

Anleitung Laufstrecken runterladen und auf der Schulseite hochladen

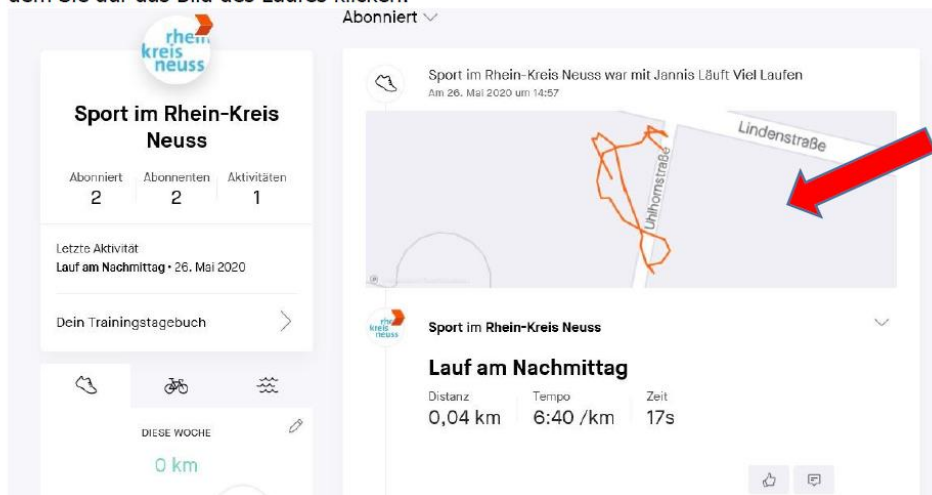
Damit Sie Ihre Dateien hochladen können, müssen die persönlichen Laufergebnisse auf Ihrer App runtergeladen werden. Sie können dafür die kostenfreie App STRAVA nutzen, oder auch andere Apps (Format "gpx" klappt prima). Am leichtesten ist es mit dem Handy zu laufen. Am Ende müssen wir alle Laufergebnisse auf den Schulaccount bei strava.com hochladen, damit diese zählen. Ihre Laufstrecken werden dann von Ihnen persönlich am besten wöchentlich runtergeladen (Speicherort merken). Sie müssen sich dann auf der Seite www.strava.com mit unseren Schuldaten (siehe unten) anmelden und die Dateien eigenständig hochladen.

Schritt A: Dateien runterladen (am Desktop)

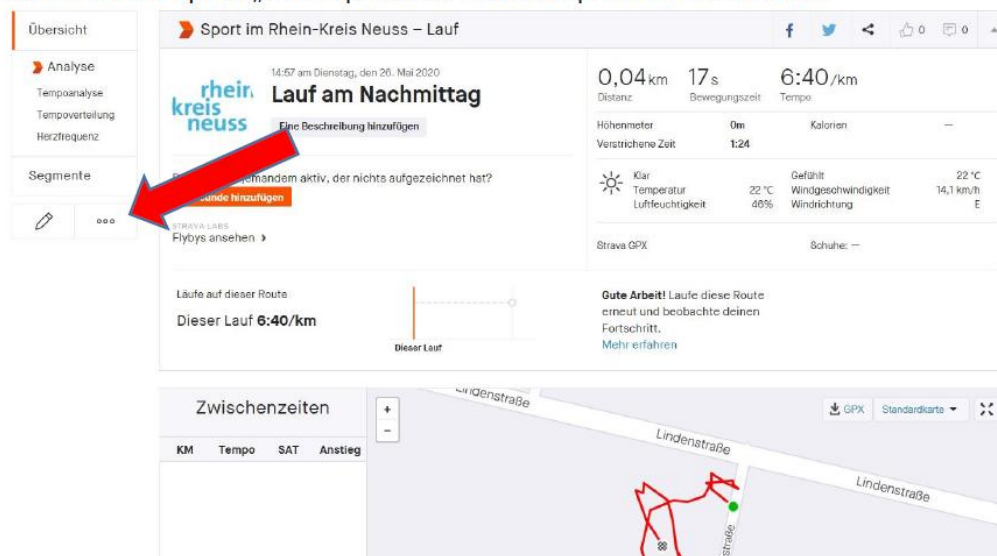
Falls du die App strava.com nutzt, dann geht es so:

Export:

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

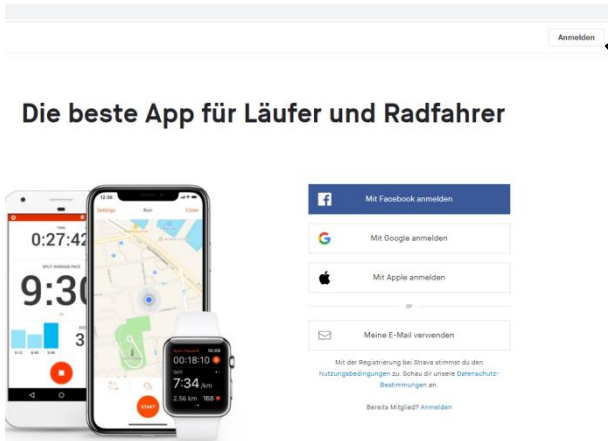


- 2.) Wählen Sie die Option „GPX exportieren“ aus und speichern Sie die Datei.



