

# Informatie GPX-bestanden

Zorg ervoor dat je sporthorloge is gekoppeld aan één van onderstaande online omgevingen en volg de bijbehorende instructie hieronder. Gebruik onderstaande links om in te loggen op de computer (vaak is exporteren in de app zelf niet mogelijk). Neem bij vragen en/of problemen contact op via het e-mailadres [virtueel@activebirds.nl](mailto:virtueel@activebirds.nl)



## Strava

1. Log in bij Strava op je computer (<https://www.strava.com>)
2. Ga naar je profiel om je activiteiten te bekijken
3. Klik op de activiteit die je wil uploaden
4. Klik op de Action knop: ○○○
5. Kies voor 'Export GPX'

Zo wordt het bestand van je activiteit opgeslagen op je computer. Deze kan je hier importeren.



## Garmin Connect

1. Log in bij Garmin Connect op je computer (<https://connect.garmin.com>)
2. Klik op de 'Activiteiten' link om naar de lijst met al je activiteiten te gaan
3. Klik op de activiteit die je wil uploaden
4. Klik rechtsboven op het tandwiel-icoontje ⚙️
5. Kies voor 'Exporteer naar GPX'

Zo wordt het bestand van je activiteit opgeslagen op je computer. Deze kan je hier importeren.



## Polar Flow

1. Log in bij Polar flow op je computer (<https://flow.polar.com>)
2. Klik op de 'Training history' link zodat de lijst met al je activiteiten wordt weergegeven
3. Klik op de activiteit die je wil uploaden
4. Klik op 'Export session' onderaan de pagina
5. Kies voor 'Route (GPX)'

Zo wordt het bestand van je activiteit opgeslagen op je computer. Deze kan je hier importeren.



### Runkeeper

1. Log in bij RunKeeper op je computer (<https://www.runkeeper.com>)
2. Klik op de activiteit die je wil uploaden
3. Klik onderin op 'Export'
4. Kies voor 'GPX'

Zo wordt het bestand van je activiteit opgeslagen op je computer. Deze kan je hier importeren.



### Runtastic

1. Log in bij Adidas Runtastic op je computer (<https://www.runtastic.com>)
2. Klik op de activiteit die je wil uploaden
3. Druk op het instellingen icoon naast de bewerken knop
4. Kies 'Exporteren als .gpx bestand'

Zo wordt het bestand van je activiteit opgeslagen op je computer. Deze kan je hier importeren.



### Endomondo

1. Log in bij Endomondo op je computer (<https://www.endomondo.com>)
2. Ga naar Training>History om je activiteiten te bekijken
3. Klik op de activiteit die je wil uploaden
4. Klik op de naar beneden wijzende pijl, naast de titel van je activiteit
5. Kies 'Export'
6. Kies voor 'GPX Format'
7. Klik op de Export knop

Zo wordt het bestand van je activiteit opgeslagen op je computer. Deze kan je hier importeren.

### Hoe wordt je GPX-bestand gebruikt?

Je GPX-bestand wordt uitsluitend gebruikt om je prestatie te bepalen. Als je bijvoorbeeld een prestatie voor een 10 kilometer wil doorgeven, maar je hebt bijvoorbeeld 12 kilometer gelopen, dan wordt je prestatie bepaald op basis van de eerste 10 kilometer in het GPX-bestand. Neem je warming-up dus ook niet op in je GPX-bestand en start een nieuwe training op je horloge zodra je echt begint.

### Overige vragen

Voor overige vragen of opmerkingen, neem contact met ons op via:

[virtueel@activebirds.nl](mailto:virtueel@activebirds.nl)