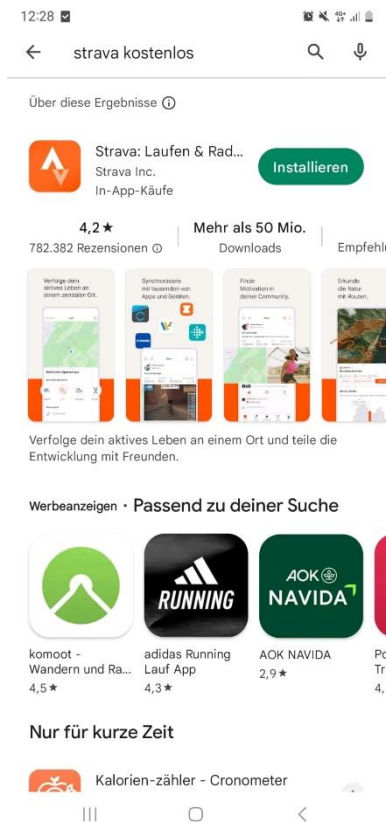


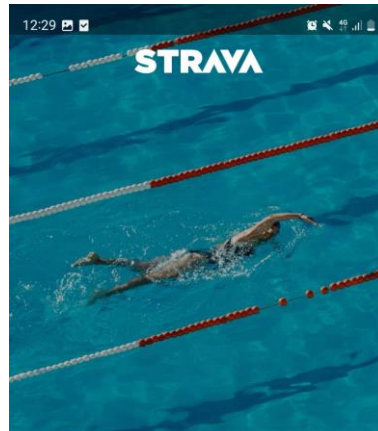
WIE MELDE ICH MICH BEI STRAVA AN?



1. Download

Rufen Sie den App-Store bzw. Play-Store auf Ihrem Smartphone auf.

Suchen Sie nach „Strava“ und laden Sie die App herunter.



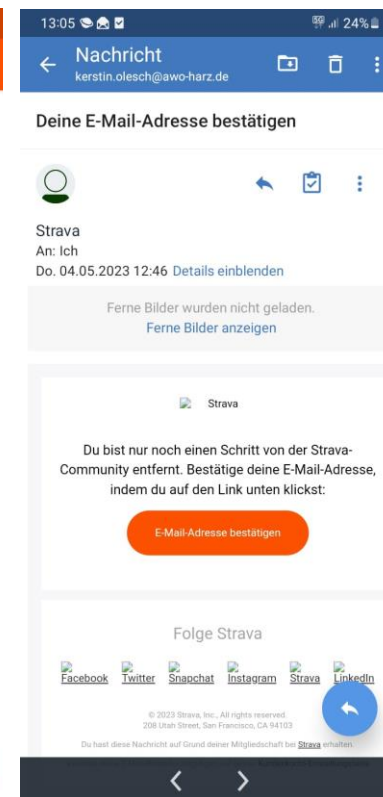
Die beste App für Läufer
und Radfahrer



2. Anmeldung

Sie können sich mit Facebook oder Google anmelden, falls Sie bei diesen Anbietern Accounts nutzen.

Alternativ melden Sie sich einfach mit Ihrer E-Mail-Adresse an.



3. Registrieren

Geben Sie eine gültige E-Mailadresse an, auf die Sie Zugriff haben und wählen Sie ein Passwort mit mindestens 8 Zeichen aus.

Bestätigen Sie Ihre E-Mail, indem Sie in Ihrem E-Mail-Postfach auf den Bestätigungslink tippen.

Gib bitte deine Eckdaten an

Vorname
Kerstin

Nachname
Olesch

Geburtsdatum
04.10.1990

Geschlecht
Weiblich

Dein Profil ist standardmäßig öffentlich, doch du kannst die Sichtbarkeit jederzeit in den Privatsphäre-Einstellungen ändern.

Weiter

4. Eckdaten

Diese Daten müssen angegeben werden, können aber später in den Privatsphäre-Einstellungen für alle anderen Nutzer ausgeblendet werden.

12:35

Gib bitte deine Eckdaten an

Vorname
Kerstin

Nachname

Warum muss ich mein Geburtsdatum angeben, um Stra...

