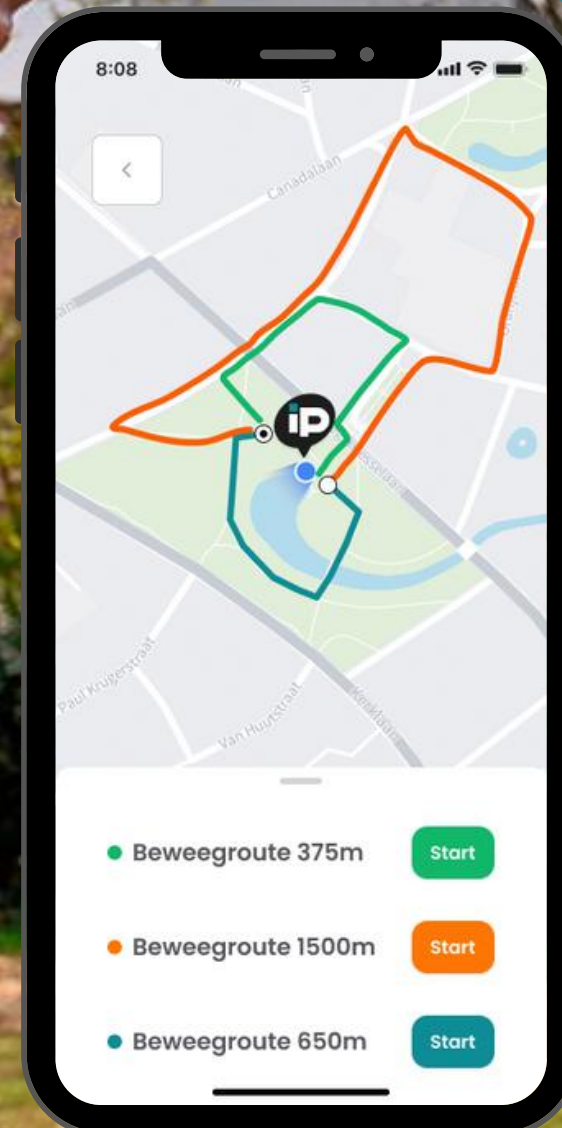


HOE MAAK JE EEN GPX-BESTAND VAN JOUW BEWEEGRROUTE?

