

FreedomTrack

Benutzerhandbuch

GPS-Routen-Tracking für iOS

Juni 2026

1. Übersicht

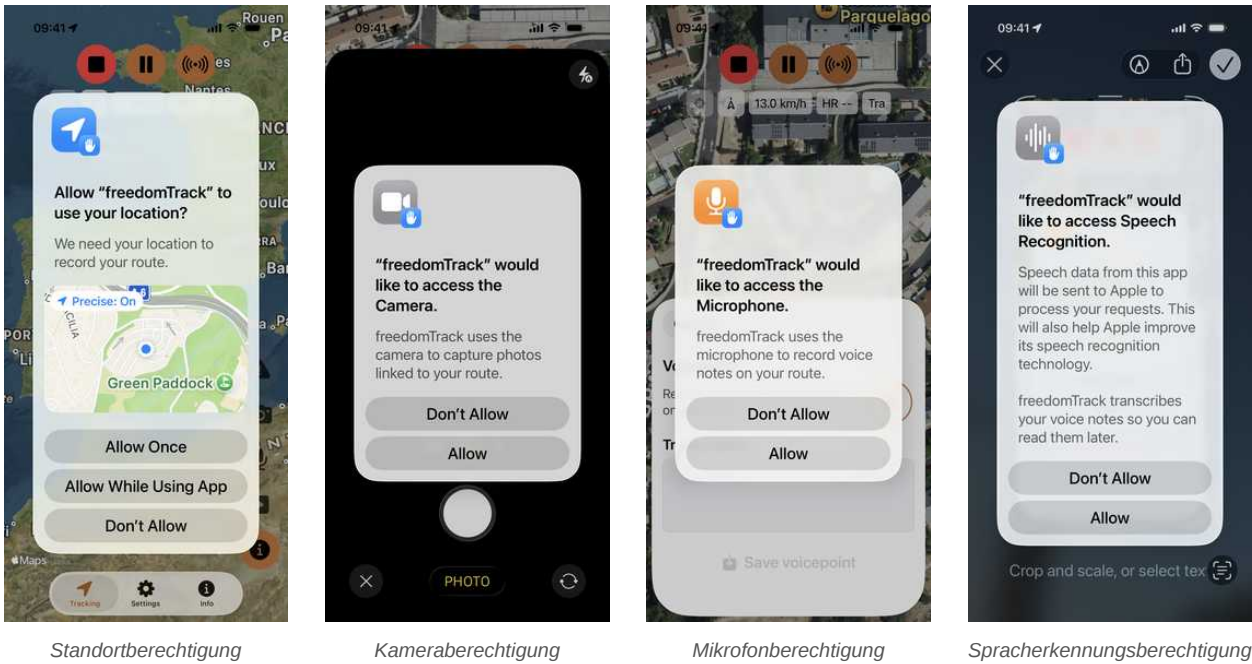
FreedomTrack ist eine GPS-Routen-Tracking-App für iOS. Sie ermöglicht das Aufzeichnen von Outdoor-Aktivitäten (Laufen, Radfahren, Wandern, Spaziergehen, Ski), das Hinzufügen von Fotos und Sprachnotizen zu Ihrer Route, das Teilen von Live-Standortlinks mit anderen sowie das spätere Überprüfen oder Exportieren Ihrer Tracks.

2. Erster Start und Berechtigungen

FreedomTrack fordert die folgenden Systemberechtigungen beim ersten Verwenden der jeweiligen Funktion an. Die Erteilung ist erforderlich, damit die entsprechende Funktion funktioniert.

Berechtigung	Wann angefragt	Zweck
Standort	Beim Start der ersten Aufzeichnung	Verfolgt Ihre GPS-Position in Echtzeit
Kamera	Beim Tippen auf die Kamerataste während der Aufzeichnung	Verknüpft Fotos mit Ihrer Route
Mikrofon	Beim Tippen auf die Sprachpunktaste während der Aufzeichnung	Nimmt Sprachnotizen auf
Spracherkennung	Nach Erteilung des Mikrofonzugriffs	Transkribiert Sprachnotizen in Text

Tipp: Wählen Sie **Beim Verwenden der App erlauben** für den Standort, damit die Route kontinuierlich ohne Unterbrechung aufgezeichnet wird.



3. Hauptnavigation

Die App hat drei Reiter am unteren Bildschirmrand:

Reiter	Symbol	Beschreibung
Tracks	Läuferfigur	Liste aller aufgezeichneten Routen
Einstellungen	Zahnrad	App-Einstellungen und Konfiguration
Info	Kreis-i	Abonnementtarife und Support

Der Reiter **Tracking** (Kompass-/Kartensymbol) erscheint automatisch während einer laufenden Aufzeichnung.

4. Aufzeichnung einer Route

- Öffnen Sie den Reiter **Tracks**.
- Tippen Sie auf das **Läufersymbol** oben rechts auf dem Bildschirm.
- Ein unteres Blatt erscheint mit der Frage „**Was machen Sie?**“ — wählen Sie Ihre Aktivität:
 - Laufen • Radfahren • Wandern • Spazieren • Ski • E-Bike • Auto • Jagd • Traktor • und mehr
- Tippen Sie auf **[Aktivität] aufzeichnen** (z. B. *Laufen aufzeichnen*).
- Falls gefragt, erteilen Sie die Berechtigung **Standort**. Wählen Sie **Beim Verwenden der App erlauben** für ununterbrochenes Tracking.
- Die Karte öffnet sich und die Aufzeichnung beginnt sofort.



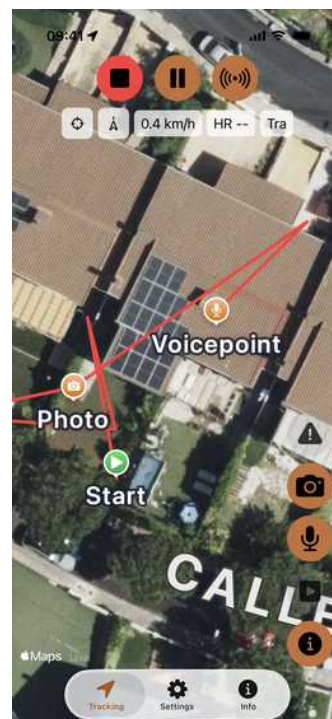
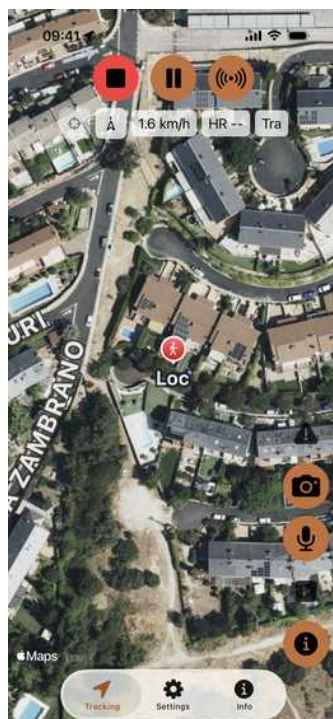
Meine Routen — Startbildschirm



Aktivitätsauswahl

5. Steuerelemente der Aufzeichnungsansicht

Während der Aufzeichnung sind folgende Steuerelemente sichtbar:



Karte mit aktiver Aufzeichnung

Foto- und Sprachpunkt-Markierungen auf der Karte

Obere Symbolleiste

Schaltfläche	Aktion
Rotes Quadrat (Stopp)	Stoppt und schließt die aktuelle Aufzeichnung
Orange Pause (Pause)	Pausiert die Aufzeichnung vorübergehend
Antenne/Signalsymbol	Startet Live-Tracking und erstellt einen teilbaren Link

Statistikleiste (unterhalb der oberen Symbolleiste)

Zeigt Echtzeitdaten: **Kompasskurs • Geschwindigkeit (km/h) • Herzfrequenz (HF) • Track-Info (Tra)**

Schwebende Schaltflächen rechts

Schaltfläche	Aktion
Kamerasymbol	Macht ein Foto verknüpft mit der aktuellen Position
Mikrofonsymbol	Nimmt eine Sprachnotiz (Sprachpunkt) auf
Info-Symbol (i)	Zeigt Details des Live-Trackings
Gruppen-Symbol	Öffnet das Group-Ride-Panel (sichtbar wenn ein Group Ride aktiv ist)

Kartenmarkierungen

- **Grüne Wiedergabetaste** — Startpunkt der Route
- **Läuferfigur (Lok)** — Ihre aktuelle Position
- **Kamerasymbol auf der Karte** — An diesem Ort aufgenommenes Foto
- **Mikrofonsymbol auf der Karte** — An diesem Ort aufgezeichneter Sprachpunkt

6. Live-Tracking

Live-Tracking ermöglicht es anderen Personen, Ihre Bewegung in Echtzeit zu verfolgen.

