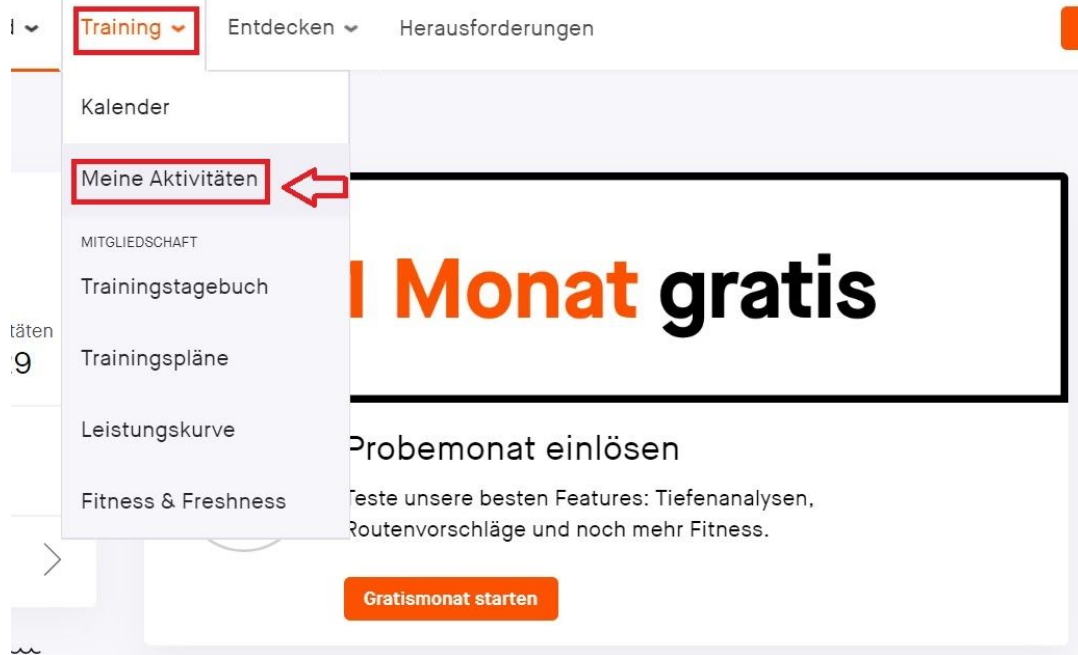


Wie kann ich TCX- oder GPX-Dateien von **STRAVA** herunterladen und übertragen?

1. Wir senden das Training von der Uhr / dem Telefon auf die Strava-Computeranwendung. Sie suchen unsere Aktivität in "Meine Aktivitäten".