Mit deinem Geburtsdatum können wir die Sicherheit und Privatsphäre unserer jüngeren Benutzer besser schützen. Außerdem können wir dich anhand dieser Information in Bestenlisten für bestimmte Altersgruppen aufnehmen und genauere Leistungsanalysen erstellen. Wir geben dein Geburtsdatum nicht weiter und zeigen es nicht in deinem Profil an.

OK

III □ <

5. Geburtsdatum

An welchen Sportarten bist du interessiert?

Hier ist ein kleiner Einblick darin, was Strava zu bieten hat. Wenn du eine Aktivität aufzeichnen möchtest, kannst du zwischen über 30 Sportarten wählen.

Laufen ✓

Radfahren ✓

Spaziergang ✓

Wanderung

Schwimmen ✓

Crossfit

Crosstrainer

Golf

Kajakfahrt

Weiter

6. Sportarten

Hier können Sie nach Interesse ankreuzen. Diese Auswahl ist für die Teilnahme nicht relevant.

Was wünschst du dir am meisten von Strava?

Sag uns, was du erreichen möchtest, und wir helfen dir dabei, deinen Zielen näherzukommen.

Verfolgung meiner Aktivitäten und Trainings ✓

Motivation und Hingabe ✓

Finden neuer Routen für meine Aktivitäten

Wettbewerb mit anderen Strava-Benutzern

Training für ein Event oder persönliches Ziel ✓

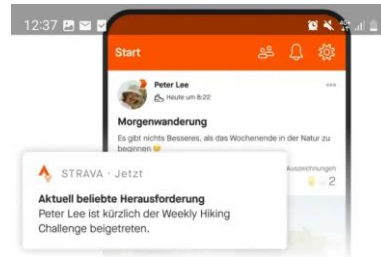
Teilen meiner Aktivitäten mit anderen Sportlern

Ich schaue mich nur um

Weiter

7. Ziele

Hier können Sie angeben, wofür Sie die App künftig nutzen möchten.



Halte dich darüber auf dem Laufenden, was dich motiviert

Wähle „Erlauben“, um zu folgenden Themen mit E-Mails und Benachrichtigungen auf dem Laufenden zu bleiben:

- Deine monatliche Statistik
- Neue Features
- Geschichten von der Community

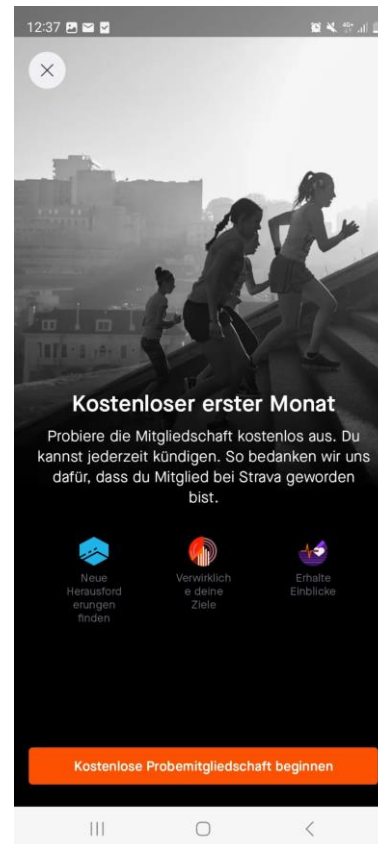
Erlauben

Nicht jetzt

III ○ <

8. Nachrichten erhalten

Hier können Sie auswählen, ob Sie Nachrichten per E-Mail erhalten möchten.



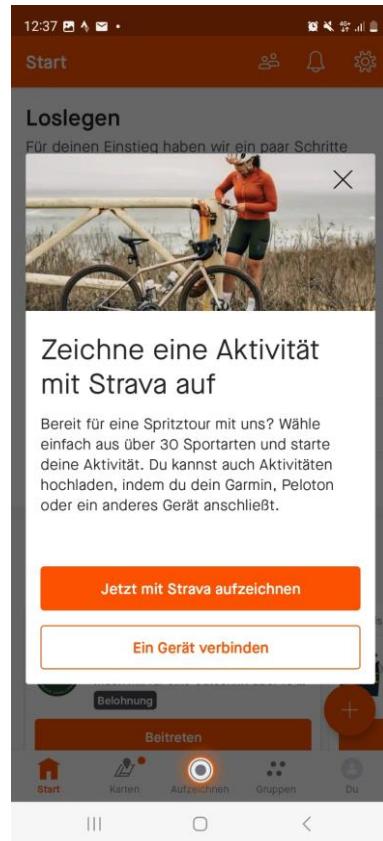
9. Abo

Sie haben eine kostenlose Mitgliedschaft, können optional aber eine Premiummitgliedschaft nutzen, die jedoch mit Kosten verbunden ist. Überspringen Sie diesen Schritt einfach.