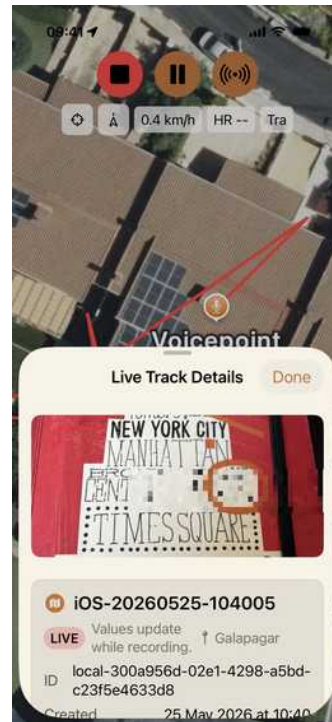
1. Tippen Sie während einer Aufzeichnung auf das **Antenne/Signalsymbol** in der oberen Symbolleiste.
2. Ein Dialog bestätigt: „Ein Link mit der aktuellen Track-ID wird gesendet. Wählen Sie auf dem nächsten Bildschirm die App zum Teilen.“
3. Tippen Sie auf **Ja**.
4. Das iOS-Freigabeblatt öffnet sich — wählen Sie eine App (WhatsApp, Nachrichten, Mail usw.) zum Senden des Links.

5. Der Empfänger tippt auf den Link und FreedomTrack öffnet sich mit Ihrer Live-Position.

Hinweis: Die Live-Track-Verzögerung hängt von Ihrem Tarif ab (5 Minuten bei Kostenlos, 1 Minute bei Expert).



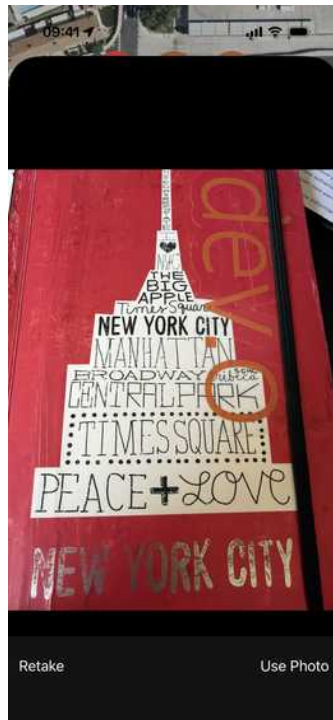
Live-Tracking-Bestätigung



Live-Track-Detaillfeld

7. Fotos während einer Route aufnehmen

1. Tippen Sie während einer Aufzeichnung auf das **Kamerasymbol** auf der rechten Seite des Bildschirms.
2. Falls gefragt, tippen Sie auf **Erlauben**, um Kamerazugriff zu gewähren.
3. Der Kamerasucher öffnet sich. Machen Sie Ihr Foto.
4. Tippen Sie auf **Foto verwenden**, um es an der aktuellen GPS-Position mit der Route zu verknüpfen, oder auf **Wiederholen** für einen neuen Versuch.
5. Das Foto erscheint als Kamera-Pin-Markierung auf der Karte am genauen Aufnahmeort.



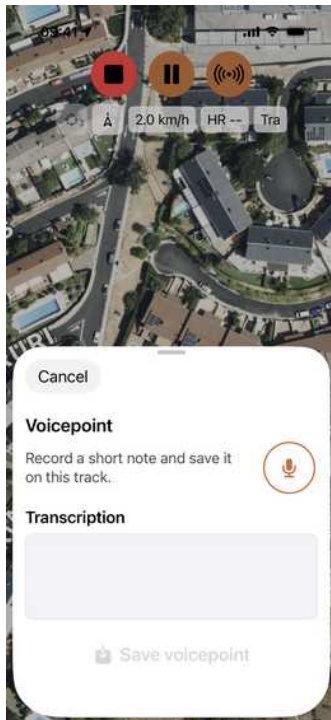
Kamerasucher

8. Sprachpunkte (Sprachnotizen)

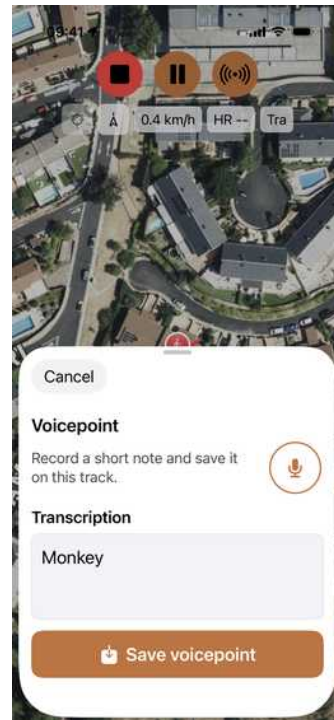
Sprachpunkte ermöglichen das Aufzeichnen kurzer gesprochener Notizen, die in der Route gespeichert und als Text transkribiert werden.

1. Tippen Sie während einer Aufzeichnung auf das **Mikrofonsymbol** auf der rechten Seite des Bildschirms.
2. Falls gefragt, erteilen Sie die Berechtigungen **Mikrofon** und **Spracherkennung**.
3. Das **Sprachpunkt**-Panel gleitet nach oben. Tippen Sie auf die **Mikrofontaste**, um die Aufzeichnung zu starten.
4. Sprechen Sie Ihre Notiz. Die Transkription erscheint in Echtzeit im Feld **Transkription**.
5. Tippen Sie auf **Sprachpunkt speichern**, um ihn an Ihrer aktuellen Position mit der Route zu verknüpfen.
6. Zum Verwerfen tippen Sie auf **Abbrechen**.

Der Sprachpunkt erscheint als Mikrofon-Pin-Markierung auf der Karte am Aufnahmeort.



Sprachpunkt-Panel

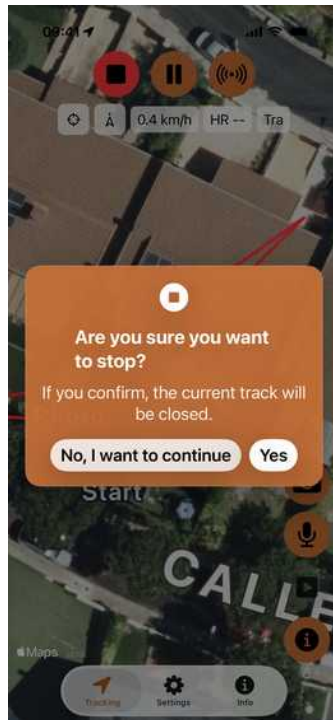


Transkription bereit zum Speichern

9. Beenden einer Aufzeichnung

1. Tippen Sie auf die Schaltfläche **Rotes Quadrat (Stopp)** in der oberen Symbolleiste.
2. Ein Bestätigungsdialog erscheint: „Möchten Sie wirklich stoppen? Bei Bestätigung wird der aktuelle Track geschlossen.“
3. Tippen Sie auf **Ja** zum Stoppen und Speichern oder auf **Nein, ich möchte weitermachen** zum Fortsetzen.

