, W. O.; Montain, S. J.: „Impact of weather on marathon-running performance“, *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39(3), 2007.
- [H2] El Helou, N. u. a.: „Impact of environmental parameters on marathon running performance“, *PLoS One* 7(5), 2012.
- [H3] Racinais, S. u. a.: „Consensus recommendations on training and competing in the heat“, *British Journal of Sports Medicine* 49(18), 2015.
- [H4] Siegel, R. u. a.: „Ice slurry ingestion increases core temperature capacity and running time in the heat“, *Medicine & Science in Sports & Exercise* 42(4), 2010.

# Links

Unter **Training → Links** sammelst du Videos, Beiträge und Webseiten, die beim Training helfen, zum Beispiel ein YouTube-Video zur Kraultechnik, einen Instagram-Beitrag mit Stabi-Übungen oder einen Artikel zur Wettkampfernährung. Die Links sind nach **Themen** geordnet.

Es gibt drei Arten von Sammlungen:

- **Meine Links** – nur für dich, niemand sonst sieht sie.
- **Verein** – für alle Mitglieder des Vereins.
- **Trainingsgruppe** – für die Mitglieder der Gruppe sowie Vereinsadmins und Trainer.

Vereins- und Gruppenlinks pflegen **Vereinsadmins und Trainer**. Athletinnen und Athleten lesen sie und können einzelne Links in ihre eigene Sammlung übernehmen.

Hermod speichert nur die Adresse. Es lädt keine Vorschaubilder und bettet keine Videos ein; ein Link öffnet sich in einem neuen Tab. So erfahren YouTube oder Instagram erst etwas, wenn du einen Link selbst öffnest.

## Sammlung wählen

1. **Training → Links** öffnen. Zuerst siehst du **Meine Links**.
2. Unter **Sammlung** den Verein oder die Trainingsgruppe wählen und **Anzeigen** klicken.

Bei mehreren Themen stehen oben Schaltflächen, die direkt zum Thema springen. Vom Verein und von der Trainingsgruppe aus führt der Link **Links** ebenfalls zur passenden Sammlung.

## Link hinzufügen

1. In der gewünschten Sammlung **Link hinzufügen** aufklappen.
2. **Thema** eingeben. Das Feld schlägt die vorhandenen Themen und einige übliche vor (Schwimmtechnik, Kraft und Stabi, Ernährung …); du kannst aber jedes Thema verwenden.
3. **Titel** und **Adresse** eingeben, bei Bedarf eine **Beschreibung**.
4. **Hinzufügen** klicken.

Ob ein Link zu YouTube, Instagram oder einer anderen Webseite führt, erkennt Hermod an der Adresse und zeigt es als Kennzeichen an.

## Link ändern oder löschen

Am Link **Bearbeiten** aufklappen, die Angaben ändern und **Speichern** klicken, oder **Link löschen** wählen. Eigene Links ändert nur du; Vereins- und Gruppenlinks alle Vereinsadmins und Trainer des Vereins.

## Vereinslink übernehmen

An einem Vereins- oder Gruppenlink **In meine Links übernehmen** klicken. Die Kopie gehört dir: Änderungen an ihr betreffen den Vereinslink nicht und umgekehrt.

## Typische Meldungen

- **„Diese Adresse ist kein gültiger Weblink“** – erlaubt sind nur Adressen mit `http` oder `https` und einem Domainnamen, ohne Benutzername oder Passwort in der Adresse. Fehlt `https://`, ergänzt Hermod es.
- **„Thema und Titel sind nötig“** – beide Felder ausfüllen; das Thema hat höchstens 60, der Titel 150 und die Beschreibung 1000 Zeichen.
- **„Der Link ist schon in deiner Sammlung“** – eigene Links lassen sich nicht noch einmal übernehmen.

# Körperdaten

Unter **Körperdaten** siehst du Ruhepuls, HRV, Gewicht, Schlaf und weitere Tageswerte im Verlauf. Die Werte kommen von **Garmin**, von **Tredict** oder du trägst sie selbst ein. Es sind Gesundheitsdaten: Hermod speichert sie nur mit deiner Einwilligung (Profil).

## Was angezeigt wird

| Wert | Quelle |
|---|---|
| Gewicht, Körperfett, Muskelmasse, BMI | Garmin (z. B. Index-Waage oder manuell bei Garmin), Tredict oder eigener Eintrag |
| Körperwasser, Knochenmasse, Muskelanteil, Stoffwechselalter, Viszeralfett | Garmin-Waage, Tredict (Körperwasser, Muskelanteil) |
| Ruhepuls, Puls-Tagesminimum und -maximum | Garmin-Tageszusammenfassung, Tredict oder eigener Eintrag (Ruhepuls) |
| HRV (Nacht, 7-Tage-Mittel, 5-Minuten-Hoch) | Garmin, Tredict oder eigener Eintrag (Nachtwert) |
| Schlaf, Tief-, Leicht- und REM-Schlaf, Wachzeit, Aufwachen, Schlafwert, SpO2, Stress und Atmung im Schlaf, Nickerchen | Garmin; Schlafdauer auch von Tredict und als eigener Eintrag |
| Stress (Ø, max.), Body Battery (max., min.), Schritte, Strecke, Stockwerke, Atmung (Ø, min., max.) | Garmin |
| Kalorien (gesamt, aktiv), Intensitätsminuten (moderat, hoch), Getrunkenes | Garmin |
| $VO_2$max Laufen und Rad | eigener Eintrag (Garmin liefert den Wert derzeit nicht über seine Schnittstelle) |

