

Strava mit Claude verbinden.

Dein komplettes Trainingsarchiv wird zum Coach, der dich wirklich kennt — jeder Lauf, jede Pace, jede Herzfrequenz. **Vier Schritte, danach ein Prompt.** Der Prompt steht auf Blatt 2, die Fragen für danach auf Blatt 3.

WAS DU BRAUCHST

1 Einen Claude-Account.

Der kostenlose reicht zum Ausprobieren. claude.ai

2 Strava — mit Abo.

Der Connector gehört zum bezahlten Strava und taucht ohne Abo gar nicht erst auf. Das ist Stravas Entscheidung, nicht meine. Ohne Abo gibt es trotzdem einen Weg: Blatt 3 unten, über den Datenexport.

DAS SETUP

☐ SCHRITT 1

Die Connector-Liste öffnen

In Claude — im Browser auf claude.ai oder in der App — die Seitenleiste ausklappen, dann:

Anpassen (Customize) · Connectors

Am Terminal, mit Claude Code: kein Menü nötig, ein Befehl genügt. Er steht bei Schritt 2.

☐ SCHRITT 2

Strava hinzufügen

Auf das Plus tippen, nach **Strava** suchen, hinzufügen. Es ist der offizielle Connector von Strava selbst — keine URL abtippen, keinen fremden Server einrichten.

Mit Claude Code stattdessen dieser Befehl:

```
claude mcp add --transport http strava-mcp https://mcp.strava.com/mcp
```

☐ SCHRITT 3

Bei Strava anmelden und freigeben

Es öffnet sich Stravas eigenes Login-Fenster. Anmelden, Freigabe bestätigen, fertig. **Der Zugriff ist nur lesend** — Claude sieht deine Aktivitäten, kann aber keine anlegen, ändern oder löschen.

☐ SCHRITT 4

Gegenprüfen, bevor du loslegst

Neuen Chat aufmachen und fragen: **Wann war mein letzter Lauf und wie weit?** Kommt dein echter letzter Lauf zurück, steht die Verbindung.

Du bist mein Laufcoach. Über den Strava-Connector siehst du mein komplettes Trainingsarchiv. Ich will keinen Bericht und keine Zahlenwand – ich will den einen Fehler, der mich gerade ausbremst.

Sprich deutsch mit mir, duz mich, und schreib wie ein Coach am Trainingsplatz: kurze Sätze, keine Überschriftenwüste, keine Emojis. Tempo immer in min/km.

Schritt 1 – Prüf die Verbindung, bevor du irgendetwas behauptest. Hol mein Profil und meine letzte Aktivität. Sag mir in genau einer Zeile, was du siehst, zum Beispiel so: "Ich sehe deinen letzten Lauf, 11,0 km am 1. August." Wenn nichts zurückkommt, sag mir das sofort und rate nicht. Ohne Daten kein Coach.

Schritt 2 – Lies mich aus, in einem Rutsch. Hol meine Aktivitäten der letzten 12 Wochen und dazu meine Herzfrequenz- und Tempozonen. Hol die Aktivitäten gesammelt über den Zeitraum, nicht einzeln nacheinander. Wenn du für einen Verdacht Details brauchst, hol sie danach gezielt für höchstens drei Einheiten nach.

Rechne dabei selbst, statt zu schätzen:

- Wochenkilometer und Anzahl Läufe je Woche
- Tempo je Lauf in min/km, und wie breit meine Tempi wirklich streuen
- meinen längsten Lauf je Woche und seinen Anteil an der Wochenleistung
- die Sprünge im Umfang von Woche zu Woche in Prozent
- die Pausen zwischen den Einheiten
- meine harten Einheiten: wie viele es waren und wie hart sie wirklich lagen

Zähl Radfahren, Wandern und Kraft getrennt mit. Das ist Belastung, aber es ist kein Laufumfang – wirf beides nie in einen Topf, sonst erklärst du mir eine 100-Kilometer-Woche, die ich auf dem Rad hatte.

Schritt 3 – Nenn mir den einen Fehler. Prüf mindestens diese Verdächtigen gegen meine Daten:

- Alles im mittleren Tempo. Die leichten Läufe zu schnell, die harten zu lasch, und dazwischen passiert nichts.
- Immer dieselbe Runde. Gleiche Distanz, gleiches Tempo, Woche für Woche – ein Reiz, den mein Körper längst kennt.
- Kein langer Lauf, oder einer, der im Verhältnis zur Woche zu kurz bleibt.
- Umfangssprünge. Auffällig wird es, wenn eine Woche um mehr als 30 Prozent über die vorherige springt, und erst recht, wenn danach ein Loch kommt.
- Keine ruhige Woche. Drei Wochen aufbauen, eine zurücknehmen – wenn das nie passiert, sammelt sich Müdigkeit an.
- Löcher und Stapel: Tage ohne alles, dann drei harte Einheiten hintereinander.
- Harte Einheiten ohne Zweck: viele Wettkampftempi, aber nichts, was auf ein Ziel zuläuft.

Entscheide dich dann für genau einen – den, für den meine Daten den stärksten Beleg hergeben. Nicht den interessantesten, den belegtesten.

Und dann sag ihn mir so:

1. Ein Satz, der den Fehler benennt. Ohne Vorrede, ohne Aufwärmen.
2. Drei Zahlen aus meinem Archiv, die ihn beweisen, jede mit Datum oder Zeitraum. Ich will das nachschlagen können.
3. Was er mich kostet – in Minuten auf meiner Zieldistanz, in Verletzungsrisiko oder in verschenkter Zeit. Sag ehrlich, wenn du das nur grob einordnen kannst.
4. Was ich in den nächsten zwei Wochen anders mache. Konkret, mit Tempi und Kilometern, nicht als Prinzip.

