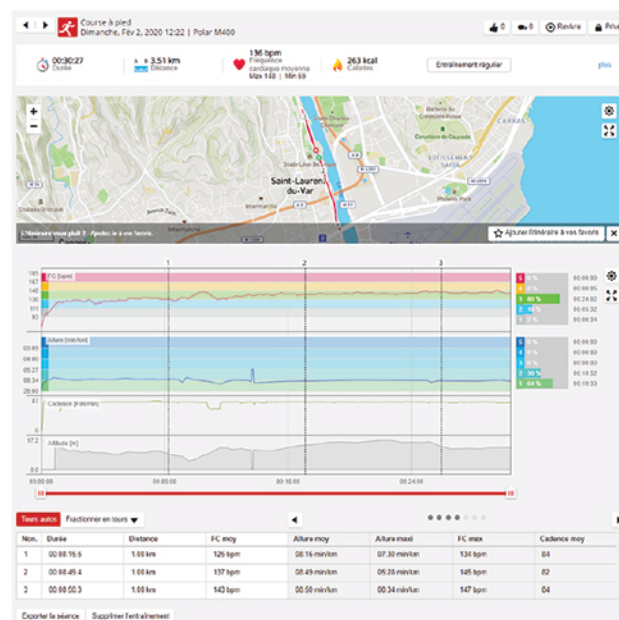
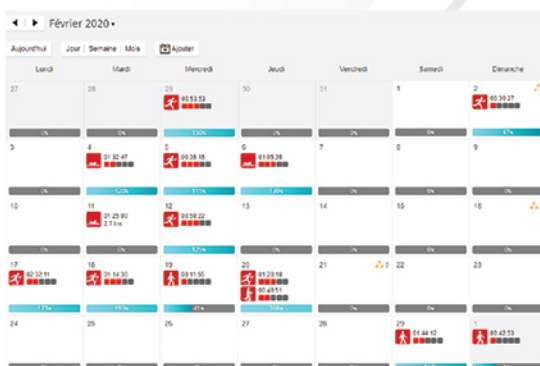


- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **POLAR FLOW**.
- ALLER DANS LA RUBRIQUE **AGENDA**.

**POLAR** | FLOW | FLUX | EXPLORER | **AGENDA** | RAPPORTS | COMMUNAUTÉ | PROGRAMMES

- SÉLECTIONNER **LA COURSE SOUHAITÉE** SUR L'AGENDA.



- CLIQUER SUR **EXPORTER LA SÉANCE** EN BAS DE LA PAGE.



- CLIQUER SUR **ITINÉRAIRE (GPX)**.

LE FICHER DE VOTRE COURSE « .GPX » EST ALORS ENREGISTRÉ SUR VOTRE PC.