CLOUD O

TECHNISCHE WEISUNGEN

Stand: 27.02.2021

Inhaltsverzeichnis

- Technische Voraussetzungen
- Zum Verständnis von GPS und virtuellen Posten
- Vor erstmaliger Teilnahme
- Veranstaltung laden
- Vorbereitung beim Vorstart
- Vom Start via Posten zum Ziel
- Am Ziel
- Nach dem Anlass
- Hochladen des eigenen Laufes ohne Mobile Daten (manual upload)

- Absolvieren eines Events mittels der Garmin-Uhr und deren App

NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU!

Am 31.1.2021 wurde mit MapRun6 die neuste Version verfügbar; die Vorgängerversion MapRunF läuft parallel weiterhin.
MapRun6 ist in Google Play und App Store verfügbar und muss separat heruntergeladen werden.
Die wichtigsten Neuerungen sind:

- Verbessertes Reaktionsvermögen beim Erhalten eines anfänglichen GPS-Fixes und bestmögliches Tracking während des Laufs (verwendet mehrere Standort-Feeds).
- Der Punch-Sound auf einem iPhone ist nun der gleiche, egal ob das Telefon wach ist oder schläft.

NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU!

Bewährt hat sich jüngst das Hochladen der Bahn auf eine GARMIN-Uhr. Fürs Orientieren wird eine Papierkarte verwendet, als «Badge/SI-Card» neu die GARMIN-Uhr. Das Smartphone muss nicht mitgenommen werden, wird dann aber benötigt, um den Lauf hochzuladen samt Zeit und Zwischenzeiten sowie Track.

Anleitung dazu am Schluss dieser technischen Weisungen.

CLOUD O

TECHNISCHE WEISUNGEN

Technische Voraussetzung	
• Smartphone; Tablet sollte an sich auch gehen, klappte aber mit meinem iPad nicht. Auch Dritte haben diese Erfahrung gemacht: Tablet ist noch nicht hierfür tauglich. • SIM-Karte und Abo für mobile Daten sind fürs Ablaufen der Bahnen nicht notwendig (Download von App und Bahnen sowie Upload von Ergebnis und gelaufener Strecke sind dann aber an einem Ort mit WiFi vorzunehmen.)	

CLOUD O

TECHNISCHE WEISUNGEN

Zum Verständnis von GPS und virtuellen Posten	
• Das Smartphone nutzt zur eigenen Positionsbestimmung das satellitengestützte Navigationssystem GPS, das aus gut 30 Satelliten besteht. Für die Positionsbestimmung müssen die Satelliten-Signale von mindestens 4 Satelliten gleichzeitig sichtbar sein, d.h. empfangen werden können. Hohe Häuser, grosse Erhebungen in der Nähe, aber auch Regenwolken und dichte Bäume können sich negativ auf den Empfang auswirken. Da sich die Satelliten nicht in geostationären Bahnen bewegen, hat auch dies nicht nur einen Einfluss auf den Tagesverlauf, sondern kann sich innerhalb des Events ändern (d.h. genauer werden oder auch nicht). Die Genauigkeit mit einem Smartphone liegt in der Regel bei 10 bis 15 Meter. • In der Regel sind die verwendeten Karten im Massstab 1:4'000 oder 1:10'000. Ein Millimeter auf der Karte entspricht somit vor Ort 4 resp. 10 Meter. • In der Regel kann deshalb auf Postenbeschreibungen verzichtet werden. • Und die Posten haben wir deshalb bewusst auch nicht in Ecken zum Beispiel von kleinen Hinterhöfen gesetzt, sondern in die Hofmitte oder in die Mitte der Einfahrt.	

