

# Brug O-track med dit pulsur og din smartphone



- og gense dit vejvalg allerede mens du binder sko op!

**Det er hurtigt og enkelt at overføre et track fra dit GPS-ur til O-track på din smartphone. Det kan være lidt besværligt at sætte op, men det gode er, at det kun skal gøres én gang. Når først det er sat op, er vejen fra, at du har stoppet dit ur til, at du kan se dit og andres bane og vejvalg på din smartphone hurtigere end at binde din sko op.**

Nedenfor er det beskrevet, hvordan du gør. Hvis det driller, så spørg en af ungdomsløberne i din klub, så fikser han/hun det på 5 minutter.

## 1. Installér 'O-track'-appen på din smartphone

- [Google Play \(Android\)](#)
- App Store (iPhone) (udkommer snart)

## 2. Opret en konto på O-track-appen

Se [vejledning til O-track appen](#)

## 3. Forbind dit GPS-ur til din smartphone

Alle førende mærker indenfor GPS-ure (Garmin, Polar, TomTom mv) har en tilhørende app, der kan installeres på din smartphone. Installér denne app og følg anvisningerne fra producenten for at forbinde dit GPS-ur til din smartphone for automatisk overførsel af data.

## 4. Installer Strava-appen på din smartphone og opret en konto

Strava er en app, der lader dig uploade og se dine GPS-track. Alle førende mærker indenfor GPS-ure (Garmin, Polar, Suunto, TomTom mv) understøtter integration med Strava. O-track understøtter også integration med Strava, og Strava er således det enkle bindeled mellem dit GPS-ur og O-track. Start derfor med at installere Strava-appen på din smartphone og oprette en konto.

## 5. Forbind dit GPS-urs app til Strava-appen

Her skal du følge vejledningen for dit GPS-ur. For Garmin-appen skal man for eksempel vælge *Indstillinger / Tredjeparts applikationer / Strava* og indtaste sit brugernavn og password fra Strava. Du er nu klar til at overføre dit track fra GPS-uret til O-track.

## 6. Åben din bane i O-track og hent dit track via Strava

Se [vejledning til O-track appen](#)

Du er nu klar til at gense dit og konkurrenternes baner og vejvalg. God fornøjelse.

