

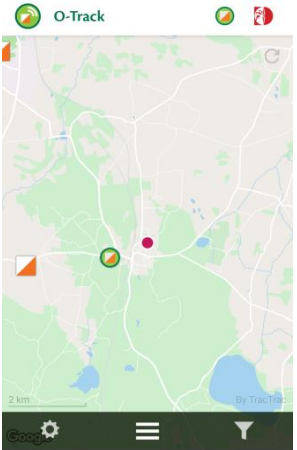
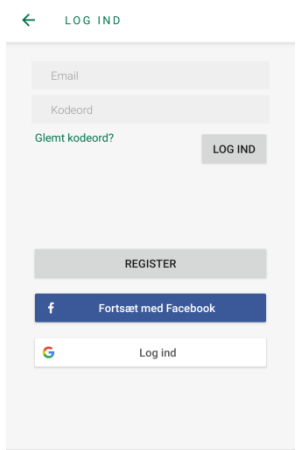
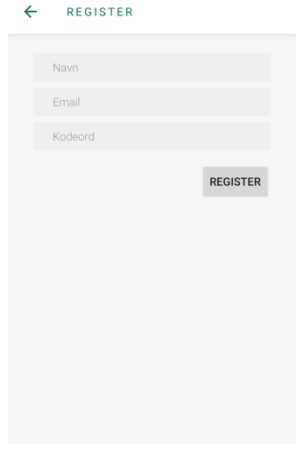
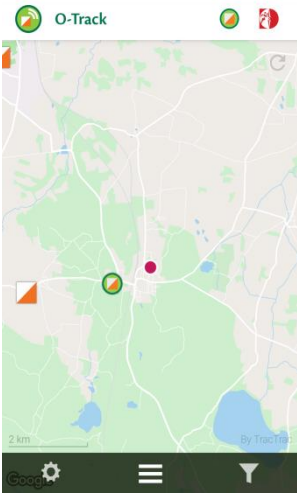
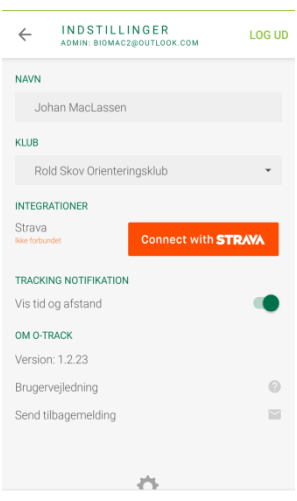
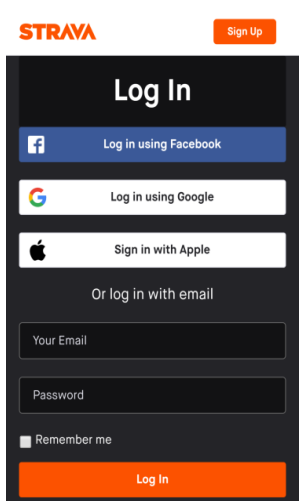
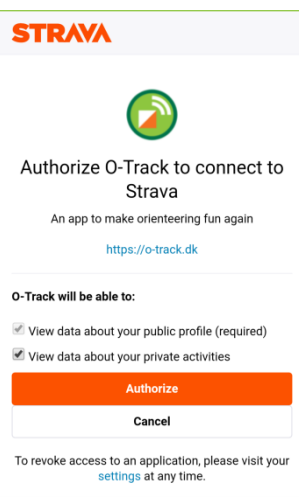
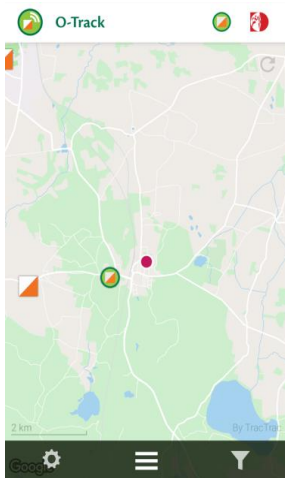


## Inden løbet

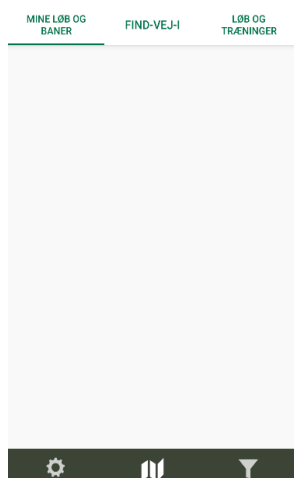
<p>1: Dowload O-track app'en.</p>	<p>2: Åben O-track.</p>	<p>3: tryk på <b>"tandhjulet"</b> i nederste venstre hjørne og tryk derefter på <b>"registrer"</b>.</p>	<p>4: Udfyld felterne og afslut med <b>"registrer"</b>.</p>
<p>Google play:</p>  <p>Appstore:</p> 			
<p>5: tryk på <b>"tandhjulet"</b> i nederste venstre hjørne igen!</p>	<p>6: Tryk på <b>"connect with strava"</b> – hvis du har en strava konto – derefter tryk tilbage.</p>	<p>7: log ind på din strava.</p>	<p>8: tryk på for at færdiggøre synkroniseringen</p>
			