Deze worden getoond in de IPitup app,
bij Programma - Cardio



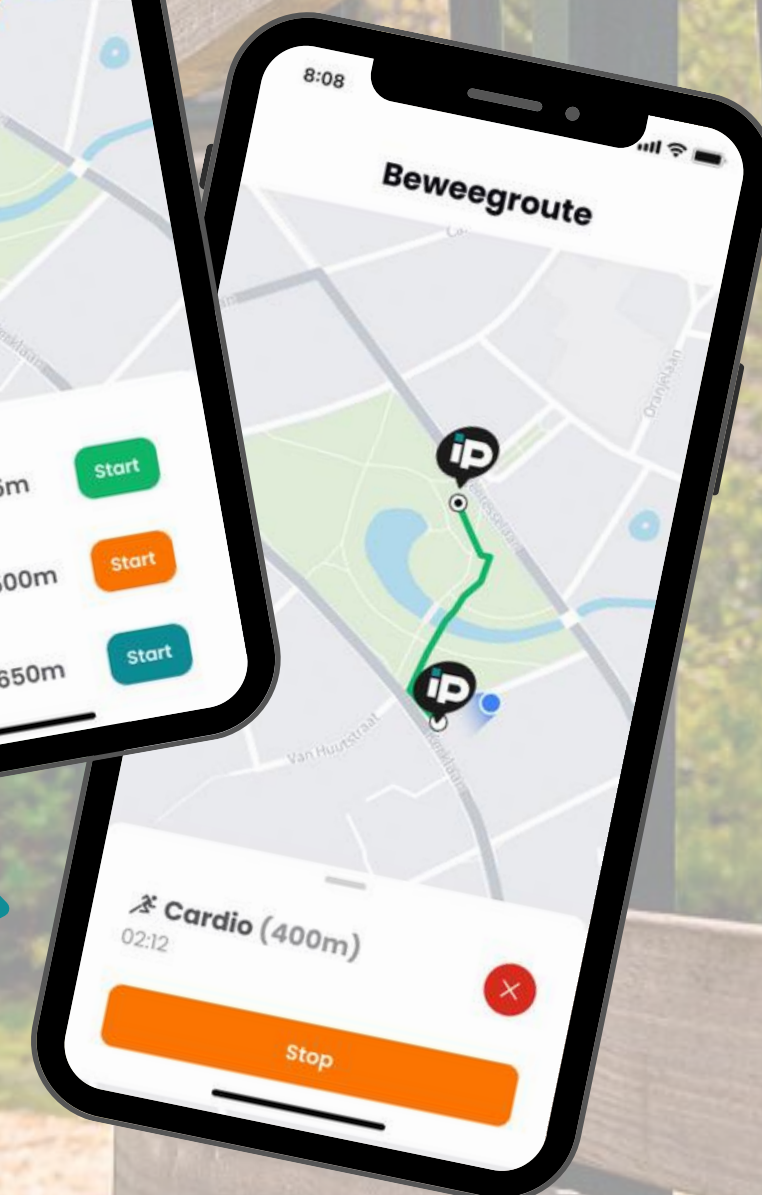