CLOUD O

TECHNISCHE WEISUNGEN

Vor erstmaliger Teilnahme

- «**MapRunF**»-App **installieren**. Gratis Download aus Apple Store oder Google Play. Am besten zuhause oder an einem Ort mit WiFi-Empfang
  Seit 31.01.2021 ist MapRun6 verfügbar:

  Davor (deshalb basieren die meisten Print-Screens noch auf MapRunF):

  MapRun F

- App braucht Erlaubnis, Daten zu speichern und Zugriff auf GPS (ist in der Regel als Standard so eingestellt)

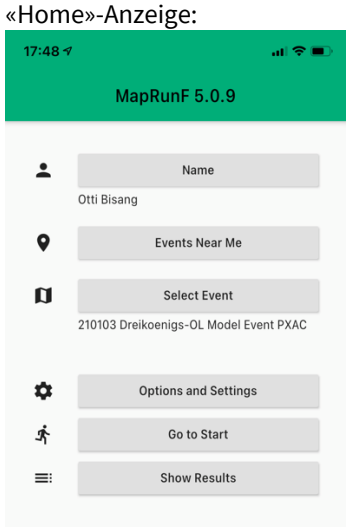
- **Registrierung** in der «MapRun»-App: siehe Muster «User Details» rechts. Wenn ausgefüllt: > «Accept» antippen

  Anzeige wechselt auf «Home»-Anzeige («MapRun 6.x) oder «MapRunF 5.0.9»)

- **Smartphone aufladen**; manche Smartphones schalten ab einem niedrigen Batteriestand Funktionen wie GPS ab

Anzeige zum Registrieren:

«Home»-Anzeige:

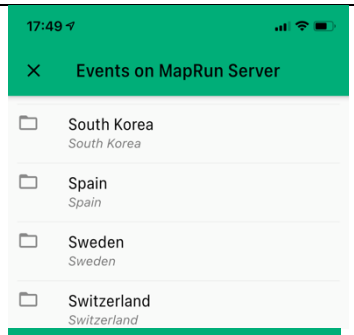


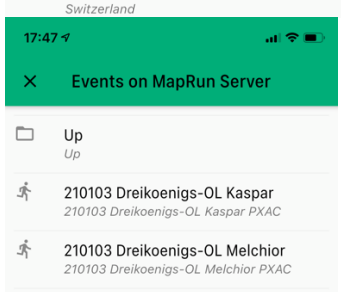
CLOUD O

TECHNISCHE WEISUNGEN

Veranstaltung laden

- Öffentliche Anlässe können wie folgt heruntergeladen werden:
  Auf «Home»-Anzeige («MapRunF 5.0.9») 3. grauen Balken «**Select Event**» antippen
  -> (nach unten scrollen) **Switzerland** -> anschliessend weiter gemäss Angaben in den «*allgemeinen Weisungen*» für den Anlass.





- Erkennbar sind dann die angebotenen Bahnen,
  links beginnend mit einem Läufer-Symbol.
  Ihr könnt die Bahn noch nicht sehen.

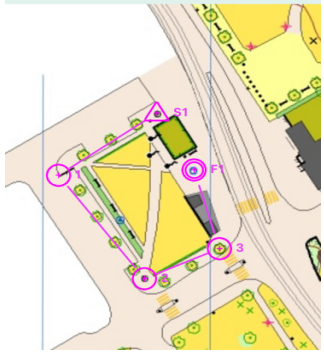
- Tippt ihr nun eine der angebotenen Bahnen an, wechselt die Anzeige wieder in die «Home»-Anzeige, wobei unterhalb des 3. grauen Balkens «Select Event» die ausgewählte Bahn aufgeführt ist. (siehe zwei Abbildungen weiter oben).

- Tippt ihr nun auf den 5. grauen Balken «Go to Start», erscheint die gewählte Bahn – oder die Eingabemöglichkeit für einen vierstelligen Zugangscode, erhältlich in der Regel via Anmeldeportal ol-events.ch in der Rubrik «CLOUD O».

Mit zwei Fingern könnt ihr Karte samt Bahn skalieren.

- Tippt ihr aufs fadenkreuzartige Symbol unten links, wird eurer aktueller Standort angezeigt. Dies ist gleichzeitig ein Test, ob das GPS eingeschaltet ist und funktioniert.

