

# Brugerguide til Ride With GPS

---

Ruten til MS RUN er ikke afmærket, men i stedet bruges jeres smartphones og/eller download til jeres egen GPS-enhed som navigation.

For at kunne downloade ruten til jeres smartphone og/eller hente ruten til jeres egen GPS-enhed, skal I benytte medfølgende link hvor eventen er oprettet til netop jer.

Programmet er GRATIS for dig som deltager til Eventen, og kræver blot at du registrerer dig sig som bruger.

Via det installeret program, vil I kunne;

- Se jeres position i real time sammenholdt med ruten.
- Mulighed for download af kort til offline brug (vi opfordrer stærkt til dette, da I vil komme gennem områder med dårlig dækning og derfor essentielt for at kunne finde vej.)
- Mulighed for audio og tekst navigation, som man kender det fra bilnavigation

Så snart du har oprettet dig via vores link, er du nu i vores event modul.

## **Oprettelse af profil og download af ruten til din telefon eller export til din egen GPS-enhed:**

Tryk på nedenstående link og opret dig som bruger af RideWhitGPS:

[https://ridewithgps.com/auto\\_approve/Event/73931/HDv9AWGQOUVWz1wF](https://ridewithgps.com/auto_approve/Event/73931/HDv9AWGQOUVWz1wF)

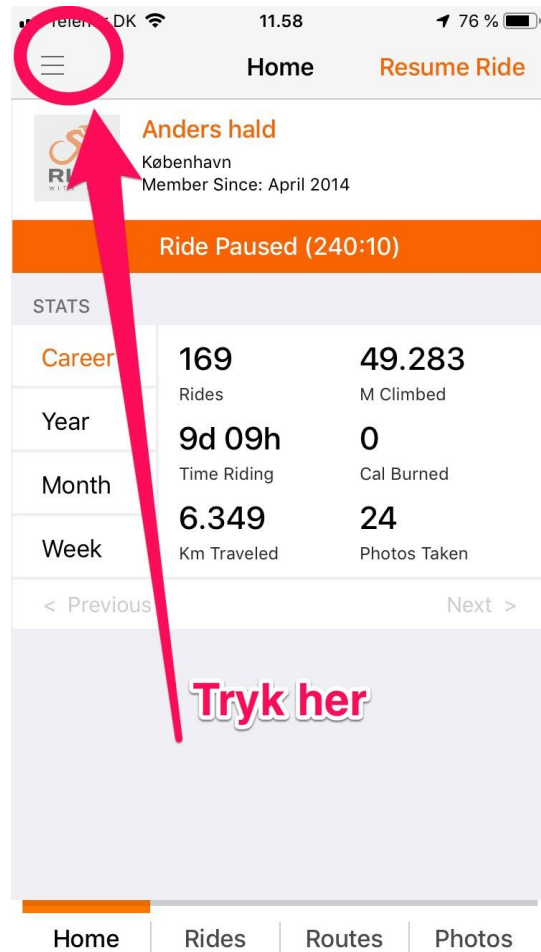
## **Find etaper/ruter og gør dem tilgængelige på din smartphone**

(Gøres efter at du har aktiveret dit gratis medlemskab og oprettet dig via medfølgende link)

