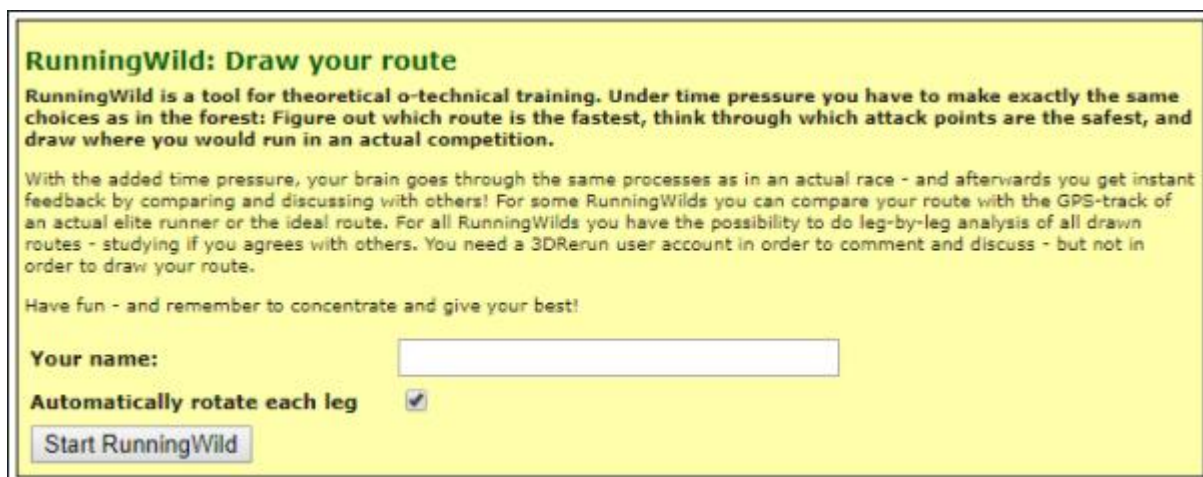


RunningWild ohjeet

RunningWild on oiva sovellus reitinvalintojen kuivaharjoitteluun. RW:ssä voi tehdä reitinvalintoja omaan tahtiin tai aikaa vastaan, jolloin omaa nopeuttaan voi verrata myös kavereihin. Piirtämisen jälkeen pystyy omaa reittiään vertaamaan muiden valintoihin.

Jos sovellus ei ole vielä tuttu, pääset testaamaan sitä esim. näillä harjoituksilla:

- Sprintti: <http://3drerun.worldofo.com/2d/runningwild.php?anid=3794>
 - Sprintti: <http://3drerun.worldofo.com/2d/runningwild.php?anid=3545>
 - Metsä: <http://3drerun.worldofo.com/2d/runningwild.php?anid=3506>
- Avautuvalla sivulla olevaan keltaiseen laatikkoon tulee kirjoittaa nimi tai nimimerkki. Mikäli harjoitus vaatii salasanan, tulee se syöttää samaisessa laatikossa olevaan erilliseen kenttään. Jos salasanaa ei tarvita, ei kenttääkään ole näkyvissä. Nimen ja mahdollisen salasanan jälkeen valitaan "Start RunningWild".



RunningWild: Draw your route

RunningWild is a tool for theoretical o-technical training. Under time pressure you have to make exactly the same choices as in the forest: Figure out which route is the fastest, think through which attack points are the safest, and draw where you would run in an actual competition.