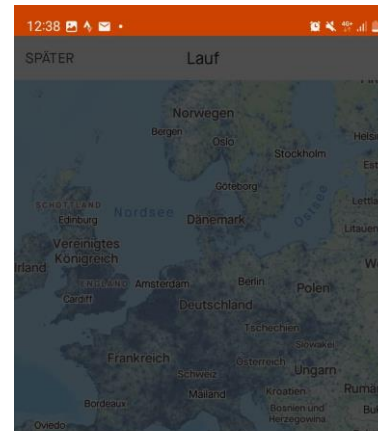
10. Willkommen

Die Anmeldung ist nun abgeschlossen.



11. Aktivitäten aufzeichnen

Nun kann es losgehen und Sie können Aktivitäten wie Gehen oder Radfahren aufzeichnen. Es ist auch möglich, ein Gerät wie eine Smartwatch zu verbinden. Am einfachsten ist es aber zunächst, direkt mit dem Smartphone aufzuzeichnen. Deshalb wählen Sie „Jetzt mit Strava aufzeichnen“.



Genauen Standortzugriff erlauben

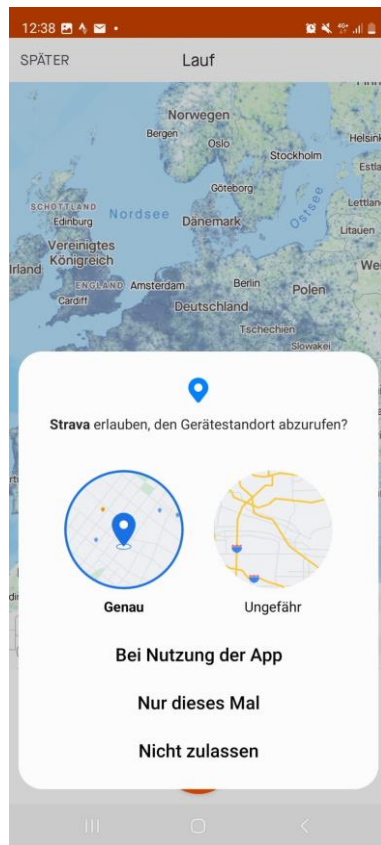
Um Aktivitäten auf Strava aufzuzeichnen, musst du den genauen Standortzugriff erlauben. Damit können wir wichtige Statistiken wie dein Tempo, deine Distanz und mehr berechnen.

Nicht erlauben

Erlauben

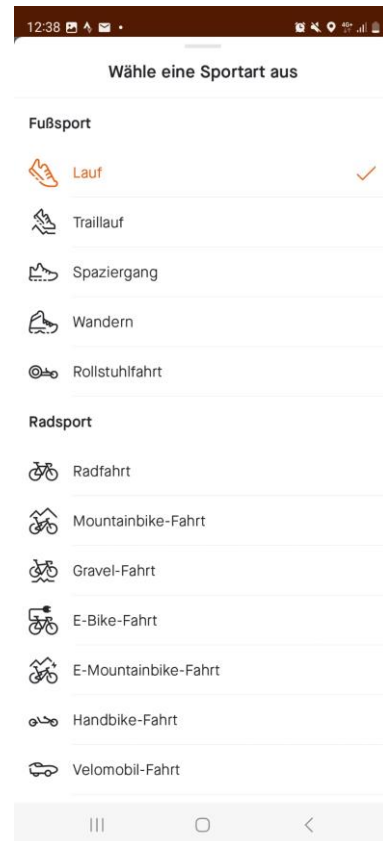
12. Standortzugriff.

Für das Tracking benötigt die App Zugriff auf Ihre Standortdaten. Sie müssen der App die nötige Berechtigung geben.



