## Guide for opplasting av kart til kartarkivet direkte fra Quickroute

Denne guiden forutsetter at du har allerede har lastet ned og installert Quickroute på din maskinen. Har du ikke gjort dette kan du gå inn <u>her</u> for å laste det ned. Her finner du også informasjon om hva Quickroute kan tilby deg av analyseverktøy. Dessverre finnes ikke Quickroute til MAC OS, så det krever at du kjører Windows på maskinen din. For brukermanualen til Quickroute trykk <u>her</u>.

Når du har installert Quickroute på din maskinen åpner du programmet. Her vil du få opp ett tomt vindu. Velg her *file* også *new*. Eller enkelt og greitt CTRL+N for å opprette ett nytt dokument.

File	View	Tools	Settings	Help	
	New			Ctrl+N	
Z	Open			Ctrl+O	
2	Save			Ctrl+S	
	Save as			Ctrl+Shift+S	
	Export				Þ
	1 C\130219_MortenSundli_Nattrening_Njåskogen.qrt				
	2 C:\Users\Morten\Documents\Dr\TREES - ALI12.qrt				
	3 C:\Users\Morte\Trening Hesthammer 12.04.11.qrt				
	4 C:\Users\Morten\Doc\Trening Berse 26.04.11.qrt				
	5 C:\Users\M\Sprintintervall Sandholen 19.01.qrt				
	6 C:\Users\Morten\Docume\Nattrening Sørmarka.qrt				
	7 C:\Users\Morten\Do\Nattløp Storhaug 91.13.qrt				
	8 C:\Users\M\Baneheia-sprint-loyper.Sprint L.qrt				
	9 C:\Users\Morte\Nattløp Neseskogen 10.01.13.qrt				
	10 C:\Users\Morten\Document\KM Stafett 100905.qrt				
	Exit				

Her vil du få opp ett nytt vindu likt det under. Her må du lete deg frem til hvor du har lagret kartfilen fra løpet/treningen du ønsker å laste opp. Har du ikke denne på maskinen må du skanne denne inn som ett bilde, eller du kan høre med løypelegger om han kan sende denne over til deg i ett bildeformat (fks. .jpg, .jpeg eller .gif). Dette eksporteres enkelt fra OCAD eller PurplePen.

Når dette er gjort må du koble deg til GPS-enheten din, dette skal fungere med alle Garmin GPS-klokker og utvalgte Polar klokker. Får du ikke til å kommunisere med Garmin-klokke direkte eller opplever problemer med at du ikke får med hele løpstraseen anbefaler jeg deg å hente filen fra <u>Garmin Connect</u>også legge inn filen manuelt ved å velge *from file*. For mer utfyllende info om hvordan laste GPS-data over til Quickroute henvises til brukermanualen.

Når du har valgt riktig kartfil og funnet GPS-enheten du vil hente ruten din fra trykker du OK.

	New document	×	
Map image			
From file:	C:\Users\Morten\Dropbox\TREES\kretslaget2013\samlingerOgLop\2012_02_Alicante\loyper\ALI- v		
File format:	File format: Image files (* jpg; * jpeg; *.gif; *.png; *.tif; *.tiff)		
	Image size: 1625 x 2250. Change		
Route			
From GPS device:	Gamin ANT Agent	Refresh	
O From file:		Browse	
File format:	Gpx (*.gpx)		
Person			
Name:	Morten V		
	ОК	Cancel	

Etter du har valgt *OK* får du opp ett vindu tilsvarende dette (utklippet er for en Garmin Forerunner 610 klokke og vil kunne variere noe). Her blar du deg ned til du finner den riktige filen (er sortert fra siste treningsøkt øverst og eldre nedover i kronologisk rekkefølge) og velger denne. Trykk så *OK*.

Select session	×
Session: Forerunner 610: 2013-02-16 11:46:32	~
OK Cancel	

Du vil nå få opp ett vindu med kartfilen og en rute. Denne vil være helt ute av sync og du må justere ruten inn. Dette går vi ikke noe nærmere innpå her men for å se hvordan dette skal gjøres (husk å kun bruke to punkter i justeringen) ser du <u>her</u>. Gå til 1.18 for å se fra hvordan du justerer ruten. Denne er for opplasting fra Quickroute til 3drerun så noe av den andre infoen enn justeringen av ruten er forskjellig fra opplastning til kartarkivet.



Når du har fått justert inn ruten er det på tide å laste filen opp til kartarkivet til TREES. Velg *Tools -> Publish map* eller trykk CTRL+M for å bruke snarveien.