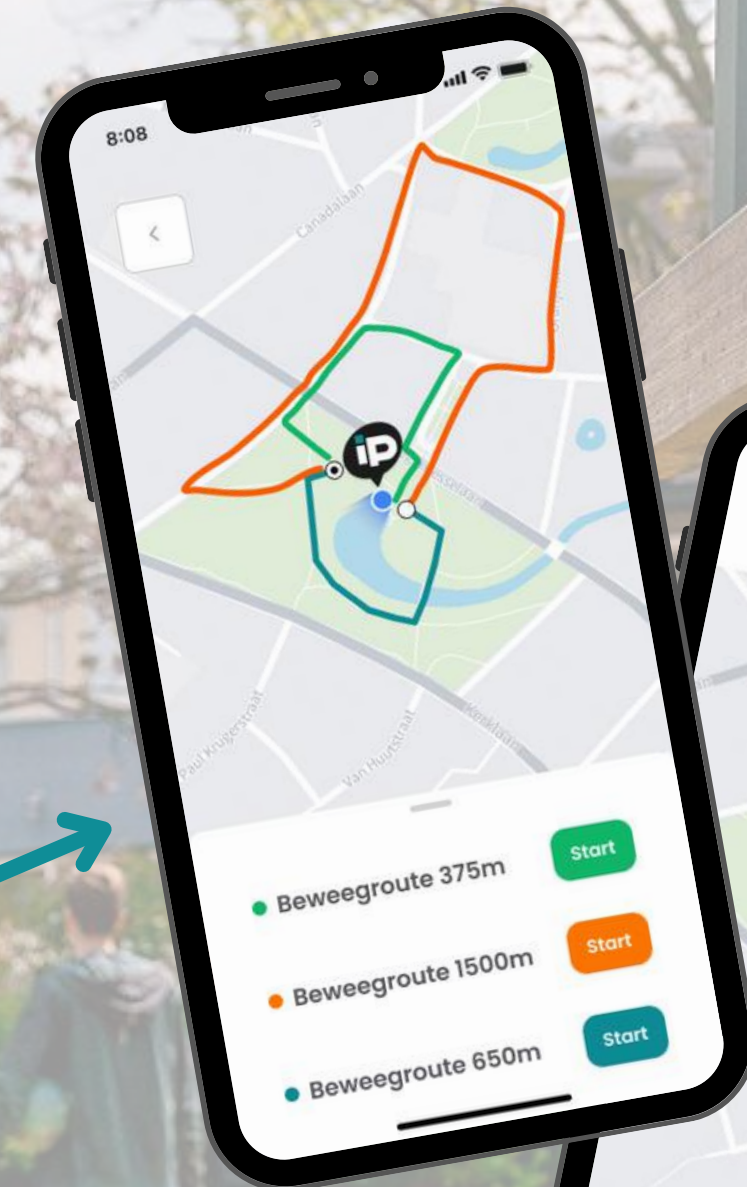
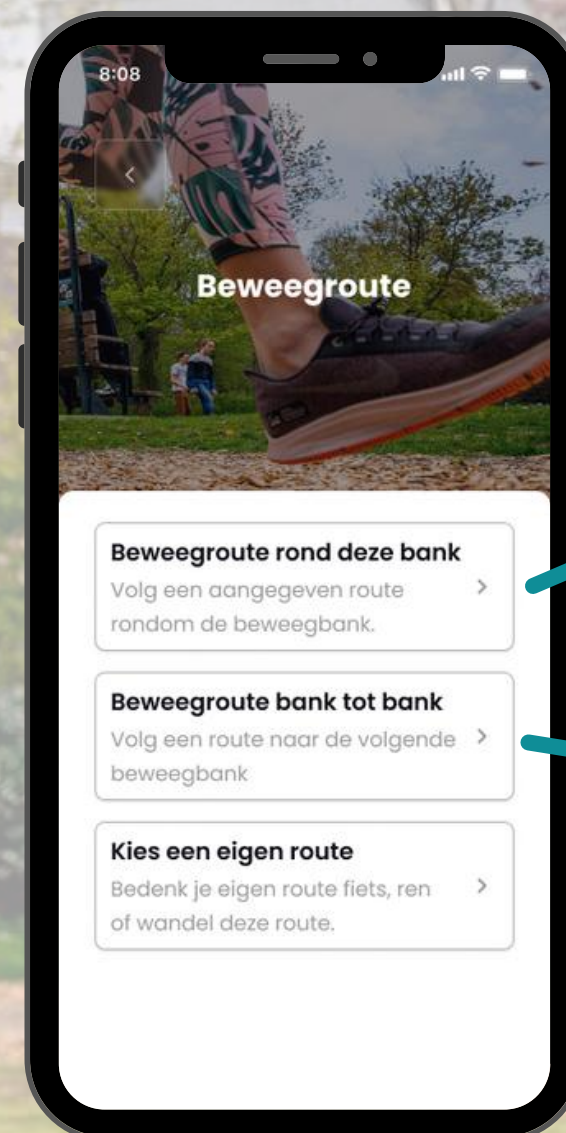
HOE MAAK JE EEN GPX-BESTAND VAN JOUW BEWEEGRROUTE?

