

2019, L'ANNO DEL NAVIGATOR (CICLISTICO): PEDALARE UTILIZZANDO AL MEGLIO LA TECNOLOGIA

BaseCamp™



STRAVA



Con il patrocinio di BICINGIRO

OPENRUNNER



OPENRUNNER è un sito, che raggruppa una comunità di più di 500.000 utenti, che permette di creare percorsi ciclistici in tutto il mondo.

Per utilizzarlo su PC, nel proprio browser digitare www.openrunner.com e poi seguire le istruzioni per effettuare la registrazione (nome utente e password) e cominciare ad utilizzarlo.

Sono previste 4 lingue (spagnolo, francese, inglese e italiano), selezionabili all'avvio.



Scorrere la videata verso il basso, si arriva alla voce OFFERTE, dove si può



[CREA UN CORSO](#)
[TROVA UN CORSO](#)
[CARATTERISTICHE](#)
[OFFERTE](#)
[PER I PRO](#)

Italiano

CREA UN CONTO GRATUITO

ACCEDI

Tariffe, un bisogno, un'offerta

Caratteristiche	Personale		Multi-utente		
	OPENRUNNER Gratuito	OPENRUNNER Premium	OPENRUNNER Pro		
Prezzi di abbonamento	Gratuito	1.25 € IVA inclusa/mesi	29 € IVA inclusa/3 mesi	49 € IVA inclusa/6 mesi	69 € IVA inclusa/12 mesi
Profilo utente	Utente occasionale	Utente abituale	Club sportivo, associazione, organizzatore di eventi, OT/CDT		
Numero di percorsi pubblici consultabili	4 Millions	4 Millions	4 Millions		
Rimozione della pubblicità	✗	✓	✓		

scegliere quella più adatta. Il consiglio ovvio è di cominciare con la versione gratuita ed in seguito valutare le altre.

 CONNETTITI CON FACEBOOK

O con la tua email o nome utente

Email o nome utente

Password

☐ Ricordati di me

PASSWORD DIMENTICATA

ACCEDI

Si consiglia prima di ogni accesso di spuntare la voce RICORDATI DI ME, in modo da rientrare senza nuovamente inserire le credenziali, se si fosse usciti dal programma inavvertitamente (è escluso il caso di disconnessione).

Effettuato l'accesso, compare la prima videata: in alto a dx il nome utente. Cliccare sulla freccia a fianco, si apre il menu a tendina.



Cliccare su I MIEI PERCORSI.

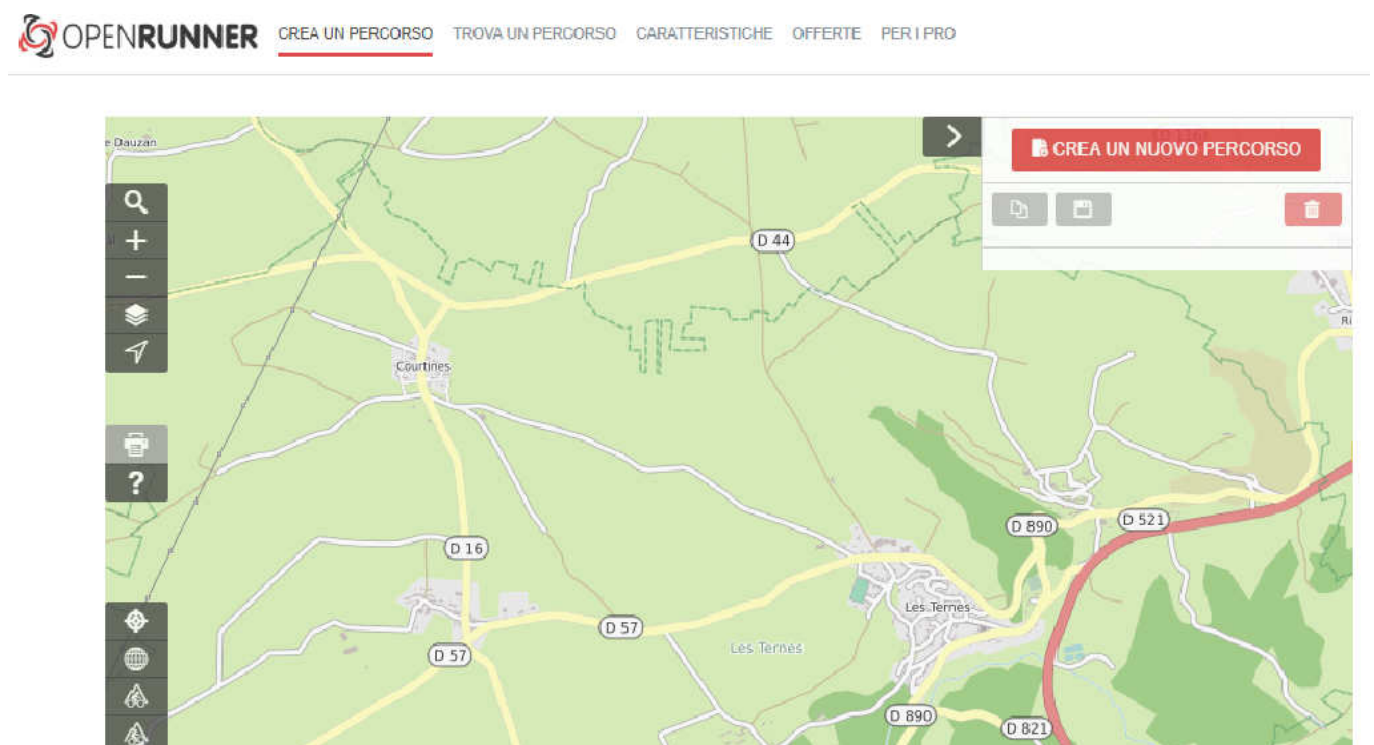
Si apre una videata con diverse opzioni:



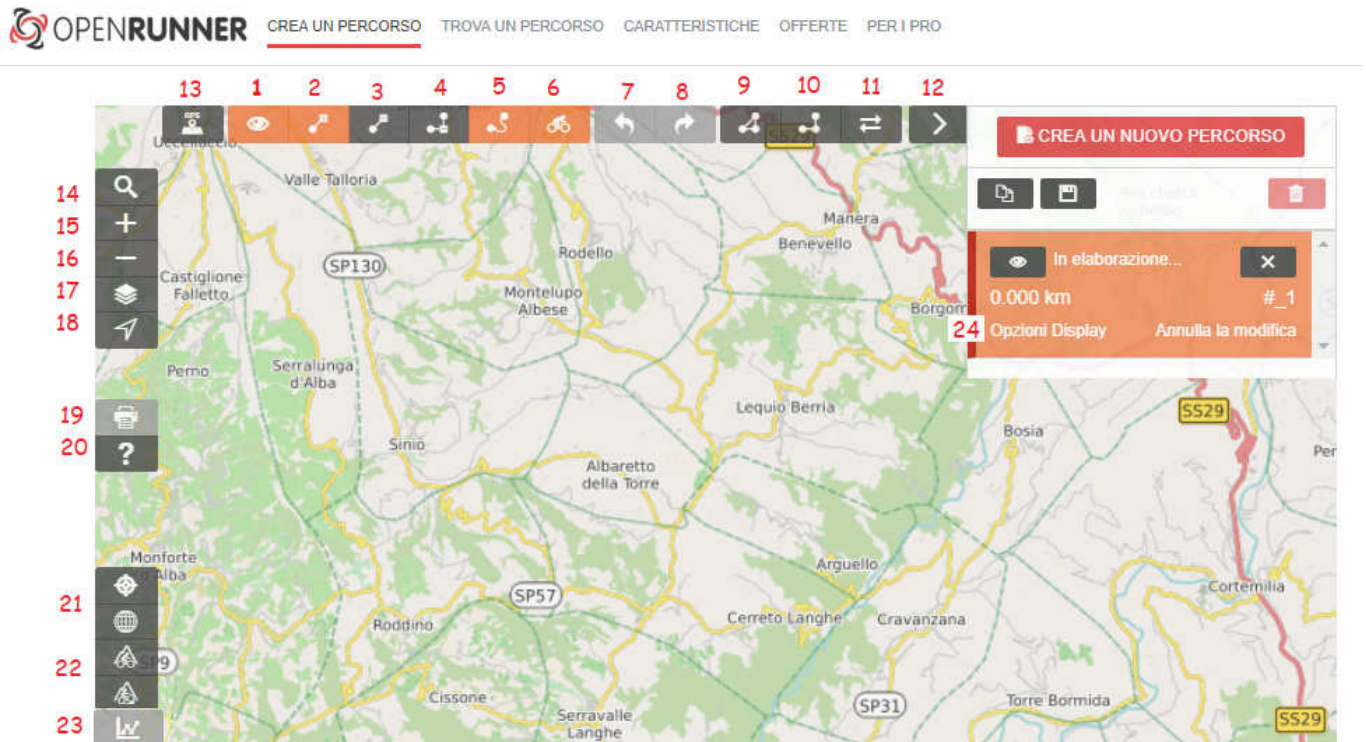
le più importanti **CREA UN PERCORSO** e **CERCA**. Visualizza inoltre tutti i percorsi presenti nell'account (in centro a sx appare il numero totale dei percorsi).

