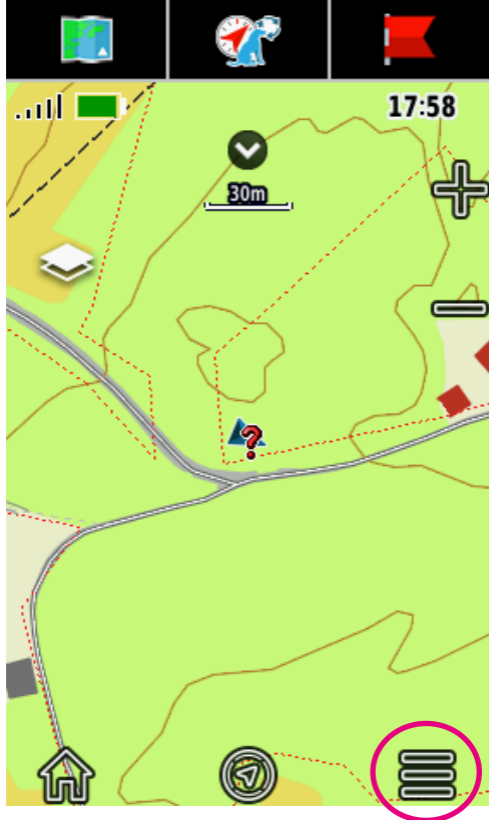


# Sporleggermanual Garmin Alpha 200i



***«Hvordan bruke GPS som  
sporleggerverktøy»***

**Vi starter med å stille inn datafeltene på kartet med korrekte innstillinger.**



Trykk på «burger-menyen» nederst i høyre hjørne når du er i kartet.



Trykk på «Kartoppsett».

Konfigurerer kart

---

Sporede enheter

---

Vis treningslinje

På



Vis datafelter

På

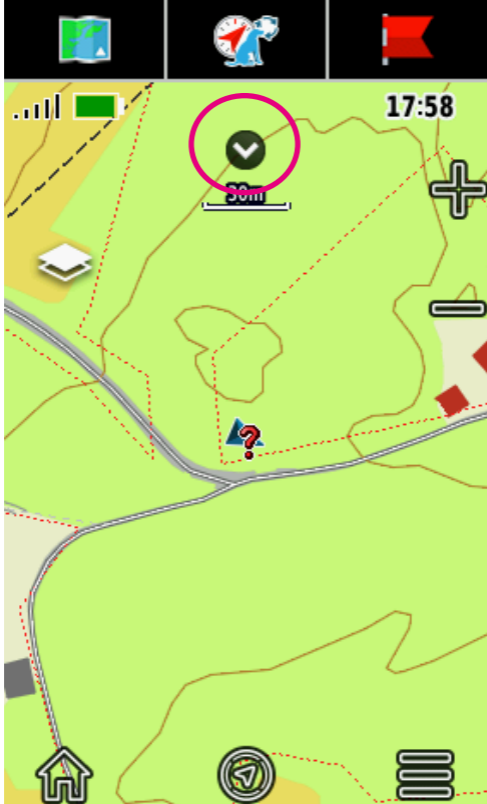


Avansert

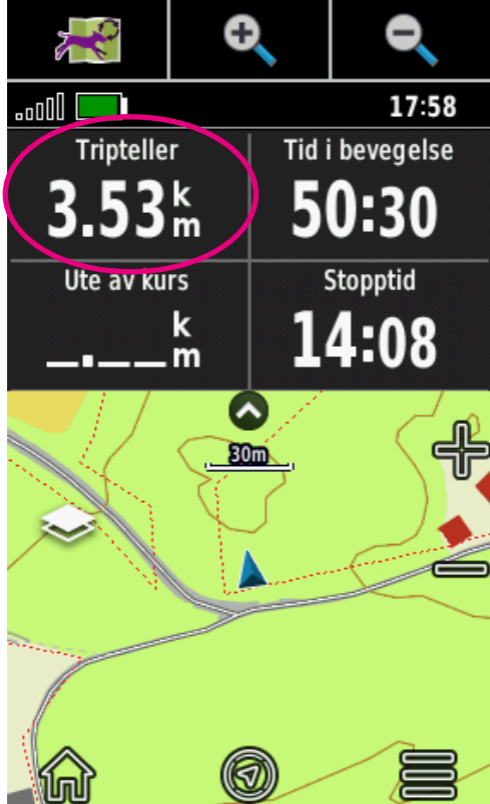
---



Slå på «Vis datafelter».



