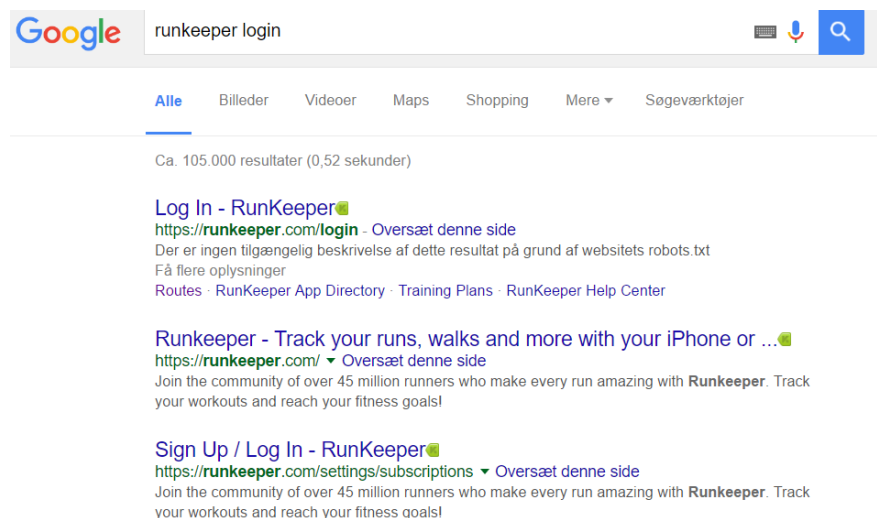


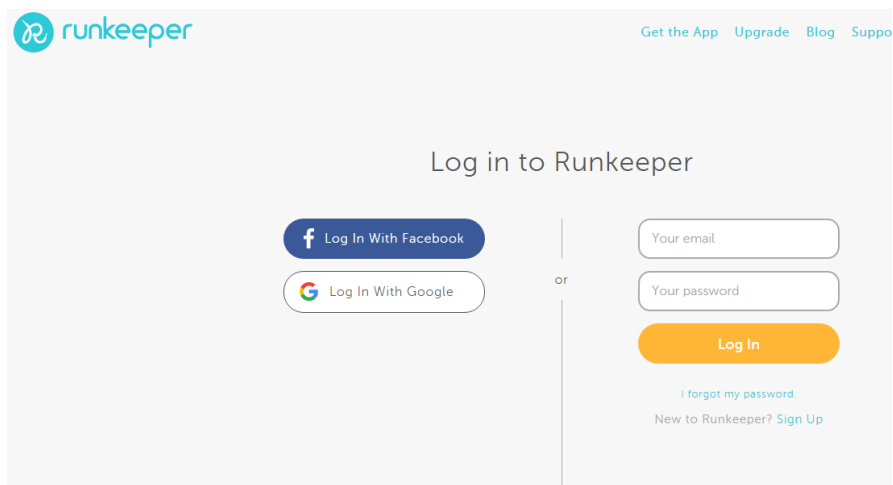
Lav en rute og kort med **RUNKEEPER**

Til travetur eller cykeltur m.m.