CREARE UN NUOVO PERCORSO

Cliccare su **CREA UN PERCORSO**, appare la videata



cliccare su CREA UN NUOVO PERCORSO, la videata si arricchisce di icone



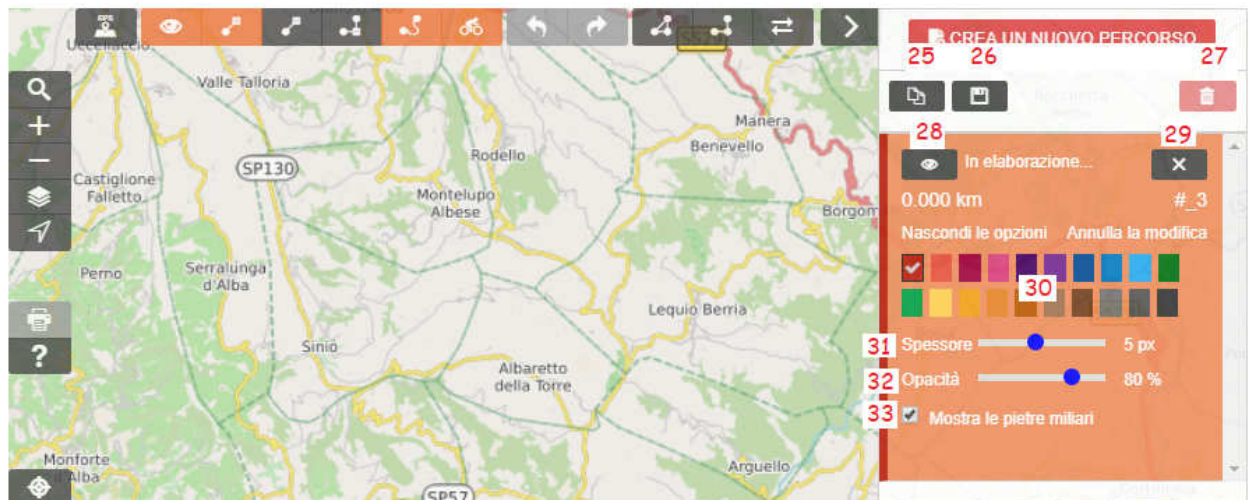
Legenda:

- 1 mostra/nascondi i punti waypoint*
- 2 aggiungi punti*
- 3 elimina l'ultimo punto*
- 4 elimina un punto lungo il percorso*
- 5 il percorso segue la strada tra un punto e l'altro. Disattivato, la linea tra i punti è una retta*
- 6 modalità (bici, pedone, auto)*
- 7 annulla l'ultima operazione*
- 8 ripristina l'operazione annullata*
- 9 raggiunge direttamente il punto di partenza*
- 10 fa inversione fino al punto di partenza*
- 11 inverte la direzione di marcia*
- 12 mostra/nasconde la lista laterale*
- 13 importa un file GPX*
- 14 centra su una località*
- 15 zoom ingrandisci*
- 16 zoom riduci*
- 17 scelta tipo di cartine*
- 18 centra sulla propria posizione (se autorizzata)*
- 19 stampa*
- 20 guida rapida*
- 21 visualizza coordinate geografiche / on-off griglia UTM*

- 22 *indica passi su strada / su mulattiera*
- 23 *visualizza grafico dislivello*
- 24 *imposta opzioni display*



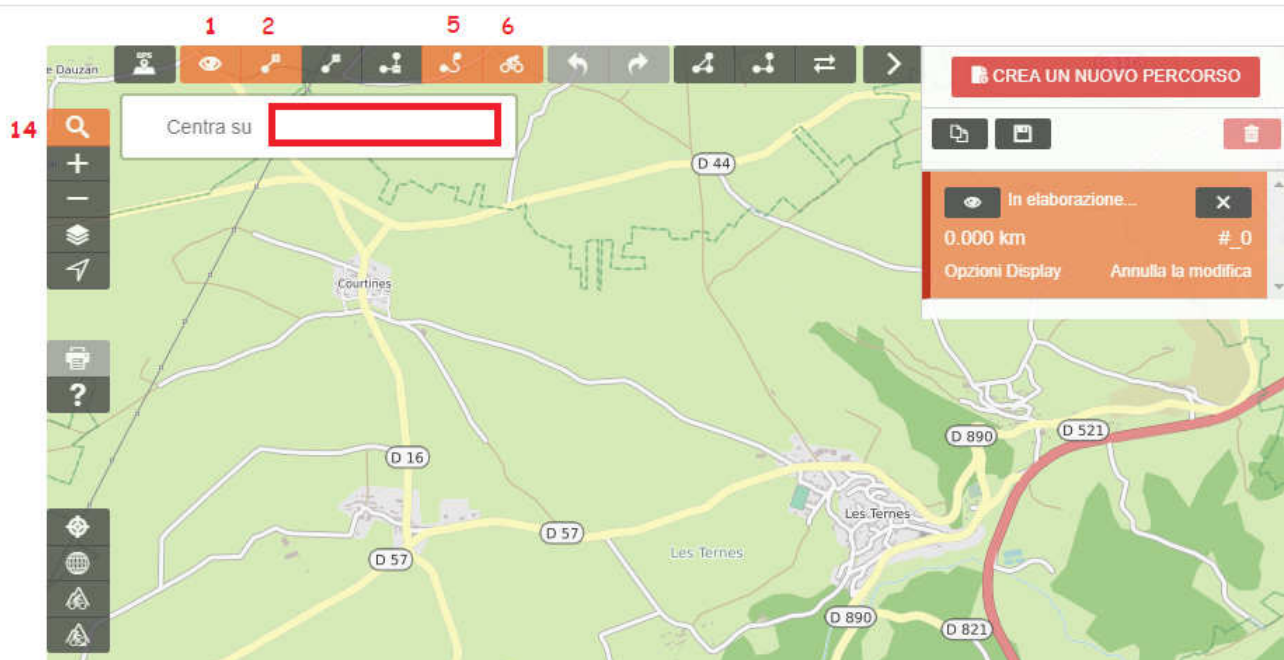
CREA UN PERCORSO TROVA UN PERCORSO CARATTERISTICHE OFFERTE PER I PRO



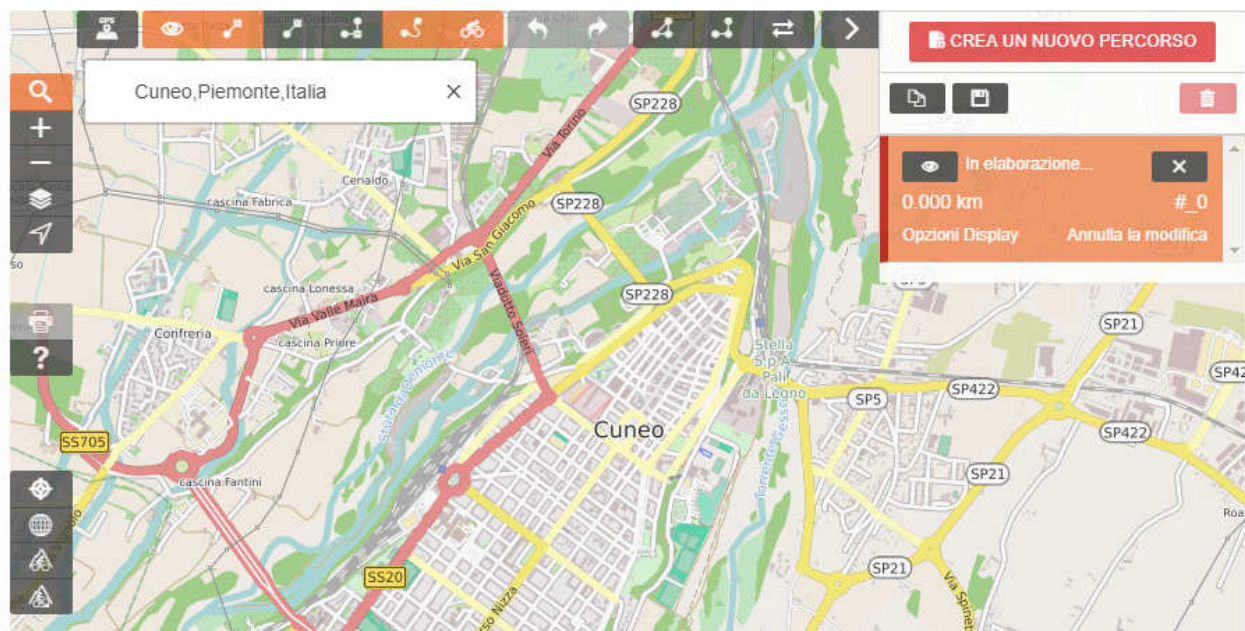
Legenda:

- 25 *duplica il percorso*
- 26 *salva il percorso*
- 27 *elimina il percorso*
- 28 *mostra/nascondi il percorso*
- 29 *cancella il percorso dalla videata (non viene eliminato)*
- 30 *imposta il colore del percorso*
- 31 *imposta la larghezza della linea del percorso*
- 32 *imposta la luminosità della linea del percorso*
- 33 *mostra le pietre miliari lungo il percorso*