Schritt B: Auf der Seite Strava.com anmelden (Sie müssen sich nicht registrieren)

1. Auf der Startseite muss oben rechts auf "Anmelden" klicken.



Die beste App für Läufer und Radfahrer

Anmelden

Klicken Sie hier, um "Anmelden" auszuwählen.

Mit Facebook anmelden

Mit Google anmelden

Mit Apple anmelden

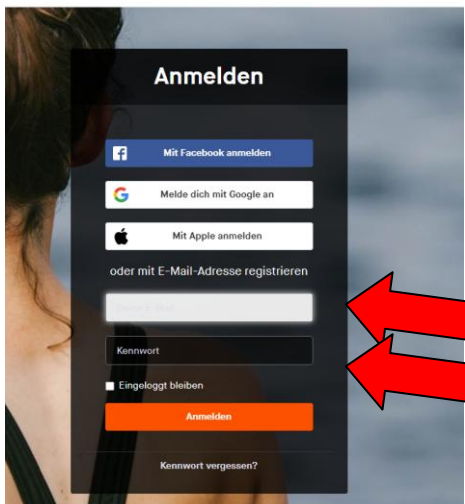
oder

Meine E-Mail verwenden

Mit der Registrierung bei Strava stimmst du den Nutzungsbedingungen zu. Schau dir unsere Datenschutz-Bestimmungen an.

Bereits Mitglied? Anmelden

2. Dann müssen die E-Mailadresse und das Passwort eingegeben werden:



Anmelden

Mit Facebook anmelden

Melde dich mit Google an

Mit Apple anmelden

oder mit E-Mail-Adresse registrieren

Kennwort

Eingeloggt bleiben

Anmelden

Kennwort vergessen?

Benutzername: au@gymnasium-norf.de

Passwort: HerrKlatte

Schritt C: Dateien hochladen

Ganz oben rechts finden Sie jetzt den Bereich, um Ihre Laufergebnisse hochzuladen. Drücke Sie das "+" Zeichen.

Import:

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



STRAVA

Dashboard Training Entdecken Herausforderungen

Mitgliedschaft schenken

+

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

Hochladen und Synchronisieren deiner Aktivitäten

Gerät

Datei

Manuell

Mobil

× Deine hochgeladenen Aktivitäten werden nicht als Herzfrequenz- oder Gesundheitsdaten angezeigt.

Bitte erlaube den Zugriff auf Gesundheitsdaten in deinen Einstellungen, um zu gewährleisten, dass deine hochgeladenen Aktivitäten Herzfrequenz- oder Gesundheitsdaten enthalten.

Durchsuchen...

Funktioniert bei Mehrfachauswahl von Dateien des Typs .tcx, .fit oder .gpx, mit einer Maximalgröße von 25 MB. Du kannst maximal 25 Dateien auswählen.

Solltest du beim Hochladen deiner Dateien irgendwelche Schwierigkeiten haben, wende dich an den Support für Unterstützung.

Hochladen und Synchronisieren deiner Aktivitäten

Gerät

Datei

Manuell

Mobil

× Deine hochgeladenen Aktivitäten werden nicht als Herzfrequenz- oder Gesundheitsdaten angezeigt.

Bitte erlaube den Zugriff auf Gesundheitsdaten in deinen Einstellungen, um zu gewährleisten, dass deine hochgeladenen Aktivitäten Herzfrequenz- oder Gesundheitsdaten enthalten.

Durchsuchen...

Funktioniert bei Mehrfachauswahl von Dateien des Typs .tcx, .fit oder .gpx, mit einer Maximalgröße von 25 MB. Du kannst maximal 25 Dateien auswählen.

Solltest du beim Hochladen deiner Dateien irgendwelche Schwierigkeiten haben, wende dich an den Support für Unterstützung.

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

Lauftyp-markierung

Pendeln Laufband

Titel

Lauf am Nachmittag

Schuhe

Details

26.06.20

0,0 km

17s

Beschreibung

Neue Schuhe hinzufügen

Gefühlte Anstrengung ⓘ

Wie hat sich diese Aktivität angefühlt?

Leicht Mäßig Maximalleistung

Was ist die gefühlte Anstrengung?

Die gefühlte Anstrengung bezieht sich darauf, wie schwer sich das Training insgesamt angefühlt hat. Sie kann Aktivitäten hinzugefügt werden, um zu verfolgen, wie dein Körper auf dein Training reagiert. Die gefühlte Anstrengung kann zudem bei Summit-Funktionen statt der Herzfrequenz genutzt werden, um mehr darüber zu erfahren, wie deine Fitness sich im Verlauf der Zeit entwickelt.

Privatsphäre-Einstellungen

WER ES SEHEN KANN

Alle

Jeder auf Strava kann diese Aktivität sehen. Sie ist auf den Segment- und Herausforderungsbestenlisten und für andere Strava-Funktionen sichtbar.

Speichern & anzeigen