Du vil nå få opp ett nytt vindu likt det under. Første gang du åpner dette vinduet må du legge inn webadressen til kartarkivet.

Adressen til dette er http://rok-trees.no/doma/webservice.php

Så må du fylle inn brukernavnet og passordet ditt til kartarkivet. Dette skal du ha fått tilsendt på mail (vi har laget en brukerkonto til alle på TREES som ikke har dette fra før av) eller så oppretter du en konto <u>her</u>. Når du har fullt inn all adressen, brukernavn og passord trykker du *Connect*.

Publish map ×				
QuickRoute can publish maps to a digital orienteering map archive. Instructions for how to create your own archive are provided at <u>www.matstroeng.se/doma</u> . The web service address for your archive is something like http://www.yourdomain.com/yoursubfolder/webservice.php.				
Webservice address	http://rok-trees.no/doma/webservice.php v			
Username	Morten 88			
Password	•••••			
	✓ Remember password	Connect		
Мар		~		
Date	2013-02-16 11:46			
Category		~		
Training/competition name				
Map/area name				
Organiser				
Country				
Discipline				
Relay leg				
Link to result list				
Comment		^		
		~		
Image format	ipg	~		
	ОК	Cancel		

Nå kan du fylle inn informasjon om treningen/løpet. Prøv å skriv så fullstendig så mye. Fortell gjerne mye om hva du gjør/tenker på de bra/dårlige strekkene (ikke slik som i eksempelet under). Fyll også inn navn på økt, kartnavn, land og kommentar.

Når du er ferdig med å skrive referat fra økten trykker du OK.

	Publish map	×		
QuickRoute can publish maps to a digital orienteering map archive. Instructions for how to create your own archive are provided at <u>www.matstroeng.se/doma</u> . The web service address for your archive is something like http://www.yourdomain.com/yoursubfolder/webservice.php.				
Webservice address	http://rok-trees.no/doma/webservice.php	*		
Usemame	Morten 88			
Password	•••••			
	Remember password Con	nect		
Мар	TREES - Alicante ALI12 [16.02.2013]	~		
Date	2013-02-16 11:46			
Category	Trening	*		
Training/competition name	TREES - Alicante ALI12			
Map/area name	Coto Cuadros			
Organiser	Sun-O			
Country	Spania			
Discipline	Moment-o			
Relay leg				
Link to result list				
Comment	Springer så og si helt perfekt o-teknisk. Treffer Alfi på dei til post 7, han har bommet mye! Springer sammen med han til vi kommer til postplukkbiten. Han drar meg med på ett par bommer på korridorstrekkene. Ellers veldig bra! Kanonfint terreng, men masse søppel og h skogen!	nori		
Image format	ipg	~		
	ОК Са	ncel:		

Nå kan du velge kvaliteten på bildefilen. *Image size* skal stå på 100%, mens *Image quality* må være mellom 60-100%. Prøv først med 100%, men tar dette for lang kan du gjerne gå ned på kvaliteten på neste bilde du skal laste opp. Velg *OK*.

Image properties			
lmage size	100 %	~	
Image quality	1627 x 2317 pixel: 80 %	s V	
OK Cancel			

Når du får opp vinduet under er du ferdig med å laste opp kartet til kartarkivet. Du finner da kartet ditt på <u>kartarkivet</u> til TREES.



Alle kart som blir lastet opp til kartarkivet lastes direkte opp til <u>3drerun</u>. Men dette gjøres kun ett par ganger til dagen. For å tvinge enn oppdatering fra kartarkivet til 3drerun går du inn <u>her</u> og velger Rok-trees.no og trykker *update maps from Doma archive*.

A STATE	Ma	aps	
	voria		Development
Here you can import until the daily updat and click the button	t your latest maps to t your latest maps from y tes at 0900, 1500 and 2: to update. If your Doma	your Doma-archive to 3DRerun/Omaps.worldo 100. Choose which page you want to update, a-site is not on the list, contact me at jan@ko	fo.com, so you do not have to wait then type in the anti-crawler code, cbach.net and I will add it.
Page to update	Rok-trees.no	V	
What is 7+7?	14		
Update maps from	n Doma archive		1
Note that the updat	te can take time - somet	times more than a minute! Please be patient!	

Omaps.WorldofO.com - (C) 2010 WorldofO.com - Contact jan@kocbach.net for info about World of O

Nå skal kartet være lastet opp til kartarkivet og til 3drerun.

Morten Sundli Februar 2012