



Bedienungsanleitung

Version 1.5.0 · Juni 2026

■ GPS-Karte	■ Statistiken	♥■ Gesundheit	■ Ziele
■ Import	■ GPX/PDF Export	■ KI-Analyse	■ Favoriten

tourendeddy.com

Inhaltsverzeichnis

1.	Übersicht	3
2.	Installation & Start	3
3.	Benutzeroberfläche	4
4.	Daten importieren	5
5.	Karte	7
6.	Aktivitäten verwalten	9
7.	Filter & Navigation	10
8.	Statistiken	11
9.	Kalender	11
10.	Gesundheit	12
11.	Trainingsziele	13
12.	Export (GPX & PDF)	14
13.	Einstellungen	14
14.	Tastenkürzel	15

1. Übersicht

TrackLog Pro ist eine macOS-Desktop-App zur Verwaltung und Auswertung von Fitness- und Outdoor-Aktivitäten. Sie wurde speziell für Motorradfahrer, Radfahrer, Wanderer und alle entwickelt, die ihre GPS-Tracks, Herzfrequenzdaten und Trainingsziele übersichtlich im Blick behalten möchten.

■ Hinweis

TrackLog Pro läuft vollständig lokal auf Ihrem Mac. Alle Daten bleiben auf Ihrem Gerät – keine Cloud, keine Server, kein Internet erforderlich (ausser für Kartenkacheln und Geocoding).

Unterstützte Aktivitäten

■ Motorrad	GPS-Tracks, Höhenprofil, Geschwindigkeit, Strecke
■ Radfahren	Distanz, Dauer, Pace, Herzfrequenz, HF-Zonen, Kadenz
■ Laufen	Distanz, Pace (min/km), Herzfrequenz, Kalorien
■ Wandern	GPS-Track, Höhenmeter, Anstieg, Dauer
■ Krafttraining	Dauer, Herzfrequenz, Kalorien, RPE
■ Yoga	Dauer, Herzfrequenz, Kalorien
■ Schwimmen	Distanz, Dauer, Kalorien
■ Walken/Nordic Walking	Distanz, Dauer, Schritte, Herzfrequenz

2. Installation & Start

Installation via DMG

- DMG-Datei öffnen: **TrackLog Pro-1.5.0-arm64.dmg** (M1/M4) oder **TrackLog Pro-1.5.0.dmg** (Intel)
- TrackLog Pro in den **Programme-Ordner** ziehen
- Beim ersten Start: **Rechtsklick** → **Öffnen** (wegen fehlendem Apple-Signierzertifikat)
- Im Dialog auf „**Öffnen**“ klicken – erscheint nur beim ersten Start

■ Gatekeeper

macOS warnt beim ersten Start, da die App kein Apple-Entwicklerzertifikat hat. Rechtsklick → Öffnen umgeht diese Warnung. Danach startet die App normal per Doppelklick.

Datenspeicherung

Alle Aktivitätsdaten werden automatisch unter folgendem Pfad gespeichert:

~/Library/Application Support/tracklog-pro/

activities.json	Alle importierten Aktivitäten mit GPS, HF, Statistiken
health.json	Gesundheitsdaten: Ruhepuls, Gewicht, HF-Zonen, Ziele
settings.json	App-Einstellungen: Überwachungsordner etc.

3. Benutzeroberfläche

Die Oberfläche ist in vier Bereiche aufgeteilt:

Bereich	Funktion
■ Linke Sidebar	Navigation, Filter, Suche – nach Sportart, Land, Datum, Distanz, Dauer
■ Kartenfenster	Interaktive Karte mit GPS-Tracks, HF-Farben, Höhenprofil
■ Rechte Sidebar	Aktivitätsliste mit Schnellvorschau, Favoriten, Löschen
■ Detail-Modal	Detailansicht beim Klick auf eine Aktivität – verschiebbar

Tabs

■ Karte	GPS-Tracks auf interaktiver Karte anzeigen
■ Liste	Alle Aktivitäten als sortierbare Tabelle
■ Statistiken	6 Diagramme: Sportarten, Monate, Distanz, Jahresvergleich, kcal, HF
■ Kalender	Monats-, Jahres- oder Tagesansicht aller Aktivitäten
♥■ Gesundheit	Ruhepuls, Gewicht/BMI, Trainingsziele, HF-Zonen

4. Daten importieren

TrackLog Pro unterstützt alle gängigen Fitness-Formate. Import über den Button **+ Importieren** oben rechts.