- Zu diesem Zeitpunkt wollt ihr ja möglicherweise noch gar nicht starten. Also ist der Anlass wie folgt abzubrechen:
  - Antippen des Haus-Symbols oben links
  - Anzeige «Confirm Exit» -> «Exit» antippen
  - ihr kommt wieder auf die «Home»-Anzeige



* * *

Eine einmal gelaufene Bahn kann beliebig oft gelaufen werden.

- N.B. «Local Events» sind nur mit 6-stelliger PIN zugänglich und nur über eine Woche verfügbar; erstellt zum Testen oder für Trainings (mit Zeitnahme, aber ohne Rangliste).

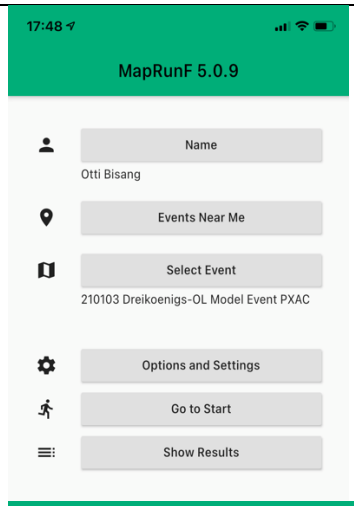
CLOUD O

TECHNISCHE WEISUNGEN

Vorbereitung beim Vorstart

- Vor Ort sollten GPS-Ortung und Ton am Smartphone eingeschaltet sein.
- Der **Stromsparmodus** sollte für die Zeit der Teilnahme **ausgeschaltet** sein, ansonsten der Bildschirm rasch immer wieder schwarz wird und je nach Gerät ein neues Anmelden erforderlich ist.
  Beim iPhone: Einstellungen > Batterie > Stromsparmodus «Schalter grau (aus)»
- **Hintergrundaktualisierung gestatten**:
  Beim iPhone: Einstellungen > Allgemein > Hintergrundaktualisierung «Ein» > MapRunF (grün)

- Am besten hält ihr euch **mindestens 30 m vom Startpunkt** weg auf, **wenn ihr die MapRunF-App vor Ort startet**, um nicht den Start unbeabsichtigt zu früh auszulösen. (Ansonsten «Haus»-Symbol oben links -> Exit -> Go to Start.)

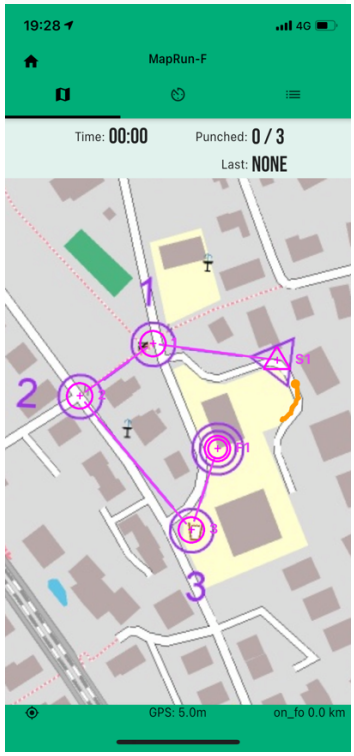


- Tippt nun (am Vorstart resp. min. 30 m vom Startpunkt) auf den 5. grauen Balken «Go to Start». Es erscheint die gewählte Bahn.
  Mit zwei Fingern könnt ihr Karte mit Bahn skalieren.

  Der aktuelle Standort wird mit einem orangen Punkt auf dem Smartphone angezeigt. Ihr könnt dann auch überprüfen, ob die Anzeige mit der Realität übereinstimmt.
  Wenn ihr euch (Richtung Start) bewegt, wird die zurückgelegte Strecke als orange Linie dargestellt.

  Die folgenden Kartenbeispiele zur Illustration der Bahndarstellung stammen von einer MapRunF-Testserie in Küsnacht-Goldbach. Mangels OL-Karte wurde hierfür eine Open Street Map verwendet.

  Ist der unterste Balken grün, funktioniert das GPS richtig.

