

CHECKLIST 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 RAMBOLL Stockholm Halvmarathons app igen efter avslutat samtal.
-

INTRO APP

När du använder RAMBOLL Stockholm Halvmarathonsapp 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 RAMBOLL Stockholm Halvmarathons 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 10,5km, 4). När du har sprungit 15km, 5). När du har sprungit 20km, 6.) När du har gått i mål. Avbryt inte din löpning förrän appen har nått 21,1 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 den fulla distansen 21,1 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. Du kan läsa mer om hur man gör det [HÄR](#)

STANNAR TIDEN AUTOMATISKT?

Ja, när appen har nått den full distansen 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"

KAN JAG SPRINGA PÅ ETT LÖPBAND?

Nej, det är inget vi rekommenderar. Appen kommer inte fungera då den använder GPS-positionering och enheten därmed behöver förlämnas.

UNDVIK 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 RAMBOLL Stockholm Halvmarathons app och inte växlar mellan andra under själva loppet.

CHECKLIST:

- ✔ Latest app installed from stores?
 - ✔ Logged in with the regID provided in the start certificate?
 - ✔ Mobile data service on?
 - ✔ GPS service on phone turned on?
 - ✔ Good mobile network coverage at place where you intend to start the race. If not, choose a place where you have.
 - ✔ View to sky where you intend to start the race? Not start under a roof or indoors!
 - ✔ Do not pack your phone to a place where the GPS might be blocked. Not in the bottom of a backpack, metal box etc.
 - ✔ Allow push notifications for timing updates
 - ✔ Make sure phone battery is full
 - ✔ Do not use other apps or sources of audio during the race (e.g. Spotify)
 - ✔ If you receive a phone call during the race, remember to open RAMBOLL Stockholm Halvmarathonsapp again afterwards
-

INTRO APP

When using the RAMBOLL Stockholm Halvmarathonsapp, your time and distance will be measured while family and friends can follow you live via the app and web. To get the intended user experience, the app is very much depending on good mobile network and GPS coverage. For live timing & tracking as well as audio on the right track positions 3G/4G is essential.

HOW DO I USE THE APP?

1. Download the RAMBOLL Stockholm Halvmarathonsapp in the Apple App Store or the Google Play Store.
2. Go to the MyRace section and login with your RegistrationID and your Lastname that are found in your starting certificate.
3. When you are ready, press "Start Tracking". Once you have started your racetime is ticking. Please note that you have only got one shot so make sure to be fully prepared and ready to run ! When you have made your distance you will receive a finish time and can stop the tracking in the app.

HOW DO I GET THE AUDIO EXPERIENCE?

For you to be able to experience the music, pep talks, interviews etc., you have to download the files with music to your device separately by pressing "My Race" --> Log in ---> "Audio experience".

HOW DOES THE TRACKING WORK?

"The time tracking will start once you have pressed ""Start Tracking"" och the countdown is at zero (0).

The countdown is 10 seconds long. You can easily follow your distance in the app. A push notification will be sent to you (if you allow the app to send them) and everyone that you are following, when the following happens: 1) You have started your race, 2) You have reached 5km, 3) You have reached 10,5km, 4) You have reached 15km, 5) You have reached 20km 6) You finish your race.

Do not interrupt or stop your running until the app has reached the full distance of 21,1 km, your result and finishing time will be based on the data from the app."

WHEN HAVE I FINISHED?

If you run with your headphones on, you will hear a "finishing signal", otherwise, you need to be attentive of the distance tracked in the app by yourself.

REQUIREMENTS

The app requires that the device has approved GPS tracing and position, as well as having enabled mobile data with sufficient mobile network coverage to be able to transmit your positions and time. For live timing & tracking as well as audio on the right track positions 3G/4G is essential.

Make sure your device is fully charged when starting. GPS tracking requires a lot of battery.

To enhance the GPS tracking quality, avoid covering your phone during the race - a good location is on your arm.

The app supports the (minimum) platform versions of Apple iPhone iOS 11 and Google Android Version 7.

When using an Android, you need to ensure that all battery-optimization/battery-saving settings are disabled. Detailed information and support can be found here: [LINK](#)

DOES THE TIMING STOP AUTOMATICALLY?

Yes, when the tracking has reached the full distance the timing will stop. After that you can push "stop tracking".

CAN I USE SPOTIFY AT THE SAME TIME?

Preferably not. Though it is possible to run more apps on the same time while the race-app is running we highly recommend you to only use the RAMBOLL Stockholm Half Marathons app.

CAN I USE A TREADMILL?

Nope, that is nothing that we recommend. The app will not work due to the fact that it runs on GPS positioning. When you run on a treadmill you are constantly on the same position.

AVOID DISTRACTIONS WHEN RUNNING

Avoid calling and using other apps when you run (tracking apps etc work in the background). Should, for example, someone call you during the race and the sound experience is interrupted, you just open the app again. For the very best experience, we see that you use the RAMBOLL Stockholm Halvmarathons app and do not switch between others during the race itself.