- Oben wählst du den **Zeitraum**: 30, 90 oder 365 Tage oder **Alles** (bis zu 10 Jahre, die Diagramme dann als Wochenmittel). Mit ← **Früher** und **Später** → blätterst du den Zeitraum zurück und wieder vor; darüber steht, welche Tage du siehst.
- Zwei Reiter teilen die Seite: **Aktuelle Werte** zeigt den jüngsten Wert je Messwert mit Datum und Quelle, darunter deine eigenen Einträge. **Diagramme** zeigt die Verläufe: Gewicht und Körperfett, Ruhepuls und HRV, Schlaf, Stress und Body Battery, Schritte, Kalorien, Intensitätsminuten, Atmung und SpO2, $VO_2$max.
- Den **BMI** berechnet Hermod aus dem Gewicht und deiner Größe im Profil, wenn die Waage keinen liefert.

## Werte von Garmin

Ist im **Profil → Verbindungen → Garmin Connect** dein Schlüssel hinterlegt (oder bei Tredict dein Token), holt Hermod die Tageswerte automatisch: die letzten 7 Tage bei jedem Abruf und deinen älteren Verlauf nach und nach.

## Wert selbst eintragen

1. Unten bei **Wert eintragen** Datum, Messwert und Wert angeben: Gewicht in kg, Körperfett in %, Ruhepuls in bpm, HRV in ms, Schlaf als `h:mm` (z. B. `7:30`), $VO_2$max in ml/kg/min (den Wert deiner Uhr, wie ihn Garmin Connect anzeigt).
2. **Eintragen**.

Deine **$VO_2$max Laufen** erscheint auch auf der Rekordseite neben dem Leistungsindex (VDOT), mit Datum und Quelle. Sobald Garmin den Wert über seine Schnittstelle liefert, holt Hermod ihn automatisch; dein eigener Eintrag gilt am selben Tag weiter.

Ein eigener Wert ersetzt Garmins Wert am selben Tag. Unter **Deine Einträge** löschst du ihn wieder; dann gilt Garmins Wert.

## Für Trainer

Trainer sehen deine Körperdaten nur mit der Freigabe **Körperdaten** (unter **Freigaben**), auf deiner Seite bei **Athleten**. Jeder Zugriff steht in deinem Zugriffsprotokoll. Zur Freigabe gehört auch deine **Körpergröße** aus dem Profil, damit Trainer den BMI sehen; das übrige Profil sehen sie nicht.

## Mögliche Meldungen

| Meldung | Lösung |
|---|---|
| „Der Wert liegt außerhalb des plausiblen Bereichs.“ | Einheit prüfen, z. B. Gewicht in kg, Schlaf als h:mm. |
| „Das Datum liegt in der Zukunft.“ | Ein Datum bis heute wählen. |
| „Ohne Einwilligung …“ | Im Profil die Einwilligung zu Gesundheitsdaten erteilen. |

# Ernährung

Unter **Gesundheit → Ernährung** zeigt Hermod, wie viel Energie, Kohlenhydrate, Protein, Fett und Ballaststoffe du heute und morgen brauchst. Die Ziele kommen aus Sportwissenschaft und DGE und richten sich nach deinem Gewicht und deinem Training. Du musst dafür nichts eintragen. Es sind Hinweise, keine ärztliche Beratung.

## Woher die Ziele kommen

- **Gewicht:** dein neuester Wert aus den Körperdaten (Waage über Garmin, Tredict oder eigener Eintrag), sonst das Gewicht im Profil. Ohne Gewicht gibt es keine Ziele.
- **Training:** was du an dem Tag absolviert hast, dazu geplante Einheiten, die noch offen sind. So gelten morgens die Ziele für dein geplantes Training; nach der Einheit zählt, was du wirklich gemacht hast.
- **Kohlenhydrate:** nach Trainingszeit 3–5 g je kg (Ruhetag), 5–7 (etwa eine Stunde), 6–10 (1–3 Stunden) oder 8–12 (mehr als 4 Stunden).
- **Protein:** 1,6 g je kg.
- **Fett:** was nach Kohlenhydraten und Protein übrig bleibt, 20–35 % der Energie.
- **Ballaststoffe:** mindestens 30 g am Tag.
- **Energie:** dein Grundumsatz (aus Gewicht, Größe, Alter und Geschlecht im Profil, mit Körperfett genauer) mal 1,4 für den Alltag plus die Energie deines Trainings.

Fehlen Größe, Alter oder Geschlecht im Profil, schätzt Hermod den Grundumsatz und sagt es dir.

## Eigene Werte einstellen

Unter **Eigene Werte** kannst du jeden Vorschlag ersetzen; leere Felder nutzen den Vorschlag.

1. Für Muskelaufbau z. B. bei **Protein** auf **Muskelaufbau 2,0** tippen oder einen eigenen Wert wie `2,2` eintragen.
2. **Kohlenhydrate** fest einstellen, wenn du nicht nach Trainingszeit rechnen willst.
3. **Speichern**. Die Ziele von heute und morgen zeigen dann „eigener Wert“.