SPELREGELS

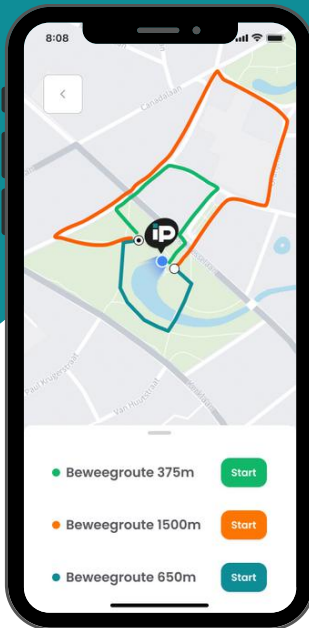
Twee soorten beweegroutes:
1) Beweegroute rond deze bank
2) Beweegroute bank tot bank

We suggereren om minstens een korte (vb. 400m) en een langere (vb. 1200m) beweegroute door te geven.

We suggereren een maximaal aantal van 5 beweegroutes per beweegbank.



STAP 1



Ga naar **gpx.studio** via deze link: <https://gpx.studio//nl/> en voer de **locatie** in van de beweegroute.

gpx.studio Laad GPX Nieuwe GPX Exporteren Alles wissen Help Over Doneren

Leuven heuvelhofpark

Totaal

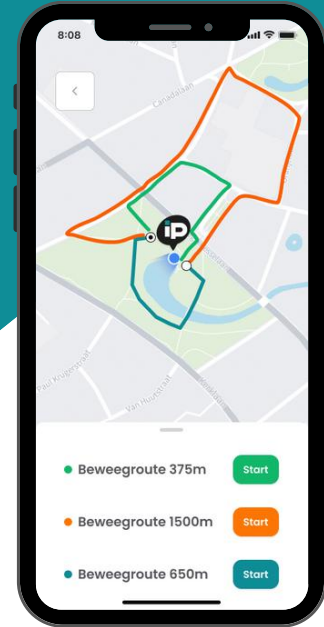
0.0 km	^ 0m v 0m	10 m
Afstand	Elevation	5 m
0.0 km/u	0h00	0 m
Snelheid	Verplaatsingstijd	-5 m
Afstandseenheden	Snelheids eenheden	-10 m

Metrische eenheden Snelheid

Maak jij je routes liever via een **andere tool** zoals Strava, Komoot, RouteYou, ... ?
Ga dan naar **stap 7**.

STAP 2

Klik op "Nieuwe GPX"



gpx / studio Laad GPX **Nieuwe GPX** Exporteren Alles wissen Help Over Doneren

Leuven heuvelhofpark

Totaal 0.0 km ^ 0m v 0m 10 m 5 m 0 m -5 m -10 m

Afstand Elevation

0.0 km/u 0h00

Snelheid Verplaatsingstijd

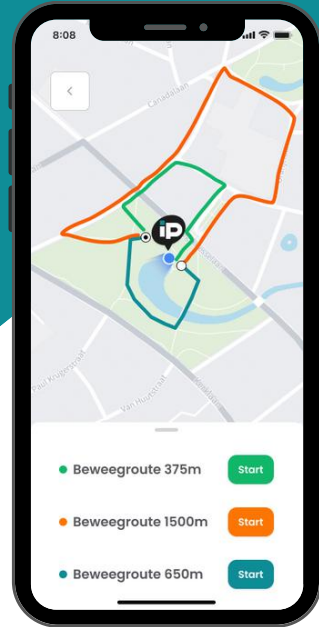
Afstandseenheden Snelheids eenheden

Metrische eenheden Snelheid

0.00 km Oppervlak

Zorg ervoor dat volgende elementen zijn **aangevinkt**.

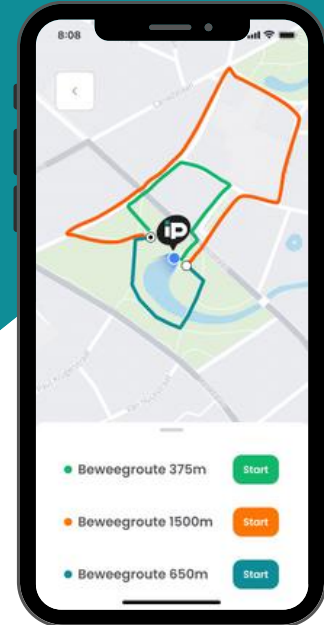
STAP 3



A screenshot of the gpx.studio web application interface. The browser address bar shows 'gpx.studio'. The top navigation bar includes 'Laad GPX', 'Nieuwe GPX', 'Exporteren', 'Alles wissen', 'Help', 'Over', and 'Doneren'. The main map area shows a street grid with a highlighted route. A settings panel is open on the left, with an orange oval highlighting the 'Activity', 'Routing (follow roads)', and 'Time data management' sections. A larger orange box highlights the 'Routing (follow roads)' and 'Time data management' sections in more detail. The 'Activity' is set to 'Hardlopen/wandelen'. 'Routing (follow roads)' is checked. Under 'Time data management', 'Preserve the average speed' is selected with a radio button, and 'Preserve the original timestamps' is unselected. At the bottom, there are controls for distance (0.0 km), elevation (0m), speed (0.0 km/u), and time (0h00). A scale bar shows 50m and 0.00 km. The bottom right corner has 'Oppervlak' and a triangle icon.

Maak de route door per muisklik je route aan te duiden.