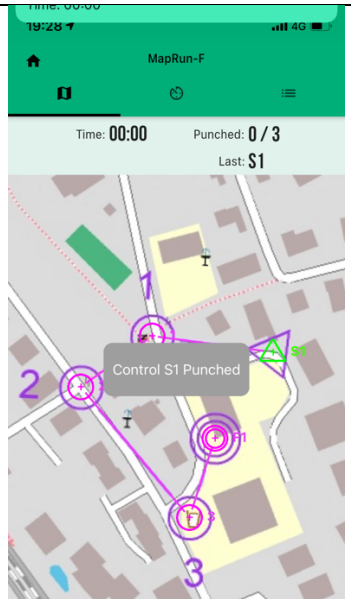


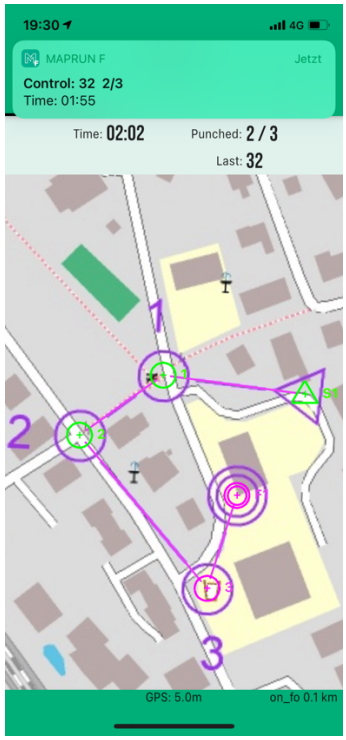
CLOUD O

TECHNISCHE WEISUNGEN

Vom Start via Posten zum Ziel

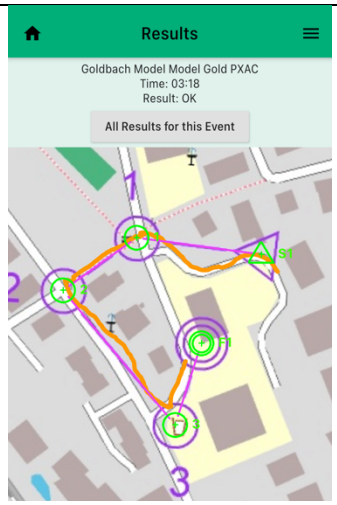
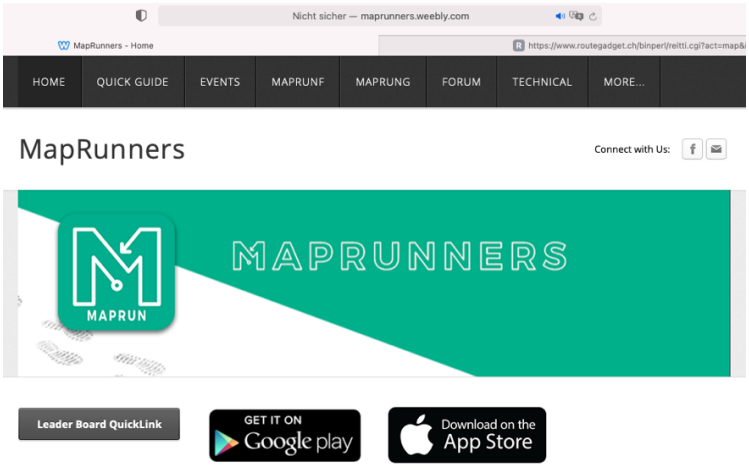
- Bewegt euch vom Vorstart zum Start.
  Im Moment, wo das Gerät den Startpunkt erfasst, ertönt ein Ton, gleichzeitig wechselt die Farbe des Startdreiecks von rot auf grün.
  In der Anzeigezeile oben beginnt die Uhr zu laufen («Time»), angezeigt wird auch, wieviel Posten schon erfasst wurden (Beim Model Event mit drei Posten «Punched 0/3») und zudem was letztmals registriert wurde («Last»). Beim Start ist dies «S1», bei den Posten die Postenkennzahl (z.B. 31), beim Ziel «F1» (finish).
- Die Anzeige «Last» ist bei Bahnen mit nahestehenden Posten immer wieder zu beachten: Es kann sein, dass ein späterer Posten bereits zu früh erfasst wird (und dann von Rot auf Grün wechselt). Das entbindet einem aber nicht, im späteren Teil der Bahn dennoch diesen Posten nochmals in der richtigen Reihenfolge anzulaufen.
- Es gelten die gleichen Regeln wie bei traditionellen OL mit für SIAC freigeschalteten Posten; auch dort können ungewollt Posten erfasst werden, wobei dort die Distanzen kleiner sind.
  Systemmässig ist sie bei 15 m (punchTolerance) eingestellt (so empfohlen von MapRunF für urbanen OL; bei OL im Wald 30 m und bei Bike-OL 50 m).
- Auf Postenbeschreibungen wurde verzichtet, da es bei einer punchTolerance von 15 m eigentlich nicht relevant ist, ob der Posten auf der Nord- oder Südseite eines Einzelbaumes steht.
- **Unbedingt zu vermeiden ist das Passieren des Ziels, bevor alle Posten angelaufen worden.** Denn dann ist der Lauf vorzeitig beendet (und wird als «Mis-punch» angezeigt); ist analog wie mit SIAC.
- Bewegt sich die teilnehmende Person sehr schnell, kann es sein, dass die GPS-Anzeige nachhinkt (ist auch bei Eliterennen am Livestream zu beobachten, wenn die Spitze per GPS verfolgt werden kann und dann im Fernsehbild auftaucht; meist ist dann ein zeitlicher Gap erkennbar zwischen GPS und Bewegtbild).
  Tipp: Wenn am richtigen Standort der Posten nicht gleich piepst, entweder kurz warten oder am Postenort leicht kreisen und bereits die kommende Route studieren.