## Gewichtsziel

Trage **Zielgewicht** und **Bis** ein. Hermod senkt oder erhöht dein Energieziel um den nötigen Betrag am Tag und zeigt den Trend deiner letzten vier Wochen.

- Abnehmen höchstens 1 % deines Körpergewichts pro Woche, zunehmen höchstens 0,5 %. Ist dein Datum zu früh, nennt Hermod ein realistisches.
- Beim Abnehmen bleiben Protein und die Kohlenhydrate für dein Training; gespart wird vor allem beim Fett.
- Unter 18 Jahren gibt Hermod kein Abnehmziel vor.
- Felder leeren und speichern entfernt das Ziel.

## Soll und Ist

Unter den Zielen zeigt **Soll und Ist**, wie weit du bist:

- **Heute:** was du laut Tagebuch gegessen hast, gegen dein Ziel von heute, je Nährstoff mit Differenz und Stand. Ohne Eintrag führt ein Link zum Tagebuch.
- **Schnitt der letzten 7 Tage:** nur die Tage mit Einträgen, jeweils gegen das Ziel des Tages, denn Trainingstage haben höhere Ziele.
- **Im Ziel** heißt 90–110 % des Solls, darunter **zu wenig**, darüber **zu viel**. Protein und Ballaststoffe sind Mindestziele: ab 90 % **erreicht**, mehr ist nie zu viel.

Mit **Gewichtsziel** steht beim Ziel zusätzlich:

- **Noch bis zum Ziel** und das **Soll-Tempo**, also wie viel du pro Woche ab- oder zunehmen musst, um das Datum zu schaffen.
- Das **Ist-Tempo** aus deinem Trend der letzten vier Wochen (mindestens drei Wiegungen) und die **Prognose** für das Zieldatum.
- Der **Stand:** im Plan (mindestens 80 % des Soll-Tempos), zu langsam, falsche Richtung, zu schnell (mehr als 1 % deines Gewichts pro Woche ab bzw. 0,5 % zu) oder Ziel erreicht.

Die Spannen sind Annahmen von Hermod; keine Quelle nennt eine feste Toleranz.

## Tagebuch

Im Reiter **Tagebuch** trägst du ein, was du gegessen hast. Mit ← **Vortag** und **Nächster Tag** → blätterst du.

1. **Mit Barcode:** die Ziffern unter dem Strichcode eintippen (oder, wo dein Browser es kann, **Barcode fotografieren**), die Menge in Gramm angeben, **Suchen**. Die Werte von Open Food Facts stehen dann im Formular; du kannst sie noch ändern.
2. **Von Hand:** Was, Mahlzeit, Menge und die Werte von der Packung (leere Felder zählen als 0).
3. **Als Favorit merken** speichert den Eintrag; unter **Favoriten** fügst du ihn später mit **Hinzufügen** ein.
4. **Wie am Vortag** übernimmt alle Einträge des Vortags.

Oben siehst du die Summen als Balken gegen deine Ziele und deine **Energieverfügbarkeit**: was nach dem Training von deiner Energie übrig bleibt, je kg fettfreier Masse. Unter 30 ist zu wenig – auf Dauer leiden Leistung und Gesundheit (RED-S).

Unter **Fürs Training** steht für Einheiten ab 45 Minuten, wie viele Kohlenhydrate pro Stunde du unterwegs brauchst und wie viel du trinken solltest.

Nach etwa zwei Wochen Tagebuch passt Hermod deinen **Verbrauch** an deinen echten Gewichtsverlauf an; das steht unter den Zielen.

Unter 18 Jahren gibt es das Tagebuch nicht.

### Mit KI erfassen

Statt alles einzeln einzutippen, kannst du eine Mahlzeit beschreiben – mit Claude auch per Foto. Dafür brauchst du Claude (eigener Anthropic-Schlüssel) oder die lokale KI unter **Profil → Verbindungen** (Claude-Assistent beschreibt das Einrichten).

1. Im Reiter **Tagebuch** unter **Mit KI erfassen** schreiben, was du gegessen hast, z. B. „2 Scheiben Vollkornbrot mit Butter und Käse, ein Apfel“. Mengen helfen; ohne Mengen nimmt die KI übliche Portionen.
2. Optional ein **Foto** wählen (nur mit Claude). Fotografiere nur das Essen.
3. **Mahlzeit** und, wenn du mehrere eingerichtet hast, das **Modell** wählen und **Erkennen**.
4. Nach einigen Sekunden (mit der lokalen KI auch Minuten) erscheint unter **KI-Vorschläge** eine Tabelle. Hinter jedem Lebensmittel steht, woher die Werte kommen:
    - **Grundliste:** Hermods Liste von rund 200 Grundnahrungsmitteln (US-Landwirtschaftsministerium);
    - **Open Food Facts:** ein Markenprodukt, das die KI erkannt hat;
    - **KI geschätzt:** Hermod kennt das Lebensmittel nicht, die KI hat die Werte geschätzt. Diese Einträge sind im Tagebuch mit „KI geschätzt“ markiert.
5. Mengen prüfen und ändern (die kcal rechnen mit), Falsches abhaken, die Mahlzeit prüfen und **Ins Tagebuch übernehmen**. Mit **Verwerfen** löschst du den Vorschlag.