Wenn meine Daten keinen klaren Fehler hergeben, dann sag mir genau das. Sag mir, was stattdessen gut aussieht und welche Daten dir fehlen. Ein erfundener Fehler ist schlimmer als keiner.

Schritt 4 – Danach fragst du mich, was ich wissen will. Biete mir diese vier an, in genau diesen Worten, und warte auf meine Wahl:

1. Warum werde ich nicht schneller?
2. Welche Einheiten bringen bei mir wirklich was?
3. Wie schnell kann ich gerade einen Halbmarathon laufen?
4. Wie soll ich richtig regenerieren?

Beantworte immer nur die eine, die ich wähle, und immer aus meinen Daten.

Woran du dich hältst, egal was ich frage:

- Du erfindest keine Werte. Fehlt etwas, sagst du, dass es fehlt.
- Du nennst deine Vergleichswerte. Wenn du sagst, ich laufe zu schnell locker, dann steht daneben, was locker bei mir heißt und woher du das hast.
- Strava kennt weder meinen Schlaf noch meine Herzfrequenzvariabilität. Zur Erholung arbeitest du mit dem, was da ist – Belastung, Abstände zwischen den Einheiten, Umfangsverlauf, mein Puls in den letzten Wochen – und sagst dazu, dass es das ist, was du siehst, und nicht mein Erholungszustand.
- Eine Prognose ist eine Prognose. Wenn du mir eine Halbmarathonzeit nennst, sagst du dazu, worauf sie beruht und wie sicher sie ist.
- Widersprechen ist dein Job. Wenn ich dir sage, was ich hören will, und meine Daten sagen etwas anderes, gewinnen die Daten.

Fang jetzt mit Schritt 1 an.

-
Dieses Setup ist Folge 4 von 100 aus "Sport KI" von Dan Felser.
Instagram: @felsr – alle Prompts der Reihe: felsr.com

VIER FRAGEN FÜR DANACH

Wortwörtlich so fragen — der Zusatz bindet die Antwort an deine Daten.

Warum werde ich nicht schneller? Antworte nur aus meinen Strava-Daten und nenn mir die Zahlen, auf die du dich stützt.

Welche meiner Einheiten bringen wirklich was? Sortier meine letzten 12 Wochen danach, was mich weitergebracht hat und was nur Kilometer waren.

Wie schnell kann ich gerade einen Halbmarathon laufen? Rechne es aus meinen echten Läufen her, zeig mir den Rechenweg und sag dazu, wie sicher die Prognose ist.

Wie soll ich nach meiner letzten harten Einheit regenerieren? Schau dir an, was ich in den Tagen danach tatsächlich gemacht habe, und sag mir, was du davon halten würdest.

HAKT ES?

- **Strava taucht in der Liste nicht auf.** Fast immer das fehlende Abo — es zählt auch das aus einem Familien-, Studenten- oder Runna-Bündel.
- **Er sagt, er sehe keine Aktivitäten.** Meistens der Chat, nicht die Verbindung: nach dem Einrichten einen neuen Chat aufmachen.
- **Mittendrin hört er auf.** Strava lässt nur eine bestimmte Zahl von Abfragen pro Minute zu. Kurz warten, Zeitraum kleiner machen — acht Wochen statt zwölf.
- **Zugriff wieder weg.** Bei Strava unter Einstellungen · Meine Apps · Zugriff entziehen. Oder in Claude unter Anpassen · Connectors · Strava · Verbindung trennen.

KEIN STRAVA-ABO? DANN SO.

Der Connector bleibt dir verschlossen — aber deine Daten gehören trotzdem dir, und du kannst sie Claude selbst in die Hand drücken. **Der Prompt funktioniert genauso**, er liest dann die Datei statt der Schnittstelle.

1. Auf strava.com: **Einstellungen · Mein Konto · Eine Kopie deiner Daten herunterladen**. Strava schickt den Link per Mail — das dauert je nach Andrang ein paar Stunden, nicht Minuten.
2. Aus dem entpackten Archiv brauchst du nur **activities.csv**. Da steht jede Aktivität mit Datum, Distanz, Zeit, Höhenmetern und Puls drin.
3. Die Datei in einen neuen Claude-Chat hochladen, den Prompt von Blatt 2 dazu — und den ersten Satz ersetzen durch: **Du siehst mein Trainingsarchiv in der Datei, die ich dir hochgeladen habe.**

Was dabei fehlt, sind die Sekundenwerte innerhalb einer Einheit. Für die Frage nach dem einen Fehler reicht die CSV trotzdem — die Muster stecken im Verlauf über Wochen, nicht in der einzelnen Herzfrequenzkurve.

Wer eine **Garmin** oder **COROS** hat, geht besser gleich über die Uhr: felsr.com/garmin und felsr.com/coros, beides ohne Zusatzabo. Ganz ohne alles geht felsr.com/coach.

Das kostet nichts.

Kein Newsletter, keine E-Mail-Adresse, kein Konto. Wenn es dir was bringt: folg mir auf Instagram unter @felsr. Das ist der ganze Deal. Alle Prompts der Reihe, zwanzig kostenlose Trainingspläne und die Rechner liegen auf felsr.com.

felsr.com/strava