## MapRun- "Any Track"

MapRun "Any Track" giver dig mulighed for at deltage i et "MapRun-løb" (kræver MapRun6 version 6.5+) ved hjælp af enhver enhed, der kan uploade et GPS-spor til Strava.

Alt, der skal til for at få et resultat i en MapRun-begivenhed, er det spor, du løb, og synkroniserede eller uploadede til Strava.

MapRun6 (v6.5+) har en ny funktion til at "Oprette et resultat fra Strava". Det giver dig mulighed for at gennemgå dit spor, matche det til at posterne og uploade et resultat til løbet.

Det vil sandsynligvis være attraktivt for deltagere, der:

- Ikke ønsker at løbe med deres telefon
- Ikke har et Garmin-ur, der kan afvikle apps som MapRunG
- har et Suunto, Fitbit, Apple eller andet GPS-kompatibelt ur (eller cykelcomputer osv.)
- ikke vil bøvle med at sende en begivenhed til deres Gamin til MapRunG
- deltager i træningsarrangementer, der ikke har brug for bip ved posterne

Den vigtigste funktion, der mangler sammenlignet med MapRun6 på din telefon eller MapRunG på et Garmin ur er, at der ikke er noget bip eller vibrationer ved posterne.

## Trin for trin med "Any Track" inden og mens du løber

Optag dit GPS spor, mens du løber ... bare start din optagelse ved eller før starten og stop efter at have "klippet" slutposten.

Synkroniser dit spor med din Strava-konto... Mange har en opsætning så det sker automatisk.

Du behøver ikke at gøre dit løb offentligt tilgængeligt, hvis du ikke vil dele det med øvrige deltagere.

## I MapRun6 på din telefon:

Sørg for, at dine personlige oplysninger er konfigureret i appen

Vælg det løb, du har deltaget i

Tryk på "Vis resultater" og derefter "Opret resultat fra Strava"

Hvis du ikke allerede er logget ind på Strava via MapRun6 -appen, bliver du bedt om at logge ind på Strava og give MapRun tilladelse til at hente dine spor

MapRun viser en oversigt over din seneste aktivitet i Strava og giver dig mulighed for at gå tilbage gennem tidligere aktiviteter i løbet af de sidste 7 dage for at vælge det spor, der skal bruges.

MapRun vil downloade det valgte spor og vise en skærm, der viser de poster du har klippet (markeret grøn)

Når du har bekræftet de besøgte poster, kan du trykke på "**Opret Resultat**" (nederst på siden – se figur 1), og dit resultat vil blive tilføjet til resultatlisten for løbet.



Figur 1 MapRun fra Strava