Skriv i din browser f.eks., GOOGLE eller INTERNET EXPLORER
Runkeeper login

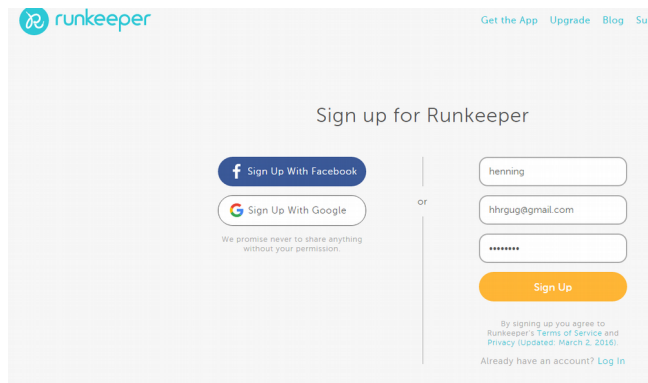


Klik på **LOG IN RUNKEEPER** og denne side vil dukke op

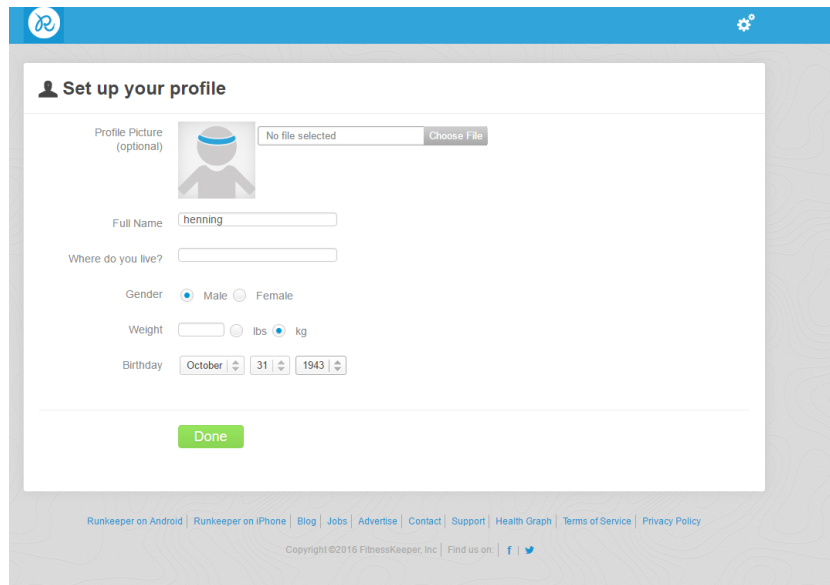


Du kan logge ind via FACEBOOK eller
DIT NAVN + E-MAIL + LAV DIN EGEN KODE

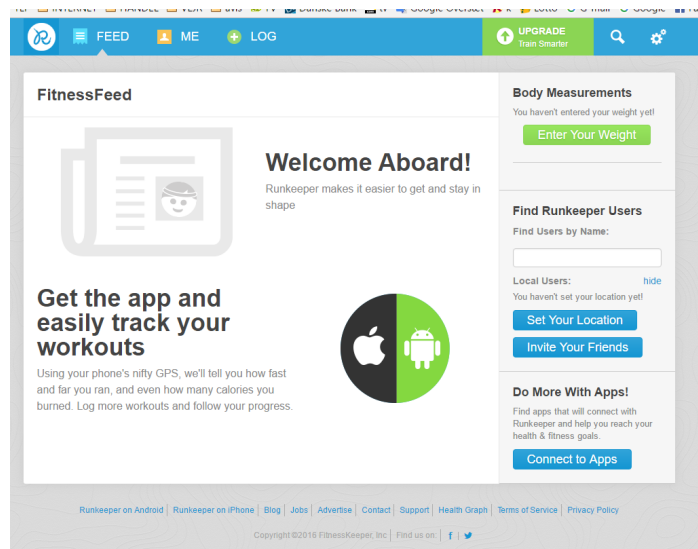
Se nedenstående



Skriv navn, din E-MAIL ADRESSE og lav et kodeord **SOM DU BØR HUSKE (SKRIV DET NED)**
tryk derefter på done