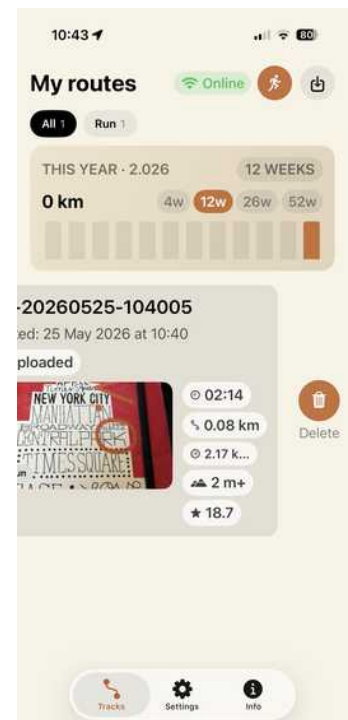
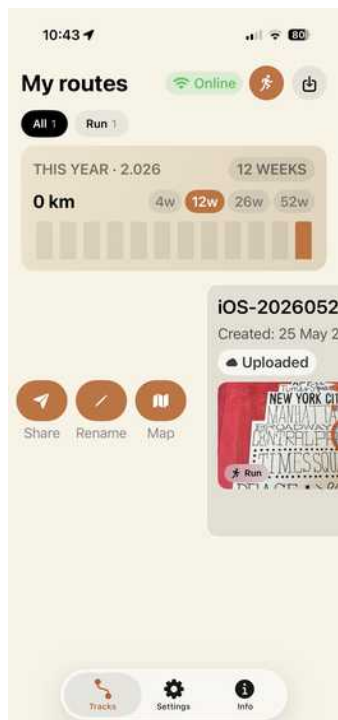
Nach dem Stoppen wird die Route gespeichert und erscheint in der **Tracks**-Liste mit dem Status **Nur lokal**.



Stopp-Bestätigungsdialog

10. Meine Routen

Der Reiter **Tracks** zeigt alle aufgezeichneten Routen.



Rutenkarte — Nur lokal

Nach links Wischen: Teilen / Umbenennen / Karte

Weiter Wischen: Löschen

Aktivitätsfilter

Tippen Sie auf **Alle** oder einen bestimmten Aktivitätschip (z. B. *Laufen 1*), um die Liste zu filtern.

Jahresübersichtsleiste

Zeigt die Gesamtdistanz für das aktuelle Jahr (2026) mit Zeitfensteroptionen: **4W • 12W • 26W • 52W**.

Informationen auf der Rutenkarte

- Jede Karte zeigt:
- **Rutenname** (automatisch generiert als iOS- JJJJMMTT-HHMMSS, bearbeitbar)
 - **Erstellungsdatum und -uhrzeit**
 - **Statusabzeichen:** Nur lokal • Wird hochgeladen... • Hochgeladen • Geteilt
 - **Titelbild** (wenn während der Route ein Foto aufgenommen wurde)
 - **Statistiken:** Dauer • Distanz • Durchschnittsgeschwindigkeit • Höhengewinn • Punktzahl (nach dem Hochladen)

Wischaktionen auf einer Rutenkarte

Wischrichtung	Angezeigte Aktionen
Nach **links** Wischen	Teilen · Umbenennen · Karte
Weiter nach **links** Wischen	Löschen

11. Routendetails und Aktionen

Tippen Sie auf eine Rutenkarte, um **Track-Details** zu öffnen.

Aktion	Beschreibung
Exportieren	Exportiert die Routendatei im GPX-, GeoJSON- oder CSV-Format
Teilen	Teilt einen FreedomTrack-Kartenlink via AirDrop, Nachrichten, Mail, WhatsApp usw.
Umbenennen	Legt einen benutzerdefinierten Namen für die Route fest
Löschen	Entfernt die Route dauerhaft

Das Detailfeld zeigt auch die eindeutige **ID** der Route und ihren Snapshot-Status (***GESPEICHERT** — Historischer Snapshot dieses Tracks*).



Track-Detailfeld

12. Route hochladen

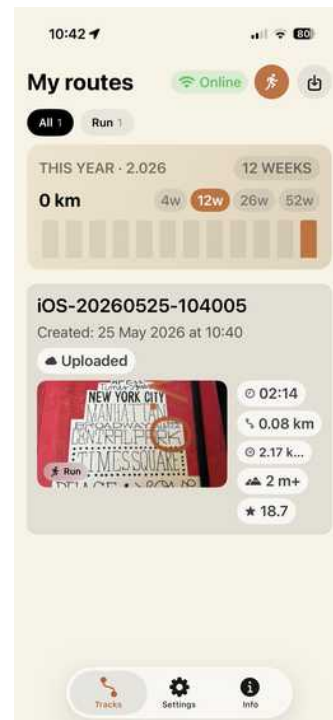
Nach dem Stoppen einer Aufzeichnung wird die Route lokal gespeichert. So sichern Sie sie auf dem FreedomTrack-Server:

1. Tippen Sie auf der Routenkarte auf die Schaltfläche **Hochladen** (Wolkensymbol).
2. Der Status ändert sich zu **Wird hochgeladen...** und dann zu **Hochgeladen**, sobald abgeschlossen.
3. Hochgeladene Routen erhalten eine **Punktzahl** (auf der Karte als Sternbewertung sichtbar).

Das Hochladen erfordert eine Internetverbindung und unterliegt dem Track-Limit Ihres Tarifs.



Hochladen läuft



Hochladen abgeschlossen

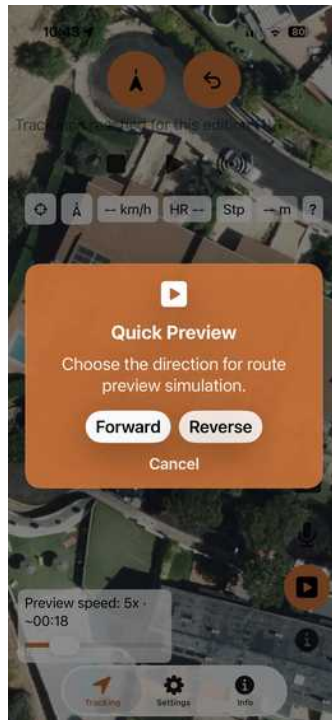
13. Schnellvorschau (Routenwiedergabe)

Die Schnellvorschau simuliert Ihre Route auf der Karte als Animation.

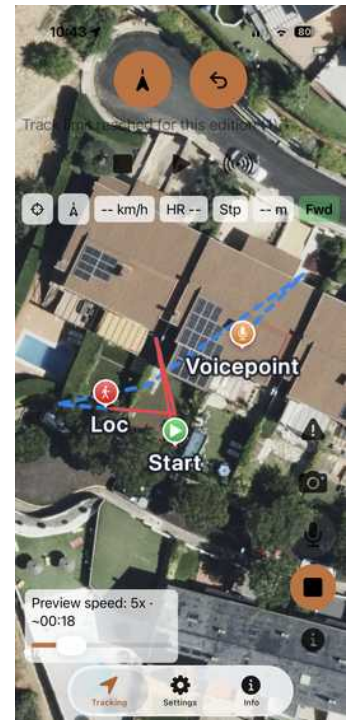
1. Öffnen Sie den Reiter **Tracking**, während eine gespeicherte Route auf der Karte geladen ist (wischen Sie die Routenkarte nach rechts, um sie zu laden).
2. Tippen Sie auf die **Wiedergabetaste** (orange, unten rechts).
3. Wählen Sie eine Richtung: **Vorwärts** oder **Rückwärts**.
4. Die Animation wird abgespielt und bewegt eine Markierung entlang der Route, wobei Foto- und Sprachpunkt-Pins an ihren aufgezeichneten Positionen angezeigt werden.
5. Ein **Vorschaugeschwindigkeitsindikator** (z. B. 5x • ~00:18) wird unten links angezeigt.
6. Verwenden Sie den **Zurückpfeil** (oben rechts), um die Position zurückzusetzen.



