

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

1. Wir senden das Training von der Uhr / dem Telefon auf die ENDOMONDO-Computeranwendung. Wir suchen nach unserer Aktivität in "TRAININGS".

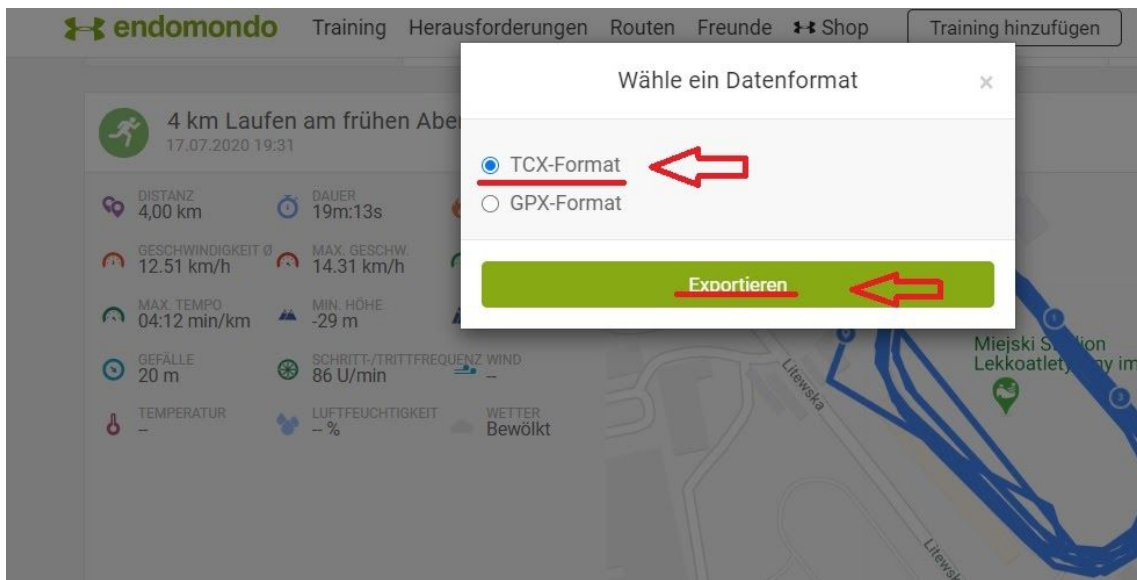
The screenshot shows the Endomondo website interface. At the top, there is a navigation bar with the Endomondo logo and links for 'Training', 'Herausforderungen', 'Routen', 'Freunde', and 'Shop'. A 'Training hinzuf.' button is on the right. Below the navigation, a dropdown menu is open, with 'Trainings' selected and highlighted by a red arrow. Other options in the menu are 'Verlauf', 'Trainingsplan', and 'Statistiken'. To the left of the menu is a bar chart titled 'DEINE STATISTIKEN' showing activity levels for different time periods (1H, 0H) and days (1-5, 6-12, 13-19, 20-26). Below the chart are statistics for a run: 11,11 km, 796 kcal, and 49m:31s. At the bottom left, there is a section for 'PERSÖNLICHE BESTLEISTUNGEN: LAUFEN'. On the right, a summary card for a run is shown: 'ist gelaufen - 5,05 km in 23m:06s. AM 18. JULI UM 18:03'. It includes a map of the route, a 'Posten' button, and statistics: 5,05 KM, 23M:06S, and 326 KCAL.

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

Drücken Sie den Abwärtspfeil neben den FB- und Twitter-Logos und wählen Sie "EXPORTIEREN".