Efter tryk på **DONE** vil denne side vises

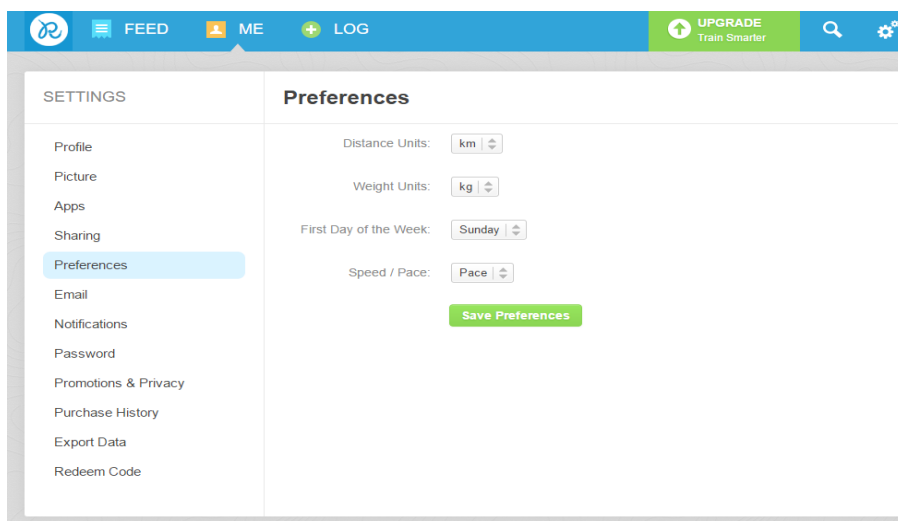
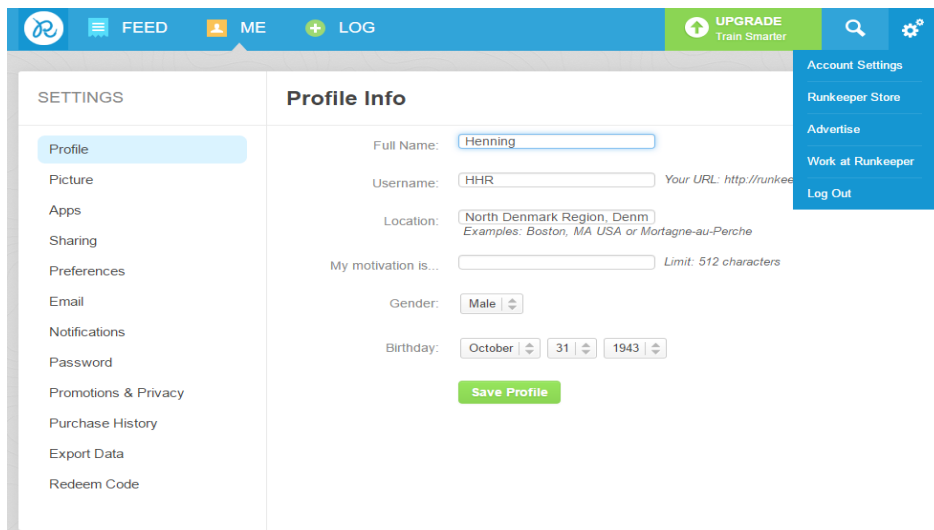


tryk på i øverste højre hjørne



derefter på **Account settings** derefter på

Preferences



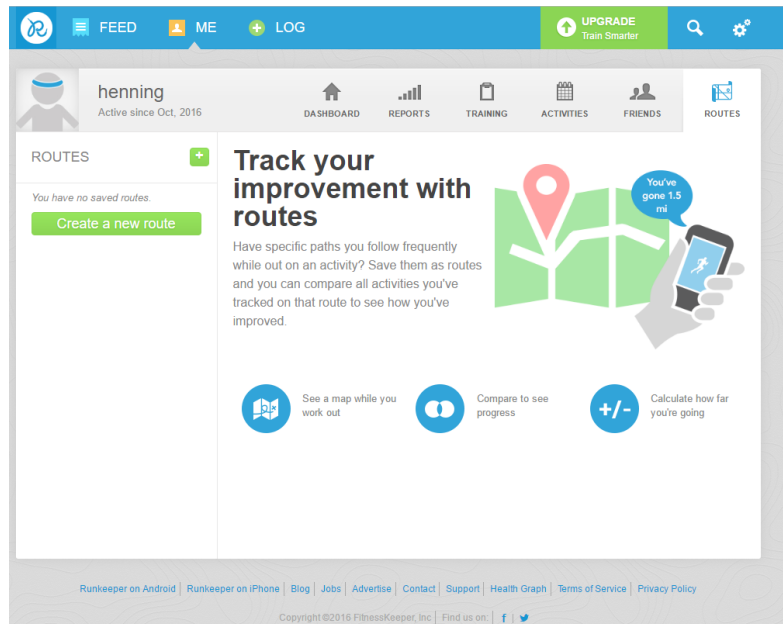
Du skal nu ændre **distance units** til **km** og **weight** til **kg** derefter husk **Save Preference**

