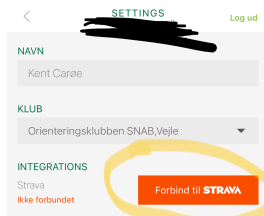


# Vejledning til o-track - registrering og upload på mobil

## OPSÆTNING (En gang for alle)

- 1) Opret en gratis Strava konto på [strava.com](https://strava.com) eller via app'en Strava.
- 2) Installer app'en "O-Track" på din mobil.
- 3) Opret o-track-konto i app'en og forbind under settings til din Strava-konto.



### 4a) Hvis du vil registrere løbet med dit løbeur:

Installer på din mobil dit løbeurs egen app, fx "Garmin Connect". Husk at give app'en adgang til fx bluetooth.

Forbind dit løbeurs konto/app med Strava - følg vejledning her:  
<https://www.strava.com/upload/device>.

### 4b) Hvis du vil registrere løbet med din mobil:

Installer Stravas app på din mobil.

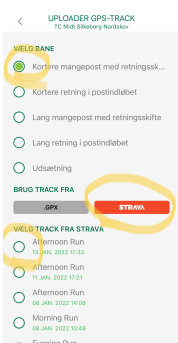
## UNDER LØBET

Brug Stravas app eller dit løbeur til at registrere dit løb. Det gør ikke noget, hvis du starter dit løbeur eller din mobil et par minutter før selve løbet. O-Track korrigerer start og slut automatisk.

## EFTER LØBET

Hvis du har brugt dit løbeur, åbner du først på din mobil dit løbeurs app, fx Garmin Connect og vælger at synkronisere. Hvis du også har installeret Stravas app får du en notifikation, når Strava har dit løb klar.

Åbn på din mobil app'en "O-Track", vælg "LØB OG TRÆNINGER", relevante løb, "upload gps-track" (yderst til højre), relevant bane, klik på STRAVA og efterfølgende vælg fra listen (kan godt tage lige tid at hente liste) dit løb fra Strava.



## TIPS OG TRICKS I ØVRIGT

### Undgå Strava?

Du kan undgå Strava, men det er besværligt, og jo før du uploader dit løb, jo før kan du og andre sammenligne løb. Overvej i stedet at indstille Strava til at dele dine oplysninger så lidt som muligt. Uden Strava skal du fra din app gemme/eksportere en GPX-fil, som du i O-Track efterfølgende udpeger og importerer. Brug evt. din almindelige browser på din mobil, fx Safari. Med Garmin-ure er det muligt uden brug af pc, i hvert fald på iPhones.

### Bedre GPS-nøjagtighed?

Husk at indstille dit ur til at registrere så tit som muligt (hvert sekund/ikke "smart"). Opstart ur/mobil i god tid, vel 3-4 minutter før løbet, så ur/mobil får god tid, inden du løber, til at registrere så mange satellitter som muligt. Ved gammelt ur: Husk også at synkronisere uret **før** dit løb, gerne tidligere på løbsdagen - så bliver uret opdateret med helt aktuelle satellitbaner. Sæt GLONASS til som ekstra satellitsystem. Gamle ure/mobiler kan være lige så nøjagtige som nye, hvis blot de ikke kun har en type GPS-system.

### Strava får ikke mine løb ind?

Afbryd og forbind dit løbeurs app på ny med Strava. Strava henter så dine løb ca. 30 dage tilbage.

### Mit løbeurs app kan ikke synkronisere med mit løbeur?

Slet app, bluetooth-forbindelser og geninstaller. Løbeur skal evt. også nulstilles til fabriksindstillinger.

### O-Track-upload fungerer ikke?

Prøv igen senere. Check dog forinden, at løbet ikke alligevel er uploadet for at undgå dublet. O-Track er desværre ikke altid så stabilt. Brug derfor IKKE O-Track app under selve dit løb.

### Links?

Vejledning o-track: <https://o-track.dk/da/about/web>

Vejledning o-track app: <https://www.o-track.dk/da/about/app>

Strava: [www.strava.com](http://www.strava.com)

Garmin Connect: [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com)

Tomtom: [mysports.tomtom.com](http://mysports.tomtom.com)

Suunto [www.suunto.com/da-dk/suunto-app/suunto-app/](http://www.suunto.com/da-dk/suunto-app/suunto-app/)

Polar: [flow.polar.com](http://flow.polar.com)