

QuickRoute FOR DUMMIES[®]

Vejledning til QuickRoute og www.o-kortmappen.dk/okr

**Tracking af
Orienteringsløb
med Garmin Forerunner**



Udstyr og software - Hvad kræves?

- ❑ Et Garmin Forerunner GPS-ur eller en anden enhed, der kan opsamle data under løbet og gemme i et filformat du kan konvertere til .gpx.
- ❑ Programmet QuickRoute installeret på en computer. Programmet er udviklet af den svenske eliteløber Mats Troeng og kan hentes på www.matstroeng.se QuickRoute er "Donationware" så husk et passende bidrag til Mats, ved at klikke på "Donate" øverst når du har testet programmet. Han foreslår selv 10-20 euro = 60-120 kr. Det er hver en SEK værd!
- ❑ En kortfil med den bane du har løbet. Enten fra arrangøren af løbet eller indscannet i 150 dpi og i jpeg-kvalitet "middel" (hvis du bliver bedt om at angive dette når du gemmer filen) – eventuelt blot fotograferet med digitalkamera eller mobiltelefon. Har du en smartphone kan app.'en "Genius Scan" anbefales. Filen skal være gemt i .jpg-format i normal til høj kvalitet. Hvis filstørrelsen havner omkring 500 kb – 1 mb for et kort i A3 er det fuldt tilstrækkeligt. Har du kun en A4-scanner kan du udnytte at f.eks. Photoshop Elements har en funktion der hedder "Create Photo-merge", så du kan "sy" to A4-kort sammen til én fil næsten automatisk. Freewareprogrammet IrfanView har en tilsvarende funktion der hedder "Create Panorama image".
- ❑ Adgang til www.o-kortmappen.dk/okr - Det får du ved at sende en mail til michael.leth.jess@gmail.com. Derefter får du en mail med et Brugernavn og et Password.
- ❑ Gå derefter ind på siden www.o-kortmappen.dk/okr/users.php, klik på dig selv, log på og udfyld din Brugerprofil.

Løbet ind i QuickRoute - Hvad gør man?

Vi forudsætter nu at du har:

- ❑ Løbet gemt på dit Garmin-ur
- ❑ En .jpg fil af din bane som beskrevet ovenfor (kortbilledfil).
- ❑ QuickRoute på computeren sæt "Sprog..." til "dansk" i indstillinger.
- ❑ Adgang til www.o-kortmappen.dk/okr

Garmin Forerunner

Forerunner 305 og 405 anvender .gpx-filer, Forerunner 110 (210, 410 og 310XT) .fit-filer. Fra og med QuickRoute version 2.4 kan filerne fra alle disse ure indlæses direkte:

1. Tilslut dit GPS-ur til computeren.
2. Åben QuickRoute.
3. Under "Kortbillede" vælg din kortbilledfil under "Fra fil:"
4. Under "Rute" vælg "Fra GPS enhed" > "Garmin Forerunner" (305) eller "Garmin ANT agent" (405) eller "Fra fil:">"Gennemse", "Fil format:" Garmin FIT (*.fit)" (110, 210, 310XT).
5. Skriv dit navn under "Navn" og vælg OK.

Andre GPS-enheder

En række ældre GPS-ure anvender forskellige filformater der ikke kan indlæses direkte i QuickRoute:

1. Tilslut dit ur til computeren.
2. Brug et program til at udlæse løbet fra dit ur og gemme det som .gpx-format – læs f.eks. om hvordan her: www.expertgps.com/convert.asp
3. Under "Kortbillede" vælg din kortbilledfil under "Fra fil:"
4. Vælg "Fra fil" > Navigér hen til den .gpx-fil du før eksporterede (til skrivebordet) og vælg denne.
5. Skriv dit navn under "Navn" og vælg OK.