Du har nå fått en liten pil øverst på skjermen. Trykk på denne for å få frem datafeltene.



For å endre hvilken informasjon hvert av de 4 datafeltene skal vise, så trykker du på det feltet du ønsker å endre.

## Velg en datafeltkategori

### Alle kategorier



Tid



Hastighet og avstand



Navigasjon



Tripdata



Høyde



Du får da opp en liste over alle tilgjengelige alternativer, og du må finne og velge ønsket alternativ.

For sporlegging så anbefales oppsettet som vist forrige side.



**Da er du klar for å  
legge spor!**

**Vi skal begynne med å  
nullstille tripteller,  
og deretter markere  
sporstart, vinkler,  
sårleie(r), blodopphold  
og sporslutt.**

**Til slutt så skal sporet  
lagres, og deretter skal du  
lære hvordan gå det  
utlagte sporet.**



Hundeliste



Jakt



Veipunkt-  
styrer



Sporstyrer

Vi begynner med å nullstille triptelleren.

I hovedvinduet; trykk på **Sporstyrer** for å komme til **Mitt spor**



16:47

Mitt spor



Hundespor

Kontaktspor

Ek 1 NM ny

Ek2 NM



Trykk på **Mitt spor**



16:47

**9:04:21****19.34<sup>k</sup><sub>m</sub>**

Stopp



Lagre



Forkaste



Trykk på **Forkaste** for å nullstille triptelleren.

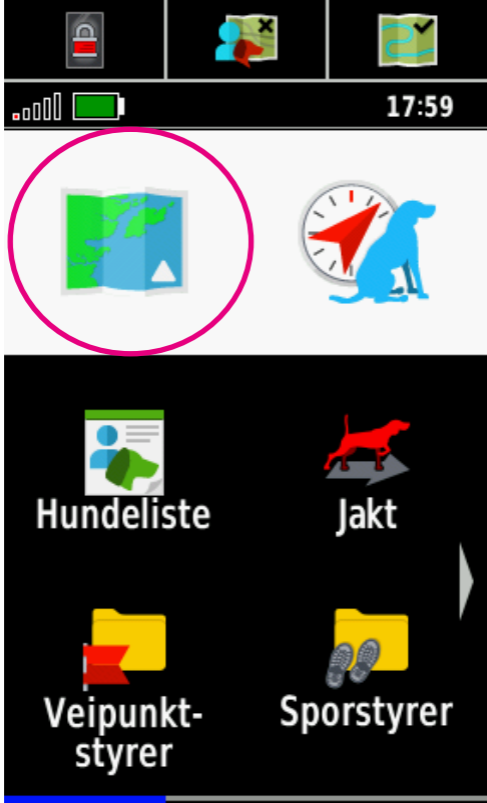
Slette gjeldende spor?

Alle turdata som er  
tilknyttet sporet,  
nullstilles.

**Tøm**

**Avbryt**

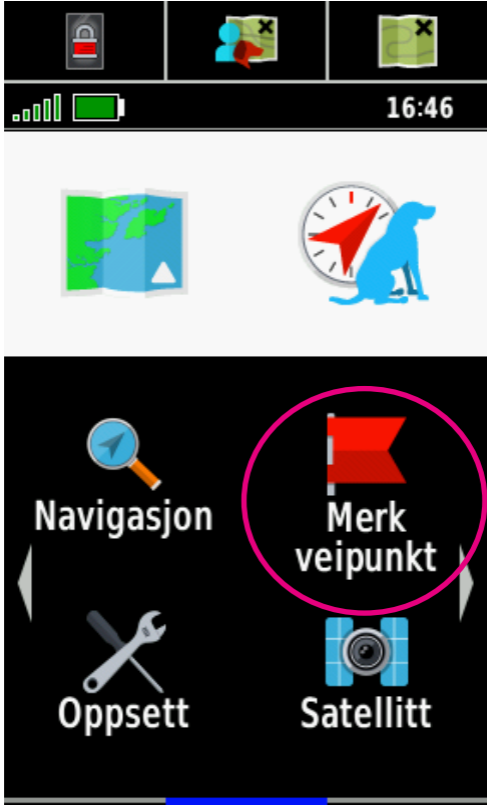
Trykk på **Tøm** knappen for å  
slette gjeldende spor.