CLOUD O

TECHNISCHE WEISUNGEN

Am Ziel	
• Beim Erreichen des Ziels «F1» ertönt ein Tonsignal, der Doppelkreis bei «F1» wechselt von grün auf rot und die Zeit stoppt. • In «Results» wird angezeigt: - Zeit - Ob alle Posten in richtiger Reihenfolge; falls ja -> OK, falls nein: Mis-punch • Mit dem Drücken von «All Results for this Event» erscheint die Schnellrangliste. Dieser Vorgang benötigt eine SIM-Karte und mobile Daten; falls nicht vorhanden, kann dies an einem Ort mit WiFi später nachgeholt werden. • Die gelaufene Route wird mit oranger Linie angezeigt.	
Nach dem Anlass	
• Ebenso können im Internet unter «Leader Board QuickLink» (grauer Balken auf linker Seite unterhalb MapRun-Signets) die Ergebnisse angesehen werden. 	http://maprunners.weebly.com

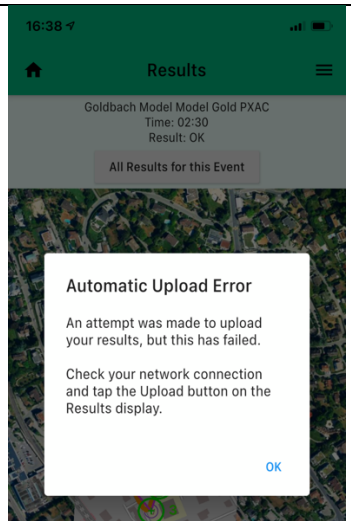
CLOUD O

TECHNISCHE WEISUNGEN

Hochladen des eigenen Laufes ohne Mobile Daten (manual upload)