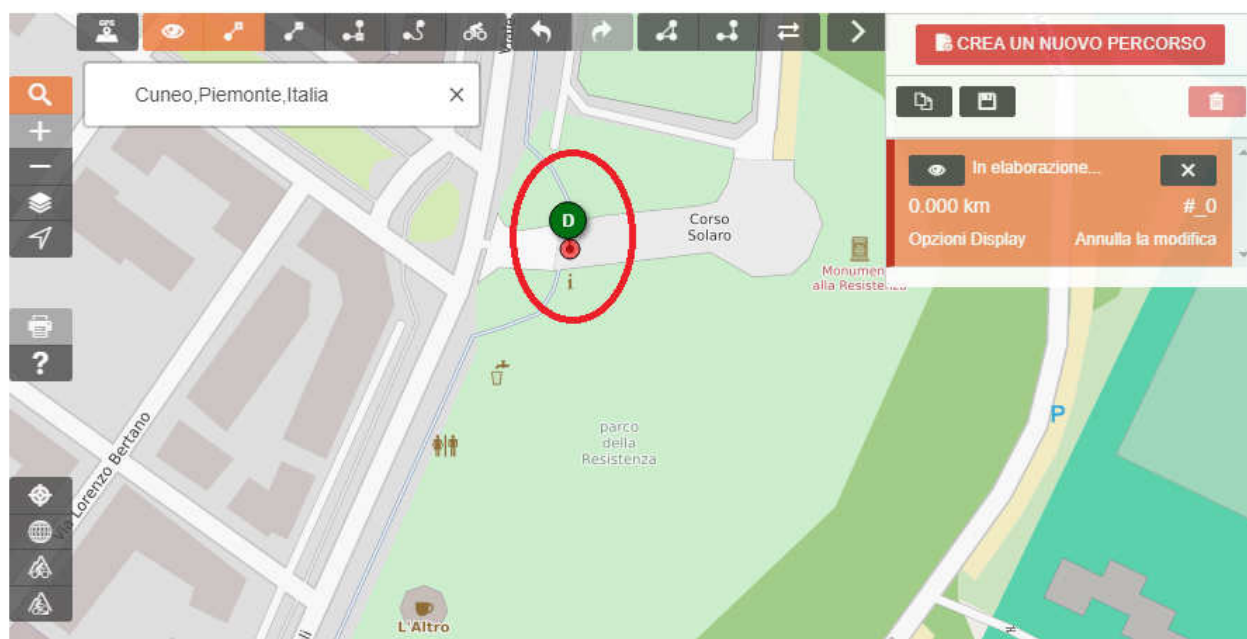
Attivare i comandi 1, 2, 5, 6 e 14. Per trovare rapidamente il punto di partenza, scriverlo nella casella CENTRA SU

[CREA UN PERCORSO](#)[TROVA UN PERCORSO](#)[CARATTERISTICHE](#)[OFFERTE](#)[PER I PRO](#)

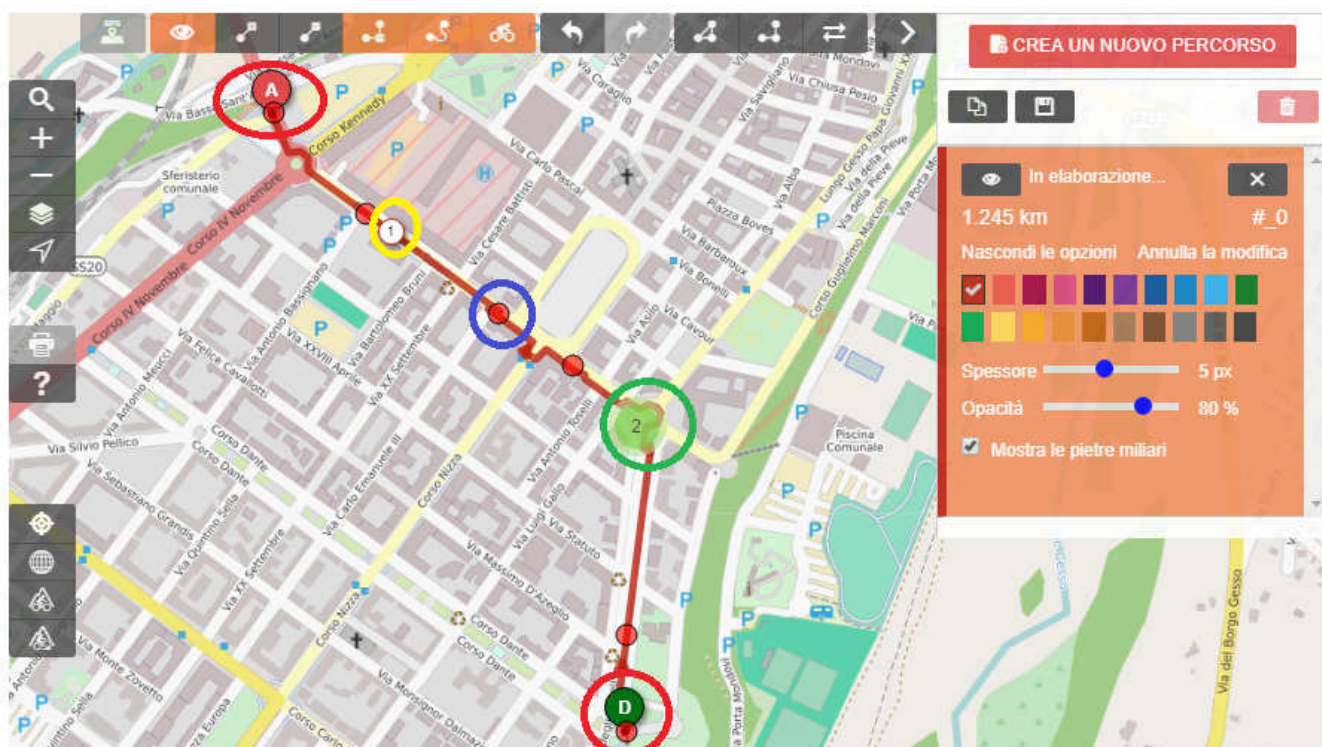
es. CUNEO

[CREA UN PERCORSO](#)[TROVA UN PERCORSO](#)[CARATTERISTICHE](#)[OFFERTE](#)[PER I PRO](#)

Con i comandi ZOOM, visualizzare il punto di partenza (es. Parco della Resistenza). In alternativa, scrivere l'indirizzo completo.
Con il tasto SX del mouse, creare il punto di partenza (D).

[CREA UN PERCORSO](#)[TROVA UN PERCORSO](#)[CARATTERISTICHE](#)[OFFERTE](#)[PER I PRO](#)

Sempre il tasto SX del mouse, creare i punti successivi.



Ad ogni punto creato, compare la linea che congiunge questo punto con il precedente, visualizzando così il percorso giunto fin lì.

Nell'esempio, i punti creati sono indicati da un cerchio rosso, l'ultimo punto con la scritta A. Dove i punti sono troppo vicini per essere visualizzati bene, compare un numero su sfondo verde (indica il numero di punti non

visualizzabili). Se sono attivate le pietre miliari, compare il numero del km su sfondo bianco,

Nei percorsi dove si sovrappongono tratti di andata/ritorno, l'indicazione dei punti non permette di individuarli con certezza, quindi in caso di successive modifiche del percorso risulta complicato intervenire. Per ovviare, è bene postare i punti sul lato destro del senso di marcia, così da poterli individuare perfettamente.

Qualora il programma impedisca il congiungimento di due punti come desiderato (ad es. senso unico, strada mancante o altro), si può ovviare nel seguente modo: tasto DX del mouse sul punto di partenza, che diventa di colore giallo, poi tasto SX del mouse con icona 2 attivata. Si crea una linea retta tra i due punti.

Terminato il percorso, occorre salvarlo: tasto 26, si apre la videata

The screenshot shows a web form for saving a path. The following elements are highlighted with red circles:

- nome percorso**: A text input field with the placeholder text "nome percorso" in red.
- Ciclismo - Strada**: A dropdown menu showing the selected activity.
- Pianificato**: A dropdown menu showing the selected path type.
- Strada**: A dropdown menu showing the selected terrain type.
- Percorso privato**: A checkbox labeled "Percorso privato" which is currently unchecked.

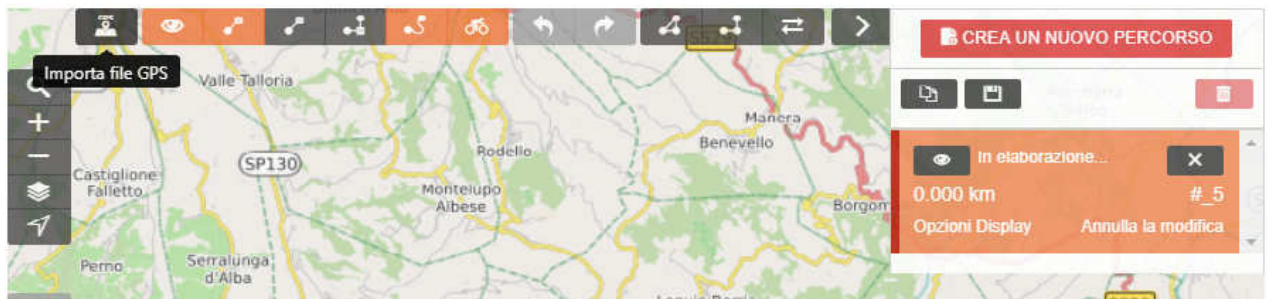
Other visible elements include:

- Parole chiave**: A text input field with the placeholder "Parole chiave" and a note "Massimo 5 parole chiave" below it.
- Etichetta**: A section with a checked checkbox and four colored squares (orange, green, red, blue) representing different labels.
- Descrizione**: A text area with the placeholder "Descrizione - Hai già fatto questo percorso? Faccelo sapere aggiungendo alcune informazioni utili."
- Buttons**: Two buttons at the bottom right, "ANNULLA" (grey) and "SALVA" (red).

impostare titolo del percorso, l'attività, il tipo di percorso e il tipo di terreno (attivare **PERCORSO PRIVATO** se non si vuole che il percorso sia visibile ad altri); poi terminare con **SALVA**.