Tryk på **ME** oppe i det blå felt og denne side kommer frem

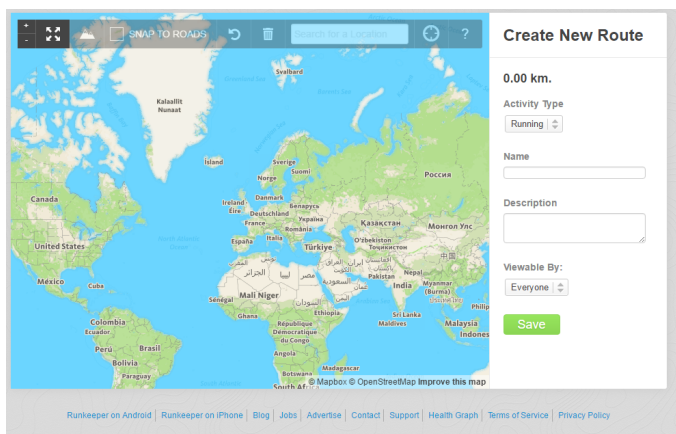
The screenshot shows the Runkeeper web dashboard for a user named 'henning', who has been active since October 2016. The interface is divided into several sections:

- Navigation Bar:** Includes 'FEED', 'ME' (highlighted in yellow), and 'LOG' on the left; 'UPGRADE Train Smarter' and search/settings icons on the right.
- User Profile:** Shows the name 'henning' and a profile icon.
- Dashboard Menu:** Contains icons for 'DASHBOARD', 'REPORTS', 'TRAINING', 'ACTIVITIES', 'FRIENDS', and 'ROUTES' (highlighted in yellow).
- My Activity Totals:** A summary section with three columns: 'TOTAL KM' (0), 'TOTAL ACTIVITIES' (0), and 'TOTAL CALORIES' (0). Each column has a corresponding icon (warning triangle, running shoes, and flame).
- Recent Activities:** A section with the heading 'You haven't tracked any activities yet!' and a sub-heading 'But don't worry! It's really easy to get started. Just click on the button below to enter your first activity:'. Below this is a green 'Post New Activity' button.
- Additional Info:** A section with the text 'You can also download Runkeeper for your iPhone or Android mobile phone, and track your activities automatically:' followed by two download buttons for 'iPhone' and 'Android'.
- Footer:** A row of links including 'Runkeeper on Android', 'Runkeeper on iPhone', 'Blog', 'Jobs', 'Advertise', 'Contact', 'Support', 'Health Graph', 'Terms of Service', and 'Privacy Policy'.

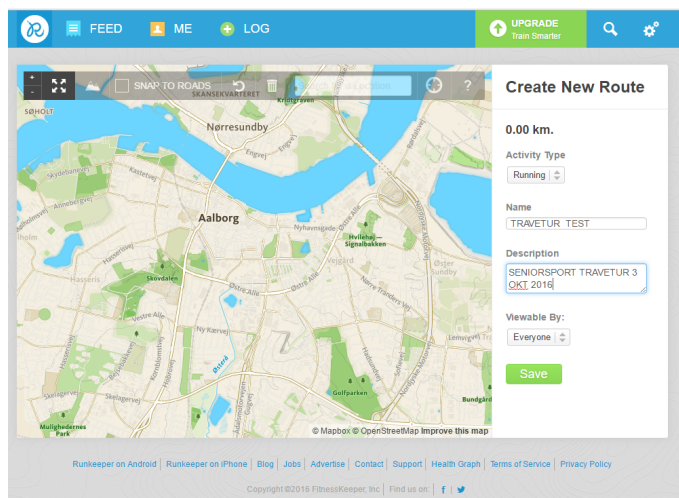
Tryk på **ROUTES** i det grå felt øverst til højre og denne side fremkommer



Tryk på det grønne felt **CREATE A NEW ROUTE**



Zoom ind på kortet med musens scroll knap eller brug **+** eller **-** knappen i øverste venstre hjørne.