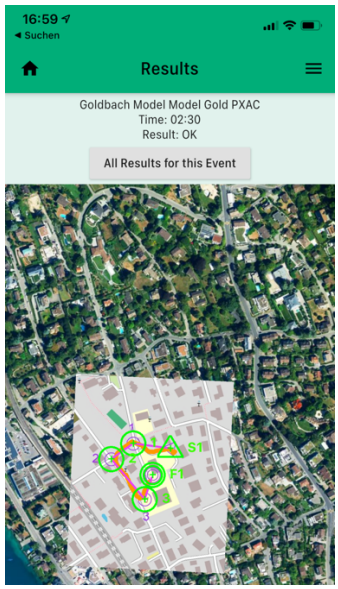
> Unmittelbar nach Erreichen des Ziels («F1») wird unter «Results» angezeigt:
- Der eben absolvierte Lauf (im Bsp. «Goldbach Model Model Gold PXAC»)
- Zeit: (“Time: 02:30”)
- Result (“OK”)

- In der Mitte wird angezeigt, dass das Resultat nicht automatisch hochgeladen
werden konnte, wie dies mit Mobilen Daten passieren würde:
(«Automatic Upload Error»)



> Drücke «OK»

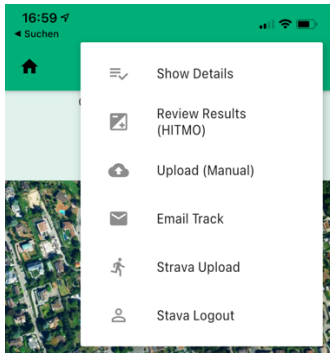
- Es erscheint dann die Bahn mit allen korrekt angelaufenen Posten (in grün) und der effektiv absolvierten Strecke (in orange).



> Zuhause oder an Ort mit WiFi wie folgt vorgehen:

> Drücke die drei Striche ganz rechts in der obersten Zeile.

> Es poppt ein weisses Feld auf:
- Drittoberste Zeile drücken: «Upload (Manual)»



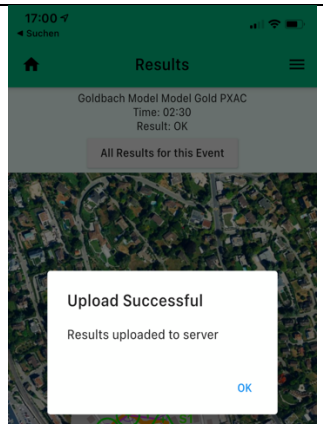
CLOUD O

TECHNISCHE WEISUNGEN

- Nach wenigen Sekunden erscheint: «Upload Successful»

> Drücke «OK»

> Danach kann «All Results for this Event" gedrückt werden und die Resultatliste sollte mit dem vorhin noch fehlenden Resultat ergänzt sein.



Falls die Route nicht auf RouteGadget erscheint, Resultat erneut bei gutem WLAN hochladen.

Falls ein Posten einfach nicht quittiert werden wollte und du sicher richtig warst, kann die Stempeltoleranz über die Funktion HITMO (Hey I Think the GPS Missed a One) nachträglich angepasst werden. Damit das Resultat gewertet werden kann, muss der MapRun Local Administrator vom Event zusätzlich per Mail kontaktiert werden zur Kontrolle.

CLOUD O

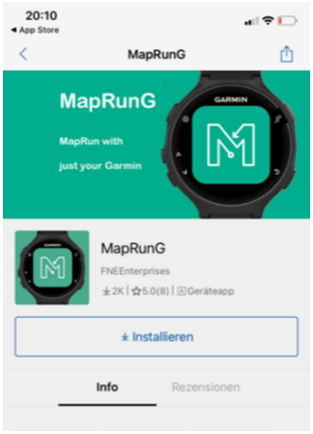
TECHNISCHE WEISUNGEN

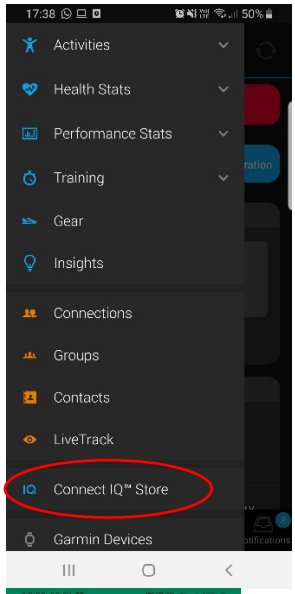
Absolvieren eines Events mittels der Garmin-Uhr und deren App