Du kommer da tilbake til hovedvinduet. Trykk på **Kart-symbolet.**



Du har nå nullstillet alle tripdata, og er klar for å markere sporstart.



I hovedmenyen, bla deg frem til **Merk veipunkt**, og trykk på Nytt veipunkt i menyen du får frem.





16:48



0007

4-DES-20 16:48

Merknad

Posisjon

N 59°03.4145'

Ø 009°58.1999'

Høyde

140 m

Dybde

\_\_\_\_\_ m

Se på kart



Trykk på symbolet øverst i venstre hjørne for å endre til ønsket symbol.

# Markører



Bla deg frem til ønsket symbol og velg dette.

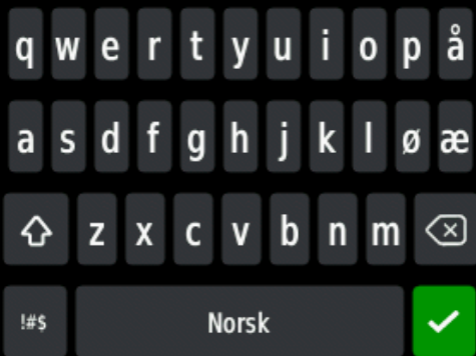


Trykk på veipunkt-navnet for å gi veipunktet ønsket navn.



Angi navn

Start



Skriv inn ønsket navn, i dette tilfellet **Start**.



16:48

**Start**

4-DES-20 16:48

Merknad

Posisjon

N 59°03.4145'

Ø 009°58.1999'

Høyde

**140** m

Dybde

\_\_\_\_\_ m

**Se på kart**

Du har nå markert sporstart og gitt både navn og symbol.



Du er nå klar til å begynne å legge sporet.

Trykk på pila øverst i kartet for å få frem datafeltene for trip-telleren.



Her er vi kommet til første vinkel, og markert vinkelen.



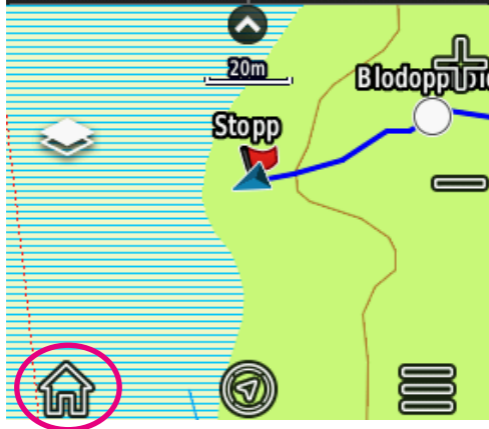




Sårleie markeres med et annet symbol enn vinklene.

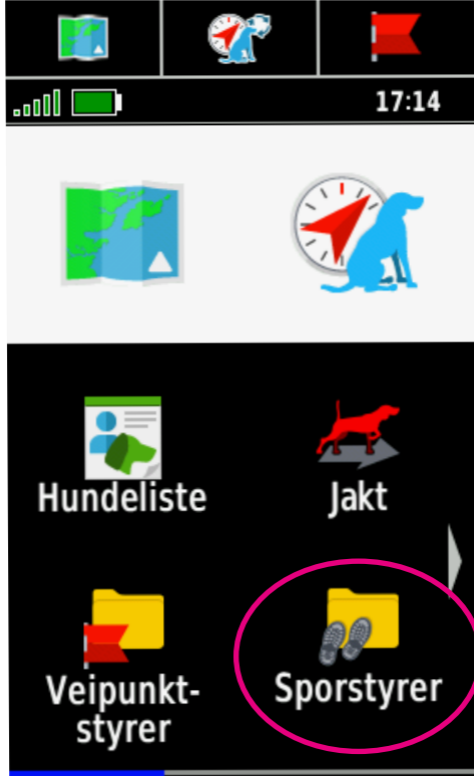


Blodopphold markeres også med et annet symbol, mitt forslag er hvit sirkel.



Når vi har nådd ca 600 meter, så markeres sporslutt med symbol.

Nå må du lagre sporet;  
Trykk på hjem-symbolet.



Trykk deretter på Sporstyrer.