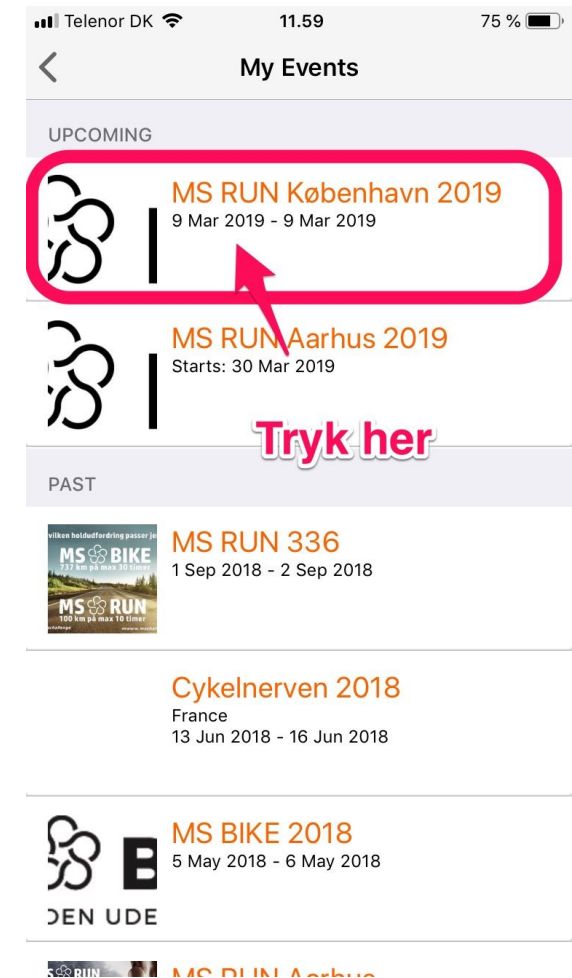
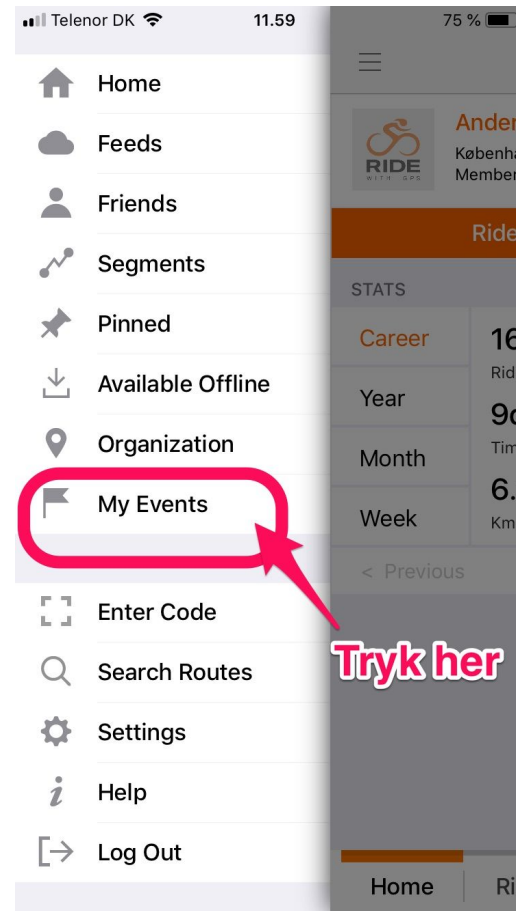
- A; Download Ride With GPS til din smartphone
- B; Log in på Ride With GPS med dit bruger login.
- C; Tryk på Menu'en og gå til → My Events

Se billedeguide i nedenstående.

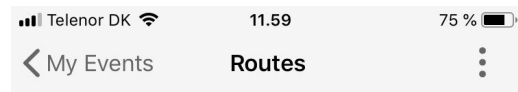
## 1; Log in på Ride With GPS med dit bruger login.



