

Registrere aktivitet på Springkarusellen Løp 2 Virtuell, fellesstart, fleksistart 1 og 2 runder

Vi synes det er kjekt at du ønsker å løpe, selv om det ikke blir ordentlig løp. Som nevnt tidligere løper du selv, når du vil i løypen og registrerer tiden din. For å registrere løpet ditt rundt Tveitevannet har du tre muligheter.

1. Koble deg opp mot Polar klokken din. Når du har gjort det, er det å starte på løpet rundt Tveitevannet. Når du har løpt 1 eller 2 runder (fleksistart) stopper du klokken når du er tilbake, synkroniserer og resultatet ditt blir oppdatert. Husk at Fellesstart løypen har nesten 3 runder rundt vannet (se kart over løypen [HER](#))
2. Bruker du Garmin, kan du ved å koble deg opp med Strava automatisk registrere løpet ditt. Koble derfor profilen din til Strava (du får valg om det på framsiden av utfordringen). Når dette er gjort synkroniserer du med Strava og tiden din vil komme opp på utfordringen.
3. Du har i tillegg muligheten til å registrere manuelt. Da følger du stegene under.

Registrere manuelt:

1. Stå på framsiden av utfordringen. I den grønne boksen hvor det står får du valg muligheten «Registrer manuelt» Trykk på denne



2. Du vil nå få opp en boks med Registrer manuelt. Velg aktivitetstype i nedtrekks menyen. Husk å velg **LØPING** eller **Gåtur** som er godkjente aktivitetstyper.

Registrer aktivitet

For å registrere aktivitet velger du aktivitetstype fra nedtrekkslisten under, og fyller ut dato og hvor aktiv du har vært.

Velg aktivitetstype

Eller kopier en tidligere økt:

Løping 1,8 km Løping 1 km Løping 5 km

- Fyll deretter inn dato for når du løp, hvor lang tid du brukte og distanse. **Løp du FELLESSTART** fyller du inn **5 KM og 0 meter**. På fleksistart **1 runde** legg inn **1 km og 840 meter** og på **2 runder** **3 km og 650 meter**. Husk å trykk Registrer aktivitet.

- Når du har trykket Registrer økt, får du opp bildet under Trykk på «**Registrer ruten som løpt**»

- Resultatet ditt vil nå komme opp i oversikten 😊

Tid	Distanse	Dato	Deltaker	Ruteinfo
00:22:00	5 km	01.04.2021	Christian Jensen Nøyaktighet: 100%	Springkarusellen 5km fellesstart Løping 5 km 04.24/km (13,6km/t)