2. Alle Aktivitäten werden angezeigt. Wir wählen die aus, die wir dem Lauf hinzufügen möchten.

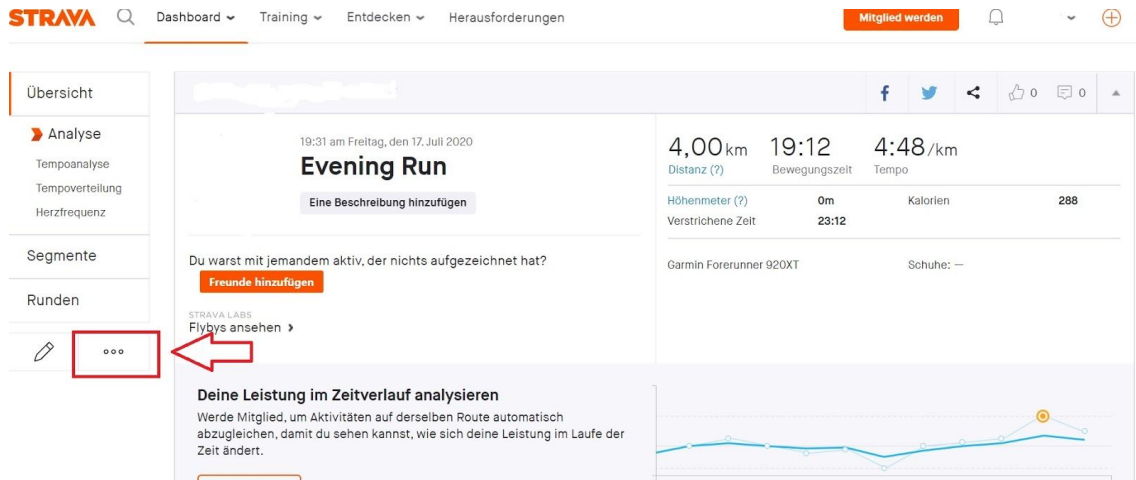
Meine Aktivitäten

Schlüsselwörter Sport
 Commute Privat

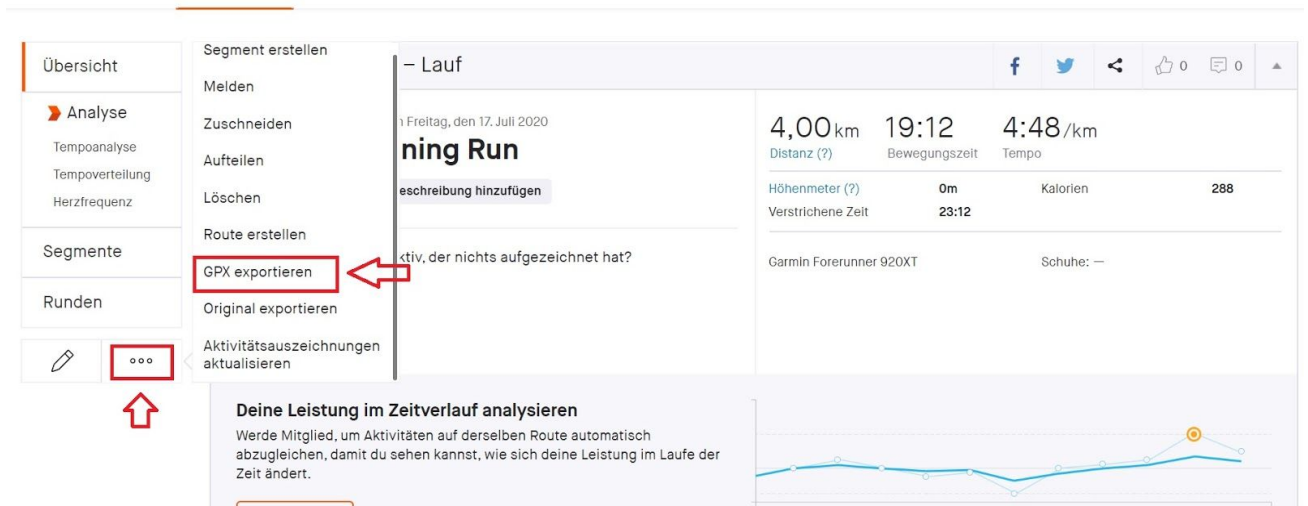
129 Aktivitäten

Sport	Datum	Titel	Zeit	Distanz	Höhenmeter	
Lauf	Fr., 17.7.2020	Evening Run	19:12	4,00 km	0 m	Bearbeiten Löschen Teilen
Lauf	Mo., 13.7.2020	Evening Run	2:37	0,63 km	1 m	Bearbeiten Löschen Teilen
Lauf	Do., 9.7.2020	Afternoon Run	4:27	0,65 km	11 m	Bearbeiten Löschen Teilen

3. Klicken Sie in der unteren linken Ecke mit der linken Maustaste auf die drei Punkte, die auf dem Foto unten markiert sind.



4. Wir wählen "GPX exportieren"



5. Unsere laufende Datei wird in den Ordner heruntergeladen, in den Benutzerdateien heruntergeladen werden. Drücken Sie den Pfeil und "Im Ordner anzeigen" (siehe unten)



6. Unsere Trainingsdatei wird in dem Ordner angezeigt, den wir unserem Lauf hinzufügen.