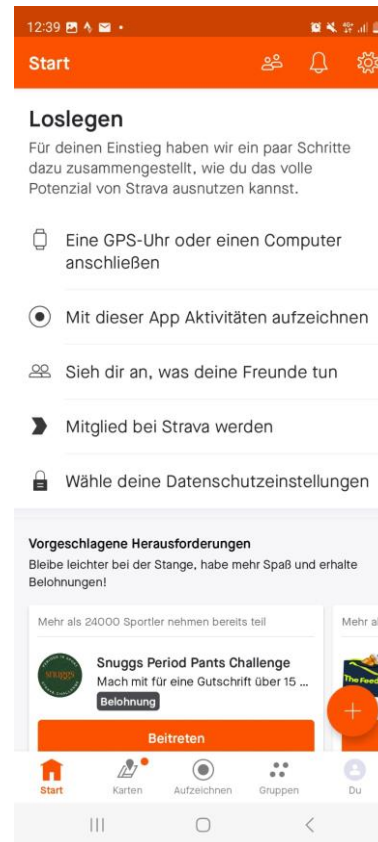
13. Standortdaten

Je genauer die Daten, desto genauer die Streckenaufzeichnung.



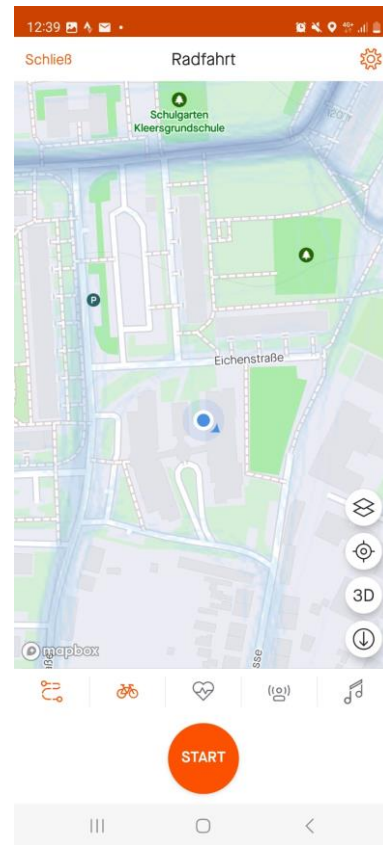
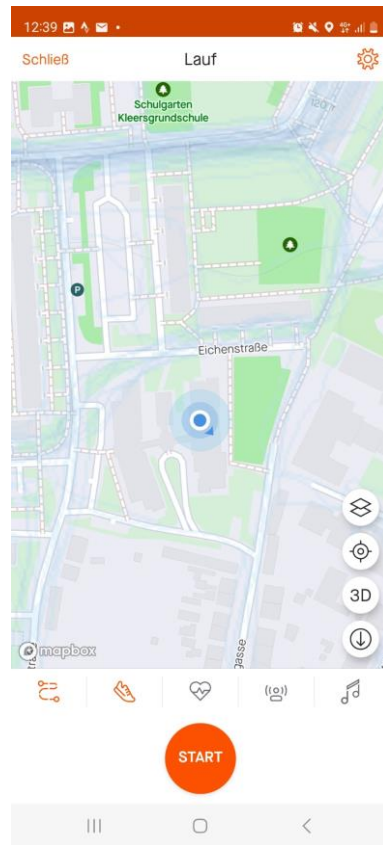
14. Sportart auswählen

Vor jeder Aufzeichnung können Sie die Sportart auswählen. Diese Auswahl merkt sich die App und sie muss nur geändert werden, wenn Sie bspw. zuletzt Radfahren waren und nun Laufen gehen möchten. Für die Teilnahme an „AWO bewegt“ bitte unbedingt „Lauf“ oder „Radfahrt“ und keine andere Sportart auswählen, damit ihre Kilometer gezählt werden können.



15. Loslegen

Tippen Sie unten in der Mitte des Bildschirms auf „Aufzeichnen“ bzw. auf „Start“, wenn Sie die Aufzeichnung starten möchten. Weiter in Punkt 16.



