



Tidtagning på Revingehed med hjälp av STRAVA.

STRAVA är ett träningsprogram som baseras på att användarna laddar upp sina "träningsspass" på deras hemsida eller via appen på din smartphone. Med hjälp av GPS kan man se exakt sträcka, tid och var "träningsspasset" är gjort. Med hjälp av denna information kan man skapa "utmaningar" som är öppna för andra som använder STRAVA. Kör du sen exakt samma sträcka så får du en placering automatiskt på STRAVA och kan därmed mäta dig mot andra som kört den sträckan. Det är otroligt lätt att skapa ett konto och komma igång så det finns ingen ursäkt att inte haka på!

Det finns en version som är kostnadsfri och Premium som kostar ca 600kr/år. Med premium kan du ladda upp puls och ta del av mer avancerade grafer m.m.

Det räcker med den kostnadsfria!

Desto fler vi är som laddar upp tider desto roligare blir det. Här kan du mäta dig mot dig själv eller mot polarna i klubben. Är jag snabbare med dubb eller inte? Vem är snabbast i klubben osv?!

Hur fungerar det?

- Har du en träningsklocka med GPS funktion kan du använda denna. Skapa ett konto på www.strava.com här kan du välja att ladda upp den GPX fil som skapas när du startar och stoppar en aktivitet på din klocka eller synka den direkt med STRAVA. Då laddas dina GPX filer upp direkt när du kopplar klockan till din dator. Här hittar du info om vilka klockor och märken som går att synka (i stort sätt alla klockor med GPS fungerar med STRAVA) <https://support.strava.com/hc/en-us/articles/223297187-How-to-get-your-Activities-to-Strava#devices>

-Man kan också använda sin smartphone (som måste åka med sträckan eftersom GPSen måste vara aktiverad). Ladda ner appen och skapa ett användarkonto.

- Nu när du har appen eller din träningsklocka och har skapat ett konto på www.strava.com är du redo att starta. Vi kommer placera ut skyltar med t.ex. START HELA VARVET. Här startar du din träningsklocka/ smartphone och kör så det ryker tills du är i mål, där kommer du passera skylten MÅL HELA VARVET. Därefter synkar du din träningsklocka/ smartphone med STRAVA som automatiskt ger dig en placering.

- Vi kommer börja med följande banor att mäta på:
HELA VARVET. Det är precis som det låter, hela slingan utan undantag ETT varv med start och målgång vid depån/skyltarna.

HALVA VARVET NORD. Det är halva varvet norr om vägen minus Zon 4. Alltså för er som inte vill köra "gräsproven". ETT varv med start och målgång vid depån/skyltarna.

ZON 4. Som det låter enbart Zon 4. Start och målgång vid vägen/ skyltarna.

CROSSBANAN. ETT varv på crossbanan. Start och målgång vid skyltarna.

Kontakta Gustav Råberg eller Jonas Lindkvist om ni har frågor.

Lycka till!