Vorschau läuft auf der Karte



Richtungsauswahl-Dialog



Vorwärtsvorschau mit Markierungen

14. Route exportieren

1. Öffnen Sie **Track-Details** für die zu exportierende Route.
2. Tippen Sie auf **Exportieren**.
3. Wählen Sie ein Format:
 - **GPX** — Standard-GPS-Austauschformat, kompatibel mit den meisten Karten-Apps (Wikiloc, MEB/IGN usw.)
 - **GeoJSON** — Offenes Geodatenformat, nützlich für Web-Kartierung
 - **CSV** — Kommagetrennte Werte, nützlich für die Datenanalyse
4. Das iOS-Freigabeblatt öffnet sich. Wählen Sie eine App oder Aktion zum Speichern oder Senden der Datei.



Exportformat-Auswahl



iOS-Freigabeblatt mit GPX-Datei

15. Route teilen

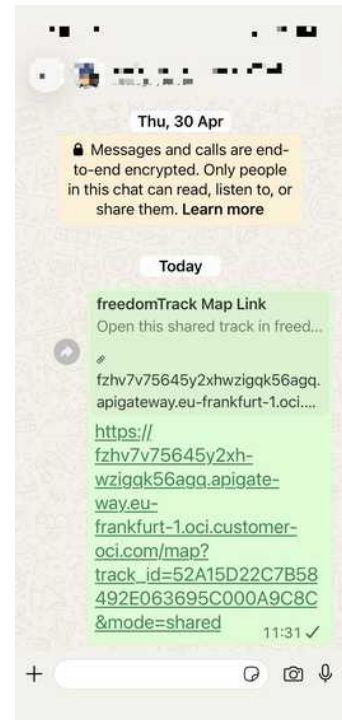
1. Öffnen Sie **Track-Details** für die Route.
2. Tippen Sie auf **Teilen**.
3. Das iOS-Freigabeblatt öffnet sich mit einem **FreedomTrack-Kartenlink**.
4. Wählen Sie die Ziel-App (AirDrop, Nachrichten, Mail, WhatsApp usw.).
5. Der Empfänger erhält eine URL. Beim Tippen öffnet sie sich in FreedomTrack und zeigt die Route auf einer Karte an.



Kartenlink-Freigabeblatt



Versand via WhatsApp



Link in WhatsApp empfangen

Datenschutzhinweis

Beim Teilen eines Tracks, der Fotos mit erkennbaren Gesichtern oder Personen enthält, analysiert FreedomTrack die Bilder automatisch und zeigt einen **Datenschutzhinweis**-Dialog, bevor fortgefahren wird:

- **Erkannter Inhalt:** Anzahl der in den Track-Fotos identifizierten Gesichter und Personen.
- **Datenschutz-Risikoniveau:** als Niedrig, Mittel oder Hoch eingestuft, abhängig vom erkannten Inhalt.
- Tippen Sie auf **Abbrechen**, um das Teilen abzubrechen, oder auf **Fortfahren**, um fortzufahren.

Dieser Hinweis hilft Ihnen, sensible visuelle Inhalte nicht versehentlich zu teilen.

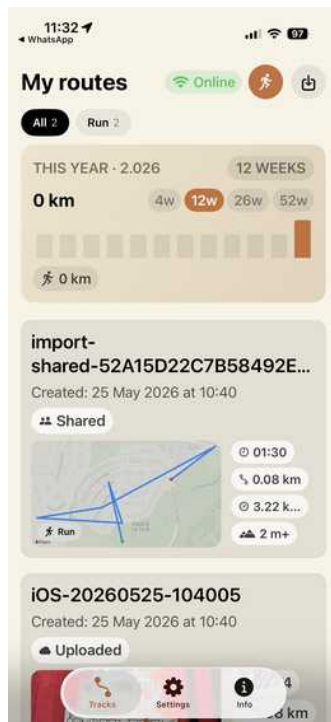


Datenschutzhinweis — Gesichtserkennung beim Teilen

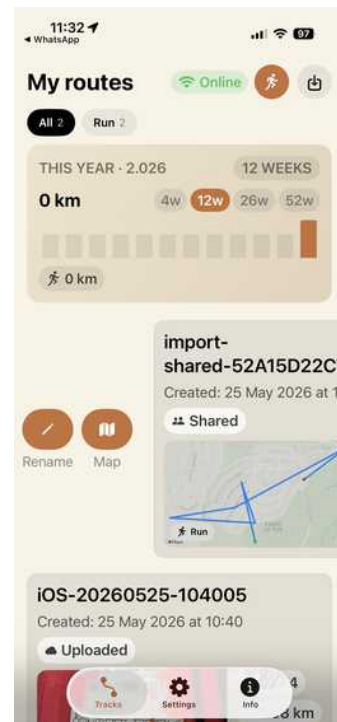
16. Route importieren

So importieren Sie eine Routendatei aus einer anderen App:

1. Tippen Sie im Reiter **Tracks** auf das **Importsymbol** (Upload-Pfeil, oben rechts auf dem Bildschirm).
 2. Öffnen Sie alternativ die Datei in einer anderen App und wählen Sie **FreedomTrack** als Ziel über das iOS-Freigabeblatt.
 3. Die importierte Route erscheint in der Liste mit dem Präfix **import - shared - ...** und dem Abzeichen **Geteilt**.
-



Importierte geteilte Route in der Liste

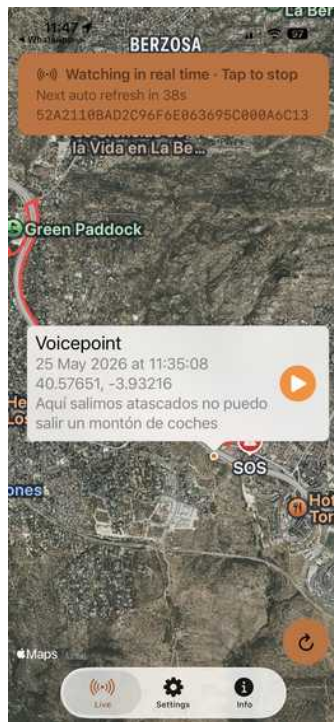


Wischaktionen auf geteilter Route

17. Geteilten Routenlink empfangen

Wenn jemand Ihnen einen FreedomTrack-Kartenlink sendet (z. B. via WhatsApp):

1. Tippen Sie auf den Link in der Nachricht.
2. FreedomTrack öffnet sich automatisch und lädt die geteilte Route.
3. Die Route erscheint in Ihrer **Tracks**-Liste mit dem Abzeichen **Geteilt**.
4. Sie können die Route auf der Karte ansehen, umbenennen oder alle Statistiken und Wegpunkte einsehen.



Live-Ansicht — Sprachpunkt-Detail



Live-Ansicht — Route mit Markierungen

Live-Route in Echtzeit verfolgen

Wenn der Absender den Link **während einer aktiven Aufzeichnung** geteilt hat, wechselt die App zum Reiter **Live** und Sie verfolgen seine Bewegung in Echtzeit.