IMPORTARE UN PERCORSO DA FILE GPS

Sempre con i tasti 1, 2, 5, 6 attivati, cliccare sul tasto 13, IMPORTA FILE GPS.

[CREA UN PERCORSO](#)[TROVA UN PERCORSO](#)[CARATTERISTICHE](#)[OFFERTE](#)[PER I PRO](#)

Si apre la finestra Windows per la ricerca del file che si vuole importare.

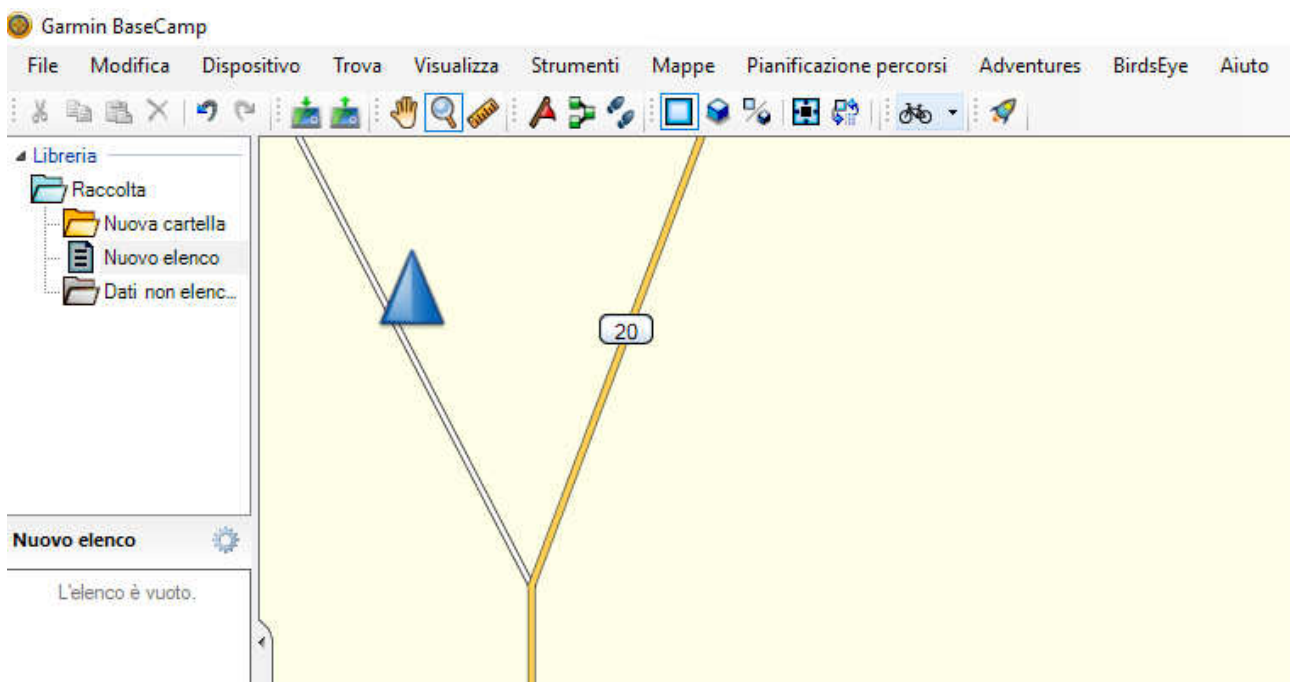
Prima di continuare, occorre aprire una parentesi.

I file GPS sono generati dai navigatori stradali attraverso i segnali provenienti dai satelliti geostazionari. Questi segnali coprono tutta la rete stradale, per cui al termine del percorso i punti inseriti nel file possono raggiungere qualche migliaio, troppi per essere gestiti da Openrunner.

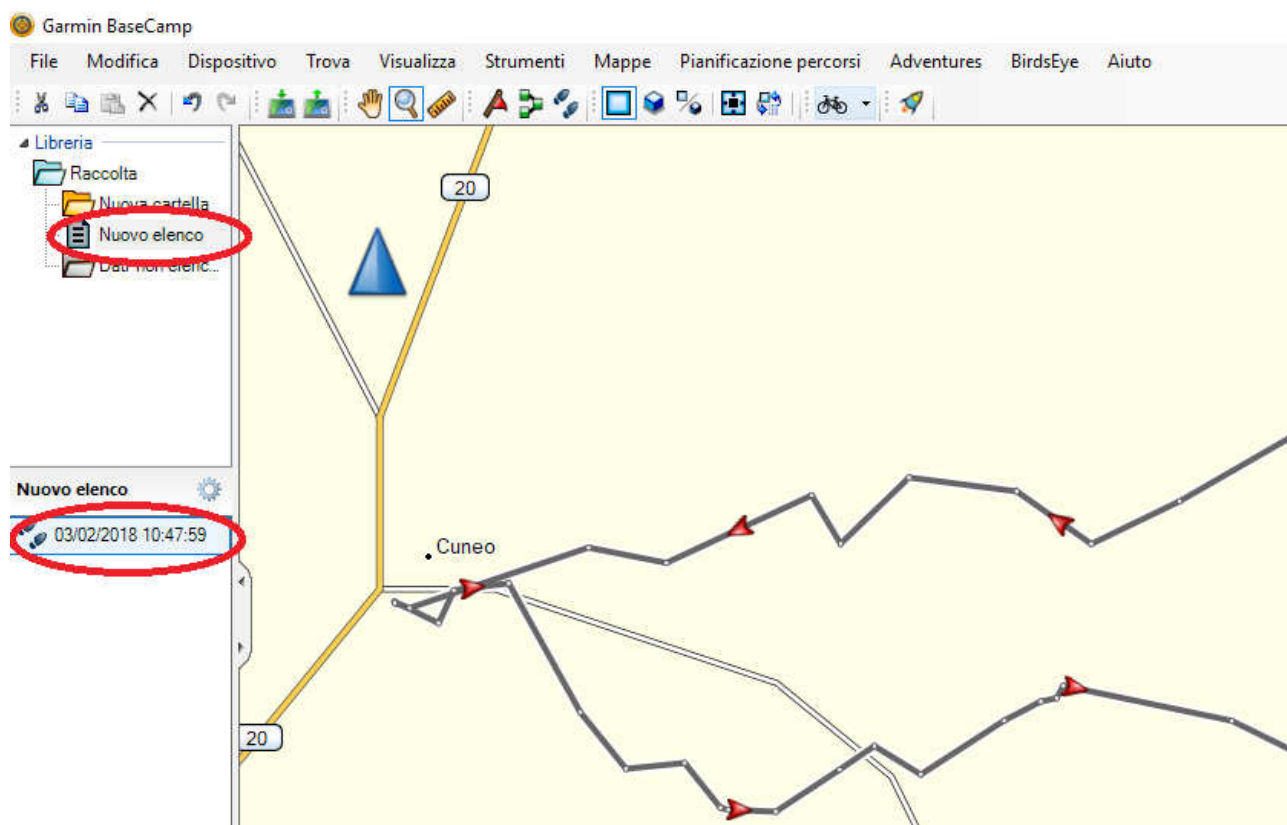
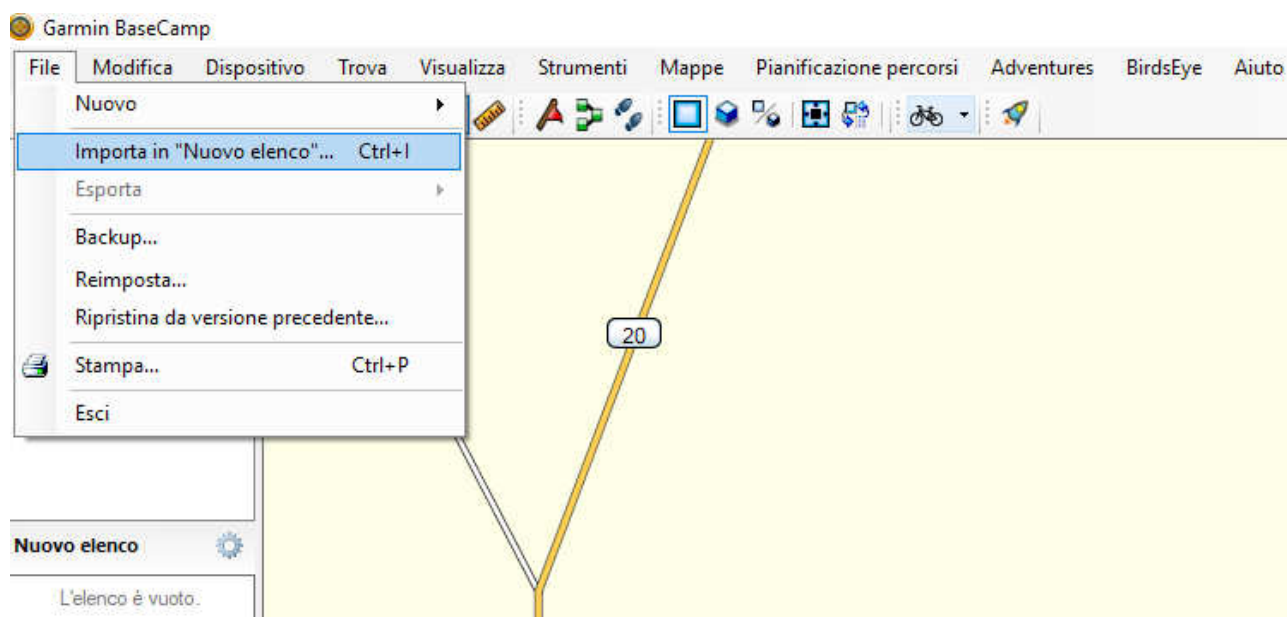
Occorre "ripulire" il file, ad esempio tramite il programma BaseCamp della Garmin.