Erst mit **Übernehmen** kommt etwas ins Tagebuch. Vorschläge, die du nicht übernimmst, löscht Hermod nach 7 Tagen. Mit Claude kostet eine Erkennung etwa so viel wie eine kurze Assistentenfrage und zählt zu deiner Monatsgrenze; die lokale KI kostet nichts.

## Schweißtest

Im Reiter **Schweißtest**: Wiege dich vor und nach einer Einheit von mindestens 30 Minuten (ohne Kleidung, vorher zur Toilette) und notiere, was du getrunken hast. Hermod zeigt deine **Schweißrate** in Litern pro Stunde. Mit ihr werden die Trinkempfehlungen für lange Einheiten genauer: so viel, dass du höchstens 2 % deines Gewichts verlierst, aber nicht mehr, als du schwitzt, dazu Natrium.

## Wer sieht das?

- Deine **Ziele und dein Gewichtsziel** sehen Trainer, denen du **Körperdaten** freigibst.
- **Tagebuch und Schweißtests** sieht nur du.
- Open Food Facts bekommt nur den Barcode oder den Produktnamen, nichts über dich.
- **Mit KI erfassen:** Deine Beschreibung und das Foto gehen an das gewählte Modell, bei Claude an Anthropic (USA), bei der lokalen KI an den KI-Rechner des Betreibers. Das Foto löscht Hermod, sobald die Erkennung fertig ist.

## Mögliche Meldungen

| Meldung | Bedeutung |
|---|---|
| Protein: bitte 0,8 bis 2,5 g je kg Körpergewicht. | Der eigene Wert liegt außerhalb des erlaubten Bereichs (ebenso für Kohlenhydrate 2–14 g/kg, Fett 20–35 %, Ballaststoffe 10–80 g). |
| Für ein Gewichtsziel bitte Zielgewicht und Datum angeben. | Eines der beiden Felder fehlt. |
| Das Zieldatum muss in der Zukunft liegen. | Das Datum ist heute oder früher. |
| Open Food Facts kennt diesen Barcode nicht … | Das Produkt fehlt dort oder hat keine Nährwerte. Werte von der Packung eintragen. |
| Open Food Facts ist gerade nicht erreichbar. | Später erneut versuchen oder von Hand eintragen. |
| Ein Barcode hat 8 bis 14 Ziffern. | Tippfehler im Barcode. |
| Bitte prüfe den Schweißtest … | Dauer, Gewicht oder Getrunkenes sind unplausibel. |
| Beschreibe die Mahlzeit oder füge ein Foto hinzu. | Beim Erfassen mit KI ist das Textfeld leer und kein Foto gewählt. |
| Fotos erkennt nur Claude … | Mit der lokalen KI nur beschreiben, oder Claude wählen. |
| Die KI hat keine Lebensmittel erkannt … | Die Mahlzeit genauer beschreiben, z. B. mit Mengen. |
| Die Antwort der KI war unbrauchbar … | Noch einmal versuchen. |
| Für die KI-Erfassung richte zuerst Claude oder die lokale KI ein. | Unter Profil → Verbindungen einrichten. |
| Wähle mindestens ein Lebensmittel mit einer Menge von 1 bis 3000 g. | Beim Übernehmen ist nichts angehakt oder eine Menge passt nicht. |

# Krankheiten und Verletzungen

Unter **Gesundheit** hältst du fest, was dich im Training bremst: eine Erkältung, eine gereizte Achillessehne, eine Operation. Hermod zeigt den Verlauf und warnt im Kalender, wenn eine geplante Einheit in eine Trainingspause fällt. Es sind Gesundheitsdaten: Hermod speichert sie nur mit deiner Einwilligung (Profil).

## Erfassen

1. **Gesundheit → Neu erfassen**.
2. **Art:** Krankheit oder Verletzung. Bei Verletzungen zusätzlich die **Körperregion**.
3. **Bezeichnung**, z. B. „Erkältung“ oder „Achillessehne gereizt“.
4. **Beginn** und optional **Ende**. Solange es andauert, bleibt das Ende leer.
5. **Stufe zu Beginn:** hoch, mittel oder niedrig.
6. **Trainingspause:**
    - **keine** – du trainierst normal weiter;
    - **eingeschränkt** – kreuze an, welche Sportarten **weiter erlaubt** sind (z. B. Rad und Schwimmen bei einer Laufverletzung);
    - **komplett** – keine Einheiten.
7. Optional **private Notizen**, z. B. Physio-Termine. Trainer sehen sie nie.
8. **Erfassen**.

## Verlauf pflegen

- Unter **Stufe setzen** wählst du Datum und Stufe: **hoch → mittel → niedrig → genesen**.
- **genesen** beendet den Eintrag an diesem Tag. Entfernst du diese Stufe wieder, ist der Eintrag wieder offen.
- Ein **Ende** im Formular legt ebenfalls die Stufe „genesen“ an; leerst du das Ende, verschwindet sie wieder.
- **Bearbeiten** ändert die Angaben, **Löschen** entfernt den Eintrag mit Verlauf und Notizen.

## Im Kalender

Fällt eine geplante Einheit in eine Trainingspause, steht im Kalender **„Trainingspause: …“**; auf der Einheit selbst erscheint ein Hinweis. Bei einer eingeschränkten Pause gilt das nur für die Sportarten, die nicht erlaubt sind. Termine ohne Sportart sind nie betroffen.