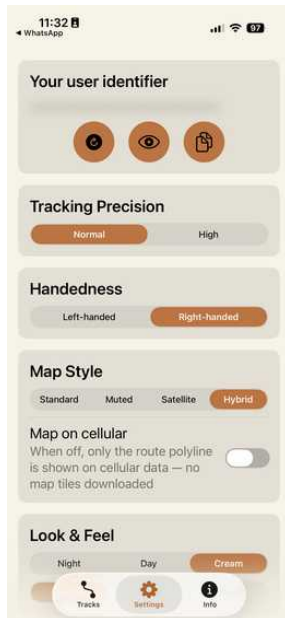
Live-Ansicht-Interface:

- Ein **orangefarbenes Banner** oben zeigt „Wird in Echtzeit verfolgt • Zum Stoppen tippen“ mit einem Countdown bis zur nächsten automatischen Aktualisierung (z. B. *Nächste automatische Aktualisierung in 38s*). Die Track-ID der beobachteten Route wird darunter angezeigt.
- Die **Route** des Absenders wird als farbige Polylinie auf der Karte gezeichnet und bei jedem Aktualisierungszyklus automatisch aktualisiert.
- Eine **Aktualisierungsschaltfläche** (kreisförmiger Pfeil, unten rechts) ermöglicht eine sofortige manuelle Aktualisierung ohne Warten auf den Countdown.
- **Sprachpunkt-Markierungen** (Mikrofonsymbol) erscheinen auf der Karte überall, wo der Absender eine Sprachnotiz aufgezeichnet hat. Tippen Sie auf eine Markierung, um zu sehen:
 - Datum und Uhrzeit der Aufzeichnung
 - GPS-Koordinaten
 - Den **transkribierten Text** der Notiz
 - Eine **Wiedergabetaste** zum Anhören der originalen Audioaufzeichnung
- Tippen Sie auf das orangefarbene Banner oder den „**Zum Stoppen tippen**“-Hinweis, um die Verfolgung zu beenden und zur normalen Kartenansicht zurückzukehren.

Die Häufigkeit der Live-Aktualisierungen hängt vom Tarif des Absenders ab (5-Minuten-Verzögerung bei Kostenlos, 1-Minuten-Verzögerung bei Expert).

18. Einstellungen

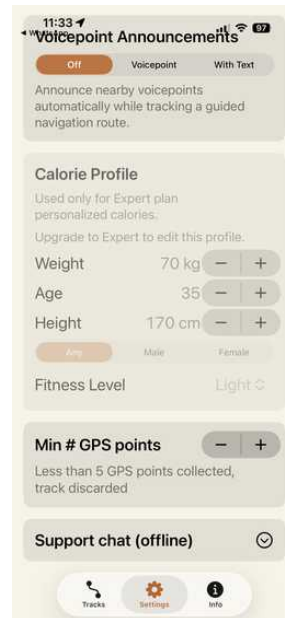
Zugriff über den Reiter **Einstellungen** (Zahnradsymbol).



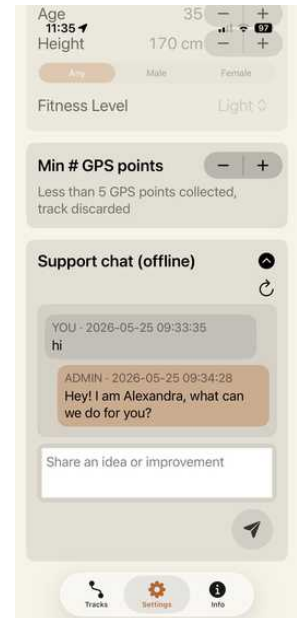
Einstellungen — oberer Bereich



Einstellungen — Aussehen / Stimme



Einstellungen — Kalorienprofil / GPS



Einstellungen — Support-Chat

Ihre Benutzererkennung

Eine eindeutige ID, die Ihrer App-Instanz zugewiesen ist. Verwenden Sie die Symbole daneben zum:

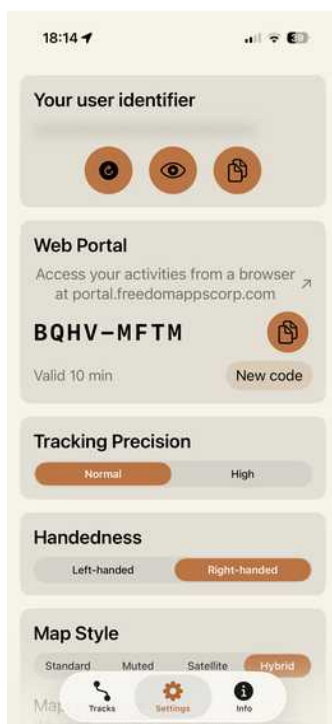
- **Aktualisieren** der Kennung
- **Vollständigen Anzeigen**
- **Kopieren** in die Zwischenablage

Web Portal

Bietet schnellen Browser-Zugriff auf das Aktivitätsportal unter **portal.freedomappscorp.com**.

- Ein temporärer **Zugangscode** im Format xxxx-xxxx wird angezeigt, gültig für **10 Minuten**.
- Tippen Sie auf das **Kopiersymbol**, um den Code in die Zwischenablage zu kopieren.
- Tippen Sie auf **Neuer Code**, um einen neuen Code zu generieren, wenn der aktuelle abläuft.

Verwenden Sie diesen Code, um sich beim Web-Portal anzumelden — keine Sitzungs-ID erforderlich.



Einstellungen — Web Portal, temporärer Zugangscode

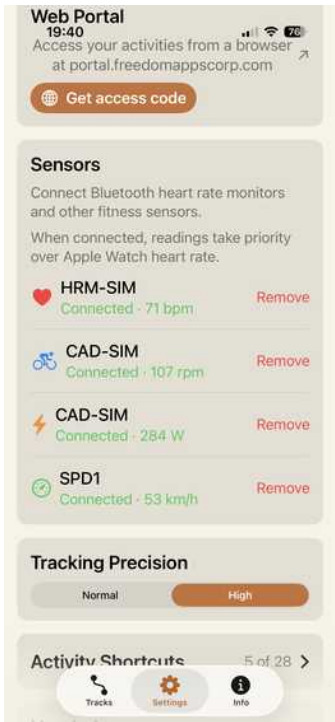
Sensoren

Verbinden Sie Bluetooth-Herzfrequenzmessgeräte und andere Fitness-Sensoren im Abschnitt **Sensoren** in den Einstellungen. Wenn ein Bluetooth-Sensor verbunden ist, haben seine Daten Vorrang vor den Apple Watch-Daten.

Unterstützte Sensortypen:

Sensortyp	Bereitgestellte Daten
HRM (Herzfrequenzmessgerät)	Herzfrequenz (bpm)
CAD (Trittfrequenzsensor)	Trittfrequenz (rpm)
CAD (Leistungsmessgerät)	Leistung (W)
SPD (Geschwindigkeitssensor)	Geschwindigkeit (km/h)

Tippen Sie auf **Entfernen** neben einem verbundenen Sensor, um die Verbindung zu trennen.



Einstellungen — verbundene Bluetooth-Sensoren

Tracking-Genauigkeit

Option	Beschreibung
Normal	Ausgeglichene GPS-Genauigkeit und Akkuverbrauch
Hoch	Maximale GPS-Genauigkeit (höherer Akkuverbrauch)

Händigkeit

Passt die Position der Bildschirmsteuerungen für den Komfort an:

- Linkshändig
- Rechtshändig

Kartenstil

Stil	Beschreibung
Standard	Standard Apple Maps-Stil
Gedämpft	Geringer Kontrast, minimale Farben
Satellit	Luftbildaufnahmen
Hybrid	Luftbildaufnahmen mit Straßenbeschriftungen

Karte über Mobilfunk

Wenn **deaktiviert**, wird bei Mobilfunkdaten nur die Routen-Polylinie auf weißem Hintergrund gezeichnet — keine Kartenkacheln werden heruntergeladen, was mobile Daten spart.