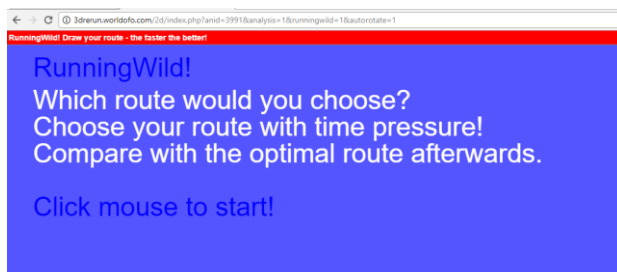
With the added time pressure, your brain goes through the same processes as in an actual race - and afterwards you get instant feedback by comparing and discussing with others! For some RunningWilds you can compare your route with the GPS-track of an actual elite runner or the ideal route. For all RunningWilds you have the possibility to do leg-by-leg analysis of all drawn routes - studying if you agree with others. You need a 3DRerun user account in order to comment and discuss - but not in order to draw your route.

Have fun - and remember to concentrate and give your best!

Your name:

Automatically rotate each leg

- Jää odottamaan "sinistä aloitussivua". Tämän latautumiseen voi joskus mennä yllättävänkin pitkään. Jos klikkaat näyttöä ennen sinisen sivun avautumista, keskeytyy harjoituksen latautuminen ja joudut palaamaan uudelleen aloitussivulle. Sininen sivu:

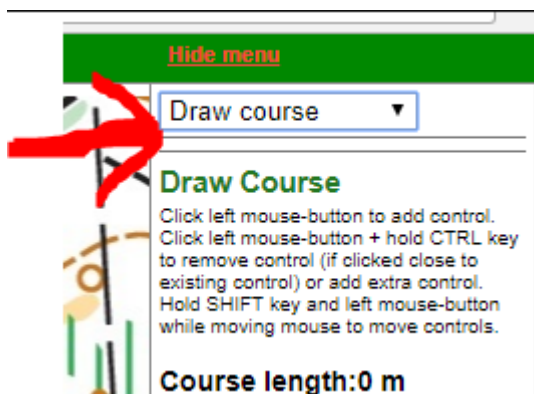


- Siirryt siniselle sivulle ja hiiren klikkaaminen tällä sivulla käynnistää radan. Reitin valinta tehdään klikuttelemalla hiirellä reitti kartalle. Maalin pääsyn jälkeen näet muiden saman radan suorittaneiden reitit ja pystyt tarkastelemaan rataa esim. rastiväli kerrallaan.

- Kuten eri esimerkeistä huomaa, on käytetyn kartan tarkkuudella jonkin verran vaikutusta harjoituksen luettavuuteen.

Uuden harjoituksen tekeminen RunningWildiin onnistuu seuraavasti:

- Mene 3D Reruniin, kirjaudu sisään (luo käyttäjätunnus, jos sinulla ei sellaista ole) ja etsi sieltä sopiva kartta: <http://3drerun.worldofo.com/index.php?type=showoverview&tl=1&s=lastdate>. RunningWildiin ei pysty lisäämään karttoja muualta eikä harjoitusta voi tallentaa, ellei ole kirjautuneena sisään.
- Valitse "Open selected maps/routes in 2DRerun"
- Valitse oikean ylänurkan valikosta "Draw Course"



- Tämän jälkeen voit klikutella lähdön, rastit ja maalin haluttuihin paikkoihin. Radan muokkaukseen löytyy ohjeita oikean reunan teksteistä.
- Kun rata on valmis, paina shift + s, jolloin avautuu ikkuna, johon radan loput tiedot syötetään.
- "RunningWild name" on harjoituksen nimi, joka RunningWildin etusivulla näkyy
- Kahdessa alimmassa kentässä annetaan salasana radan piirtämiselle sekä analyyseille. Kumpikaan ei ole pakollinen, mutta mikäli analyyseille ei aseta salasanaa voi muiden piirtämiä reittejä tutkia ennen oman reitin piirtämistä.
- Kun tarvittavat tiedot on syötetty, harjoitus tallennetaan. Tämän jälkeen avautuu ikkuna, jossa linkki harjoitukseen on. Mikäli tämä ikkuna jostain syystä katoaa liian nopeasti, löytynee harjoitus nyt RunningWildin sivulta. Analyysisalasanan tarvitsevat harjoitukset löytyvät sivun alaosasta.