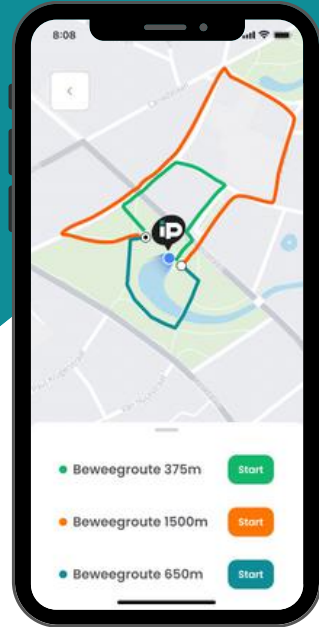
STAP 4



The screenshot shows the gpx.studio web application interface. At the top, there's a browser address bar with 'gpx.studio' and navigation icons. Below it is a menu bar with options: 'Laad GPX', 'Nieuwe GPX', 'Exporteren', 'Alles wissen', 'Help', 'Over', and 'Doneren'. The main area is a map of Heuvelhofpark in Kessel-Lo, with a highlighted orange route. A settings panel on the left is open, showing 'Activity' set to 'Hardlopen/wandelen', 'Routing (follow roads)' checked, and 'Time data management' options. The bottom of the screen features a data panel with 'Totaal' and 'new' buttons, and a graph showing distance (0.00 km to 0.24 km) and elevation (25 m to 45 m) over time. The graph has a grey bar for the first 0.10 km and a yellow bar for the rest.

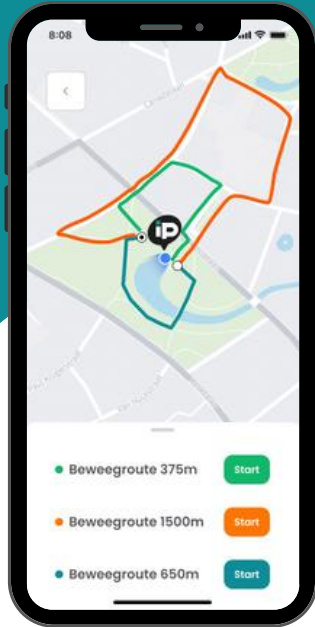
STAP 5

Optioneel: Indien de route **afwijkt** van de weergegeven wegen, vink je “**routing (follow roads)**” af. Nu kan je de route bijvoorbeeld door een grasveld laten gaan.



A screenshot of the gpx.studio web application interface. The browser address bar shows 'gpx.studio'. The main map area displays a street grid with a green area labeled 'Heuvelhofpark'. A red route is drawn on the map, starting from a point labeled 'Finse piste' and looping through the park. The interface includes a top navigation bar with options like 'Laad GPX', 'Nieuwe GPX', 'Exporteren', 'Alles wissen', 'Help', 'Over', and 'Doneren'. A left sidebar contains settings for 'Activity' (Hardlopen/wandelen), 'Routing (follow roads)' (checked), and 'Time data management'. A bottom panel shows a summary of the route: '0.4 km', '0.0 km/u', and '0h00'. A graph below the summary shows elevation and speed over distance, with a yellow highlighted area between 0.10 km and 0.26 km.

STAP 6



Is je route klaar? Klik op “**Exporteren**”, zet alle **vinkjes uit** en klik op “**Download**”.

A screenshot of the gpx.studio website interface. The browser address bar shows 'gpx.studio'. The navigation menu includes 'Laad GPX', 'Nieuwe GPX', 'Exporteren' (circled in orange), 'Alles wissen', 'Help', 'Over', and 'Doneren'. A dialog box titled 'Export settings' is open, listing various data fields to export: Time, Cadence, Temperature, Merge all traces, Surface, Heartrate, and Power. All checkboxes are currently unchecked. Below the dialog box, a warning message states: 'De tool is gratis om te gebruiken, maar niet gratis om draaiende te houden. Elke kaartweergave, elk trackpunt dat toegevoegd of verplaatst wordt, wordt gefactureerd.' Below the warning are two buttons: 'Help de website gratis te houden' and 'Download' (circled in orange). At the bottom of the page, there is a summary table and an elevation profile graph.

