

# CHECKLISTA INFÖR DITT VIRTUELLA LOPP:

- ✓ Senaste app-versionen nedladdad från Appstore/GooglePlay?
- ✓ Inloggad med inloggningsuppgifterna från ditt startbevis?
- ✓ Aktiverat mobildata i telefonen?
- ✓ Aktiverat platstjänster/GPS-service på telefonen?
- ✓ Bra täckning på det ställe där man som deltagare har tänkt att starta loppet. Om inte, välj ett annat ställe med bättre täckning.
- ✓ Starta inte under ett tak eller inomhus.
- ✓ Bär inte telefonen på ett ställe där GPS-signalen riskerar att blockeras. Inte i botten av en ryggsäck etc.
- ✓ Tillåt push-notiser för tidtagning
- ✓ Se till att din telefon är laddad.
- ✓ Använd inte andra ljudkällor eller appar som spelar ljud under loppet (T.ex Spotify)
- ✓ Om du får ett telefonsamtal under loppet. Kom ihåg att öppna Tjejmilens app igen efter avslutat samtal.

---

## OM APPEN

När du använder Tjejmilens app kommer din tid och distans mätas samtidigt som du kommer kunna ta del av ljudupplevelser. Familj och vänner kan följa dig live via appen OBS! För att få den fulla upplevelsen är appen beroende av bra mobiltäckning och GSM-nät. För live tracking och tidtagning såväl som för att få ljudet uppspelat på rätt position så är 3G/4G nödvändigt. Ha gärna telefonen i mobilhållare på armen.

## HUR ANVÄNDER JAG APPEN?

1. Ladda ner senaste versionen av appen Tjejmilen på Appstore eller Google Play Store.
2. Gå till "Mitt Lopp - logga in" sektionen i appen och logga in med RegistreringsID/Lösenord som du hittar i ditt startbevis.
3. När du är redo, tryck på "Starta Tracking". Nu startar nedräkningen och ditt lopp startar efter 10 sekunder. Nu rullar tiden! OBS! Du har bara EN chans på dig så tryck bara på start när du ska springa loppet. När du uppnått din distans kommer du få din tid och du kan stänga av trackingen.

## HUR TAR JAG DEL AV LJUDUPPLEVELSERNA?

För att kunna lyssna utan störningar måste ljudfilerna ha laddats ner innan loppet. Du gör detta genom "Mitt lopp --> "logga in" --> "ljudupplevelser". Vi föreslår att du använder WIFI-uppkoppling när du laddar ner.

## HUR FUNKAR TIDTAGNINGEN?

Tidtagningen börjar när du tryckt på "Start Tracking" och nedräkningen har kommit till noll (0). Nedräkningen är 10 sekunder lång. Du kan enkelt följa din distans i appen. En pushnotis kommer skickas till dig (om du tillåter appen att skicka push notiser) och alla du följer vid följande tillfällen: 1). När du har startat, 2). När du har sprungit 5km, 3). När du har sprungit 7km, 4.) När du har gått i mål. Avbryt inte din löpning förrän appen har nått 10 km, det är appens tid- och sträckmätning som ditt resultat och din tid kommer att baseras på.

## NÄR HAR JAG GÅTT I MÅL?

Om du har hörlurarna i kommer du att höra en "målsignal", i annat fall behöver du hålla koll på distansen i deltagarappen själv. Sluta inte att springa loppet förrän appen har nått vald distans på 10 km. Det är appens distans som ditt resultat och tid kommer att baseras på.

## FÖR ATT TIDTAGNINGEN SKALL FUNGERA!

- Appen behöver GPS-position godkänd och tillgänglig samt 3G/4G för att kunna skicka över din position och tid. Tänk på att för att få den fulla upplevelsen är appen beroende av bra mobiltäckning och GSM-nät. För live tracking och tidtagning såväl som för att få ljudet uppspelat på rätt position så är 3G/4G nödvändigt.
- Se till att din enhet är fullt laddad när du startar. GPS tracking kräver mycket batteri.
- För att förbättra GPS-trackingen, se till att ha din telefon på ett bra ställe, exempelvis på ovansidan av överarmen. Ju friare signal telefonen har desto bättre.
- Du behöver minst ha iOS 11 för Apple eller Android Version 7 för Google installerad för att appen skall fungera.
- När du använder en Android behöver du se till att batterioptimering/batterisparfunktionerna är urkopplade annars kommer ljudupplevelsen och tidtagningen inte fungera.

## STANNAR TIDEN AUTOMATISKT?

Ja, när appen har nått din valda distans stoppas tidtagningen och du är i mål. Därefter kan du avsluta trackingen.

## KAN JAG ANVÄNDA SPOTIFY SAMTIDIGT?

Helst inte. Det går visserligen att köra att fler appar samtidigt. Men för att ta del av vår ljudupplevelse så rekommenderar vi er att inte använda någon annan app som spelar ljud. Tänk också på att alltid ha vår app igång "längs fram"

## UNDBIK STÖRNINGAR NÄR DU SPRINGER

Undvik gärna att ringa och använda andra appar när du springer (trackingappar etc funkar i bakgrunden). Skulle någon t ex ringa dig under loppet och ljudupplevelsen bryts så är det bara att du öppnar upp appen igen. För allra bäst upplevelse ser vi att du använder Tjejmilens app och inte växlar mellan andra under själva loppet.