Su Google digitare BASECAMP Garmin, compare www.garmin.com/it-IT/shop/downloads/basecamp, effettuare il download e installare BaseCamp sul PC. Il programma è libero e non necessita di registrazione.

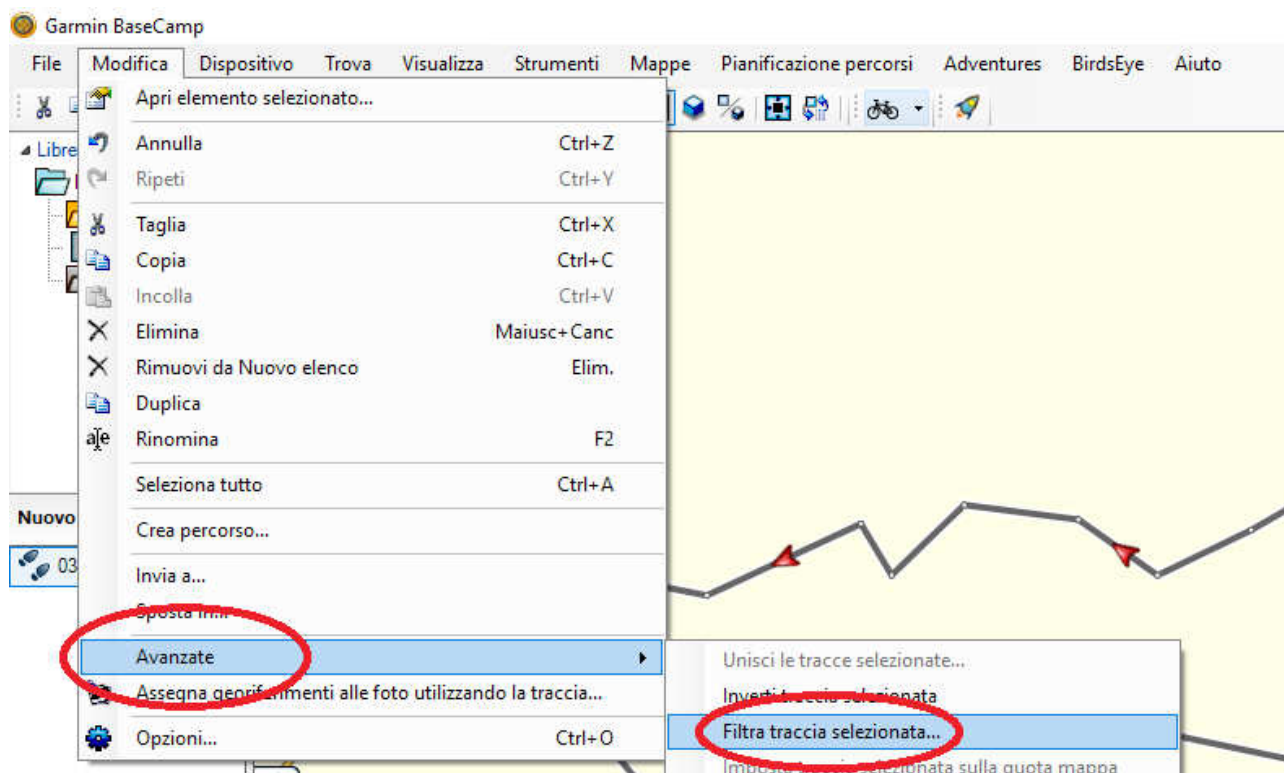
Una volta avviato, si ha:



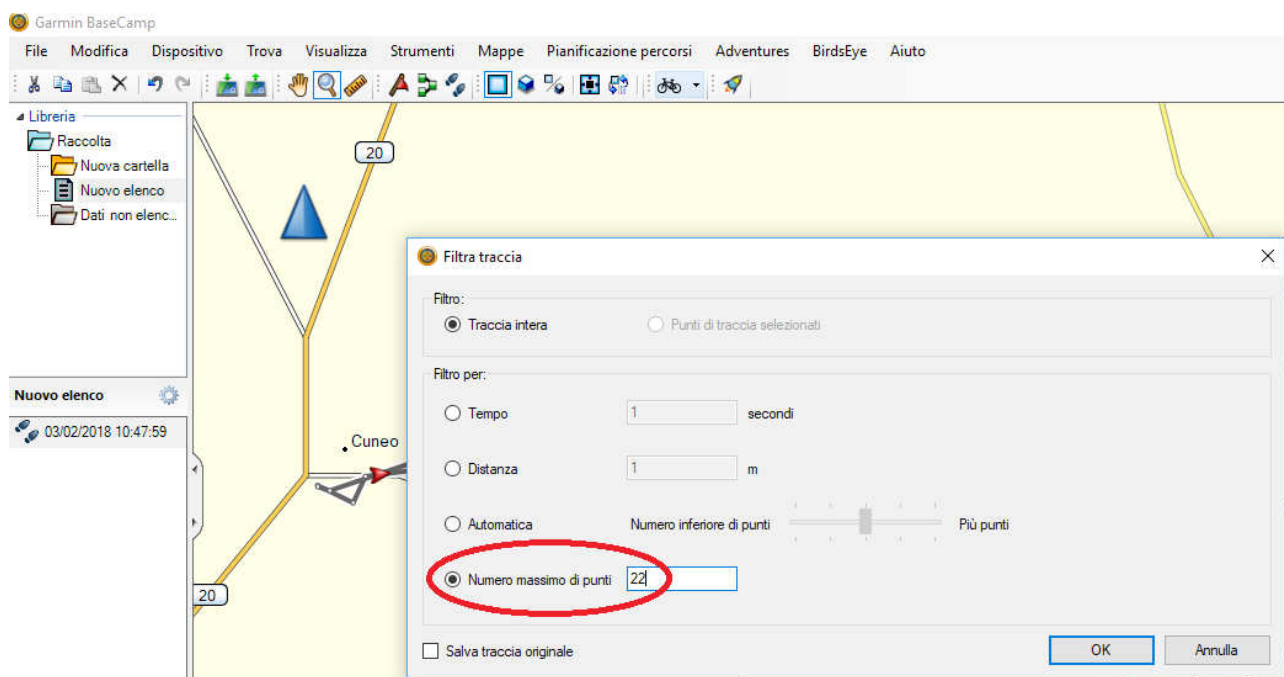
Le operazioni da effettuare sono: IMPORTA IN NUOVO ELENCO



