

# QuickRoute FOR DUMMIES<sup>®</sup>

Vejledning til QuickRoute og [www.okr.dk/o-kortmappen](http://www.okr.dk/o-kortmappen)

Tracking af  
**ORIENTERINGSLØB**  
med GARMIN



## Udstyr og software - Hvad kræves?

- ❑ Et GPS-ur – f.eks. "Garmin Forerunner 235" 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 Mats Troeng og kan hentes på [www.matstroeng.se](http://www.matstroeng.se) QuickRoute er "Donationware" så husk på et tidspunkt 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, indscannet i 150 dpi og i .jpg eller konverteret til .jpg fra .pdf – eventuelt blot fotograferet med mobiltelefon. Har du en smartphone kan app.'en "Genius Scan" anbefales. Filen skal være gemt i .jpg-format i normal til høj kvalitet. Har du kun en A4-scanner kan du udnytte at f.eks. Photoshop Elements har en funktion der hedder "Create Photomerge", 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.okr/o-kortmappen](http://www.okr/o-kortmappen) - Det får du ved at klikke [HER!](#) og indtaste den kode du får ved at skrive til [o-kortmappen@okr.dk](mailto:o-kortmappen@okr.dk)
- ❑ 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.
- ❑ QuickRoute på computeren (jeg regner med at du har stillet Settings" > "Language" til "Svenska")
- ❑ Adgang til [www.okr.dk/o-kortmappen](http://www.okr.dk/o-kortmappen)

## Garmin Forerunner og tilsvarende

1. Overfør dagens løb til Garmin Connect
2. Åben Garmin Connect på en PC
3. Gå ind på dit løb og vælg "Eksporter til GPX" under tandhjulssymbolet og gem filen på skrivebordet.
4. Åbn QuickRoute
5. Vælg "Arkiv > Ny"
6. Kartbild "Från fil" > "navnet på din .jpg fil med banen". Rutt "Från fil" > Navnet på den løbsfil du gemte på skrivebordet. Sørg for at Filformat på næste linje er "GPX (\*.gpx)".
7. Skriv dit navn under "Namn" og vælg OK.

## Tilpasning af banen

8. 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 "dum" 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 omkring 3 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 "Passa in ruttan" 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.
9. 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 "Pekare" når du holder musen hen over den). Så "fryser" din rute på plads og skifte farve efter "Tempo", "Hastighet", "Puls", "Höjd" eller "Riktningssavvikelse" (Vælges i dropdown-menuen yders til venstre, hvor mouse-over-etiketten er "Attribut för ruttlinjens färgkodning").
10. 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.
11. Du kan nu vælge at gemme din qrt-fil i en mappe på din computer med "Spara" eller gå direkte videre til næste afsnit og nøjes med at gemme i o-kortmappen.

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

1. Vælg "Verktyg > Publicera karta" eller klik på billedet af den blå brevordner i menulinjen næstøverst. Derved åbner du et vindue der hedder: "Publicera karta".
2. Ud for "Webbserviceadress" skriver du:  
<http://www.okr.dk/o-kortmappen/webservice.php> (Kun første gang)
3. Ud for "Användarnamn" skriver du dit brugernavn og ud for "Lösenord" dit password.
4. Klik på "Anslut" hvorved den nederste del af skærbilledet bliver aktivt og du logger på <http://www.okr.dk/o-kortmappen/webservice.php> Resten af skærbilledet 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 ("Bildstorlek" og "Bildkvalitet"). Klik bare OK, men hvis du derefter får en fejlmeddelelse, 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 "Kartan publicerades".

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

### **Nye kort slås automatisk op på [Facebook](#) som "Nyt kort i o-kortmappen"**

Siden 1. version af denne vejledning blev skrevet i 2011, er vi blevet begavet med et antal nye web-analyseværktøjer, som sætter dig i stand til nogle af de samme ting som QuickRoute. De er på mange måder enklere at bruge, men fælles for dem er dog at de kræver at arrangøren lægger sit arrangement ud i systemet. Du får heller ikke dit eget kortarkiv.

- ❑ Livelox (Svensk Orientering): <https://www.livelox.com/> er du først oprettet vil du opleve at meget sker helt af sig selv – f.eks. at dine tracks fra STRAVA selv finder ud i Livelox og matches mod en sandynlig bane.
- ❑ O-track (DO-F): <https://www.o-track.dk/>
- ❑ Maps World of O: Alle kort fra O-kortmappen ender også på <http://omaps.worldofo.com/> en både nyttig og nørdet site med mange analysemuligheder.