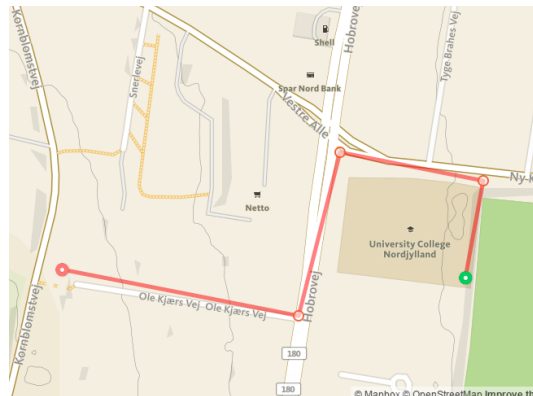
Udfyld felterne med navnet på ruten og evt. en beskrivelse

Klik på de 4 pile i øverste venstre hjørne og du kan begynde at lave din rute

Du kan zoome ind eller ud på kortet med musens scrollhjul eller + eller-

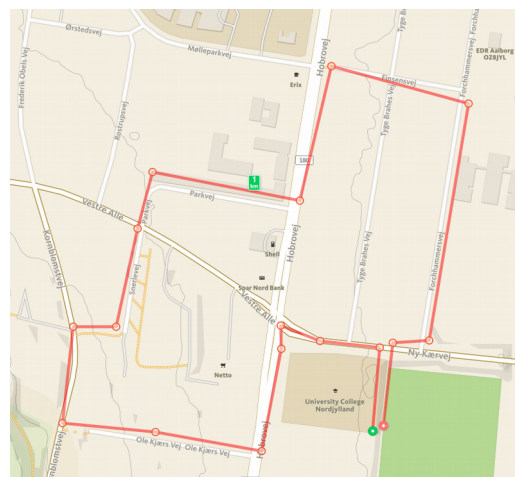
Du klikker på det sted hvor du vil have at startpunktet skal være, og derefter laver du det næste punkt med et klik og så videre

TIL F.EKS. DETTE KORT

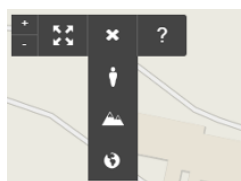


Den første rute er nu lavet

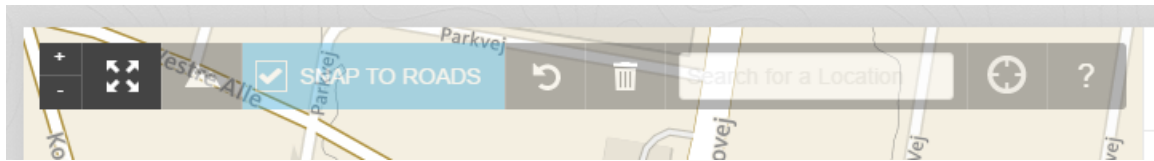
Et lille tips læg ruten (de røde streger) udenfor vejen så du kan se vejnavnene på udskriften