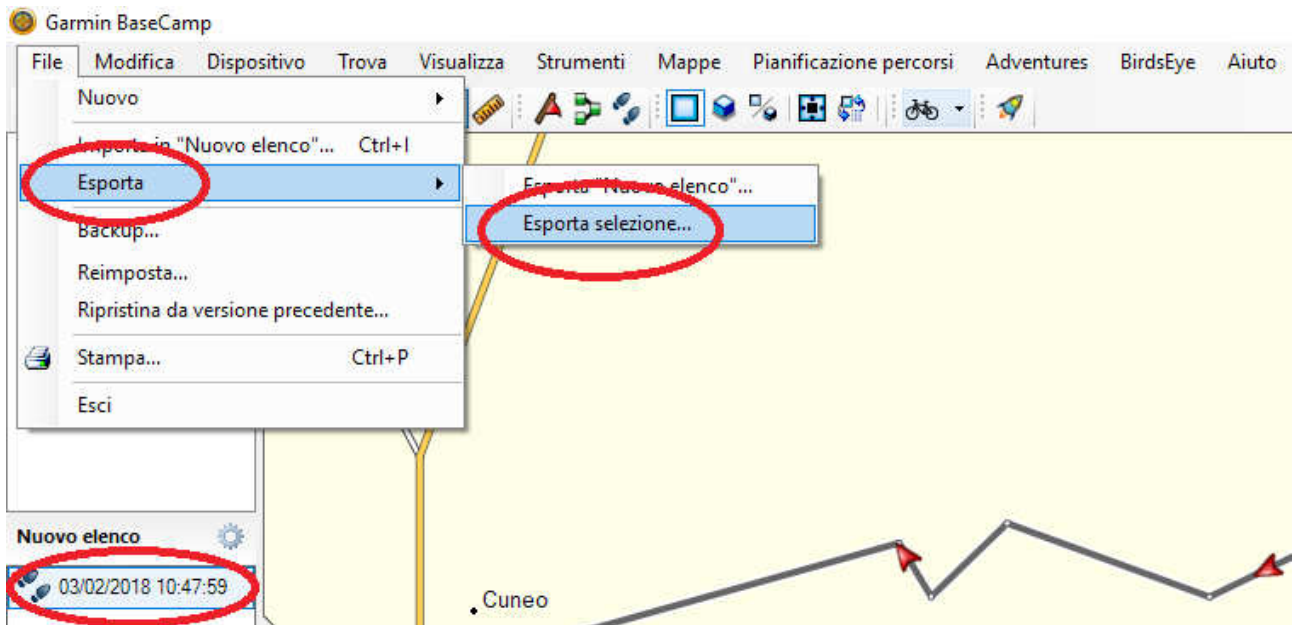
Tramite il comando FILTRA TRACCIA



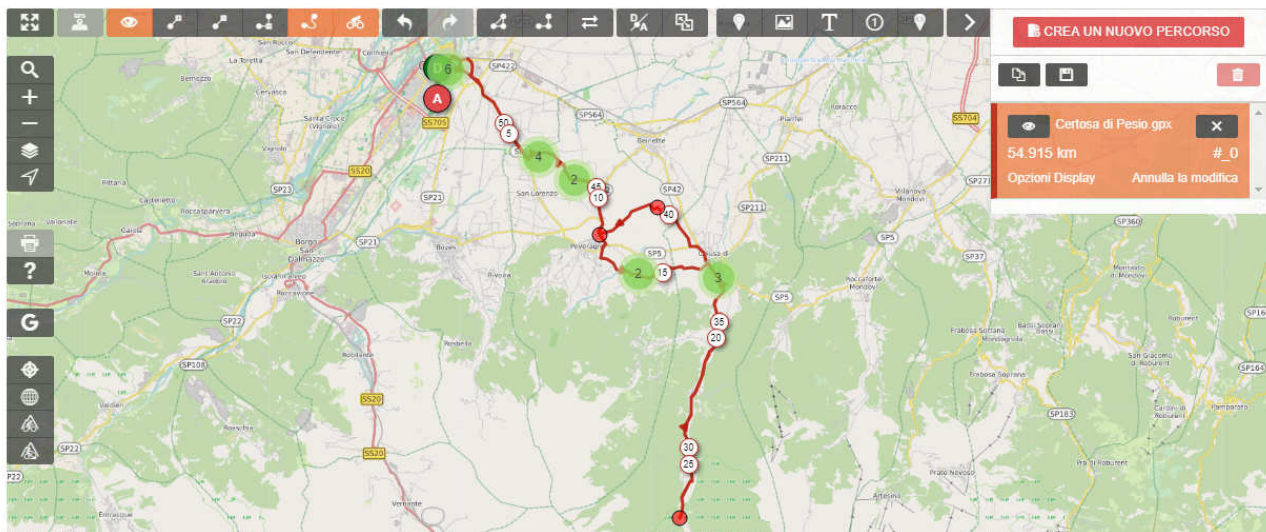
impostare il numero massimo di punti (es. 22).



Esportare il file per il successivo uso in Openrunner:

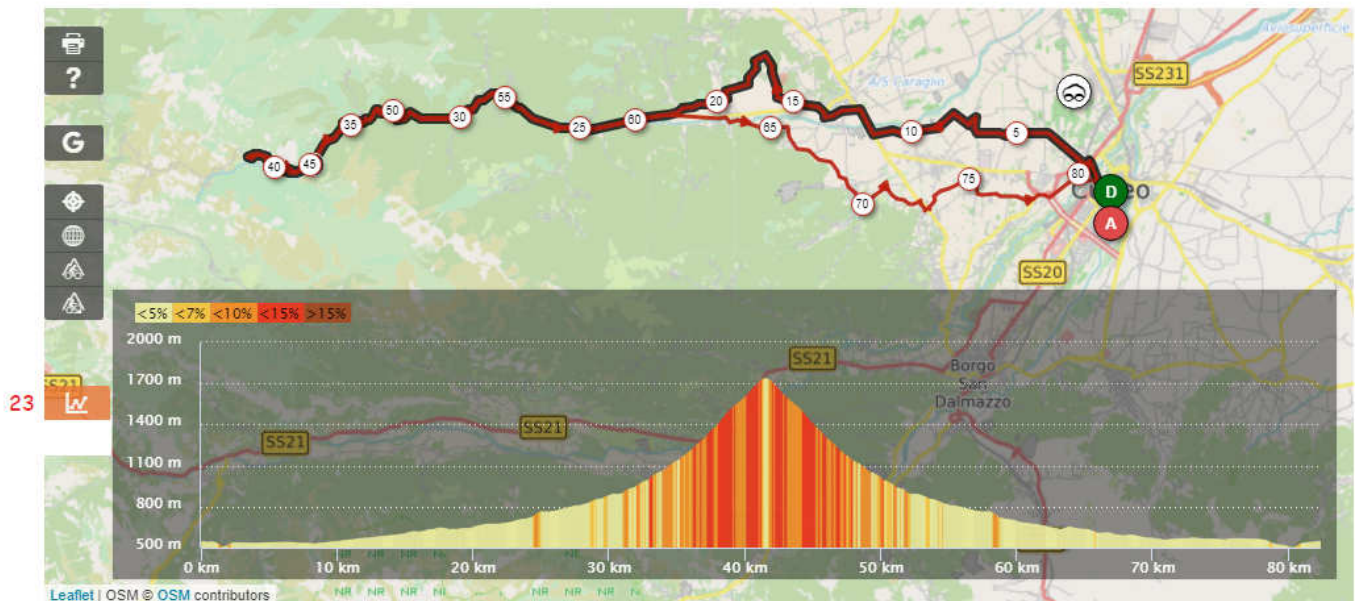


Così ottenuto il file corretto, importarlo in Openrunner



Importato il percorso, salvarlo, modificarlo oppure copiarlo secondo le proprie esigenze.

Con il comando 23, creare il profilo altimetrico.



Scorrere la pagina verso l'alto

[< Ritorna alla lista dei percorsi](#)

☆☆☆☆☆

Ciclismo - Strada

73.415 km, 1469 m, 1473 m, 311 m, 737 m

[SCARICA PER UN GPS](#)

[INVIARE UN MESSAGGIO ALL AUTORE](#)

[ELENCARE I SUOI PERCORSI](#)



e con il comando **SCARICA PER UN GPS** creare il file **GPX** del percorso, scegliendo la versione **GPX TRACK**.

Quale formato scegli per il tuo GPS?

La traccia (o Track in inglese) : è l'insieme delle coordinate dei punti che costituiscono il percorso tracciato o la distanza percorsa. Quindi, una rappresentazione fedele del percorso pianificato. Il numero di punti può essere relativamente grande per i percorsi lunghi.

La rotta : è un insieme di punti di passaggio situati sul percorso da effettuare, ad esempio tappe di città. Diversamente dalla traccia, la rotta contiene solo alcuni punti che sono utilizzati dal sistema GPS per calcolare l'itinerario da seguire se il dispositivo dispone di questa funzionalità.

Attenzione : Quando si pratica la vostra attività, rispettate le proprietà e le strade private e è necessario assicurarsi che il percorso sia praticabile.

[GPX TRACK](#)

[GPX ROUTE](#)

[ANNULLA](#)

NAVIGATORE



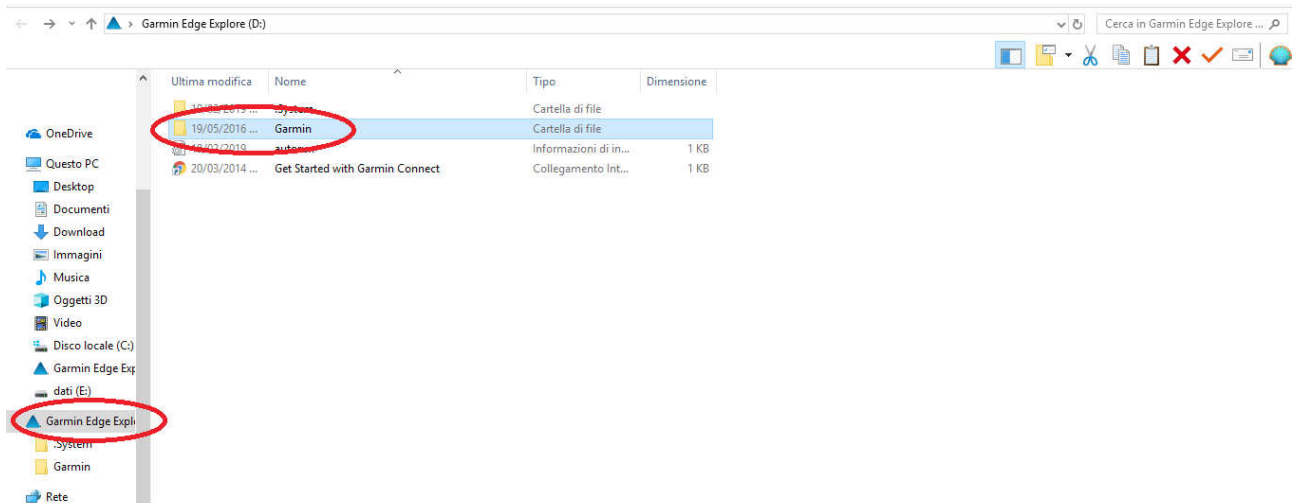
Trasferire i percorsi GPX sul navigatore

Garmin ha creato un proprio ambiente nel quale è possibile effettuare i trasferimenti in modo diretto (si rimanda alle funzioni Garmin).