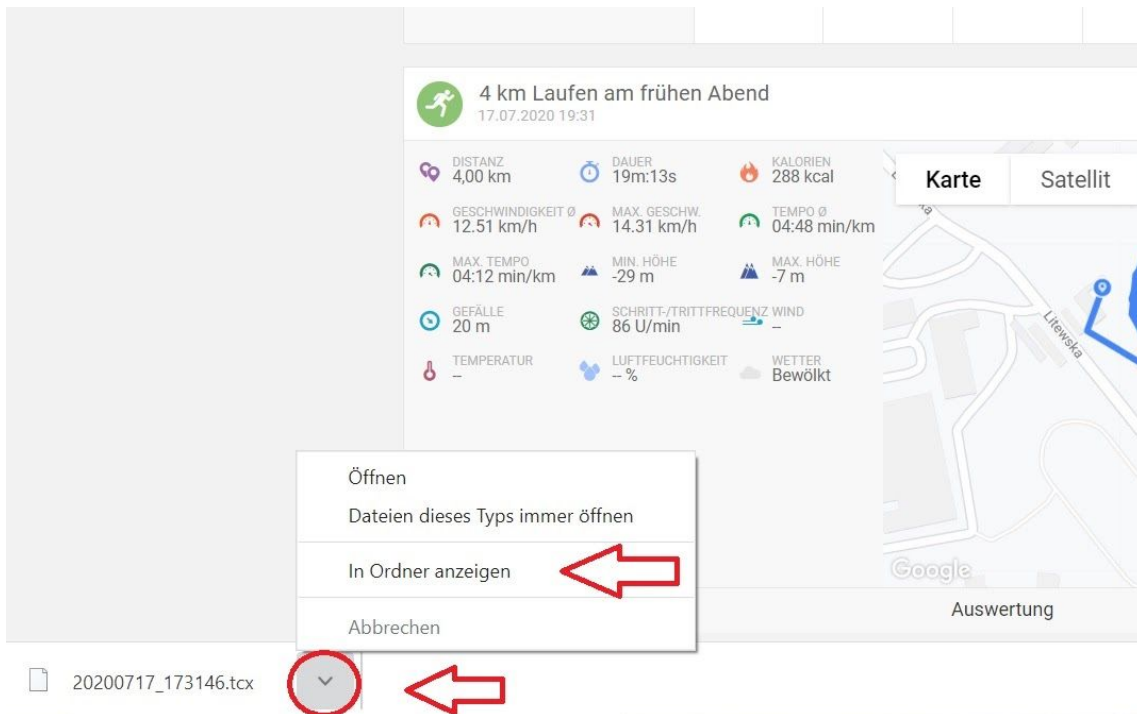
The screenshot shows the Endomondo website interface. At the top, there is a navigation bar with the Endomondo logo and links for 'Training', 'Herausforderungen', 'Routen', 'Freunde', and 'Shop'. A 'Training hinzufügen' button is on the right. Below the navigation, there is a calendar view for July 2020. A red arrow points to the calendar. Below the calendar, a detailed activity page is shown for '4 km Laufen am frühen Abend' on 17.07.2020 19:31. The page includes a map of the route, a 'Karte' and 'Satellit' view, and a list of statistics: DISTANZ 4,00 km, DAUER 19m:13s, KALORIEN 288 kcal, GESCHWINDIGKEIT Ø 12.51 km/h, MAX. GESCHW. 14.31 km/h, TEMPO Ø 04:48 min/km, MAX. TEMPO 04:12 min/km, MIN. HÖHE -29 m, MAX. HÖHE -7 m, GEFÄLLE 20 m, SCHRITTE/TRITTFREQUENZ 86 U/min, WIND --, TEMPERATUR --, LUFTFEUCHTIGKEIT --%, WETTER Bewölkt. At the bottom, there is a section for 'Auswertung' and 'Runden'. A red arrow points to the 'Exportieren' option in the activity page's menu.

3. Nach dem Drücken von "EXPORTIEREN" erscheint ein Fenster, in dem Sie "TCX-Format" auswählen und dann "Exportieren" drücken.



4. Unsere laufende Datei wird in den Ordner heruntergeladen, in den Benutzerdateien heruntergeladen werden.

Drücken Sie den Pfeil und "Im Ordner anzeigen" (siehe unten)



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