Unterstützte Formate

Format	Quellen	Enthält
.fit	Apple Watch, Garmin, Wahoo	GPS, HF, Geschwindigkeit, Höhe, Kadenz, Kalorien
.gpx	Garmin, Komoot, Strava, Runtastic	GPS, Höhe, HF (wenn vorhanden)
.csv	Garmin Connect Export, Apple Health, eigene Tabellen	Automatische Spaltenerkennung, Garmin DE/EN
.json	Apple Health, eigene Apps, TrackLog Pro Re-Import	Flexible Strukturerkennung

Import-Methoden

■ Dateien wählen	+ Importieren → Dateien wählen – öffnet Finder-Dialog für GPX/FIT/CSV/JSON
■ Ordner importieren	Gesamten Ordner mit allen unterstützten Dateien auf einmal importieren
■ Drag & Drop	Dateien direkt aus dem Finder auf das App-Fenster ziehen
■ Ordner überwachen	Ordner auswählen – neue Dateien werden automatisch importiert (alle 3 Sek. geprüft)
■ Synchronisieren	+ Importieren → Jetzt synchronisieren – scannt überwachten Ordner manuell

Apple Health Rohdaten

TrackLog Pro erkennt automatisch Apple Health Rohdaten (HKQuantityTypeldentifier) aus dem iPhone-Export. Die einzelnen GPS-Segmente werden nach **Zeitnähe gruppiert** – eine Lücke von mehr als 30 Minuten erzeugt eine neue Aktivität. So entstehen aus tausenden Einzelmessungen sinnvolle

Touren.

■ **Tipp**

Apple Watch FIT-Dateien verwenden das Feld 73 (enhanced_speed) für die Geschwindigkeit. TrackLog Pro liest dieses korrekt aus – andere Apps zeigen hier oft 0 km/h.

Duplikat-Erkennung

Beim Import prüft TrackLog Pro automatisch ob eine Aktivität bereits vorhanden ist. Eine Aktivität gilt als Duplikat wenn Name **und** Startzeit innerhalb von 60 Sekunden übereinstimmen. Leere Aktivitäten (keine GPS-Punkte, keine Dauer, keine Herzfrequenz) werden automatisch übersprungen.

5. Karte

Die interaktive Karte basiert auf Leaflet und OpenStreetMap. GPS-Tracks werden als farbige Linien dargestellt – eine Farbe pro Sportart.

Kartenansichten

■ Standard	OpenStreetMap – detaillierte Straßenkarte
■ Satellit	ESRI World Imagery – Luftbild/Satellitenbild
■ Topo	OpenTopoMap – topografische Karte mit Höhenlinien (ideal für Motorrad/Wandern)

Track-Ansichten

Alle Tracks	Alle gefilterten Aktivitäten gleichzeitig auf der Karte
Ausgewählt	Nur der aktuell angeklickte Track – mit Start (grün) und End-Marker (rot)

Linienbreite anpassen

Im Kartenbereich oben rechts: **Linie – 4 +** – Standardbreite ist 4, einstellbar von 1 bis 10. Die ausgewählte Route wird immer 1,5 Punkte dicker dargestellt.

■ HF-Farben

Der Button **■ HF-Farben** färbt die Route nach Herzfrequenz-Zonen ein. Jeder Streckenabschnitt erhält die Farbe der entsprechenden HF-Zone:

Farbe	Zone	Puls	Bedeutung
● Blau	Zone 1	< 50% max. HF	Regeneration
● Grün	Zone 2	50–60% max. HF	Grundlage
● Gelb	Zone 3	60–70% max. HF	Aerob
● Orange	Zone 4	70–80% max. HF	Schwelle
● Rot	Zone 5	> 80% max. HF	Maximal
● Grau	–	Kein Signal	Kein HF-Signal verfügbar

■ Tipp

HF-Zonen können unter **♥■ Gesundheit** → HF-Zonen individuell angepasst werden – eigene Grenzen, Farben und Namen.