Tilpasning af banen

6. Nu skulle du så gerne se din bane i rødt ovenpå kortet. Men næppe i den rigtige størrelse. Det skyldes at .jpg filen rent teknisk bare er en simpel billedfil – en samling pixels uden koordinater. Det kunne rent teknisk ligeså godt være et billede fra din sommerferie eller OKR's logo. Du skal derfor trække kendte punkter på plads med musen. f.eks. start og mål, genkendelige poster, hvor du har skiftet retning eller strækninger hvor du har løbet på en vej. Det gør du ved at klikke på den af pilene øverst der viser etiketten "Tilpas ruten" når du holder musen over den. Alternativet er at tage mellemtider med uret på hver post, men mange foretrækker at slippe for denne ekstra distraktionsfaktor ude på løbet. Har du taget mellemtider er hver post imidlertid tydeligt markeret med en ring på den røde bane du ser ovenpå kortet.
7. Træk rundt med banen som det passer dig og læg mærke til at du på grafen nederst hele tiden kan se, hvor du er i løbet tidsmæssigt. Det kan hjælpe til at finde ud af hvad der er hvor når du sammenligner med dine stræktider. Vælg den af de tre forskellige pile, der er længst til venstre når du er klar (Den viser etiketten "Pil" når du holder musen hen over den). Så "fryser" din rute på plads og skifte farve efter "Tempo", "Hastighed", "Puls", "Højde" eller "Retningsafvigelse" (Vælges i dropdown-menuen yderst til venstre, hvor mouse-over-etiketten er "Farvekodning af...").
8. Nu kan du så lege lidt med farver, gennemsigtighed, mellemtider, 3D-visning GoogleEarth eller andet som programmet kan. Det vil jeg ikke gennemgå her prøv dig frem. Du kan f.eks. vælge det "Tempo" du synes er passende – 6 minutter pr. kilometer som godkendt=grønt og 12

- minutter pr. kilometer som dumpekarakter=rødt? Du kan også klippe overskydende dele af ruten væk f.eks. før start eller efter målgang.
9. Husk at gemme din QuickRoute fil - .qrt-fil - i en mappe på din computer med "Gem".
 10. Du kan nu helt grundlæggende analysere på dit løb – Hvor længe stod du stille? Hvor var du egentlig? Løber du effektivt og i den rigtige pulszone? Løber du lige på kompas eller svinger du konsekvent til højre? Men frem for alt kan du dele løbet med os andre, så vi sammen kan lære af vores lyse øjeblikke og vores fejl...

Kortet ud på nettet med O-kortmappen – hvad gør man?

1. Åben .qrt-filen i QuickRoute og vælg "Værktøjer > Offentliggør kort" eller klik på billedet af den blå brevordner i menulinjen næstøverst. Derved åbner du et vindue der hedder: "Offentliggør kort".
2. Ud for "Webadresse" skriver du:
<http://www.o-kortmappen.dk/okr/webservice.php>
3. Ud for "Brugernavn" skriver du dit brugernavn og ud for "Password" dit password.
4. Klik på "Tilslut" hvorved den nederste del af skærmbilledet bliver aktivt og du logger på <http://www.o-kortmappen.dk/okr/webservice.php> Resten af skærmbilledet udfylder du med de relevante oplysninger. Husk en pædagogisk og passende selvkritisk kommentar til os andre, om hvordan dit løb gik og hvorfor ikke. Klik "OK" når du er klar. Måske tør du endda indsætte et link til resultatlisten?
5. Dernæst får du et nyt lille vindue, hvor du kan vælge nogle størrelser på dit kort og det kortudsnit der vises på hjemmesidens oversigt ("Billedstørrelse" og "Billedkvalitet"). Klik bare OK, men hvis du derefter får en fejlmelding, prøv så at sætte størrelsen lidt ned til f.eks. 75% og 80%. Det har også betydning for om der på hjemmesiden vises et miniudsnit af dit løb eller bare et ikon for billedfil. Klik OK og nu skulle du gerne se vinduet "Kortet blev offentliggjort".

Dine bedrifter er nu synlige for al-o-verden!

3D Rerun

OK Roskildes kortarkiv scannes siden foråret 2012 automatisk af orienteringsanalyse-projektet "3D Rerun" der drives af allestedsnærværende norske Jan Kocbach. Gå ind på <http://3drerun.worldofdo.com/index.php> og oplev fantastiske ting fra dit løb!