Metric	Value
Afstand	0.4 km
Snelheid	0.0 km/u
Verplaatsingstijd	0h00

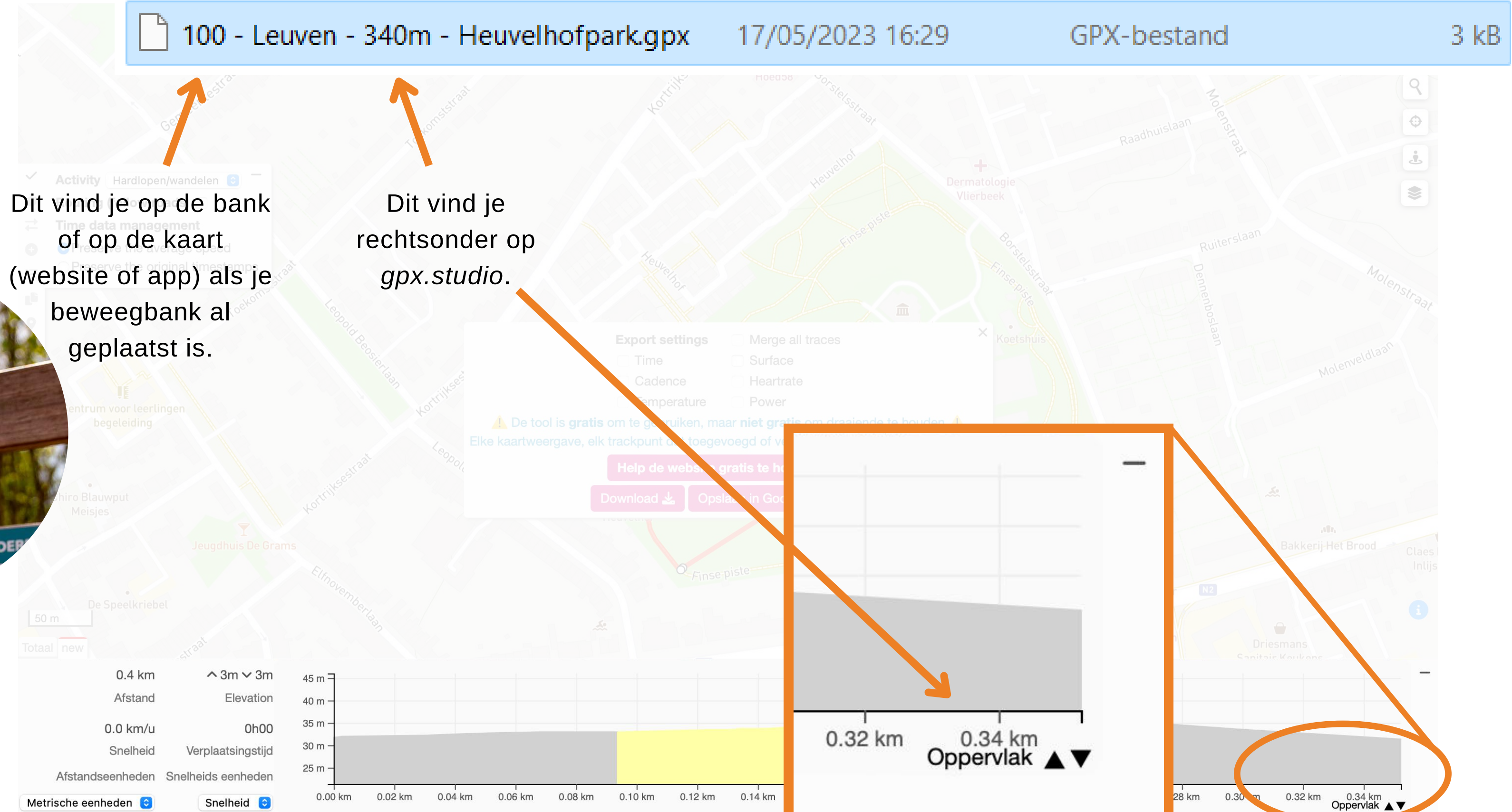
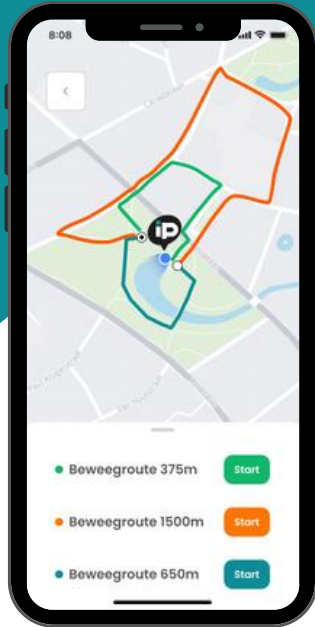
Graph: Elevation profile showing distance (0.00 km to 0.34 km) on the x-axis and elevation (25 m to 45 m) on the y-axis. The profile shows a relatively flat route with a slight rise towards the end.