## Für Trainer

Trainer sehen deine Krankheiten und Verletzungen nur mit der Freigabe **Krankheiten und Verletzungen** (unter **Freigaben**): Art, Region, Zeitraum, Pause und Verlauf, **nie** die privaten Notizen. Jeder Zugriff steht in deinem Zugriffsprotokoll. Die Pausen-Hinweise im Kalender sehen nur du.

## Mögliche Meldungen

| Meldung | Lösung |
| --- | --- |
| „Die Angaben passen nicht zusammen …“ | Körperregion nur bei Verletzungen, Ende nicht vor Beginn, erlaubte Sportarten nur bei eingeschränkter Pause. |
| „Der Beginn liegt in der Zukunft.“ | Ein Datum bis heute wählen. |
| „Das Datum der Stufe liegt vor dem Beginn oder in der Zukunft.“ | Ein Datum zwischen Beginn und heute wählen. |

# Daten für Trainer freigeben

Deine Trainingsdaten sind Gesundheitsdaten. Deshalb sieht sie zunächst niemand außer dir. Unter **Freigaben** entscheidest du für jeden Trainer deiner Vereine einzeln, was er sehen darf.

## Trainer und Athlet verbinden

Trainer und Athlet finden in Hermod immer über einen **gemeinsamen Verein oder ein Trainingsteam** zueinander. Ein Athlet kann in mehreren sein.

1. **Vereinsadmin** (im Trainingsteam: der Trainer): Vereins- oder Teamseite → **Mitglieder** → **Einladen per Link** mit der Rolle **Athlet** oder **Trainer**; die Person nimmt die Einladung an, auch ohne vorher ein Konto zu haben. Im Verein geht alternativ **Rolle vergeben** per E-Mail-Adresse, wenn die Person schon ein Konto hat (siehe „Vereine und Mitglieder“); im Trainingsteam gibt es nur den Link.
2. **Athlet: Freigaben** öffnen, beim Trainer die Bereiche ankreuzen, **Speichern**. Oder der Trainer fragt unter **Athleten** an, und der Athlet nimmt die Anfrage an.
3. **Trainer:** Der Athlet steht jetzt unter **Athleten**. Mit der Freigabe **Trainingsplanung** kann er ihm Pläne zuweisen und seinen Kalender planen.

Gut zu wissen:

- **Trainingsgruppen** geben keinen Zugriff auf Daten. Ein **Gruppentrainer** sieht von den Athleten seiner Gruppe nur, was sie ihm als Person freigegeben haben. Die Gruppe bestimmt nur, wer Termine, Gruppenchats und Gruppenrekorde sieht.
- Freigeben kann nur, wer im Verein die Rolle **Athlet** hat. Wer dort nur Trainer ist und selbst von einem anderen Trainer betreut wird, braucht zusätzlich die Rolle Athlet.
- **Ohne Verein**, etwa beim Personal Coaching oder 1:1: Leg als Trainer unter **Vereine & Teams** ein **Trainingsteam** an, ohne Antrag (siehe „Vereine und Mitglieder“). Du bist dort Admin und Trainer und nimmst deine Athleten selbst auf.
- Endet die Trainerrolle (oder deine Rolle Athlet), endet der Zugriff sofort und Hermod löscht deine Häkchen für diese Person. Bekommt sie später wieder eine Trainerrolle, gibst du neu frei. Seid ihr noch in einem anderen gemeinsamen Verein, bleibt die Freigabe bestehen.

## Was kann ich freigeben?

| Bereich | Was der Trainer sieht |
|---|---|
| **Einheiten** | Datum, Sportart, Titel, Distanz und Dauer deiner Einheiten sowie die **Info für Trainer** (nie die private Notiz) |
| **Herzfrequenz** | durchschnittliche und maximale Herzfrequenz und die Atemfrequenz deiner Einheiten – nur zusammen mit **Einheiten** |
| **Strecken (GPS)** | die Karte deiner Einheiten in der Analyse – nur zusammen mit **Einheiten**. Eine Strecke verrät, wo du trainierst, deshalb ist sie eigens freizugeben. |
| **Ausrüstung** | deine aktive Ausrüstung mit Nutzung, Grenzen und Status (nicht die einzelnen Einheiten) |
| **Leistungsschwellen** | FTP, W′, Laktatschwellen-Puls, Schwellenpace und CSS mit ihrer Historie (in der Analyse auch W′-Balance und Intervalle); zusammen mit **Einheiten** auch die Vorschläge aus deinen Einheiten, die der Trainer übernehmen darf |
| **Krankheiten und Verletzungen** | Art, Region, Zeitraum, Trainingspause und Verlauf – nie deine privaten Notizen (Krankheiten und Verletzungen) |
| **Körperdaten** | Ruhepuls, HRV, Gewicht, Schlaf und weitere Tageswerte im Verlauf sowie deine Körpergröße für den BMI (Körperdaten) |
| **Notfallkontakt** | Name, Telefon und Beziehung deines Notfallkontakts aus dem Profil |
| **Medizinische Hinweise** | deine medizinischen Hinweise – nur, wenn du sie mit Einwilligung gespeichert hast |
| **Trainingsplanung** | deinen Trainingsplan und deine eigenen Termine in **Mein Kalender**; der Trainer darf dort auch Einträge **anlegen, ändern und löschen**; dazu deine **Wettkämpfe** mit Priorität, Zielen und Motto (nur lesen) |

Notfallkontakt und medizinische Hinweise sind besonders sensibel. Gib sie nur Trainern frei, die sie wirklich brauchen, z. B. der Trainerin, die mit dir zum Wettkampf fährt.