Aussehen

- **Design:** Nacht • Tag • Creme
- **Akzentfarbe:** Orange • Grün • Blau

Sprachtranskription

Legt die Sprache für die Transkription von Sprachpunkten fest. Standard ist **Auto (Gerät)**, das die Systemsprache des Geräts verwendet.

Abbiegehinweise

Wenn **Ein**, spricht die App bevorstehende Abbiegeanweisungen laut vor, während Sie eine geführte Navigationsroute folgen.

Sprachpunkt-Ankündigungen

Steuert, wie nahegelegene Sprachpunkte während der geführten Navigation angekündigt werden:

Option	Verhalten
Aus	Keine Ankündigungen
Sprachpunkt	Akustisches Signal beim Passieren eines Sprachpunkts
Mit Text	Liest die Sprachpunkt-Transkription laut vor

Kalorienprofil (*Expert-Tarif*)

Geben Sie Ihre körperlichen Daten für personalisierte Kalorienberechnungen ein:

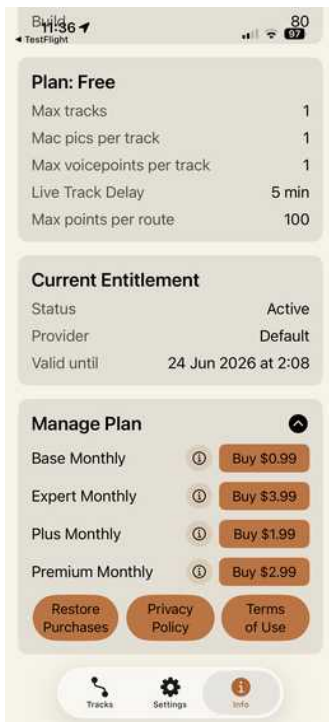
- **Gewicht** (kg) • **Alter** • **Größe** (cm) • **Geschlecht** • **Fitnesslevel**

Min. Anzahl GPS-Punkte

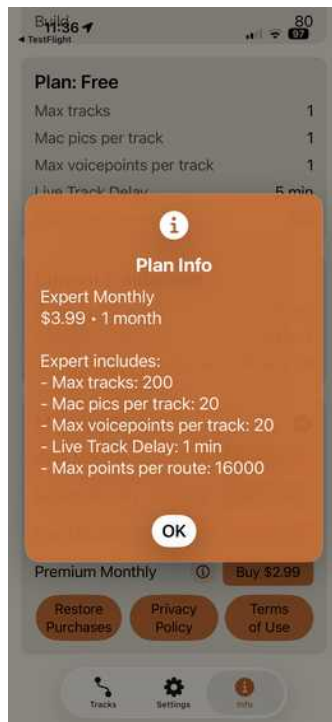
Die Mindestanzahl an GPS-Punkten, die zum Behalten eines aufgezeichneten Tracks erforderlich ist. Tracks mit weniger Punkten als diesem Schwellenwert werden automatisch verworfen.

19. Tarife und Abonnements

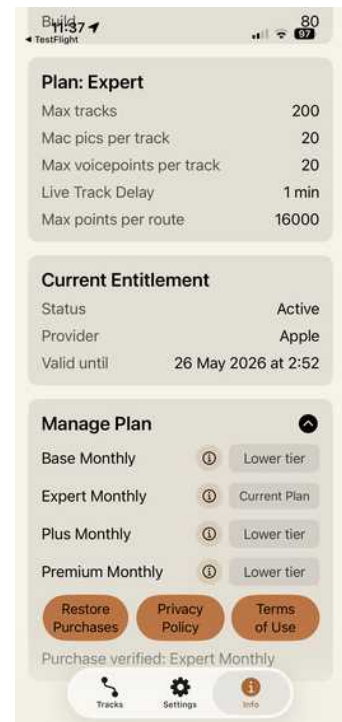
Zugriff über den Reiter **Info**.



Kostenlos-Tarif Details



Expert-Tarif Info



Tarif aktiviert

Tarifvergleich

Eine vollständige und aktuelle Übersicht aller verfügbaren Tarife und Funktionen finden Sie unter:

<https://freedomtrack.freedomappscorp.com/plans/>

Abonnement verwalten

- **Kaufen** — Abonnieren Sie den ausgewählten Tarif.
- **Käufe wiederherstellen** — Stellt ein zuvor gekauftes Abonnement auf einem neuen Gerät wieder her.
- **Datenschutzrichtlinie** — Öffnet die Datenschutzrichtlinie der App.
- **Nutzungsbedingungen** — Öffnet die Nutzungsbedingungen der App.

Der Bereich **Aktuelles Abonnement** zeigt Ihren aktiven Tarifstatus, den Anbieter (Apple / Standard) und das Ablaufdatum.

20. Support

FreedomTrack enthält einen In-App-Support-Chat, der über **Einstellungen** → **Support-Chat** zugänglich ist.

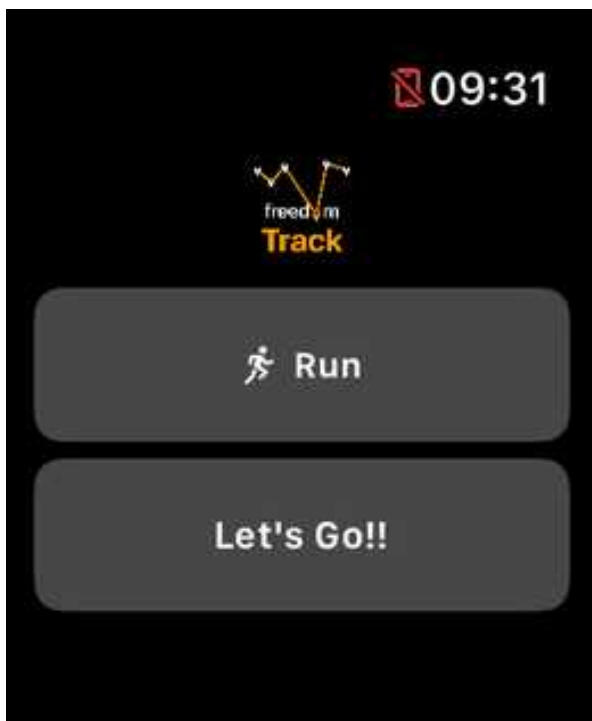
- Geben Sie Ihre Frage oder Ihr Feedback in das Textfeld ein und tippen Sie auf die **Senden**-Schaltfläche.

- Support-Antworten erscheinen im Chat-Thread.
- Der Chat kann **offline** verfügbar sein (Antworten werden nach Wiederherstellung einer Verbindung zugestellt).