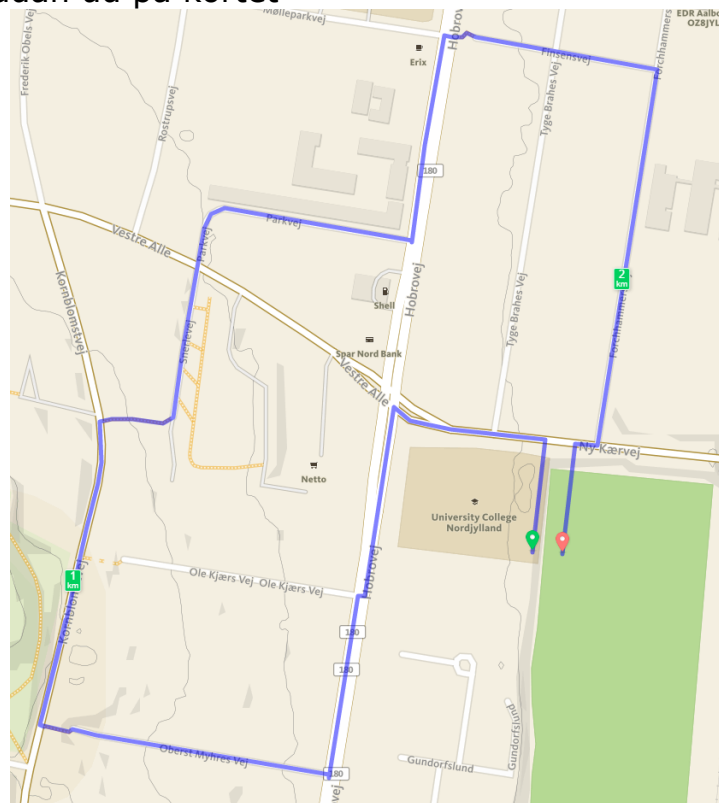
Når man laver en rute kan man vælge at se kortet som satellitfoto
klik på **GLOBUSSEN** eller som ovenstående kort på **BJERGSYMBOLT**



En anden metode er at man kan vinge **SNAP TO ROADS** af og din rute vil automatisk følge vejene og stierne