## 2; Tryk MS RUN København



### 3; Tryk på rutekortet



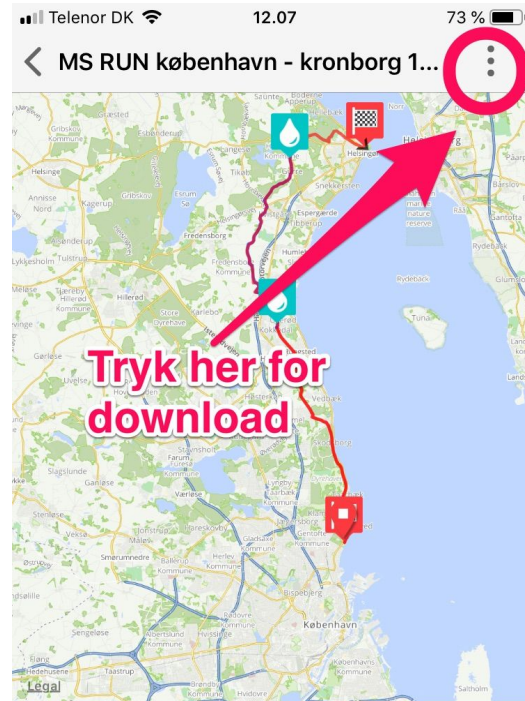
MS RUN København 2019

Starts: 9 Mar 2019



Vælg ruten her

### 4; tryk på ikonet i hjørnet.

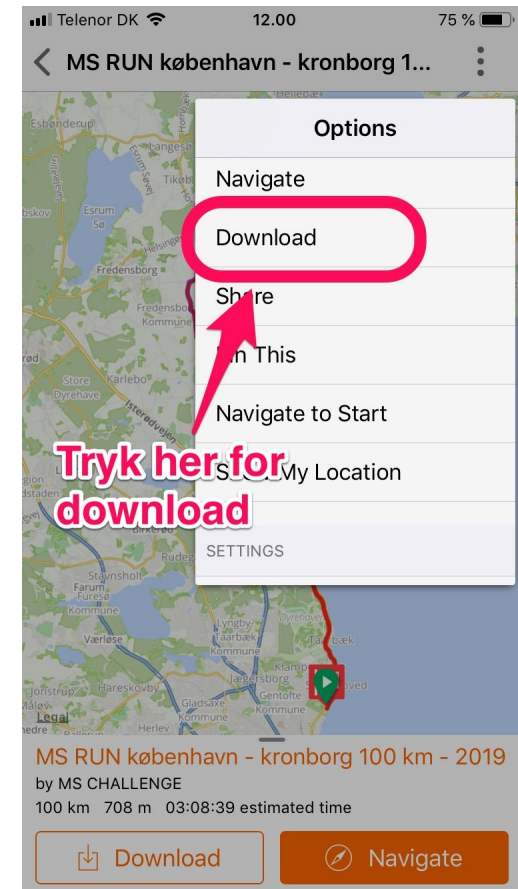


MS RUN københavn - kronborg 100 km - 2019  
by MS CHALLENGE  
100 km 708 m 03:08:39 estimated time



Downloading Maps (70/597)

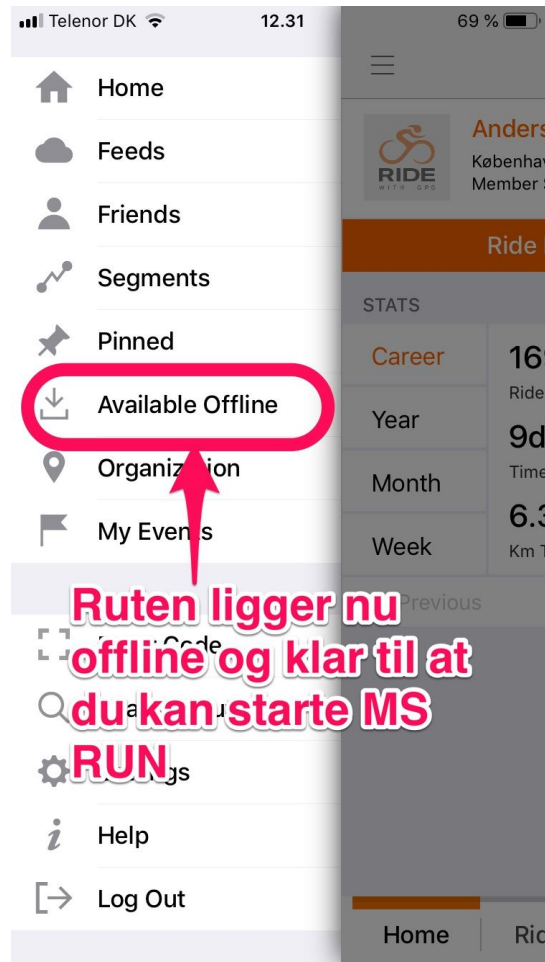
### 5; Download ruten til din telefon



MS RUN københavn - kronborg 100 km - 2019  
by MS CHALLENGE  
100 km 708 m 03:08:39 estimated time



## 6; Fra hovedmenuen er din rute nu klar til MS RUN.



Lad telefonen helt op og gør dig klar til gennemføre MS RUN 😊

(husk ekstra powerbank og ladekabel til løbet)

Starttid for MS RUN	lørdag 08.00	Gennemsnitstid omregnet til 1/2 marathon tider			
		2 timer og 13 min	2 timer	1 time og 45 minutter	1 time og 35 minutter
		6,18 min/km	5,4 min/km	4,59 min/km	4,3 min/km
		9,5 km/t	10,5 km/t	12 km/t	13,3 km/t
<b>Samlet km på MS RUN ruten</b>					
Start Charlottenlund Strandpark	0	lør 08.00	lør 08.00	lør 08.00	lør 08.00
Checkpoint 1	21	lør 10.12	lør 10.00	lør 09.45	lør 09.34
Checkpoint 2	40	lør 12.12	lør 11.48	lør 11.20	lør 11.00
Kronborg - MÅL 50 km	50	lør 13.15	lør 12.45	lør 12.10	lør 11.45
Checkpoint 3	59	lør 14.18	lør 13.42	lør 13.00	lør 12.30
Checkpoint 4	79	lør 16.18	lør 15.31	lør 14.35	lør 13.56
MÅL Charlottenlund Strandpark	100	lør 18.31	lør 17.31	lør 16.20	lør 15.31

Noter jeres individuelle antal kilometer få at få påført et korrekt kilometersponsorat			
Løber 1 - Navn:	Km	Løber 6 - Navn:	Km
Løber 2 - Navn:	Km	Løber 7 - Navn:	Km
Løber 3 - Navn:	Km	Løber 8 - Navn:	Km
Løber 4 - Navn:	Km	Løber 9 - Navn:	Km
Løber 5 - Navn:	Km	Løber 10 - Navn:	Km