

# Instruktion i brug af MapRunF

MapRunF er en gratis app, som via telefonens GPS registrerer, om du har været ved en post. Appen kan bruges til både iPhone og Androide. Den kan hentes i Google Play og App Store.

Når du har været ved posten, giver den et bip. Du kan også se på telefonen, om du har været ved posten. Da GPSen i telefonen ikke er helt præcis, vil telefonen ofte registrere at posten nås, et par meter før man faktisk er ved posten.

## Brug af appen

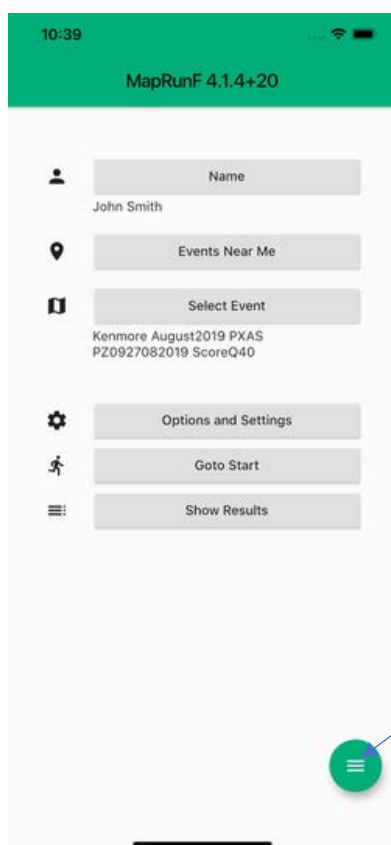
Installer MapRunF - hentes i Google Play og App Store.

### Start Appen

Skriv dit navn, mail mv. – Skal bruges til resultatlisten og når man skal sende GPX filer (kan uploades til O-Track).

### Find løbet

- Der er flere måder at lave løb på i MapRunF. Til dette træningsløb er der brugt typen "Check Sites".
- Løbet indlæses på følgende måde.



Tryk på den grønne og herefter på Check Sites

Indtast den 6 cifrede kode på den bane du ønsker at løbe. Står i instruktionen for løbet.

Løbet står nu under "Select Event". I instruktionen står navnet på banen sammen med den 6 cifrede kode.

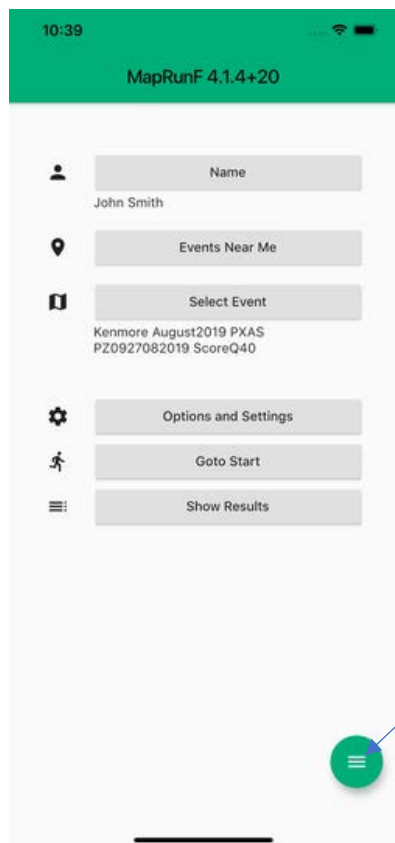
Tryk på "Goto Start"

Hvis GPSen ikke er sat til, skal du huske at ændre i telefonens indstillinger. Hvis telefonen ikke kan få forbindelse, får man meddelelsen 'Waiting for GPS signal'.

Når GPS er klar, skal du gå igennem start for at starte tiden. Når du kommer til posterne, vil telefonen registrere posten ved at give en lyd. Husk at skrue op for lyden. Du kan også se på telefonen at du har taget posten.

Når du kommer i mål, skal du gå igennem målet for at stoppe tiden.

Der bliver lavet en GPX fil. Denne kan man sende til sig selv og overføre til O-Track.



Tryk på den grønne og herefter på My Tracks

Vælg den bane du har løbet og tryk på mailikonet. Herfra kan du sende GPX filen til dig selv til upload i O-Track mv.

Se mere om appen her <http://maprunners.weebly.com/maprunf.html>