Trainer können deine Daten nur **ansehen**, nie ändern. Die einzige Ausnahme ist die **Trainingsplanung**: Mit ihr plant der Trainer deine Einheiten. Die private Notiz einer Einheit sieht der Trainer nie.

## Anfragen von Trainern *(Athlet)*

Trainer können dich um bestimmte Bereiche bitten. Offene Anfragen zeigt eine Zahl an **Freigaben** im Menü. Oben auf der Seite **Freigaben** steht dann z. B. „Tina Trainerin bittet um: Einheiten, Trainingsplanung“.

- **Annehmen** gibt die Bereiche **zusätzlich** zu dem frei, was du schon freigegeben hast.
- **Ablehnen** löscht die Anfrage; es wird nichts freigegeben.

Eine Anfrage allein gibt nie etwas frei. Was du angenommen hast, änderst oder nimmst du wie gewohnt unten bei dem Trainer zurück.

## Freigabe erteilen oder ändern *(Athlet)*

1. **Freigaben** öffnen. Du siehst alle Trainer der Vereine, in denen du Athlet bist.
2. Beim gewünschten Trainer die Bereiche ankreuzen.
3. **Speichern**.

Die Freigabe gilt **sofort**. Um sie zurückzunehmen, entferne die Häkchen und speichere – ab dem nächsten Seitenaufruf sieht der Trainer die Daten nicht mehr. Endet die Trainerrolle der Person im Verein, endet auch ihr Zugriff automatisch.

## Angaben für Vereinsadmins freigeben *(alle Mitglieder)*

Für Wettkampfmeldungen oder Vereinskleidung brauchen Vereinsadmins manchmal Kontakt- oder Vereinsangaben aus deinem Profil. Unter **Freigaben** → **Vereinsadmins** legst du **pro Verein** fest, was dessen Vereinsadmins sehen dürfen:

- **Telefon** (deine eigene Telefonnummer),
- **Startpass-/Lizenznummer**,
- **Kleidergröße**.

Ankreuzen und **Speichern**; die Freigabe gilt sofort und lässt sich jederzeit zurücknehmen. Die Angaben selbst trägst du im Profil ein. Verlässt du den Verein, sehen dessen Vereinsadmins nichts mehr, und Hermod löscht diese Freigaben und deine Teilnahme an Rekorden und Statistik des Vereins. Kommst du später zurück, entscheidest du neu.

## Im Verein zeigen *(alle Mitglieder)*

Unter **Freigaben** → **Im Verein zeigen** steht jeder deiner Vereine mit drei Kästchen:

- **Rekorde:** Deine Rekorde (nur Wettkampfstrecken) zählen in den Vereins- und Gruppenrekorden.
- **Trainingsumfang:** Dein Umfang zählt in der Vereinsstatistik (nur als Summe).
- **In der Top 3 mit Namen:** Gehörst du zu den drei mit der meisten Trainingszeit (je Sportart oder insgesamt), erscheinst du dort mit Namen, Einheiten, Kilometern und Zeit.

Haken setzen und **Speichern**. Die Kästchen sind unabhängig; ohne Haken erscheint nichts von dir. Siehe „Vereine und Mitglieder“, Abschnitt „Rekorde und Trainingsumfang im Verein“.

## Zugriffsprotokoll

Unter **Freigaben** → **Zugriffsprotokoll** steht jeder Zugriff auf deine freigegebenen Daten: wann, wer (**als Trainer** oder **als Vereinsadmin** mit Vereinsname) und welche Daten. Das Protokoll kann niemand ändern. Einträge werden nach der vom Betreiber eingestellten Frist automatisch gelöscht (Standard: 24 Monate); die aktuelle Frist steht über dem Protokoll.

## Freigabe anfragen *(Trainer)*

1. **Athleten** öffnen. Unter **Freigabe anfragen** stehen alle Athleten deiner Vereine und Trainingsteams mit dem, was sie dir schon freigegeben haben.

2. Beim Athleten die Bereiche ankreuzen, die du brauchst (nur noch nicht freigegebene stehen zur Wahl), und **Anfrage senden**.
3. Der Athlet sieht die Anfrage unter **Freigaben** und entscheidet. Bis dahin steht „Angefragt: …“ bei ihm; eine neue Anfrage ersetzt die alte, **Anfrage zurückziehen** löscht sie.

| Meldung | Bedeutung |
|---|---|
| „Wähle mindestens einen Bereich, der noch nicht freigegeben ist.“ | Nichts angekreuzt oder alles schon freigegeben. |