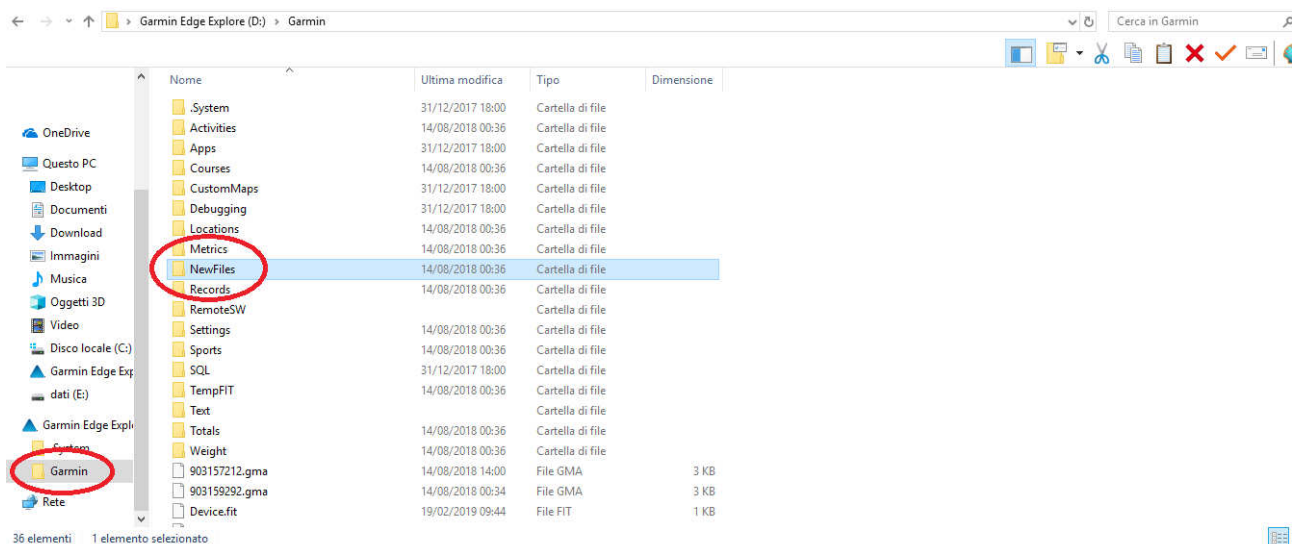
Il procedimento descritto di seguito vuole essere valido per qualsiasi tipo di navigatore, ivi compreso il Garmin: all'utilizzatore scegliere il sistema.

Collegare il navigatore al PC (presa USB), il navigatore diventa una memoria esterna

Accedere con FILE MANAGER all'interno del navigatore ed aprire la cartella GARMIN (o altro tipo).



Copiare il file GPX nella sottocartella NEWFILES (o altro nome).



Disconnettere il navigatore dal PC: il navigatore inizia a processare il file e a creare il percorso al suo interno.

Terminata l'operazione, nella cartella NEWFILES non esiste più il file GPX: è presente nell'archivio percorsi del navigatore (non visibile su FILE MANAGER) e può essere eliminato solo attraverso i comandi dell'archivio percorsi.

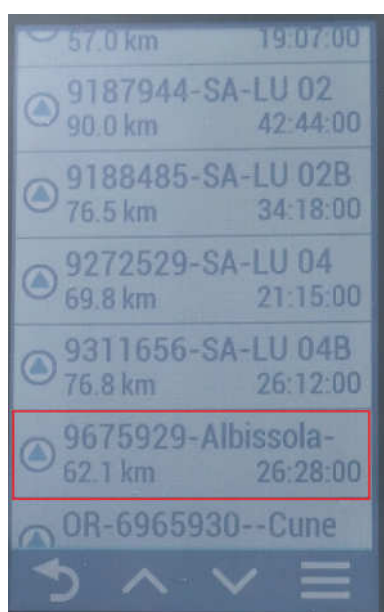
Per l'avvio del percorso, eseguire le operazioni secondo l'ordine numerico:



1



2



3



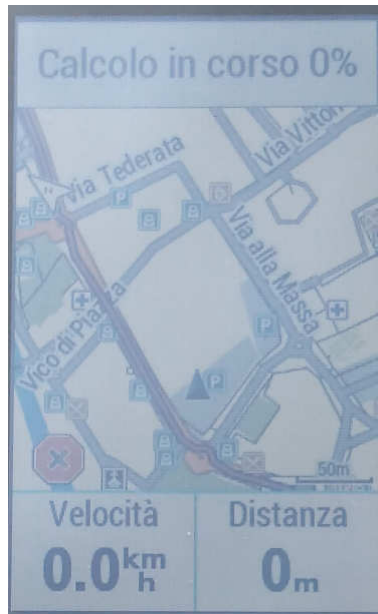
4

Avviato il percorso, se non ci si trova sul punto esatto di partenza, viene richiesto se ci si vuole portare verso l'inizio.



5

Risposto affermativamente, il navigatore calcola il tragitto e si può partire.

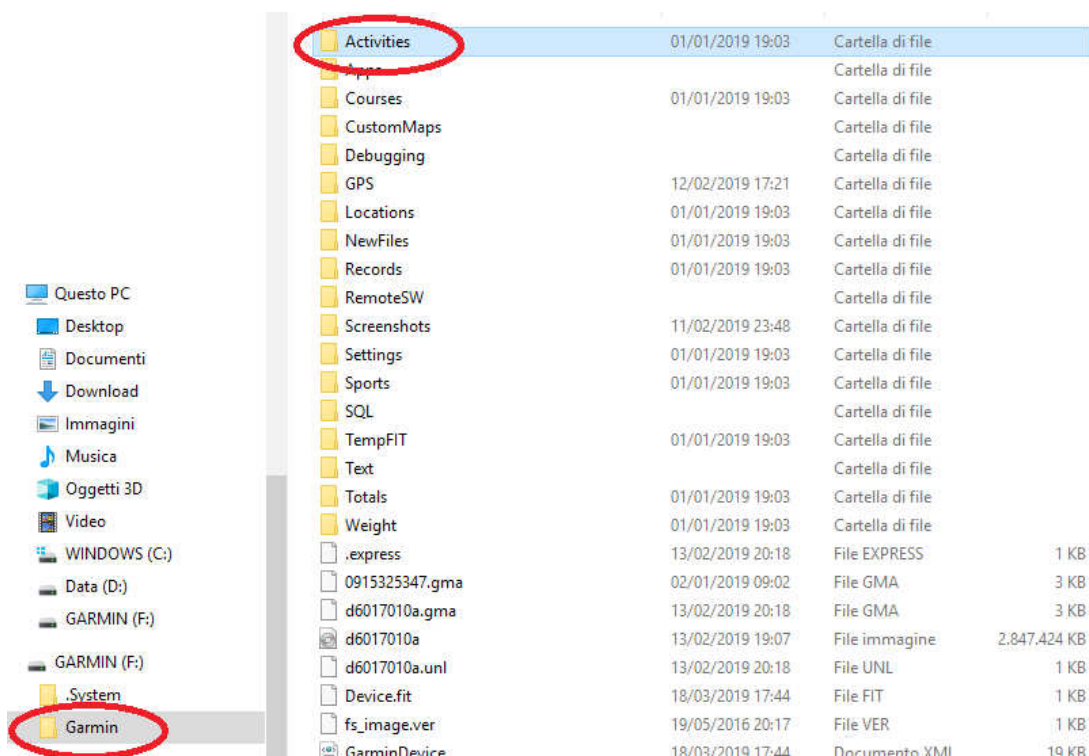


Le videate di cui sopra si riferiscono al modello EDGE EXPLORER

Per tutte le altre funzioni del navigatore, fare riferimento al suo manuale di istruzioni

Il navigatore registra il percorso al suo interno. Se sincronizzato, lo invia a STRAVA, dove lo si può vedere ed analizzare.

