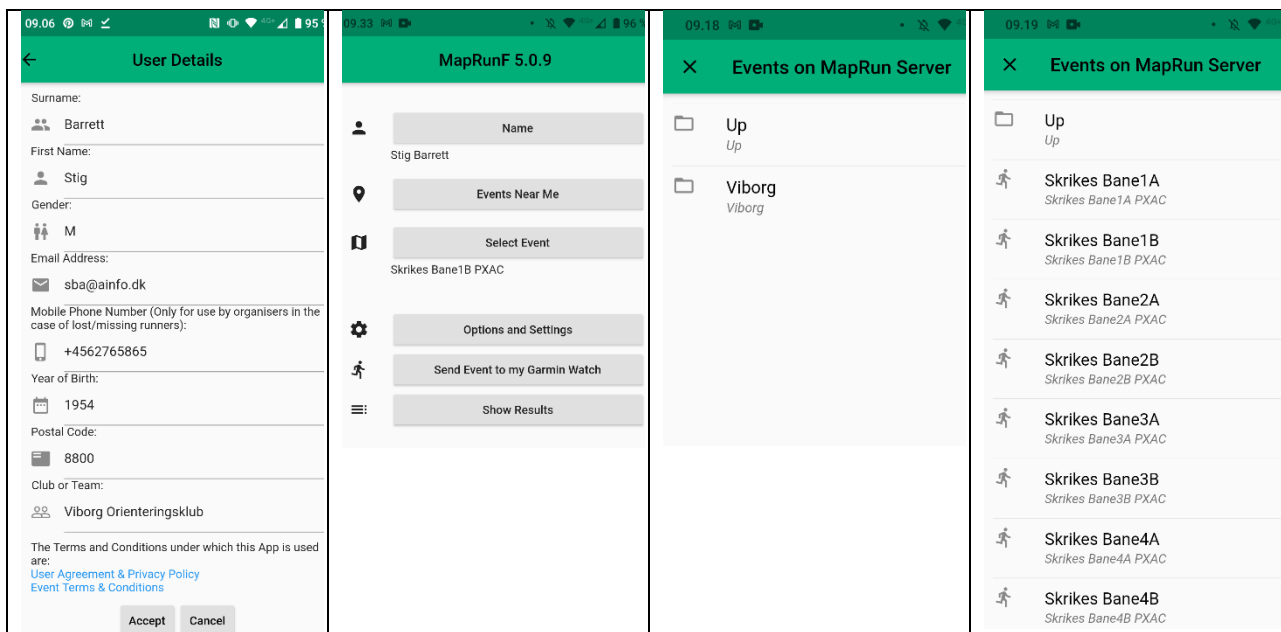


Forberedelser inden du løber.

Hvad du skal gøre inden løbet, under løbet og efter løbet.

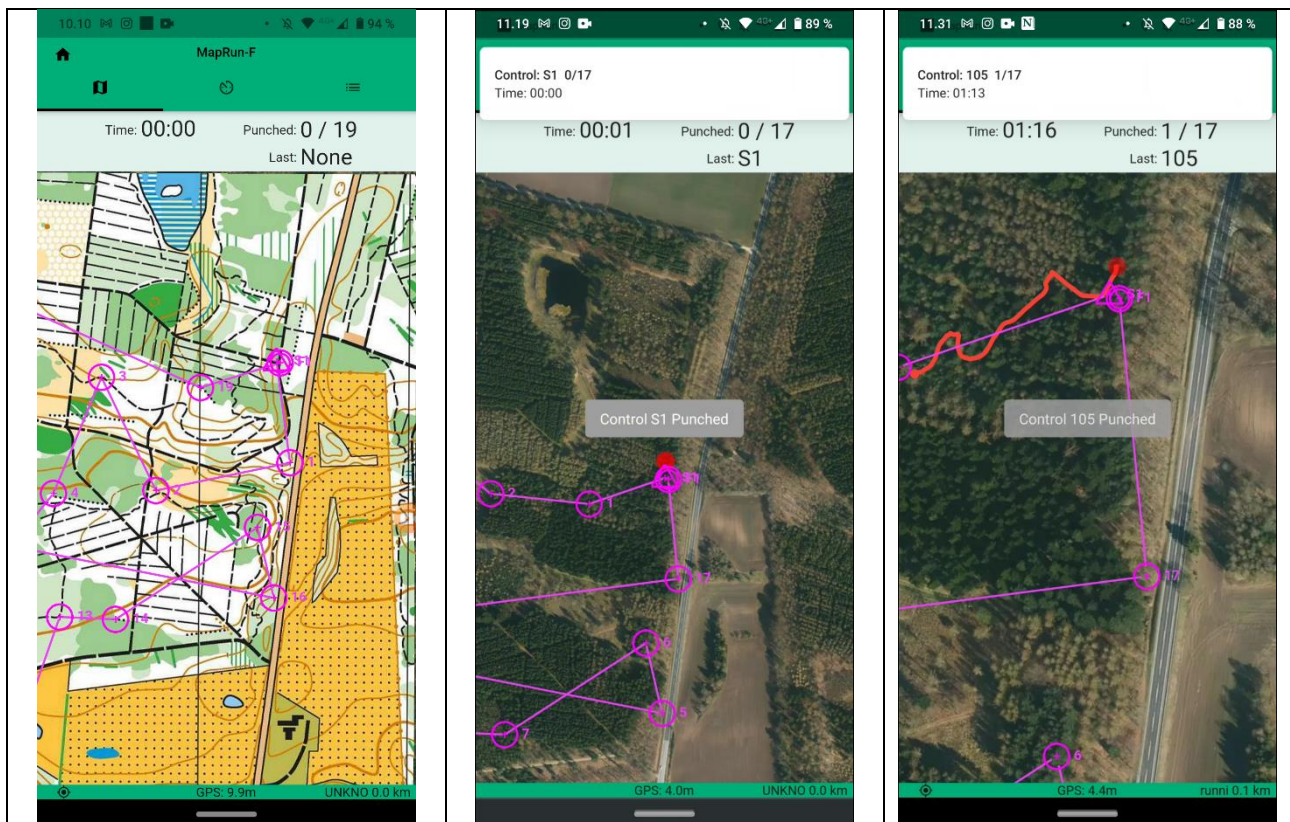
Før du kommer til stævnet eller løbet:

- Installer den gratis MapRunF-app (Apple App Store eller Android Play Store) på din smartphone.
- Start appen og "registrer" ved at indtaste dine oplysninger.
- Registrer dig med dine oplysninger - Under klub / hold: indsæt din klub (billede 1)
- Tryk på " Select event " (Billede 2), og rul ned til og vælg mappen "Danmark".
- Vælg mappen "Viborg". (Billede 3)
- Vælg mappen for det løb du skal deltage i.
- Vælg den bane du skal løbe (Billede 4)
- På dette tidspunkt downloades banen til din telefon. Herefter har du ikke brug for netadgang før du efter løbet skal uploade



Ved arrangementet:

- Åbn MapRunF-appen.
- Tryk på "Go to start", og kortet med banen vises på skærmen.
- Sørg for, at din telefons GPS er tændt. Giv telefonen et par minutter til at få din GPS-position nøjagtigt. Der vises en grøn "bjælke" nederst på skærmen. (Billede 1 herunder)
- Gå til start. Din telefon bipper, timeren starter og du er i gang ((Billede 2 herunder)
- Brug papirversionen af kortet til at finde rundt.
- Start ved trekanten (S) på kortet og afslut ved den dobbelte cirkel (F).
- Når du når kommer til en post (du skal være inden for ca. 5 m), bipper og brummer telefonen og viser postens kontrolnummer. (Billede 3 herunder)
- Hvis du ikke hører bippet, kan du tjekke appen på telefonen, den viser dig den sidste posts kontrolnummer. Hvis det ikke bipper med det samme, skal du bevæge dig lidt, da GPS-signalet kan variere lidt.
- Vigtigt: Når du har forladt start / slut-området for at din bane, skal du ikke vende tilbage tæt på målområdet, før du er færdig, ellers registreres målkontrolpunktet, og softwaren vil tro, at du er færdig. Og du kan ikke starte det igen!
- Du er nødt til at gå tæt på slutposten for at din tid stopper. Telefonen bipper og brummer og fortæller at tiden er stoppet
- Husk at du skal passere Mål for at stoppe timeren.
- Efter tiden er stoppet uploader MapRunF automatisk dit resultat, eller du kan gøre det selv. Du kan også sende dit resultat til Strava. Tryk på "Upload resultater" for at komme på resultatlisten.



Telefonindstillinger

Hvis du har problemer med at din Android eller iPhone ikke optager dit spor eller optager sporet med varieret nøjagtighed, skal du kontrollere følgende punkter.

- GPS / Location-tjenesterne skal være aktiveret på din enhed. Dette vil normalt være tilfældet, hvis du allerede har andre GPS-baserede apps på din telefon (f.eks. Google eller Apple Maps).
- Tilladelser - Appen beder om tilladelse til at spore din placering og gemme filer på din enhed. For at appen fungerer korrekt, skal du sige ja til disse tilladelser.
- App "kørsel" i baggrunden - Mange løbere foretrækker ikke at interagere med MapRunF-appen, mens de løber. I sådanne tilfælde går telefonen normalt i dvale, uanset hvilken tidsperiode der er indstillet. Normalt vil vi gerne have MapRunF til at fortsætte med at fungere "i baggrunden", så sporet fortsætter med at blive registreret, og poster registreres. Mange enhedsproducenter gør det vanskeligere at lade apps køre i baggrunden, da dette tømmer batteriet. Derfor er det vigtigt, at du:
 - Tillader MapRun at køre i baggrunden. Dette er normalt indstillet i "Indstillinger> Apps> ... MapRun", men er forskelligt på forskellige modeller og versioner af Android / iOS.
 - Kontroller batterisparefunktionen. Ofte slukker telefonen GPS i lav strømtilstand
 - For flere detaljer se sider som: <https://dontkillmyapp.com>
- Hvis din telefon lukker ned, eller MapRun går ned under en løbet, kan du genstarte MapRun. Den vil så give mulighed for at fortsætte med den delvist afsluttede begivenhed (dvs. Genoptage). Så hvis alt andet fejler - genstart af MapRun og / eller din telefon kan være en mulighed.
- For flere tip til telefonindstillinger for GPS-baserede apps, se på oplysningerne fra Apps såsom Strava:
- <https://support.strava.com/hc/en-us/articles/216918967> - Fejlfinding-GPS-Issues