## Freigegebene Daten ansehen *(Trainer)*

1. **Athleten** öffnen (nur sichtbar, wenn du in einem Verein Trainer bist). Dort stehen alle Athleten, die dir etwas freigegeben haben, mit den freigegebenen Bereichen – wer Aufmerksamkeit braucht, steht oben. Jede Karte zeigt eine Einstufung (**Achtung**, **Hinweis**, **Info**, **Alles im Plan**) und die Gründe, soweit freigegeben:

   | Hinweis | Freigabe | Wann |
   |---|---|---|
   | Form sehr niedrig | Einheiten | Form (TSB) unter −30: hohe Ermüdung |
   | Form sehr hoch | Einheiten | Form über +25: die Fitness lässt nach |
   | Fitness steigt schnell | Einheiten | Fitness (CTL) mehr als 5 (Hinweis) bzw. 8 (Achtung) in 7 Tagen |
   | Keine Einheit | Einheiten | seit 7 Tagen nichts aufgezeichnet |
   | Verpasste Einheiten | Trainingsplanung | in den letzten 7 Tagen (ab 3: Achtung) |
   | Krankheit oder Verletzung | Krankheiten und Verletzungen | noch nicht abgeschlossen |
   | Ungelesene Nachrichten | – | im Chat mit dem Athleten |

   **Trainingsplan** führt direkt zum Plan (mit der Freigabe Trainingsplanung).

2. **Ansehen** öffnet, was der Athlet freigegeben hat, z. B. Einheiten mit Fitness und Form und Rekorden, Ausrüstung, Leistungsschwellen, Körperdaten, Krankheiten und Verletzungen, Notfallkontakt, medizinische Hinweise sowie mit **Trainingsplanung** Plan, Kalender und Wettkämpfe.

Jeder Aufruf wird im Zugriffsprotokoll des Athleten vermerkt – auch die Übersicht, weil sie Fitness, Plan und Krankheiten liest. Fehlt ein Athlet in der Liste, hat er (noch) nichts freigegeben oder die Freigabe zurückgenommen.

## Freigegebene Mitgliederangaben ansehen *(Vereinsadmin)*

1. **Meine Vereine & Teams** → Verein öffnen → **Freigegebene Mitgliederangaben**.

2. Die Tabelle zeigt nur Mitglieder, die dem Verein etwas freigegeben haben. Nicht freigegebene Angaben stehen als „nicht freigegeben“.

Jeder Aufruf dieser Seite wird im Zugriffsprotokoll der Mitglieder vermerkt. Das Öffnen der Vereinsseite allein wird nicht protokolliert.

## Meldungen

| Meldung | Bedeutung |
|---|---|
| „Diese Person ist (nicht mehr) Trainer in einem deiner Vereine.“ | Die Trainerrolle wurde entzogen. Seite neu laden. |
| „Diese Daten sind für dich nicht (mehr) freigegeben.“ | *(Trainer)* Der Athlet hat die Freigabe zurückgenommen. |

# Sicherungen

Unter **Sicherungen** (oben in der Gruppe **Meine Daten**) lädst du eine verschlüsselte Sicherung deiner Daten herunter. Hermod erstellt sie im Hintergrund und schickt dir eine E-Mail, sobald sie fertig ist. Die Datei bleibt **7 Tage** zum Herunterladen verfügbar.

## Was gesichert wird

| Umfang | Wer | Inhalt |
|---|---|---|
| **Meine Daten** | alle | Profil, Einheiten, Herzfrequenz, Ausrüstung, Leistungsschwellen, medizinische Hinweise, Freigaben, Zugriffsprotokolle und deine FIT-Originaldateien. Als Trainer auch die Freigaben, die du erhalten hast, und deine Zugriffe auf Athletendaten. |
| **Verein …** | Vereinsadmins | Stammdaten des Vereins, Mitgliedschaften, Rollen, Trainingsgruppen und Termine mit Namen und E-Mail-Adresse der Mitglieder. **Keine** Trainings- oder Gesundheitsdaten – die sichert jedes Mitglied selbst. |
| **Gesamte Installation** | Superadmin | alle Daten aller Nutzer und Vereine sowie alle FIT-Dateien |

## Sicherung erstellen

1. **Sicherungen** öffnen.
2. Den **Umfang** wählen. Du siehst nur, was du sichern darfst.
3. Ein **Passwort für die Datei** eingeben (mindestens 12 Zeichen) und wiederholen.
4. **Sicherung erstellen** wählen.

Die Liste zeigt „wartet“, dann „wird erstellt“ und schließlich „fertig“; sie aktualisiert sich von selbst. Danach kannst du die Datei **herunterladen**. Mit **Löschen** entfernst du sie schon vor Ablauf der 7 Tage.

**Wichtig:** Hermod speichert das Passwort nicht. Ohne das Passwort lässt sich die Sicherung nicht wiederherstellen – bewahre es z. B. in einem Passwortmanager auf.

Die Datei (`hermod-backup-….hermod-backup`) ist verschlüsselt und von dieser Hermod-Installation signiert. Sie lässt sich nicht mit einem normalen Programm öffnen, sondern nur in Hermod wiederherstellen. Mit der angezeigten **Prüfsumme** kannst du prüfen, ob der Download vollständig ist. Möchtest du deine Daten lesbar mitnehmen (z. B. als CSV), nutze den **Datenexport** im Profil.

## Typische Meldungen

- „Das Passwort braucht mindestens 12 Zeichen.“ / „Die Passwörter stimmen nicht überein.“
- „Es läuft bereits eine Sicherung. Bitte warte, bis sie fertig ist.“ – es kann immer nur eine Sicherung gleichzeitig entstehen.
- „fehlgeschlagen“ in der Liste – bitte später erneut versuchen; du bekommst dazu auch eine E-Mail.