17:14

Mitt spor



Hundespor

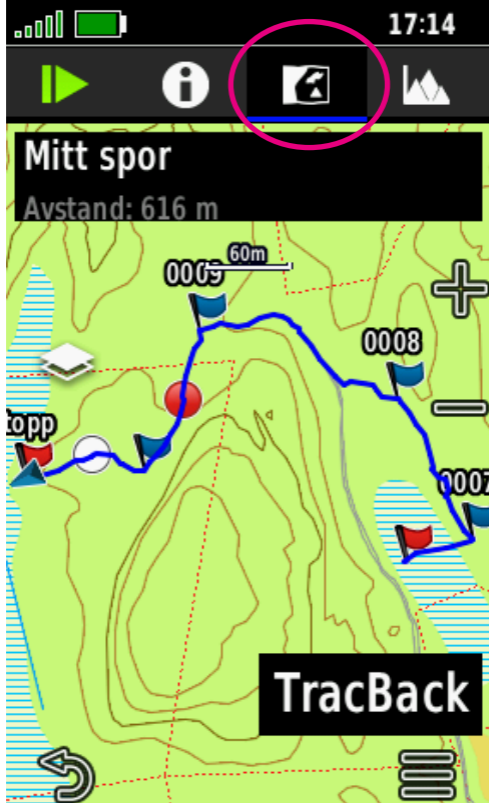
Kontaktspor

Ek 1 NM ny

Ek2 NM



Trykk på «Mitt spor»



Trykk på Kart-symbolet øverst på skjermen for å se hele sporet avtegnet på kartet.

Trykk deretter på i-symbolet for å se detaljene på sporet.



Her kan du se hvor langt sporet er og hvor lang tid du har brukt totalt på å legge det, inkludert stopp og pauser.

Trykk på den grønne pila for å lagre sporet.



17:14



27:12

617<sub>m</sub>

Stopp



Lagre



Forkaste



Trykk på «Lagre» for å lagre sporet.



## Lagre spor

2020-12-04 17:14:45

Tid	Medg. ak.tid
<b>00:27:17</b>	<b>00:27:17</b>

Sporavstand	Område
<b>617<sub>m</sub></b>	<b>0.03km<sup>2</sup></b>

Punkter	Snittfart
<b>77</b>	<b>2.7<sup>km</sup><sub>h</sub></b>

Total stigning	Totalt fall
<b>27<sub>m</sub></b>	<b>13<sub>m</sub></b>



Fortsett



Trykk på det grønne  
Diskett-symbolet for å lagre  
sporet.

**Mitt spor****Hundespor****Kontaktspor****2020-12-04 17.14.56****Ek 1 NM ny****Ek2 NM**

Sporet blir da i første omgang lagret med dato og klokkeslett som navn.

Trykk på sporet for å åpne det.



Trykk på «Lagre som spor».

*(Det er uklart hvorfor sporet må lagres 2 ganger, antakelig en «bug».)*

**Gjeldende spor lagret som  
2020-12-04 17.14.56**

**OK**

Du får da en bekreftelse på at du har lagret sporet.  
Tryk på OK.

**Mitt spor****Hundespor****Kontaktspor****2020-12-04 17.14.56****2020-12-04 17.14.56****Ek 1 NM ny****Ek2 NM**

Det sporet du akkurat lagret legger seg nå under, med samme navn. Trykk på dette for å endre navn på sporet.



Trykk på den øverste linja for å legge inn ønsket navn, i dette tilfellet «AK 600 meter».

Trykk også på «Vis på kart», og velg evt. ønsket farge på sporet.

**Mitt spor****Hundespor****Kontaktspor****2020-12-04 17.14.56****AK 600 meter****Ek 1 NM ny****Ek2 NM**

Nå ligger sporet med riktig navn i «Sporstyrer» mappen.

Gratulerer, du har nå lagt et spor og lagret det. Neste steg er gå det utlagte sporet.

