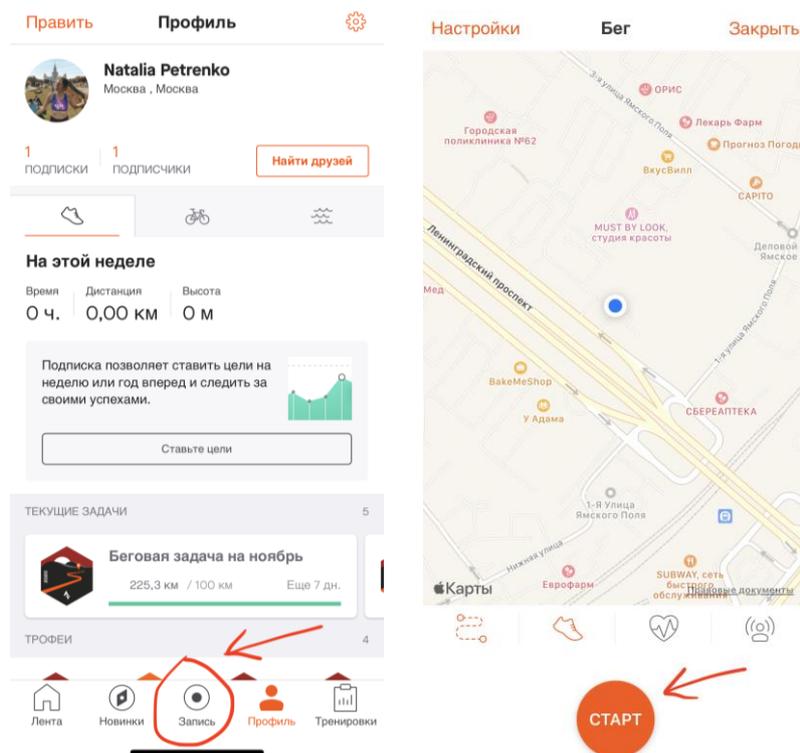


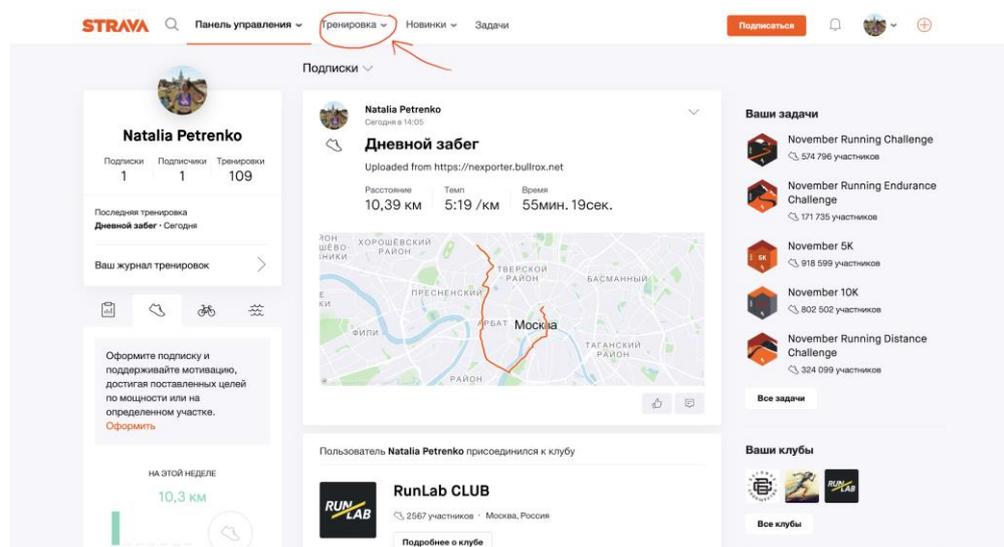
Как записать трек пробежки в приложении Strava

Установите приложение **Strava** на ваш смартфон и создайте свой аккаунт. Чтобы записать пробежку - откройте приложение:

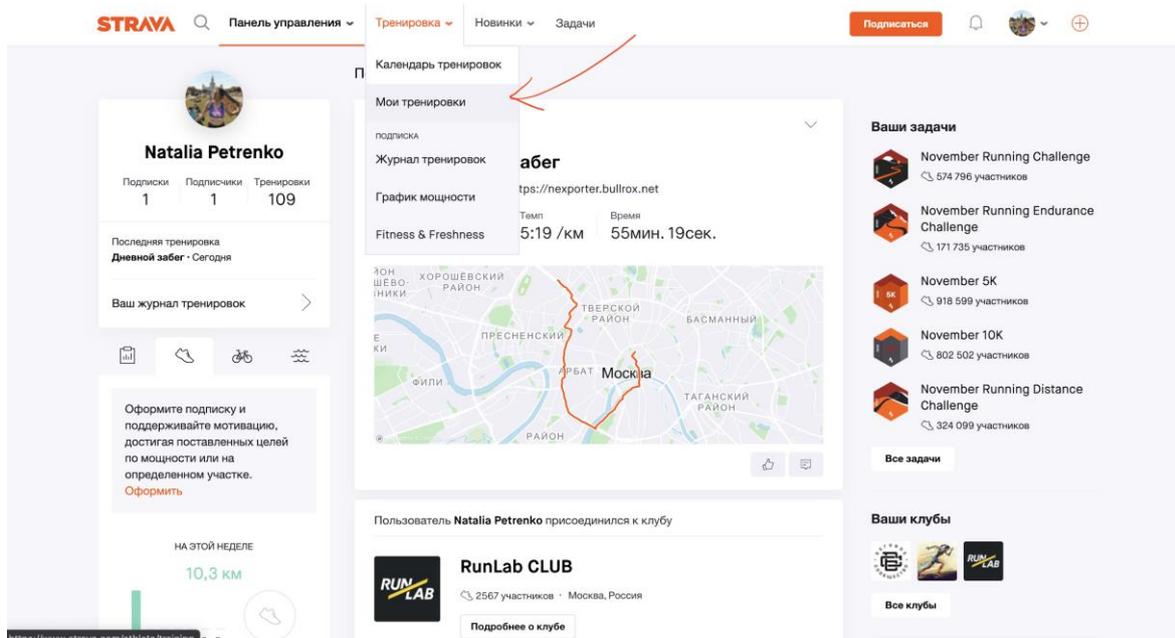


Выберите вкладку **Запись**. Далее нажмите кнопку **Старт**. И не забудьте завершить пробежку кнопкой **Финиш**.

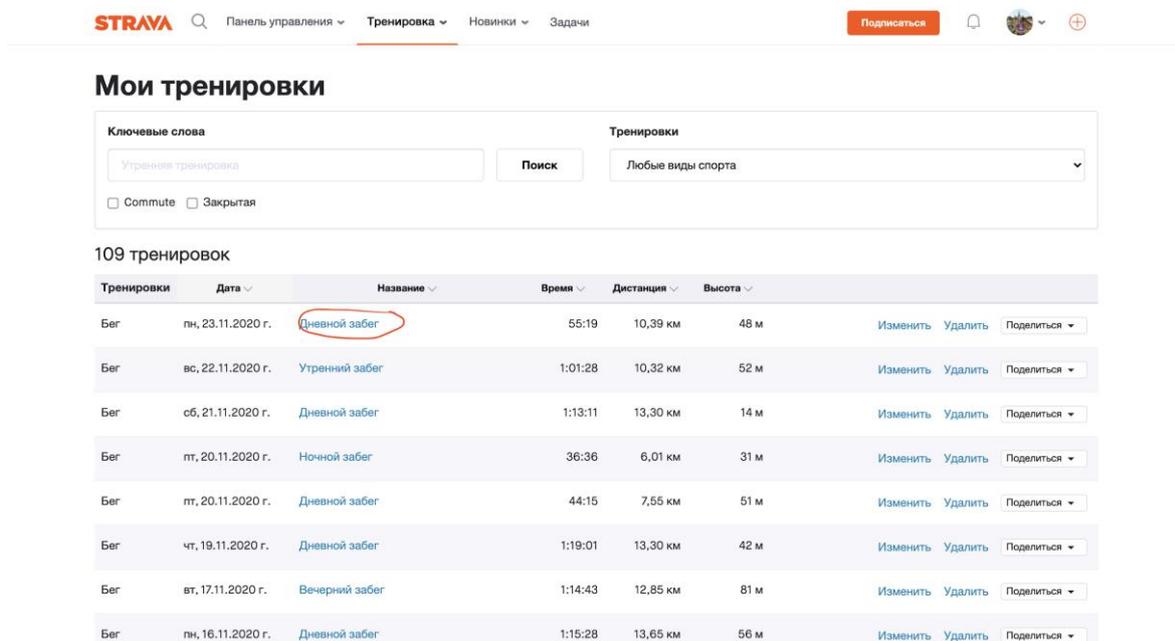
Чтобы скачать данные пробежки/прогулки/заезда, зайдите на сайт **strava.com** и авторизуйтесь в своем личном кабинете:



Нажмите на вкладку **Тренировки** и перейдите в раздел **Мои тренировки**:



Выберите нужную вам тренировку и нажмите на нее:



Нажмите на вкладку с тремя точками в левой части экрана:

STRAVA Панель управления Тренировка Новинки Задачи Подписаться

Обзор

Анализ

- Анализ темпа
- Распределение темпа
- Пульс

Участки

Нatalia Petrenko – Бег

23 ноября 2020 г., понедельник, 14:05

Дневной забег

Uploaded from <https://nexporter.bullox.net>

10,39 км 55:19 5:19/км

Дистанция (?) Чистое время Темп

Высота 48м Калории 681

Общее время 58:10

Обувь: —

Друг не записал вашу совместную тренировку? [Добавить друзей](#)

Отрезки

КМ	Темп	Высота
1	4:18 /км	0 м
2	4:48 /км	-3 м
3	5:53 /км	-1 м
4	5:27 /км	-11 м
5	5:37 /км	1 м
6	5:23 /км	-9 м
7	5:13 /км	-9 м
8	5:07 /км	0 м
9	5:45 /км	2 м
10	5:22 /км	20 м
0,39	6:17 /км	2 м

Выберите Экспорт GPX:

STRAVA Панель управления Тренировка Новинки Задачи Подписаться

Обзор

Анализ

- Анализ темпа
- Распределение темпа
- Пульс

Участки

Создать участок

Пожаловаться

Подрезка

Разделить

Удалить

Новый маршрут

Экспорт GPX

Экспортировать оригинал

Обновить достижения

nkо – Бег

3 ноября 2020 г., понедельник, 14:05

Дневной забег

Uploaded from <https://nexporter.bullox.net>

10,39 км 55:19 5:19/км

Дистанция (?) Чистое время Темп

Высота 48м Калории 681

Общее время 58:10

Обувь: —

Друг не записал вашу совместную тренировку? [Добавить друзей](#)

Отрезки

КМ	Темп	Высота
1	4:18 /км	0 м
2	4:48 /км	-3 м
3	5:53 /км	-1 м
4	5:27 /км	-11 м
5	5:37 /км	1 м
6	5:23 /км	-9 м
7	5:13 /км	-9 м
8	5:07 /км	0 м
9	5:45 /км	2 м
10	5:22 /км	20 м
0,39	6:17 /км	2 м

https://www.strava.com/activities/4379402667/export_gpx

Поздравляем! Вы скачали трек. Теперь отправьте его на tgeosakhalin@gmail.com.
 В теме укажите «GPS-Art. Название команды», в теле письма – идею (рисунок/слово), которую хотели воплотить с помощью трека, и контактные данные для оперативной связи с командой.