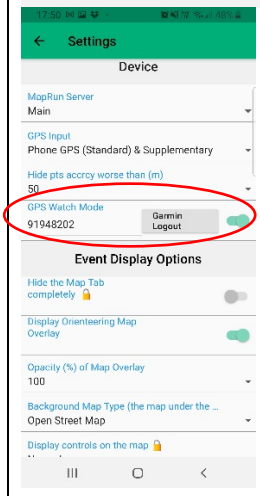
Ein MapRun Event kann auch nur mit der Garmin-Uhr absolviert werden und ohne dass das Natel im Wald dabei sein muss. Ein akustisches Signal inkl. Vibration bestätigt bei jedem Posten, dass du ihn gestempelt hast und am Schluss kann das Resultat und der GPS-Track mit dem Smartphone angeschaut und publiziert werden wie dies auch mit der MapRun6 App der Fall ist.
Diese Funktion ist genial, wenn man das Smartphone nicht mit in den Wald nehmen möchte und funktioniert sogar noch besser als die Smartphone App.

Drei Schritte um MapRunG aufzusetzen auf deiner Uhr:

1. Stell sicher, dass deine Garmin Uhr fähig ist, Apps zu laden (in der Regel Garmin Forerunner 235 und neuer). Deine Uhr muss mit der GarminConnect App verbunden sein (Bluetooth eingeschaltet und Internetzugang haben). Weiter benötigst du die App MapRun6 auf deinem Smartphone.
2. Installiere die MapRunG App aus dem Garmin Connect IQ store. Dafür müssen das Smartphone zwingend mit dem Internet verbunden und das Bluetooth aktiviert sein.
3. Geh in der MapRun6 App auf deinem Smartphone in das „Options and Settings“-Menü und aktiviere den GPS Watch mode (Balken nach rechts schieben). Melde dich dort über die graue Kachel (Garmin Login) in deinem Garmin Konto ein und gib MapRun das Recht zu deinen Training. Starte nun auf deiner Uhr die installierte App. Die Installation kann etwas dauern. Die App findest du entweder unter Apps oder dort wo du zwischen Rennen, Radfahren etc. wählen kannst. Die Uhr zeigt dir nun deine Uhren-ID Zahlenkombination an. Diese musst du nun in der App eingeben.







CLOUD O

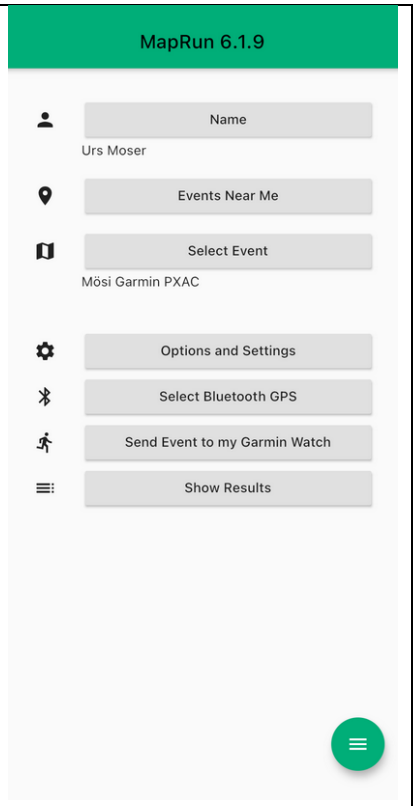
TECHNISCHE WEISUNGEN

Zwei Schritte, um mit der Uhr das Training mittels MapRunG starten zu können:

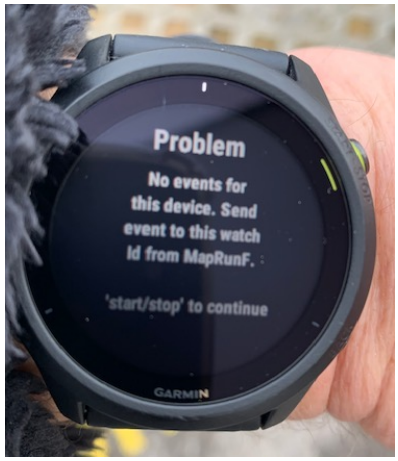
1. Wähle den Event wie üblich auf der Smartphone App MapRun6 aus. Anstelle auf “Go to Start” zu klicken, klickst du auf “Send Event to my Garmin Watch”. Dann startest du die MapRunG App auf deiner Uhr. Die Uhr wird dir dann bestätigen, dass es der korrekte Event ist (Name des Events kontrollieren).
2. Wenn du bereit bist, drückst du auf deiner Uhr die Start/Stopp Taste, um den Lauf zu starten.

Tipp 1: Drückst du die Start/Stop Taste bereits, wenn du dein Einlaufen beginnst, so zeichnet es auch dein Einlaufen auf und du hast anschliessend ein komplettes Training in deiner Garmin App. Diese Zeit zählt nicht zu deinem OL dazu.

Tipp 2: Starte die Uhr einige Meter vor dem Startpunkt. Auf der Uhr erscheint „go to start“. Sobald du am Start bist, beginnt die Laufzeit von deinem OL zu laufen.



Tipp 3: Erscheint das rechts dargestellte Bild (Problem) auf deiner Uhr, konnten die Daten nicht an deine Uhr gesendet werden. Stelle sicher, dass deine Uhr mit der Garmin Connect App verbunden ist (Bluetooth eingeschaltet, Internetverbindung vorhanden).



Tipp 4: Möchtest du, dass auch dein Auslaufen aufgezeichnet wird, wählst du nach dem Lauf „Continue“ und bestätigst dies mit der Start/Stopp-Taste. Wenn dein Auslaufen fertig ist, drückst du die Stopp- oder die zurück-Taste auf deiner Uhr und speicherst die Aktivität (Save – Exit).

Tipp 5: In wenigen Fällen hat die Uhr kein akustisches Signal gegeben. Weder beim Start noch bei den Posten. Da aber die Zeit läuft und du visuell siehst, dass es die Posten stempelt, ist alles ok.

Tipp 6: Nimmt es den Posten nicht, diesen umkreisen oder einfach mal mutig weiter rennen.

Tipp 7: Die Uhr kann bereits zu Hause vorbereitet werden. Hast du dann kein Internet im Wald, kann dennoch mit der Uhr gelaufen werden, da alle Daten bereits abgelegt sind.

CLOUD O

TECHNISCHE WEISUNGEN

Zwei Schritte, um das Resultat zu publizieren

1. Nachdem du das Ziel gestempelt, Start/Stop gedrückt hast auf deiner Uhr und Save – Exit gewählt hast, muss nun das Training auf die Smartphone App Garmin Connect synchronisiert werden, wie du es mit einem normal Lauftraining auch machst.
2. Ist das Training auf Garmin Connect ersichtlich, öffnest du die MapRun6 App auf deinem Smartphone, wählst „Show Results“ und dann „Get track from Garmin“. Dazu ist natürlich auch eine Internetverbindung auf deinem Smartphone nötig. Erscheint nicht das korrekte Training, muss die Uhr nochmals synchronisiert werden oder über „Previous track“ ein älteres MapRun-Training geladen werden. Wähle „Use this track“, um die Datei hochzuladen. Von nun an hast du damit alle Funktionen, welche du auch beim Trainieren mittels MapRun und der MapRun6 App hattest.

Viel Spass beim Trainieren mit der Garmin App!

* * *

Verbesserungsvorschläge bitte an den Verfasser: Otti Bisang, otti.bisang@gmail.com
Verbesserungsvorschläge betreffend Garmin-Anleitung an Verfasser: Lukas Frei, lukas.frei@nwk-ag.ch