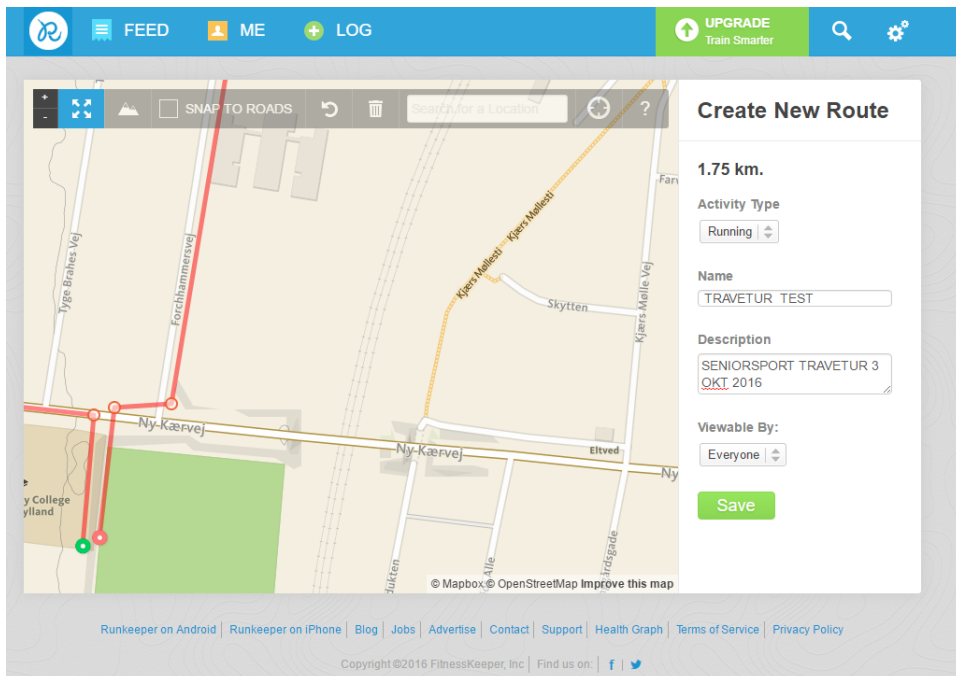
Ruten vil da se sådan ud på kortet



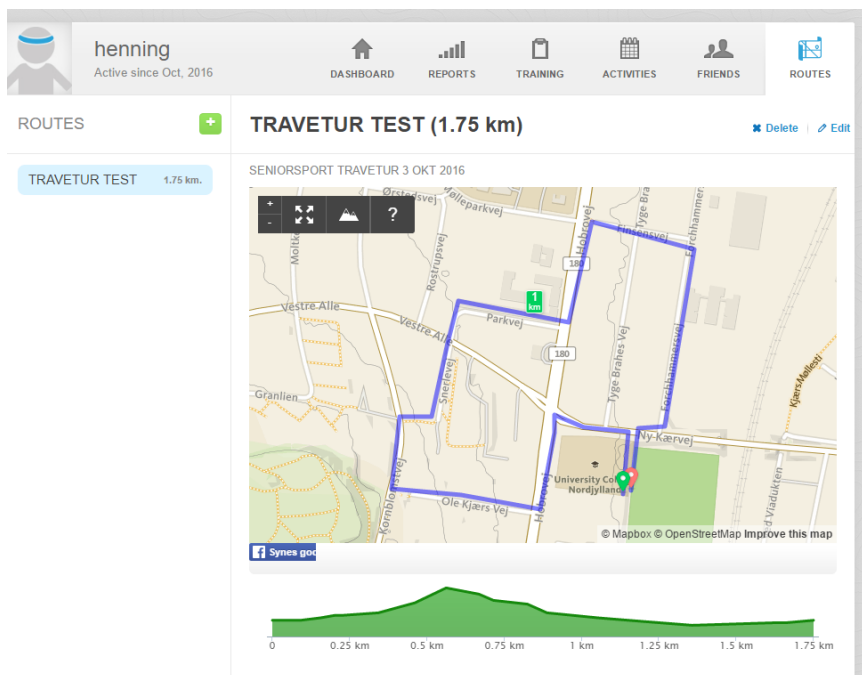
Det kan anbefales at prøve begge metoder

Når man laver en rute og klikker på et forkert sted kan man slette det ved at stå på punktet og højreklikke med musen, så forsvinder det sidste punkt og den sidste linie

Klik på de fire pile igen

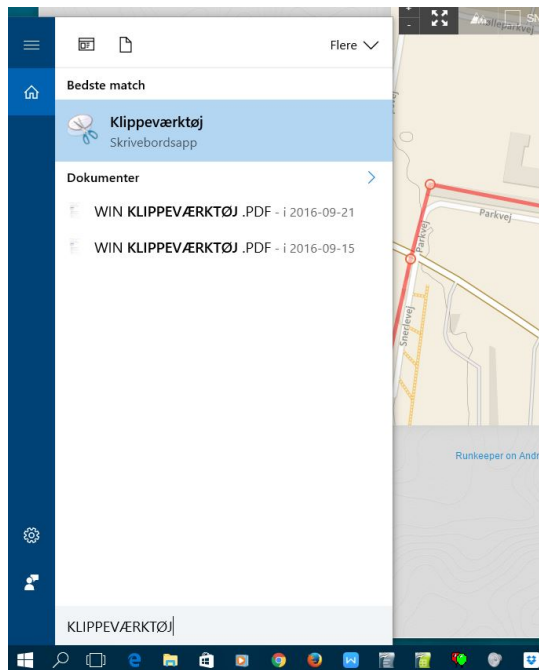


Du kan nu se at ruten er 1.75 Km lang derefter klikker du på **Save**



I venstre side er der et blå felt hvor der står **TRAVETUR TEST 1.75 km**

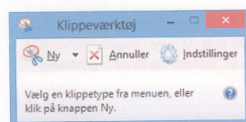
Tryk på dette blå felt og derefter på Edit i højre øverste hjørne du kan nu gå ind og rette i ruten, hvis du ikke er tilfreds med det du har lavet. Hvis du skal have printet ruten ud er der et værktøj som er rigtig godt at bruge. Gå ned i nederste venstre hjørne på skærmen og klik på **luppen** og skriv **klippeværktøj** højreklik på det blå felt og åben filplacering kopier klippeværktøjet ud på skrivebordet, så har du det altid ved hånden.



Anvende klippeværktøjet til at hente skærmbilleder

Sommetider er den nemmeste måde at tage en kopi af noget at tage et øjebliksbillede af skærmen. Dette er, hvad klippeværktøjet bruges til. Brug det til at gemme og dele nyhedsartikler, filmanmeldelser eller opskrifter.

Du kan tage et billede af en del af eller hele pc-skærmen, tilføje notater, gemme udklippet eller sende det som mail direkte fra vinduet Klippeværktøj.