## Spør 78

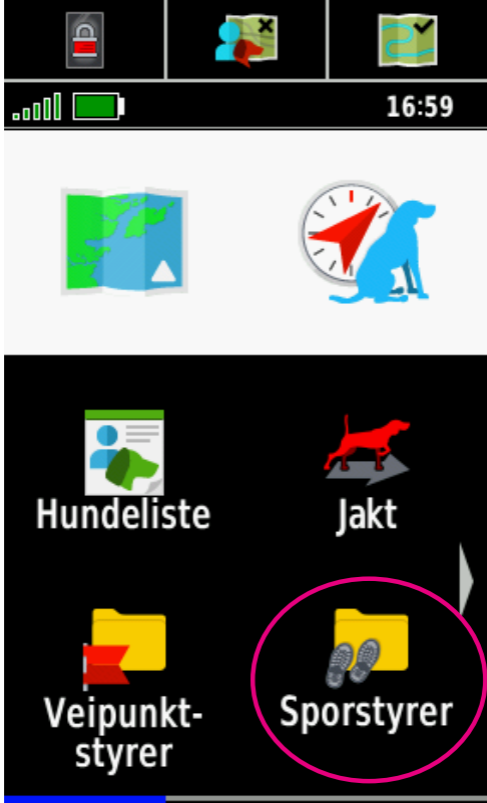
170m	V, V, (stor fæmme)
300m	Sårleie 1
400m	V, H. m/opphold
550m	V, V,
650m	Sårleie 2
780m	V, V,
850m	Opphold
970m	Spørslutt

I tillegg så lønner det seg også å notere elementene i sporet underveis for ekstra kontroll.

Her sees notatene fra et reelt eliteklasse-spor på ca 1000 m.



***Gå det utlagte  
sporet:***



For å gå det utlagte sporet, så begynner du med å gå inn i Sporstyrer mappen og nullstille triptelleren.



16:59

**Mitt spor****Hundespor****Kontaktspor****2020-12-04 17.58.27****2020-12-04 17.14.56****AK 600 meter****Ek 1 NM ny**

Trykk på «Mitt spor» for å komme videre til der du kan nullstille triptelleren.



16:59



13:57

574<sub>m</sub>



Stopp



Lagre



Forkaste



Trykk på «Forkaste» knappen.

**Slette gjeldende spor?**

**Alle turdata som er  
tilknyttet sporet,  
nullstilles.**

**Tøm**

**Avbryt**

Trykk på «Tøm» knappen for nullstille triptelleren og alle turdata.

Mitt spor



Hundespor

Kontaktspor

2020-12-04 17.58.27

2020-12-04 17.14.56

AK 600 meter

Ek 1 NM ny



Finn deretter frem til det utlagte sporet i sporlista og trykk på det.

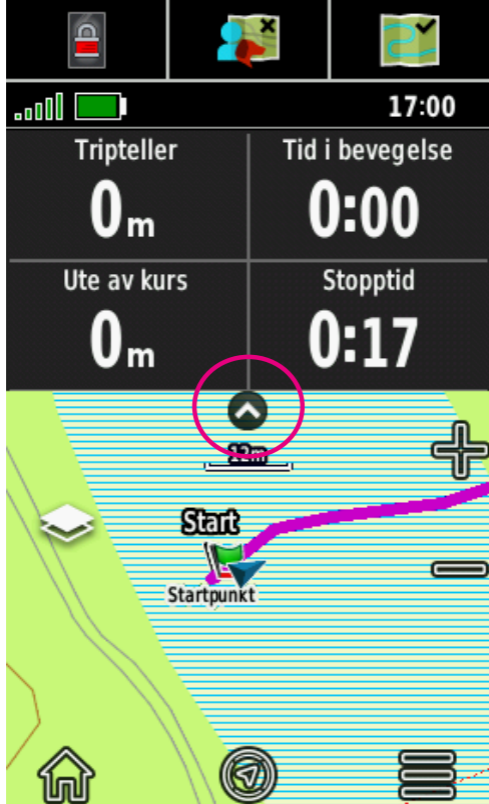


Hvis ikke «Vis på kart» er slått på, så sørg for å gjøre det nå. Endre også farge hvis ønskelig. Trykk deretter på kart-symbolet øverst på skjermen.



Hele sporet vises da på kartet.  
Trykk på «Kjør» knappen.





Da er du klar til å gå sporet, og du får all nødvendig informasjon opp i datafeltene. Datafeltene får du frem når du trykker på pilknappen, og skjuler dem på samme måte.



Her ser man tydelig at ekvipasjen allerede sliter med å følge sporet. «Ute av kurs»-feltet viser at man er 12 meter til høyre for sporet.

***Lykke til  
som  
sporlegger!***