Geocoding – Orte automatisch erkennen

TrackLog Pro erkennt automatisch das Land und die Region jeder GPS-Aktivität. Beim App-Start werden bis zu 60 Aktivitäten geokodiert (ca. 72 Sekunden). Ein Toast-Hinweis zeigt den Fortschritt: **■ Orte: 60/212 erkannt**. Nach einigen Starts sind alle Aktivitäten mit Länderangaben versehen.

6. Aktivitäten verwalten

Detail-Modal

Ein Klick auf eine Aktivität (in der rechten Sidebar oder im Kalender) öffnet das **Detail-Modal** – ein verschiebbares Fenster mit allen Informationen:

Statistiken	Distanz, Dauer, Ø km/h, Pace, Anstieg, Ø/Max HF, kcal, Temperatur, RPE, Kadenz, GPS-Punkte, Land/Region
3 Diagramme	Herzfrequenz, Höhenprofil, Geschwindigkeit – anklickbar für Vollbild
HF-Zonen	Farbige Zone-Chips mit Prozentangaben
Buttons	■ Favorit · ■ GPX · ■ PDF · ■ KI-Analyse · ■ Löschen · X Schließen

Das Fenster ist **verschiebbar** – am Kopfbereich (■) greifen und an eine beliebige Position ziehen, damit die Karte sichtbar bleibt.

Aktivität bearbeiten

Klick auf den **■ Button** in der rechten Sidebar oder im Modal öffnet den Bearbeitungs-Dialog. Dort können Name und Sportart geändert werden. Manuell geänderte Sportarten werden nicht durch die automatische Sport-Erkennung überschrieben.

■ Favoriten

Aktivitäten können als Favorit markiert werden – entweder per **■** im Detail-Modal oder per **■** in der rechten Sidebar. Favoriten werden in der linken Sidebar als **■ Favoriten** Kategorie angezeigt und können damit gefiltert werden.

■ Aktivität löschen

Löschen über den **■** Button im Detail-Modal oder in der rechten Sidebar. Es gibt zwei Optionen:

- **Nur aus TrackLog Pro entfernen** – Originaldatei bleibt im Ordner, kann beim nächsten Sync neu importiert werden
- **Auch vom Ordner löschen** – Originaldatei wird dauerhaft gelöscht (nicht rückgängig machbar)

■ KI-Trainingsanalyse

Der **■** Button öffnet die KI-Analyse der Aktivität. Sie zeigt:

- Intensitätsbewertung (Leicht / Moderat / Intensiv) basierend auf RPE oder Herzfrequenz
- HF-Zonen-Verteilung
- Highlights der Aktivität (Distanz, kcal, Anstieg)
- Sportspezifische Trainingstipps
- Empfohlene Erholungszeit

7. Filter & Navigation

Die linke Sidebar bietet umfangreiche Filter-Möglichkeiten. Mehrere Filter können kombiniert werden (AND-Verknüpfung zwischen Kategorien, OR innerhalb einer Kategorie).

Filter-Kategorien

Aktivitäten	Nach Sportart filtern – Radfahren, Laufen, Wandern, Motorrad etc.
■ Favoriten	Nur als Favorit markierte Aktivitäten anzeigen
Plätze	Nach Land und Region (Bundesland/Kanton) filtern
Datum	Nach Jahr und Monat filtern
Distanz	Nach Distanzbereich filtern (< 10 km, 10–50 km, etc.)
Dauer	Nach Zeitbereich filtern (< 30 Min, 1–2 Std, etc.)

Bedienung

- **Einklappen:** Klick auf den Sektions-Titel (z.B. „PLÄTZE“) klappt die Kategorie ein/aus
- **Mehrfachauswahl:** Mehrere Einträge derselben Kategorie anklicken (z.B. Radfahren + Wandern)
- **Filter-Tags:** Aktive Filter erscheinen als blaue Tags oben – einzeln per X oder alle per „Alle X“ entfernen
- **Suche:** Freitextsuche nach Name oder Datum oben in der Sidebar
- **Sidebar:** Linke und rechte Sidebar können mit den Pfeil-Buttons (■ ■) ein-/ausgeklappt werden

8. Statistiken

Der Tab ■ **Statistiken** zeigt eine Übersicht aller gefilterten Aktivitäten.