- „abgelaufen“ – die Datei war älter als 7 Tage oder wurde gelöscht; erstelle eine neue.

## Sicherung wiederherstellen

Unter **Sicherungen → Sicherung wiederherstellen** spielst du eine Sicherung wieder ein. Die aktuellen Daten werden dabei **ersetzt**:

- deine eigenen Daten, wenn es eine Sicherung „Meine Daten“ ist;
- als Vereinsadmin Name, Kürzel und Beschreibung des Vereins sowie alle Mitgliedschaften, Rollen, Trainingsgruppen und Termine.

1. Die **Sicherungsdatei** (`.hermod-backup`) auswählen.
2. Das **Passwort der Sicherung** eingeben.
3. Bestätigen, dass die aktuellen Daten ersetzt werden.
4. **Wiederherstellen** wählen.

Vorher legt Hermod automatisch eine **Sicherheitskopie** des aktuellen Stands an. Sie ist mit demselben Passwort verschlüsselt und steht als „Sicherheitskopie vor Wiederherstellung“ in der Liste. Gefällt dir das Ergebnis nicht, spielst du sie einfach wieder ein. Ältere Sicherungen bringt Hermod dabei automatisch auf den aktuellen Stand.

**Nicht überschrieben** werden deine Vereinsmitgliedschaften (die vergibt der Verein), Einwilligungen deiner Eltern und die Zugriffsprotokolle. Freigaben an Trainer, die nicht mehr in deinem Verein sind, werden übersprungen. Hermod zeigt an, wie viele das waren.

Beim Verein bleibt erhalten, was an Gruppen und Terminen der Sicherung hängt, aber nicht in ihr steht: Fotos, Kommentare, Ankündigungen in Gruppen und mit Terminen verknüpfte Wettkämpfe der Athleten. Gruppen und Termine, die es zur Zeit der Sicherung noch nicht gab, entfernt Hermod mitsamt diesen Inhalten.

Eine Sicherung der **gesamten Installation** spielt nur der Betreiber auf dem Server ein.

Typische Meldungen:

- „Das Passwort passt nicht zu dieser Sicherung.“
- „Diese Datei stammt nicht von dieser Hermod-Installation oder wurde verändert.“
- „Diese Sicherung gehört zu einem anderen Konto.“
- „Die Sicherung stammt von einer neueren Hermod-Version …“
- „Nach der Wiederherstellung hätte der Verein keinen Vereinsadmin mehr.“

In allen diesen Fällen hat Hermod nichts geändert.

# Datenschutz

Hermod läuft auf den Servern deines Vereins bzw. des Betreibers. Deine Daten bleiben dort, mit einer Ausnahme: den Kartenkacheln (siehe unten). Diese Seite fasst zusammen, wer was sieht.

## Wer sieht deine Daten?

- **Du** siehst und änderst alle deine Daten.
- **Trainer** sehen Einheiten, Herzfrequenz, Strecken, Ausrüstung, Leistungsschwellen, Notfallkontakt, medizinische Hinweise oder deinen Trainingsplan nur, wenn du sie unter **Freigaben** für sie freigibst. Jeder Abruf steht in deinem Zugriffsprotokoll.
- **Vereinsadmins** sehen Telefon, Startpass und Kleidergröße nur mit deiner Freigabe für den Verein.
- **Im Verein geteilte Einheiten** sehen die Mitglieder, mit denen du sie teilst, nur als Zusammenfassung ohne Herzfrequenz und ohne Strecke.

Private Notizen gibst du nie frei; die **Info für Trainer** einer Einheit sehen Trainer mit der Freigabe **Einheiten**. Export und Löschung deiner Daten findest du im **Profil**.

## Kartenkacheln von OpenStreetMap

Öffnest du die Analyse einer Einheit mit GPS-Strecke, lädt dein Browser die Hintergrundkarte direkt von den Servern der **OpenStreetMap Foundation** (`tile.openstreetmap.org`). Dabei erhält die OSMF:

- deine **IP-Adresse** und die üblichen Browserangaben,
- welche **Kartenausschnitte** geladen werden, also ungefähr die Gegend der Einheit.

Deine Strecke selbst, deine Messwerte und dein Name werden **nicht** übertragen. Andere Seiten von Hermod laden keine Karten. Die OSMF beschreibt ihren Umgang mit diesen Daten in ihrer Datenschutzerklärung.

Möchtest du das nicht, öffne die Analyse von Einheiten mit Strecke nicht. Ohne Analyse lädt Hermod keine Kacheln.

## Sonstige Dienste

Anmeldung (Keycloak), Datenbank und Dateiablage betreibt Hermod selbst. Mails (Bestätigung, Passwort, Einwilligung) verschickt ein Mailanbieter im Auftrag des Betreibers; er erhält nur Empfängeradresse und Inhalt der Mail. Welcher Anbieter das ist, steht in der Datenschutzerklärung. Den Wettkampfkatalog ruft der Server ab; dabei werden keine Daten von dir übertragen.

## Datenschutzerklärung

Die vollständige Datenschutzerklärung findest du über **Datenschutz** in der Fußzeile jeder Seite.