STAP 7.1

Sla het GPX-bestand op als volgt:

“nummer beweegbank - gemeente - afstand in meter - naam beweegroute”.

Vb. **1** **2** **3** **4 (optioneel)**



The screenshot shows a file list at the top with a selected file: **100 - Leuven - 340m - Heuvelhofpark.gpx**, dated 17/05/2023 16:29, with a size of 3 kB. Below is a map of Heuvelhofpark in Leuven with an orange route. An elevation profile at the bottom shows distance from 0.00 km to 0.14 km and elevation from 25 m to 45 m. A zoomed-in view of the profile shows a peak at 0.34 km labeled 'Oppervlak'.

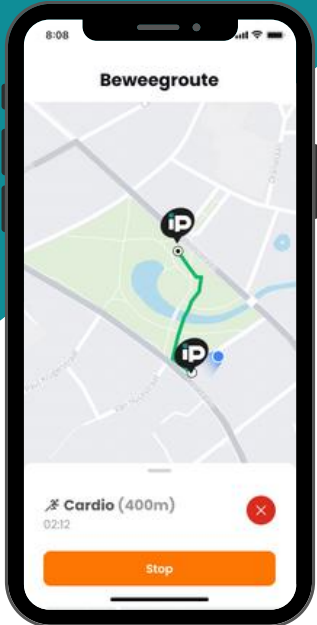
Dit vind je op de bank of op de kaart (website of app) als je beweegbank al geplaatst is.

Dit vind je rechtsonder op *gpx.studio*.

STAP 7.2

Sla het GPX-bestand op als volgt:

“nummer beweegbank A - nummer beweegbank B - gemeente - afstand in meter - naam beweegroute”.
Vb. **1** **2** **3** **4** **5 (optioneel)**



100 - 101 - Leuven - 340m - 10.000 stappenroute.gpx 17/05/2023 16:29 GPX-bestand 3 kB

Dit vind je op de bank of op de kaart (website of app) als je beweegbank al geplaatst is.

Dit vind je rechtsonder op *gpx.studio*.

Export settings: Time, Cadence, Temperature, Merge all traces, Surface, Heartrate, Power

De tool is gratis om te gebruiken, maar niet gratis om draaiende te houden!