Vinduet Klippeværktøj

Sådan åbnes klippeværktøjet

- Tryk eller klik for at åbne klippeværktøjet.

Du kan hente følgende typer klip:

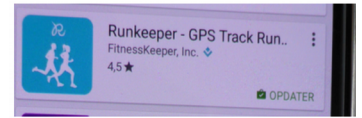
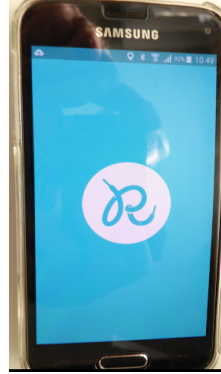
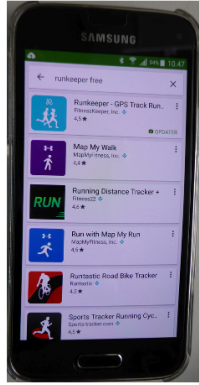
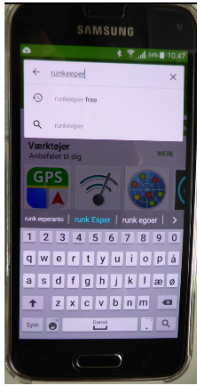
- **Frihåndsklip.** Tegn en vilkårlig figur omkring et objekt med fingeren, musen eller tavlepenen.
- **Rektangulært klip.** Træk markøren rundt om et objekt for at danne et rektangel.
- **Vinduesklip.** Vælg et vindue, f.eks. et browservindue eller en dialogboks.
- **Fuldskræmsklip.** Henter hele skærmbilledet.

Der er en forsinkelse i klippeværktøjet som du kan bruge
vælg 5 sec. tryk på Ny og og åben kortet i fuld skærm
du kan nu markere det udsnit du vil have printet ud, det bliver gemt i
udklipsholderen. Det vil normalt være en fordel at printe kortet i flere mindre
kort for overskuelighedens skyld.

Åben et tekstbehandlingsprogram
og højreklik på den tomme side og vælg set ind og
vupti det markerede ark er sat ind på dit ark og klar til udprintning.



RUNKEEPER på mobiltelefonen



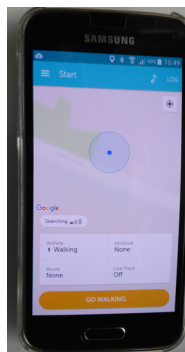
RUNKEEPER på mobiltelefon

Først installeres en app som hedder runkeeper free

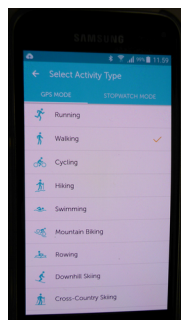
Installer appen og log ind med dit kodeord eller via facebook

Denne side popper op

hvis der ikke står walking i det venstre felt markerer du bare det

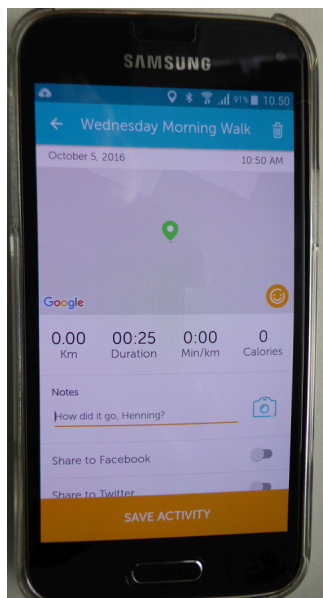


og du kommer til dette hvor du trykker på feltet walking



Derefter trykker du på det gule felt **go walking**

Gå turen



Tryk på **save activity** når turen er færdig
du kan se på denne skærm antal km og varighed (duration)

Efterfølgende kan du åbne Runkeeper derhjemme
logge ind og trykke på ACTIVITIES i det øverste grå felt og du kan se den rute
du har gemt med mobiltelefonen

*Jeg håber at denne beskrivelse kan hjælpe med til at lave nogle
gode kort og ruter*

Rigtig god fornøjelse

Henning