

## Automatisk Synkronisering med Garmin Connect

- *Garmin Connect* og *Strava* skal installeres på din mobiltelefon (på samme måde som andre apps)

Hvis din/dit Garmin-gps/-ur har Bluetooth, skal du

1. oprette en Strava konto på din mobil (gratis)
2. oprette en Garmin Connect konto på din mobil (gratis)
3. linke til din Strava konto ved (i *Garmin Connect*) at gå til **Settings > Partner Apps > Strava**.
4. Acceptere ✓ "*Upload your activities from Garmin Connect to Strava*" når du opretter en Garmin konto.
  5. (hvis du ikke accepterer (eller måske senere – fjerner det), vil alle synkroniseringer stoppe.)

Lige så snart dine aktiviteter er oploADED fra dit Garmin-ur til Din Garmin Connect (via Bluetooth), **vil dit løb også optræde i Strava til senere brug i O-Track!**

(Efter dit første upload til Strava, vil Garmin også uploade de sidste 90 dages aktiviteter.)

**Ændre i indhold (tekst) i Strava** (ikke et MUST, men det gør din træning og brug af Strava sjovere og mere personlig)

1. Find dit løb i Strava (det kan fx hedde *formiddags-*, *morgen-*, *eftermiddags-*, *eller aftenløb*)
2. Gå ind i *redigér* (via de 3 prikker øverst TH)
3. Ændr løbsnavn, hvis behov (fx til 5.KlubM, Tvorup S)
4. skriv evt. kommentarer/tilføjelser

## Oploade fra Strava til O-track

Gå nu ind i O-track

1. Find dit løb på kortet i O-track
2. Åbn løbet
3. Vælg Upload løb øverst TH
4. Vælg din bane
5. Vælg, hvad du uploader fra (nederst i vinduet => vil typisk være fra Strava)

Nu kan du følge dine – og dine konkurrenters vejvalg.

Der er mange måder at se og sammenligne på!! Prøv dig bare frem her i O-track – og NYD DET!!

Mvh Steffen