Kennzahlen

Oben werden die Gesamtwerte angezeigt: Anzahl Aktivitäten, Gesamt-Distanz, Gesamt-Zeit, Gesamt-Anstieg, Kalorien, längste Tour, durchschnittliche Herzfrequenz.

Diagramme

Aktivitäten nach Sportart	Donut-Diagramm der Aktivitätsverteilung
Aktivitäten pro Monat	Balkendiagramm der letzten 12 Monate
Distanz nach Sportart	Gesamt-Kilometer pro Sportart
Jahresvergleich	Distanz im Vergleich nach Jahr
Kalorien nach Sportart	Kalorienverbrauch nach Sportart
Ø Herzfrequenz	Durchschnittliche HF nach Sportart

Alle Statistiken beziehen sich auf die aktuell **gefilterte** Auswahl – Filter in der linken Sidebar beeinflussen also die Statistik-Ansicht.

9. Kalender

Der Tab ■ **Kalender** zeigt alle Aktivitäten in einer Kalenderansicht.

Monatsansicht	Übersicht eines Monats – Tage mit Aktivitäten haben farbige Punkte
Jahresansicht	12 Mini-Monate nebeneinander – Klick auf Tag wechselt zur Tagesansicht
Tagesansicht	Alle Aktivitäten eines Tages als Karten mit Statistiken

Navigation: < > Buttons wechseln Monat/Jahr/Tag – „Heute“ springt zum aktuellen Datum.

Direkt zur Karte: Klick auf eine Aktivität im Kalender öffnet die Kartenansicht mit dem Detail-Modal.

10. Gesundheit

Der Tab  **Gesundheit** bietet vier Unterbereiche zur persönlichen Gesundheitsverfolgung.

♥■ Ruhepuls

Tägliche Erfassung des Ruhepulses (bpm). Die Werte werden mit einer Bewertung versehen:

< 50 bpm	Exzellent ■ (Athletenbereich)
50–59 bpm	Sehr gut
60–69 bpm	Gut
70–79 bpm	Normal
≥ 80 bpm	Erhöht

Anzeige: Aktueller Wert, Ø 7 Tage, Ø 30 Tage, Bestwert, Trend (↑ ↓ →), Verlaufs-Diagramm mit 7-Tage-Gleitdurchschnitt.

■ Gewicht

Gewichts-Tagebuch mit BMI-Berechnung, Zielgewicht und Verlaufsdiagramm. Profil: Körpergröße und Zielgewicht eintragen.

- BMI-Auswertung: Untergewicht · Normalgewicht ✓ · Übergewicht · Adipositas
- Zielgewicht-Fortschritt als Prozentbalken
- 7-Tage-Gleitdurchschnitt im Diagramm

♥■ HF-Zonen konfigurieren

Unter **HF-Zonen** können die Herzfrequenzzonen individuell eingestellt werden:

- **Maximale Herzfrequenz** – Standard: 190 bpm (Faustregel: 220 minus Alter)
- **5 Zonen** mit individuellen Grenzen in % der max. HF
- **Farbe** per Klick auf den Farbpunkt wählbar (10 Farben)
- **Name** frei wählbar (z.B. „Fettverbrennung“ statt „Zone 2“)
- Live-Vorschau der Zonen als Balken

Die konfigurierten Zonen werden für die HF-Karten-Einfärbung, die Zonen-Diagramme im Detail-Modal und die KI-Analyse verwendet.

11. Trainingsziele

Unter **■ Ziele** können wöchentliche oder monatliche Trainingsziele definiert werden.

