

# O-Track: Fra GPS-ur til nettet. Sådan KAN man gøre det trin for trin

1: Start din GPS i god tid før starten på løbet (f.eks. når du træder ind i den første boks) så at du undgår panik i startøjeblikket.

2: Husk at slukke igen efter målgang (det er lidt fjollet at trække en streg fra Sorø til Køge)

3: Når du kommer hjem: Forbind dit ur med en computer og overfør din løbsfil.

4: Vælg at gemme løbsfilen i **GPX** eller **FIT** format (f.eks. på skrivebordet)

- - -

5: Gå nu på nettet og ind på <https://www.o-track.dk/>

6: Registrer dig første gang som bruger øverst oppe og log ind.

7: Oppe på næste side: Klik på **LØB OG TRÆNINGER**

8: Klik på den lille kalender og vælg eller skriv dato for løbet (f.x. 2018-05-01)

9: Nu åbnes en oversigt med forskellige løb. Vælg **Tureby Hestehave**.

**10: Bemærk at løbet ikke er klar til at modtage upload af din fil før at du ovre til højre kan se: Upload track** (dette sker typisk et par timer efter at sidste løber er kommet i mål)

11: Når du kan se **Upload track**, klikker du på løbet f.x. Tureby Hestehave

12: Nu lukker "løbet op" og du kan se de forskellige baner. Klik nu på **Upload track**

**13: Klik på Vælg en fil eller træk den hertil.**

14: Nu åbner Stifinderen i Windows, og du skal nu finde løbsfilen hvor du har gemt den på din computer.

15: Du dobbeltklikker på løbsfilen, og nu åbnes en boks hvor du skal vælge den bane som du har løbet, f.eks. *Lang Svær*. Klik derefter på den grønne knap: **UPLOAD TRACK**

16: Nu bliver dit løb uploadet, og når det er sket, så kan du starte "dig selv" og hygge dig med at se dit superløb!

17: Hvis du synes at det går for langsomt, så kan du speede op nede i venstre hjørne, f.x. 20 x hurtigere.

Hvis noget kikser er du velkommen til at kontakte mig.

O-hilsen

Tage

4227 1018