Help de website gratis te houden

Download Opslaan in Google Drive

0.4 km Afstand
0.0 km/u Snelheid
0h00 Verplaatsingstijd

50 m Totaal new

0.00 km 0.02 km 0.04 km 0.06 km 0.08 km 0.10 km 0.12 km 0.14 km

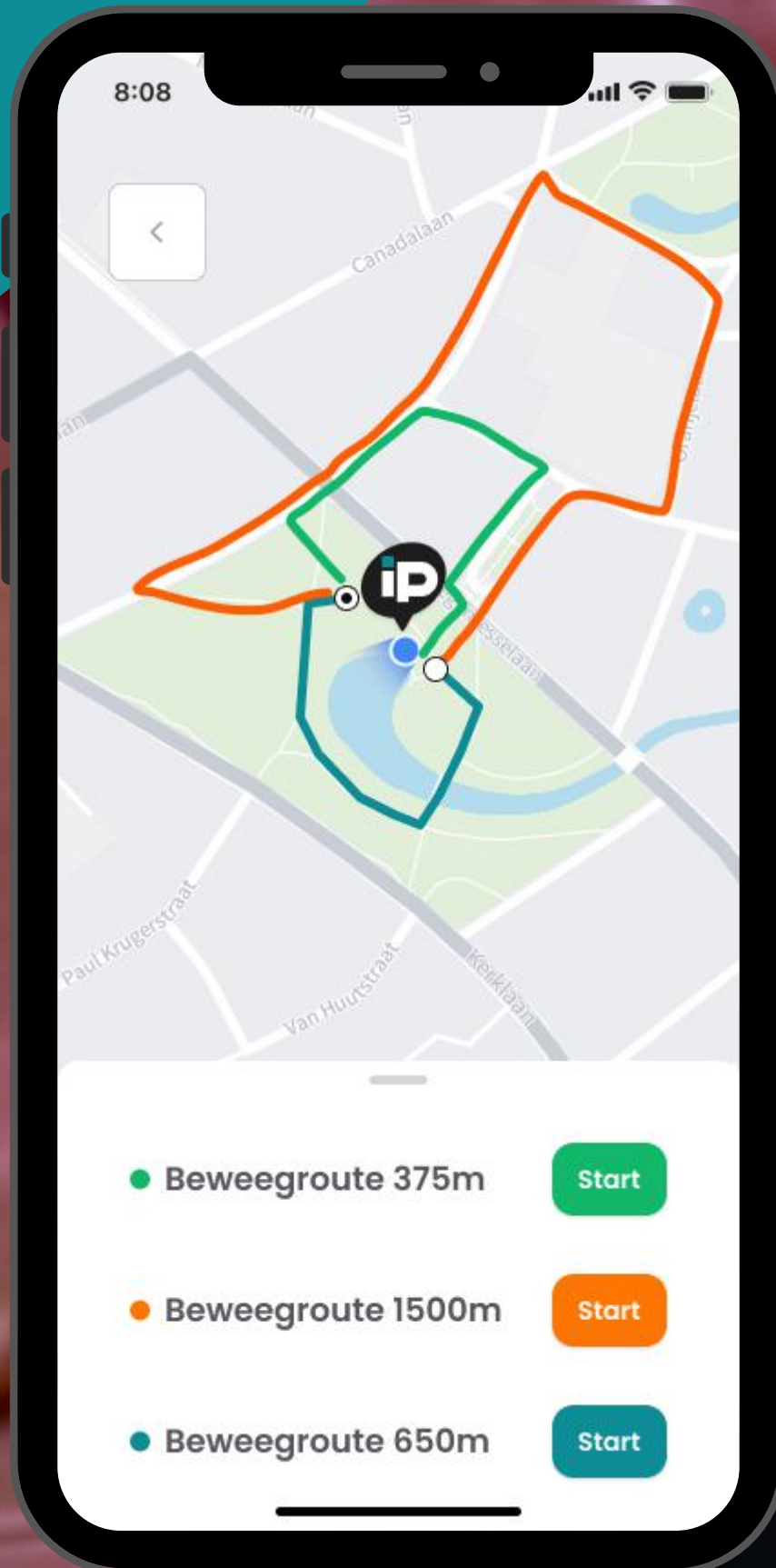
45 m 40 m 35 m 30 m 25 m

0.32 km 0.34 km Oppervlak

28 km 0.30 km 0.32 km 0.34 km Oppervlak

Stuur het GPX-bestand door naar volgend e-mailadres: info@ipitup.be

STAP 8



BEDANKT!

Jullie beweegroutes worden toegevoegd in de IPitup-app bij Programma - Cardio.



Heb je zelf de app nog niet? Download 'm hier!