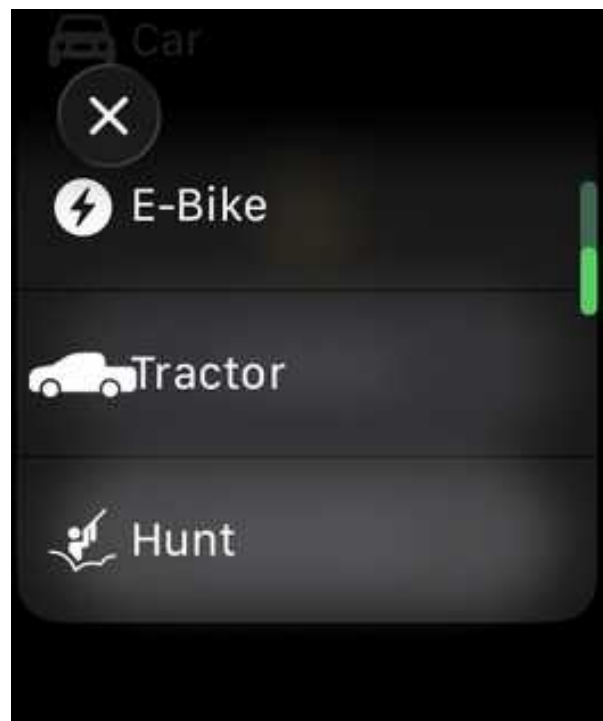
21. Apple Watch App

Die FreedomTrack Apple Watch App ermöglicht das Starten, Steuern und Stoppen von GPS-Aufzeichnungen direkt vom Handgelenk, ohne das iPhone zu berühren.

Voraussetzungen: Apple Watch, die mit einem iPhone mit installiertem FreedomTrack gekoppelt ist. Die Watch-App wird automatisch zusammen mit der iPhone-App installiert.



Watch App — Startbildschirm



Aktivitätsauswahl (erweiterte Liste)

Aufzeichnung von der Watch starten

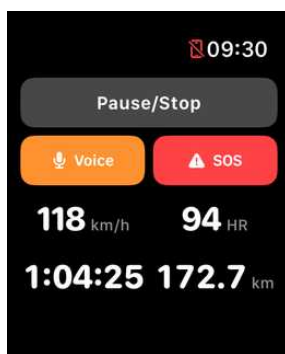
1. Öffnen Sie die **FreedomTrack**-App auf Ihrer Apple Watch.
2. Der Startbildschirm zeigt das FreedomTrack-Logo, die ausgewählte **Aktivität** (Standard: Laufen) und eine **Los geht's!!**-Schaltfläche.
3. Um die Aktivität zu ändern, tippen Sie auf die Aktivitätsschaltfläche. Eine scrollbare Liste erscheint: **Laufen • Radfahren • Wandern • Spazieren • Ski • E-Bike • Auto • Jagd • Traktor** (nach unten scrollen für mehr). Tippen Sie zur Auswahl.
4. Tippen Sie auf **Los geht's!!**, um zu starten. Die Watch verbindet sich mit dem iPhone und die GPS-Aufzeichnung beginnt sofort.

Watch-Steuerung während der Aufzeichnung

Während der Aufzeichnung zeigt die Watch zwei Aktionsschaltflächen und ein Echtzeit-Statistikpanel:

Steuerelement	Beschreibung
Pause/Stop (grau, oben)	Tippen für Pause- und Stoppoptionen
Stimme (orange, links)	Startet die Aufnahme eines Sprachpunkts an der aktuellen GPS-Position
SOS (rot, rechts)	Sendet einen Notruf

Das Statistikpanel zeigt in Echtzeit: **Geschwindigkeit (km/h) • Herzfrequenz (HF) • vergangene Zeit • Distanz (km)**



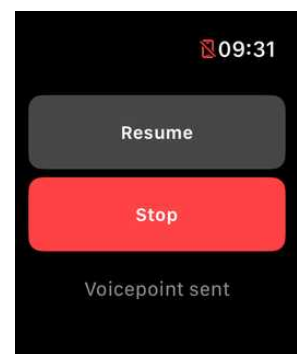
Aktive Aufzeichnung —
Pause/Stop · Stimme · SOS



Sprachnotiz läuft — Stop 10s



SOS-Bestätigung — Confirm 1s



Pausiert — Weiter oder Stopp

Sprachpunkt von der Watch aufnehmen

Tippen Sie auf **Stimme**, um die Aufnahme zu starten. Während die Sprachnotiz aufgenommen wird:

- Die Schaltfläche **Stimme** wird durch einen **Stop 10s**-Countdown ersetzt — die Notiz wird automatisch nach 10 Sekunden gespeichert, oder tippen Sie auf **Stop 10s** zum sofortigen Speichern.
- Die **SOS**-Schaltfläche bleibt verfügbar.

SOS-Alarm senden

Tippen Sie auf **SOS** während der Aufzeichnung. Ein Bestätigungsbildschirm ersetzt die SOS-Schaltfläche durch **Confirm 1s** — einen 1-Sekunden-Countdown. Tippen Sie auf **Confirm 1s**, um den Alarm zu senden, oder warten Sie bis der Countdown abläuft, um abzubrechen.

Pausenstatus

Tippen Sie auf **Pause/Stop**, um die Aufzeichnung zu pausieren. Der Bildschirm wechselt zu:

Steuerelement	Beschreibung
Weiter (grau, oben)	Setzt die Aufzeichnung fort

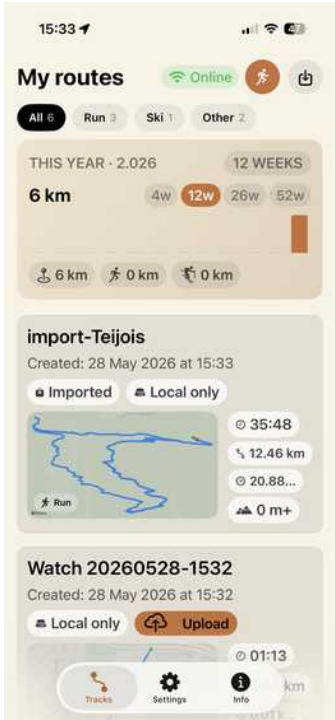
Steuerelement	Beschreibung
Stopp (rot, volle Breite)	Beendet und speichert die Aufzeichnung

Die Meldung **„Sprachpunkt gesendet“** erscheint kurz nach dem erfolgreichen Speichern einer Sprachnotiz.

Von der Watch erstellter Track

Wenn eine Aufzeichnung auf der Watch gestoppt wird, wird der Track auf das iPhone übertragen und erscheint in der **Tracks**-Liste mit dem Namen watch JJJJMMTT-HHMM und dem Status **Nur lokal**. Er kann dann wie jeder andere Track hochgeladen, geteilt oder exportiert werden.

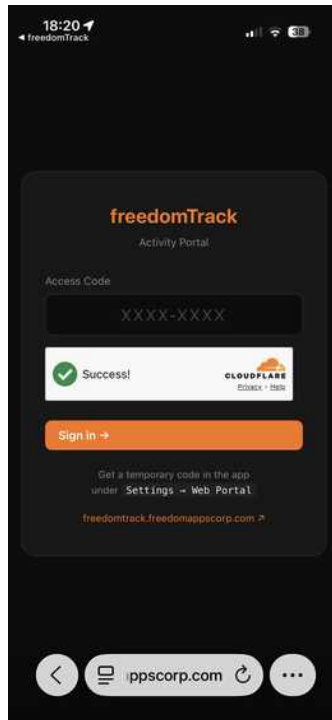
***Hinweis:** Live-Tracking und Group Ride müssen über die iPhone-App gestartet werden. Die Watch-App konzentriert sich auf die Aufzeichnungssteuerung und Sprachpunkte.*



Von der Watch erstellter Track in Meine Routen

22. Aktivitätsportal (Web)

Das **FreedomTrack-Aktivitätsportal** ist ein Web-Dashboard, über das Sie Ihre hochgeladenen Tracks in jedem Browser auf jedem Gerät überprüfen, analysieren und erkunden können.