### Efter løbet

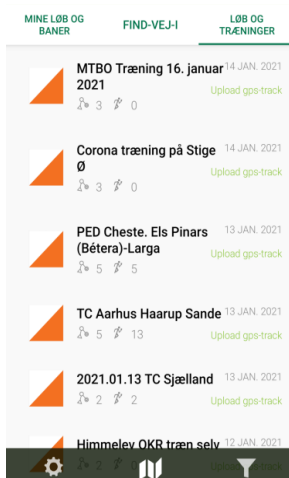
1: Åben O-track.  
Og tryk på de "3 streger"  
nederst i midten.



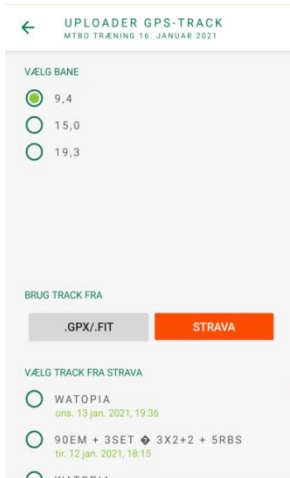
2: tryk på "løb og  
træninger" øverst til  
højre.



3: Find den rigtige  
konkurrence på listen –  
og tryk på "upload gps-  
track" ude i højre side.



4: Sæt mærke i den  
rigtige bane/klasse.



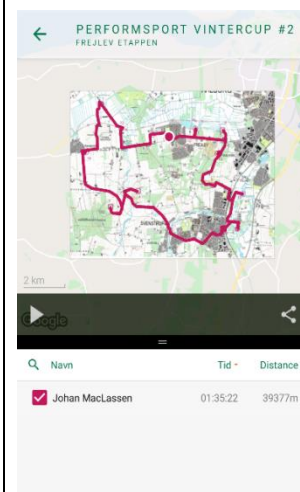
5a: Har du en strava  
konto – skal du trykke på  
"Strava" hvorefter strava  
finder de track som kan  
uploades – der kan kun  
uploades track som er  
startet inden for løbets  
definerede tidperiode.

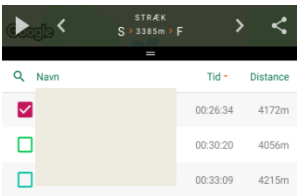
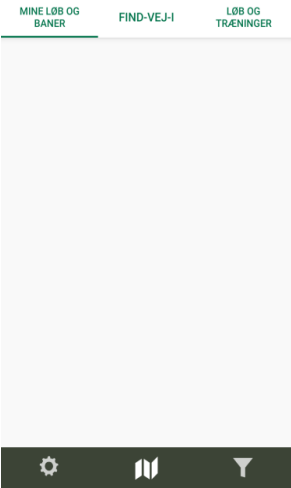
5b: har du ikke en strava  
konto – skal du  
downloade din GPX- eller  
FIT-fil til telefonen og  
herefter trykke på  
".GPX/.FIT" – og vælge  
den rigtige fil.

6: marker den rigtige fil  
og tryk på "Upload".

.GPX/.FIT

7: Nu kan du se din egen  
tracking og alle de andre,  
som har uploadet  
trackingen af deres løb.



<p>8: Hvis der står "S &gt;xxx m&gt;F" under kortet er det resultatlisten.</p> <p>Hvis man bruger de små pile ved siden af kan man få tiderne på de enkelte strækninger og se hvor man vinder/tabter tid til konkurrenterne.</p>	<p>9: Efterfølgende finder du løbet/løbene under "mine løb og baner øverst til venstre i menuen.</p>		
 <p>The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there's a header with 'STRÆK' and 'S 3385m F'. Below that, there's a search bar and a list of segments. The list has columns for 'Navn', 'Tid', and 'Distance'. The first segment is checked and has a time of 00:26:34 and a distance of 4172m. The second segment has a time of 00:30:20 and a distance of 4056m. The third segment has a time of 00:33:09 and a distance of 4215m.</p>	 <p>The screenshot shows a mobile application menu. At the top, there are three options: 'MINE LØB OG BÅNER', 'FIND-VEJ-I', and 'LØB OG TRÆNINGER'. The 'MINE LØB OG BÅNER' option is selected and highlighted in green. Below the menu, there's a large empty white space. At the bottom, there's a dark navigation bar with three icons: a gear, a book, and a funnel.</p>		