16. Aufzeichnen

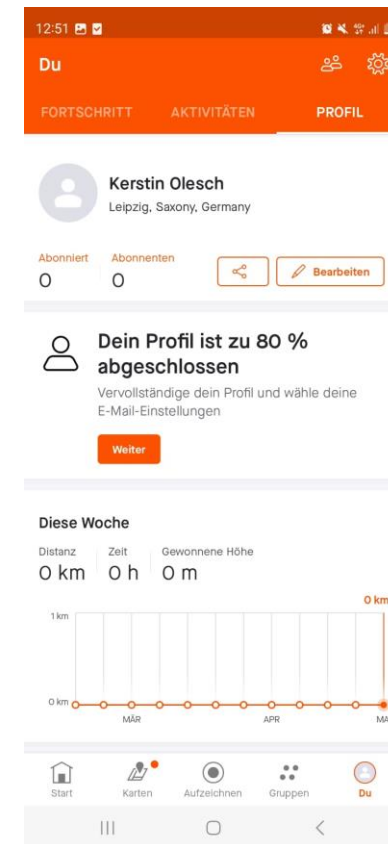
Tippen Sie unten in der Mitte des Bildschirms auf „Aufzeichnen“ bzw. auf „Start“, wenn Sie die Aufzeichnung starten möchten. Die Karte zeigt Ihnen, wo Sie sich gerade befinden. Wenn Sie auf den Turnschuh oder das Fahrrad tippen, können Sie die Sportart jederzeit ändern.

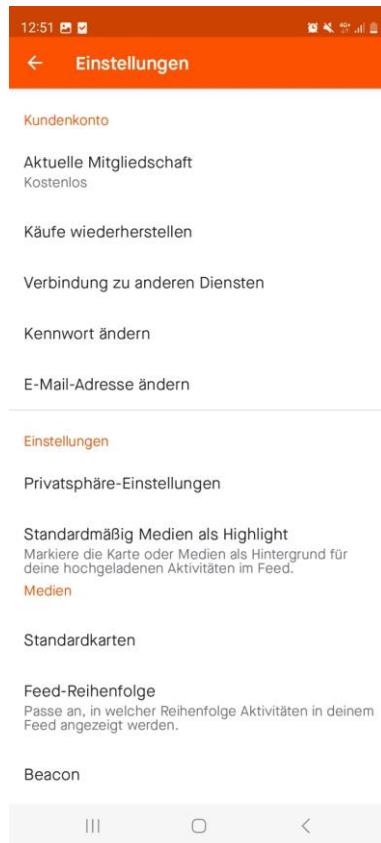


Schalte weitere
Möglichkeiten frei, wie du
deinen Fortschritt
verfolgen kannst.

17. Übersicht

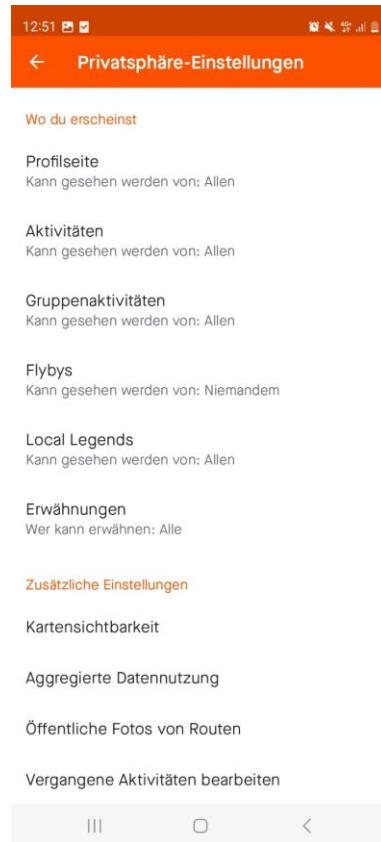
In Ihrem Profil haben Sie immer den Überblick über Ihre Aktivitäten.





18. Einstellungen

Hier können Sie jederzeit Änderungen vornehmen. Um die App für „AWObwegt“ richtig zu nutzen, tippen Sie jetzt auf „Privatsphäre-Einstellungen“.



19. Privatsphäre-Einstellungen

Ihre Aktivitäten und Gruppenaktivitäten müssen für alle sichtbar sein, damit Ihre Kilometer erfasst werden können.

20. Gruppen

Die Gruppe „AWObewegt“ finden Sie (nachdem Sie offiziell angemeldet sind und den Beitrittslink erhalten und aktiviert haben) im Menü unten rechts. Im Bereich „Gruppen“ gehen Sie auf „Clubs“ und können hier „AWObewegt“ auswählen, um den Fortschritt der Aktion zu verfolgen, zu kommentieren oder andere Sportler anzufeuern.