Aktivitätsportal — Anmeldung

Anmelden

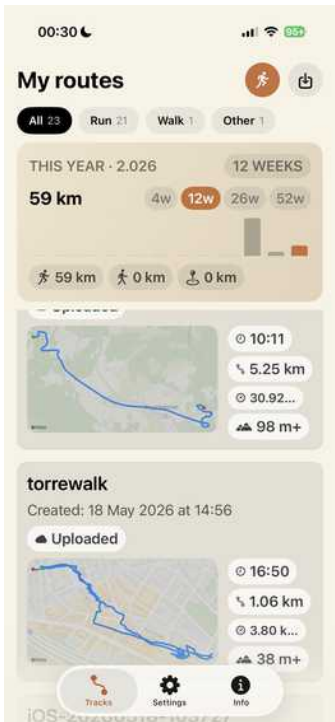
1. Öffnen Sie **portal.freedomappscorp.com** in Ihrem Browser.
2. Holen Sie sich einen temporären **Zugangscode** in der App unter **Einstellungen** → **Web Portal**. Der Code hat das Format xxxx-xxxx und ist **10 Minuten** lang gültig. Tippen Sie auf **Neuer Code**, wenn er abgelaufen ist.
3. Geben Sie den Code in das Feld **Zugangscode** ein. Der Cloudflare-Bot-Schutz validiert automatisch.
4. Klicken Sie auf **Anmelden** →.

Meine Aktivität — Tracks

Nach der Anmeldung zeigt der Bildschirm **Meine Aktivität**:

- Gesamtdistanz-Kacheln für **Dieses Jahr** und **Letztes Jahr**.
- Eine **TRACKS**-Liste mit jedem hochgeladenen Track: Name • Datum • Aktivitätstyp • Distanz • Status (**GESCHLOSSEN**) • Sternsymbol für Tracks mit Punktzahl.

Tippen Sie auf eine beliebige Zeile, um die vollständigen Details zu öffnen.



Meine Aktivität — Track-Liste

Track-Details

Die Detailansicht ist in mehrere Bereiche unterteilt:

Karte und Diagramme: Interaktive Karte mit der vollständigen Route als farbige Polylinie und **Leistungsdiagramme** — **Höhe (m)** (orange) und **Geschwindigkeit (km/h)** (blau) entlang des Streckenverlaufs.

INFO:

Feld	Beschreibung
Track-ID	Eindeutige Server-Kennung des Tracks
Erstellt	Datum und Uhrzeit des Aufzeichnungsbeginns
Geschlossen	Datum und Uhrzeit des Aufzeichnungsendes
Aktivität	Aktivitätstyp (Laufen, Radfahren, Wandern usw.)
GPS-Punkte	Gesamtanzahl der aufgezeichneten GPS-Punkte

LEISTUNG: Distanz • Durchschnittsgeschwindigkeit • Fotos • Sprachnotizen • SOS-Alarme.

ZEIT: Gesamtzeit • Pausenzeit • Bewegungszeit.

HÖHE: Starthöhe • Endhöhe • Gesamtanstieg (↑) • Gesamtabstieg (↓).

*Rutenkarte und Leistungsdiagramme**Statistiken, Höhe und KI-Analyse*

KI-Analyse und km-Splits

KI-ANALYSE liefert eine numerische **Leistungspunktzahl** und automatische Qualitätshinweise:

- Verfügbarkeit von Herzfrequenzdaten zur Verbesserung der Punktzahl
- Erkannte GPS-/Geschwindigkeitsausreißer im Datenstrom
- Vorschläge zur Verbesserung der Bewertungszuverlässigkeit (z. B. *Herzfrequenzmessungen hinzufügen*)

Die **km-Splits**-Tabelle unterteilt die Route in 1-km-Segmente: Nummer • Distanz • Zeit • Pace • Durchschnittsgeschwindigkeit • Durchschnittliche HF.

Unten zeigt **FOTOS** Miniaturansichten aller während der Route aufgenommenen Fotos.

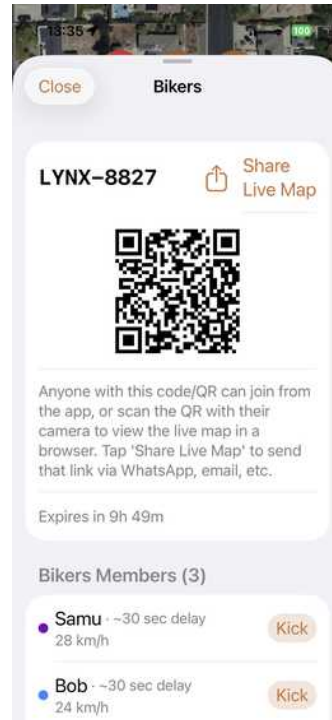
*KI-Analyse, km-Splits und Fotos*

23. Group Ride

Group Ride ermöglicht es mehreren Benutzern, ihre GPS-Positionen während einer Gruppenaktivität gegenseitig auf einer gemeinsamen Karte in Echtzeit zu verfolgen — ohne Telefonnummern austauschen zu müssen.



Group Ride — Live-Karte mit Mitgliederpositionen



Gruppen-Panel — Code, QR und Mitgliederliste

Eine Gruppe erstellen

1. Starten Sie eine Aufzeichnung auf dem **Tracking**-Bildschirm.
2. Tippen Sie auf das **Gruppen-Symbol** (Drei-Personen-Schaltfläche, unten rechts auf der Karte).
3. Geben Sie Ihrer Gruppe einen Namen (z. B. *Radfahrer*).
4. Das **Gruppen-Panel** öffnet sich und zeigt:
 - Einen kurzen **Gruppencode** im Format LYNX-XXXX.
 - Einen **QR-Code**, den andere scannen können, um beizutreten.
 - Eine Schaltfläche **Live-Karte teilen**, um den Beitrittslink via WhatsApp, E-Mail usw. zu senden.
 - Eine **Ablaufzeit** — die Gruppensitzung ist ca. 10 Stunden gültig.

Einer Gruppe beitreten

Es gibt drei Möglichkeiten, einem aktiven Group Ride beizutreten:

- **Per Code** — Geben Sie den Code LYNX-XXXX in der FreedomTrack-App ein.
- **Per QR** — Scannen Sie den QR-Code mit der iPhone-Kamera. Öffnet die Live-Karte direkt in FreedomTrack.
- **Per Link** — Tippen Sie auf den geteilten Link, um die Live-Karte im Browser oder in der App zu öffnen.

Gruppen-Live-Karte

Sobald die Mitglieder beigetreten sind, erscheinen alle ihre Positionen auf der **Tracking**-Karte in Echtzeit:

- Jedes Mitglied wird als farbiger Avatar mit seinem **Namen** angezeigt.
- Die Positionen werden während der Aktivität kontinuierlich aktualisiert.
- **SOS-Alarme**, die von einem Mitglied gesendet werden, erscheinen als rote Warnmarkierung auf der Karte.

Gruppe verwalten

Tippen Sie auf das **Gruppen-Symbol** (unten rechts auf der Karte, mit einem Mitgliederanzahl-Badge), um das Gruppen-Panel jederzeit zu öffnen:

Feld	Beschreibung
Gruppencode	Der `LYNX-XXXX`-Code, den andere zum Beitreten verwenden
QR-Code	Scanbarer Code zum Beitreten aus der App oder Anzeigen im Browser
Live-Karte teilen	Öffnet den iOS-Teilen-Dialog zum Senden des Links
Läuft ab in	Verbleibende Zeit vor dem Schließen der Gruppensitzung
Mitgliederliste	Name · ungefähre Aktualisierungsverzögerung · aktuelle Geschwindigkeit (km/h)
Entfernen	Entfernt ein bestimmtes Mitglied aus der Gruppe

Hinweis: Live-Tracking und Group Ride funktionieren gleichzeitig. Mitglieder, die über einen Browser beitreten, können die Live-Karte sehen, aber ihre eigene Position nicht übertragen — die FreedomTrack-App ist für die vollständige Teilnahme erforderlich.