

# CO CON IL CELLULARE / TELEFONINO

Da alcune settimane stiamo sperimentando una nuova versione "tecnologica" di allenamento: si corre con telefono collegato a GPS oppure orologio Garmin, e ai punti (che non sono posati sul terreno!) si sentirà un "beep", che sta ad indicare che si è "chippato" virtualmente. Questi allenamenti sono cronometrati e permettono un confronto con gli avversari tramite intertempi. In Ticino ci sono attualmente 3 località e sono gratuite, mentre per le altre in Svizzera il costo d'iscrizione è di CHF 5.

## **Località attualmente a disposizione gratuitamente:**

- Carona
- Arcegno
- Bellinzona

## **Procedura:**

- Accedere al sito <https://portal.ol-events.ch/>
- La prima volta bisogna registrarsi (creare il proprio account)
- "Acquistare" gli allenamenti (col bottone "Log in", gli allenamenti sono gratuiti, ma bisogna registrarsi per ognuno)
- Scegliersi il percorso, stampare la cartina e annotarsi il codice ("codice corsia")
- Scaricare l'App MapRun6 (sul telefonino o sul Garmin)
- Farla partire, e la prima volta inserire i dati personali
- Selezionare "selezionare evento", caricare l'allenamento a cui ci si è iscritti precedentemente. Quando poi siete sul posto, pronti per iniziare l'allenamento:
- Selezionare "vai all'inizio" ed inserire il codice allenamento (chiamato "codice corsia"), che troverete nel vostro "carrello" sul sito ol-events.ch. L'allenamento si aprirà e potete iniziare (e anche ev. visualizzare la cartina sul telefonino...)
- Una volta che transiterete dalla partenza sentirete il primo "beep" che farà partire il tempo. Buona fortuna!