Ziel erstellen

Klick auf **+ Neues Ziel hinzufügen** öffnet den Dialog:

Name	Frei wählbar, z.B. „Wöchentliches Radfahren“
Zeitraum	Wöchentlich oder Monatlich
Sportart	Alle oder eine spezifische Sportart
Messgröße	Distanz (km) · Zeit (Std) · Kalorien · Anzahl Hinweis: Für Krafttraining/Yoga ist Distanz nicht verfügbar
Zielwert	Numerischer Zielwert (z.B. 100 km, 5 Stunden, 3 Einheiten)
Farbe	Farbe des Fortschrittsbalkens

Ziel-Tracking

- **Fortschrittsbalken** zeigt aktuellen Stand in der laufenden Periode
- **■ Streak** – Anzahl aufeinanderfolgender Perioden in denen das Ziel erreicht wurde
- **Noch X Tage** bis Ende der aktuellen Periode
- **Verlauf-Ansicht** – die letzten 12 Wochen/Monate im Überblick

12. Export (GPX & PDF)

■ GPX Export

Jede Aktivität kann als GPX-Datei exportiert werden – Klick auf **■ GPX** im Detail-Modal oder in der rechten Sidebar.

- GPS-Punkte mit Koordinaten (7 Dezimalstellen)
- Höhenprofil ()
- Herzfrequenz pro Punkt als (Garmin-kompatibel)
- Interpolierte Zeitstempel
- Dateiname: DATUM_AKTIVITAETSNAME.gpx

■ PDF Export

Klick auf **■ PDF** erstellt eine druckfertige Aktivitäts-Übersicht.

- Aktivitäts-Header mit Name, Datum, Sportart
- Alle Statistiken in zweispaltiger Tabelle
- HF-Zonen mit farbigen Balken
- 3 Diagramme als Bilder (wenn Aktivität vorher angeklickt war)

Der PDF-Export öffnet die formatierte Seite im Standard-Browser (Safari/Chrome). Dort **Cmd+P** → **Als PDF speichern** wählen.

■ Tipp

Zuerst die Aktivität anklicken damit die Diagramme geladen werden, dann auf **■ PDF** klicken – so erscheinen alle drei Charts im PDF.

13. Einstellungen

Ordner-Überwachung

Unter **+ Importieren** → **Ordner überwachen** kann ein Ordner ausgewählt werden der automatisch auf neue GPX/FIT/CSV/JSON Dateien überwacht wird. Neue Dateien werden alle 3 Sekunden erkannt und automatisch importiert. Eine macOS-Benachrichtigung erscheint bei jedem Import.

Ordner setzen	+ Importieren → ■ Ordner überwachen → Ordner auswählen
Status prüfen	+ Importieren → grüner Punkt ● = aktiv, grauer Punkt = inaktiv
Manuell syncen	+ Importieren → ■ Jetzt synchronisieren
Überwachung stoppen	+ Importieren → X Button neben dem Ordnerpfad

Alle Daten löschen

Der  Button in der Topbar löscht **alle** Aktivitäten nach Bestätigung. Gesundheitsdaten (Ruhepuls, Gewicht, Ziele, HF-Zonen) bleiben erhalten.

14. Tastenkürzel & Tipps

Tastenkürzel

Taste	Funktion
ESC	Schließt offene Dialoge (Detail-Modal, Chart-Vollbild, Ziel-Dialog, Bearbeiten)
Klick außerhalb	Schließt Chart-Vollbild und Bearbeitungs-Dialog

Praktische Tipps

- Der **Detail-Modal** ist verschiebbar – einfach am Kopfbereich () greifen und an eine freie Stelle ziehen
- Im Kalender können Sie auf eine **Tagesnummer** klicken um in die Tagesansicht zu wechseln
- In den Diagrammen des Detail-Modals mit dem **Cursor überfahren** zeigt den genauen Wert am Punkt an
- Die **Kartenlinienbreite** lässt sich oben rechts mit – und + anpassen (1–10)
- Beim **HF-Farben-Modus** erscheint eine Legende unten links in der Karte
- Der **Vollbild-Chart** (Klick auf Diagramm) zeigt Zeitstempel auf der X-Achse
- Länder werden automatisch erkannt – nach einigen App-Starts sind alle Aktivitäten georeferenziert
- Im Tab  **Liste** können alle Aktivitäten mit einem Klick in der Kartenansicht angezeigt werden

Support

Bei Fragen oder Problemen: tourendeddy.com TrackLog Pro Version 1.5.0 · Juni 2026