

Leitfaden zum Ex- und Import von Laufdateien

Da wir vermehrt Anfragen hinsichtlich der Nutzung eigener Accounts bzw. Bedenken hinsichtlich der Nutzung durch alle Schülerinnen und Schüler eines einzelnen Schulaccounts erhalten haben, haben wir im Folgenden eine alternative Lösung zusammengestellt. Die Vorgehensweise ist für die Desktop Version geschrieben.

Export:

- 1.) Öffnen Sie in Ihrem privaten Account den Lauf, welchen Sie weitergeben wollen, in dem Sie auf das Bild des Laufes klicken.

The screenshot shows a social media profile for 'Sport im Rhein-Kreis Neuss'. The profile header includes the logo and statistics: 'Abonniert 2', 'Abonnenten 2', and 'Aktivitäten 1'. Below this, it shows the last activity: 'Lauf am Nachmittag · 26. Mai 2020' and a link to 'Dein Trainingstagebuch'. The main content is a post from 'Sport im Rhein-Kreis Neuss' dated 'Am 26. Mai 2020 um 14:57'. The post features a map with an orange running route and labels for 'Uhlhornstraße' and 'Lindenstraße'. A red arrow points to the map image. Below the map, the post title is 'Lauf am Nachmittag' with details: 'Distanz 0,04 km', 'Tempo 6:40 /km', and 'Zeit 17s'. There are also icons for liking and commenting.

2.) Wählen Sie die Option „GPX exportieren“ aus und speichern Sie die Datei.

Übersicht

> Analyse
 Tempoanalyse
 Tempoverteilung
 Herzfrequenz

Segmente

✎ ...

Sport im Rhein-Kreis Neuss – Lauf

14:57 am Dienstag, den 26. Mai 2020

Lauf am Nachmittag

Eine Beschreibung hinzufügen

0,04 km 17 s 6:40/km

Distanz Bewegungszeit Tempo

Höhenmeter 0m Kalorien —

Verstrichene Zeit 1:24

☀ Klar 22 °C Gefühl 22 °C
 Temperatur 22 °C Windgeschwindigkeit 14,1 km/h
 Luftfeuchtigkeit 46% Windrichtung E

Strava GPX Schuhe: —

Läufe auf dieser Route

Dieser Lauf 6:40/km

Gute Arbeit! Laufe diese Route erneut und beobachte deinen Fortschritt. Mehr erfahren

Zwischenzeiten

KM	Tempo	SAT	Anstieg

GPX Standardkarte

Übersicht

> Analyse
 Tempoanalyse
 Tempoverteilung
 Herzfrequenz

Segmente

✎ ...

Segment erstellen
 Melden
 Zuschneiden
 Aufteilen
 Löschen
 Route erstellen
 GPX exportieren
 Original exportieren
 Aktivitätsauszeichnungen aktualisieren

Läufe auf dieser Route

Dieser Lauf 6:40/km

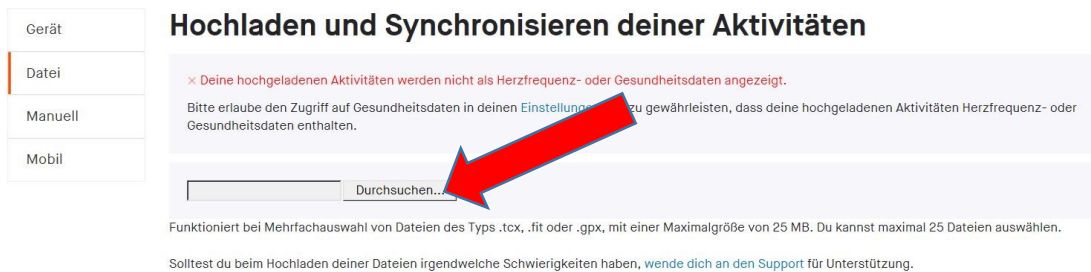
3.) Senden Sie die .gpx-Datei an die Verwalter des teilnehmenden Accounts.

Import:

- 1.) Wählen Sie im teilnehmenden Account die Option „Aktivität hinzufügen“ unter dem „+“- Symbol.



- 2.) Unter „Datei“ können Sie nun über den Button „Durchsuchen“ die gewünschte Datei aussuchen.



- 3.) Der Lauf wird Ihnen nun angezeigt. Sie können nun den Namen und die Beschreibung beliebig anpassen.
Wählen Sie „Speichern & anzeigen“ um den gewünschten Lauf Ihrem Account hinzuzufügen.

Sportart: Lauf
Art des Laufs:
Lauryt-p-markierung: Pendeln, Laufband
Titel: Lauf am Nachmittag
Beschreibung:
Gefühlte Anstrengung:
Wie hat sich diese Aktivität angefühlt? (Leicht, Mäßig, Maximalleistung)
Was ist die gefühlte Anstrengung? (Erklärung)
Privatsphäre-Einstellungen: WER ES SEHEN KANN (Alle)
Details: 26.05.20, 0,0 km, 17s
Mappe: Lauf am Nachmittag

Speichern & anzeigen

- 4.) Der Lauf wird nun auch bei Ihrem teilnehmenden Account geführt.