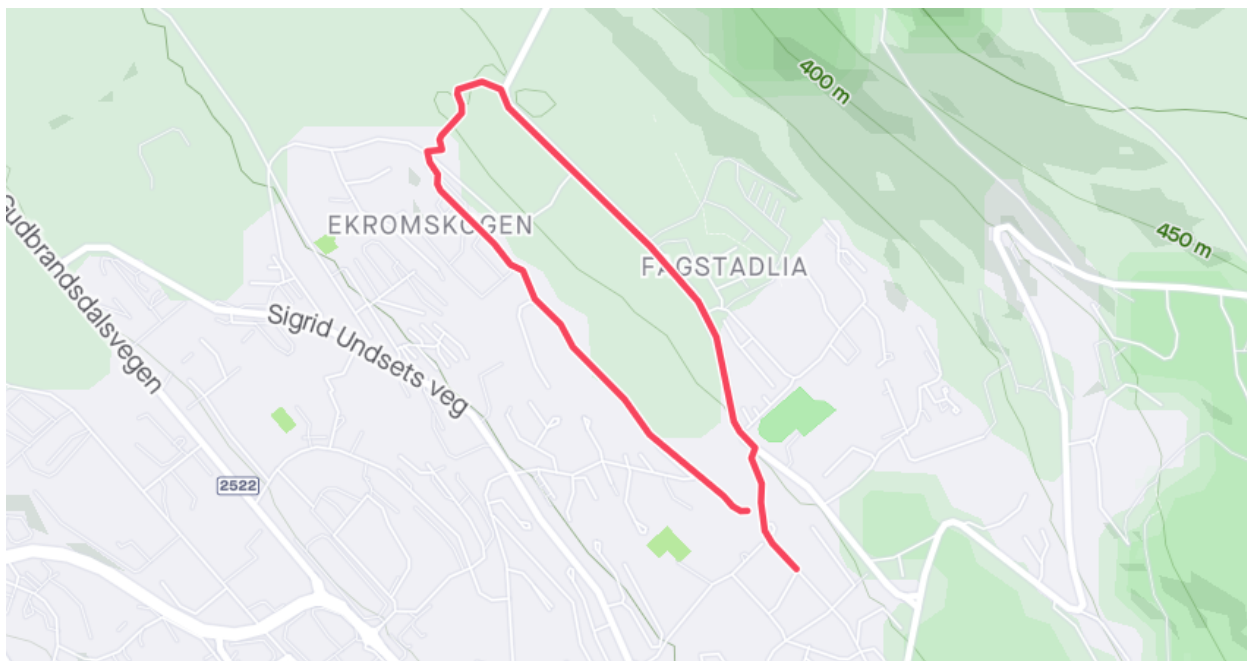




Bruk av Strava og Segment for tidtaking på Kringsjåløpet 2020

23.04.2020

Leif Røe

Dette er informasjon for dere som ønsker å bruke Stava og segmentet Kringsjåløpet2020

Husk at man uansett skal melde inn tiden manuelt på EQ via påmeldingsportalen og at dette uansett er basert på tillit. Litrim mener og tror at Strava og segment for løpet skal være nøyaktig nok til at man kan benytte dette som sin "egen" offisielle tid og at den er likeverdig med manuell avlesning på en klokke, men kanskje man blir i tvil? Da kan man eventuelt se på en klokke og lese tiden manuelt og taste den inn manuelt på EQ. Både virtuelt løp og bruk av Strava og segmenter er nytt for alle parter og er i en læringsfase for oss alle.

Bruk segmentet Kringsjåløpet 2020

1.) Husk at det er segmentet **Kringsjåløpet 2020** som benyttes og bare dette. (Ikke se på andre segmenter som f.eks. det som heter kun Kringsjåløpet, uten noe årstall, da dette er en annen og kortere løype.) - [Her finner du kart over løypa:](#)

2.) **En GPS har ikke millimeter-presisjon** så en kan faktisk oppleve avvik ift. den virkelige verden når en ser på GPS-sporet etterpå. Avvikene er normalt ganske små og burde ikke utgjøre mye på tiden for løpet i forhold til en manuell tidtaking, men vi kan alle bidra til å gjøre det optimalt hvis en først ønsker å benytte Strava-segmentet.

Tenk på og gjør følgende:

a.) Still inn GPS-klokken din slik at den registrerer/logger data hvert sekund.

b.) Sørg for at klokken har god "fix" på satellitter under løpet. Det gjør du ved å starte "aktivitetstypen" slik at klokken laster inn signal fra satellitter og melder fra at GPS er "klar/ready".

Husk at når klokken akkurat har fått "fix" så får den signal fra få satellitter, kanskje 4. stk., noe som gir en unøyaktig posisjon. Etter noe tid øker antallet satellitter til opptil 10-12 stk., noe som gir nøyaktig posisjon. Ikke vær i nærheten av bygg, høye trær etc. når du starter GPS, da dette hindrer "fix" med mange satellitter. Har klokken først fått god "fix" og en oppholder seg i noen lunde åpent terreng så vil dette fortsette. Start derfor helst klokken din flere minutter før du starter å løpe (les: starter selve aktiviteten), slik at klokken får god tid til å finne mange satellitter.

c.) **Start løpet/konkurransen med "flying start"**. Det vil si at du bør starte GPS-klokken og også starte selve tidtakingen mange meter før skiltet på startstreken, slik at du er sikker på at klokken er startet før du når punktet hvor segmentet starter. Hvis en starter klokken etter at en har passert punktet for segmentstart, eller at GPS "registrerer" at din posisjon er "etter" kan det hende du ikke får registrert segmentet i det hele tatt.

d. Løp gjerne noen meter forbi flaggstanga ved mål også, før du stopper GPS-klokken, slik at du er sikker på at GPS-signalet ikke kutter feil og ikke får med hele segmentet **Kringsjåløpet 2020**.

e.) Når du er ferdig å løpe og skal se på din aktivitet i Strava så anbefales det at du krysser av for aktivitetstype/"run type" = "**Race**", og ikke la den stå som blank, workout eller long run. Dette er fordi Strava faktisk har to typer «tidtaking», med engelsk terminologi: Race= Elapsed time og "blank/annen innstilling" = Moving time. og det er "Elapsed time som blir "korrekt" i konkurranse.

NB. Ingen ting er absolutt:

Det er ingen garanti for at kartgrunnlaget er 100% nøyaktig likt som GPS-koordinatene. Dette gjelder for Strava også. Det er altså ingen "garanti" for at startpunktet er på nøyaktig samme sted som det ser ut på kartet på Strava, da med 100% nøyaktighet, men normalt er det tett på. Vi har sjekket visuelt på i gata i Gamle Kringsjøvegen og vurdert opp mot kartet i Strava og kan bare "synse" at det ser korrekt ut. Det er derfor en kvalifisert gjetning at segmentet



Kringsjåløpet 2020 er så bra vi kan få det og at hvis en tar hensyn til det overnevnte så bør det gå bra med loggingen og benytte den som tidtaking.

Det skader likevel ikke å kaste et blikk på klokka når du passerer lyktestolpen ved start og igjen når du passerer flaggstangen ved mål, om du er usikker, som din lille backup.