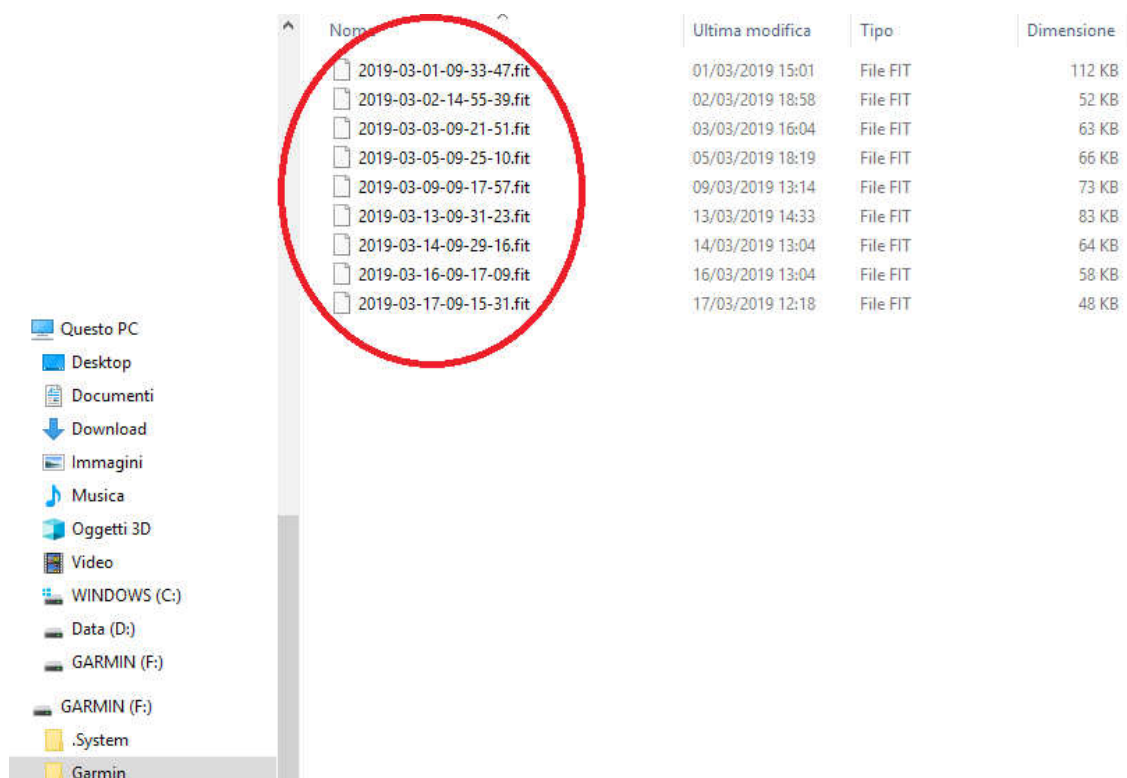
In alternativa, può essere scaricato manualmente su PC: collegare il navigatore al PC, accedere alla directory ACTIVITIES (o altro nome) ...



... che contiene i file .fit dei percorsi registrati.

Sul navigatore i titoli dei percorsi registrati contengono data e ora di inizio del percorso (2019-03-01-09-33-47 = iniziato alle ore 9:33:47 del 1/3/2019), sistema perfetto per la ricerca.

Copiare i files sul PC per archivio/successivi utilizzi.



Nome	Ultima modifica	Tipo	Dimensione
2019-03-01-09-33-47.fit	01/03/2019 15:01	File FIT	112 KB
2019-03-02-14-55-39.fit	02/03/2019 18:58	File FIT	52 KB
2019-03-03-09-21-51.fit	03/03/2019 16:04	File FIT	63 KB
2019-03-05-09-25-10.fit	05/03/2019 18:19	File FIT	66 KB
2019-03-09-09-17-57.fit	09/03/2019 13:14	File FIT	73 KB
2019-03-13-09-31-23.fit	13/03/2019 14:33	File FIT	83 KB
2019-03-14-09-29-16.fit	14/03/2019 13:04	File FIT	64 KB
2019-03-16-09-17-09.fit	16/03/2019 13:04	File FIT	58 KB
2019-03-17-09-15-31.fit	17/03/2019 12:18	File FIT	48 KB

Il file .fit deve essere convertito in .gpx con il programma BaseCamp, con le stesse modalità di cui al capitolo IMPORTARE UN PERCORSO DA FILE GPS.

STRAVA

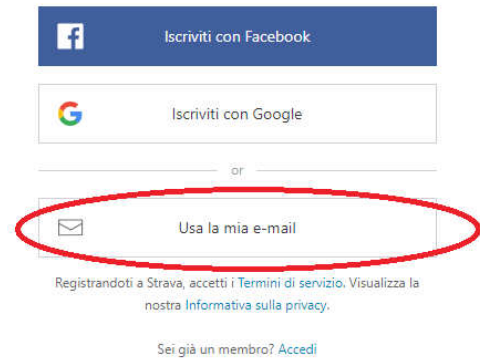
STRAVA

Anche STRAVA è un sito libero: collegato con Garmin Connect, gestisce tutti i dati raccolti dal navigatore durante il percorso ciclistico.

Aprirlo sul web, all'indirizzo www.strava.com



L'app numero 1 per corridori e ciclisti



Occorre registrarsi, con username (la propria e-mail) e password, richieste poi ad ogni accesso successivo.



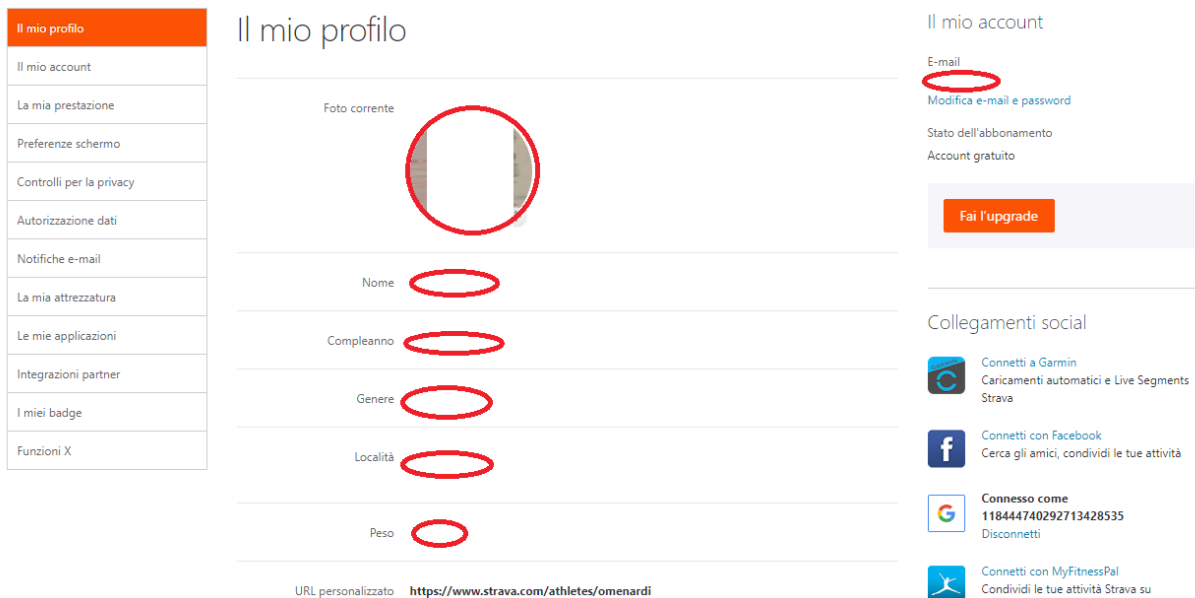
Una volta registrati, si deve procedere al settaggio dei dati.

STRAVA può essere utilizzato anche come applicazione su smartphone, con medesima username e password.

La funzionalità non è esattamente la stessa della versione web.

Cliccando sull'icona in alto a dx, si apre un menu a tendina con **IMPOSTAZIONI**. Le voci principali sono:

IL MIO PROFILO



I punti su cui intervenire sono:

foto corrente: non obbligatoria

nome: nome e cognome

compleanno: data di nascita

genere: maschio/femmina

località: città/regione/stato

peso: kg

Cliccando su uno dei punti, si apre una seconda videata che permette di correggere/immettere il dato:

Il mio profilo

Il mio account

E-mail

Modifica e-mail e password

Stato dell'abbonamento

Account gratuito

Fai l'upgrade

Foto corrente

Nome

CONTROLLI PER LA PRIVACY

La mia prestazione

Preferenze schermo

Controlli per la privacy

Autorizzazione dati

Notifiche e-mail

La mia attrezzatura

Le mie applicazioni

Integrazioni partner

I miei badge

Funzioni X

Dove appaiono i tuoi dati

Pagina del profilo

Nella pagina del tuo profilo vengono visualizzate le informazioni su di te, come il tuo nome, le tue attività, i follower, le foto e le statistiche. Alcune parti della pagina del tuo profilo saranno sempre pubbliche. [Ulteriori informazioni.](#)

CHI PUÒ VEDERE

Tutti

Chiunque su Strava può cercarti, visualizzare la pagina completa del tuo profilo e i riepiloghi delle tue attività, e diventare un tuo follower. Chiunque sul web può cercarti e visualizzare alcune informazioni del tuo profilo.

Attività

Le attività sono gli allenamenti, le gare o gli eventi che registri o carichi su Strava. Le opzioni scelte qui sotto diventeranno le tue impostazioni **predefinite**, ma le puoi modificare per ogni singola attività. Comparirai nelle attività di gruppo o nelle Flyby, a meno che tu non cambi questi controlli. [Ulteriori informazioni.](#)

CHI PUÒ VEDERE

Tutti

Qualsiasi utente di Strava può vedere le tue attività, che saranno visibili nelle classifiche dei segmenti e delle sfide, e in altre funzionalità di Strava.

Attività di gruppo

Questa funzionalità rileva se gli atleti registrano le attività insieme. Quando questo accade, le attività sono raggruppate e visualizzate secondo le tue scelte indicate di seguito. [Ulteriori informazioni.](#)

CHI PUÒ VEDERE

Follower

Flyby

Flybys offre approfondite riproduzioni delle attività a qualsiasi utente di Strava o del Web. Flybys ti consente di guardare di nuovo qualsiasi attività minuto per minuto e vedere gli atleti che erano nelle vicinanze e dove si sono incrociati i vostri percorsi. [Ulteriori informazioni.](#)

CHI PUÒ VEDERE

Tutti

Impostando la pagina su TUTTI, è possibile l'utilizzo di tutte le funzioni di STRAVA.

Non è obbligatorio impostare su TUTTI: i dati restano privati, nel proprio account.

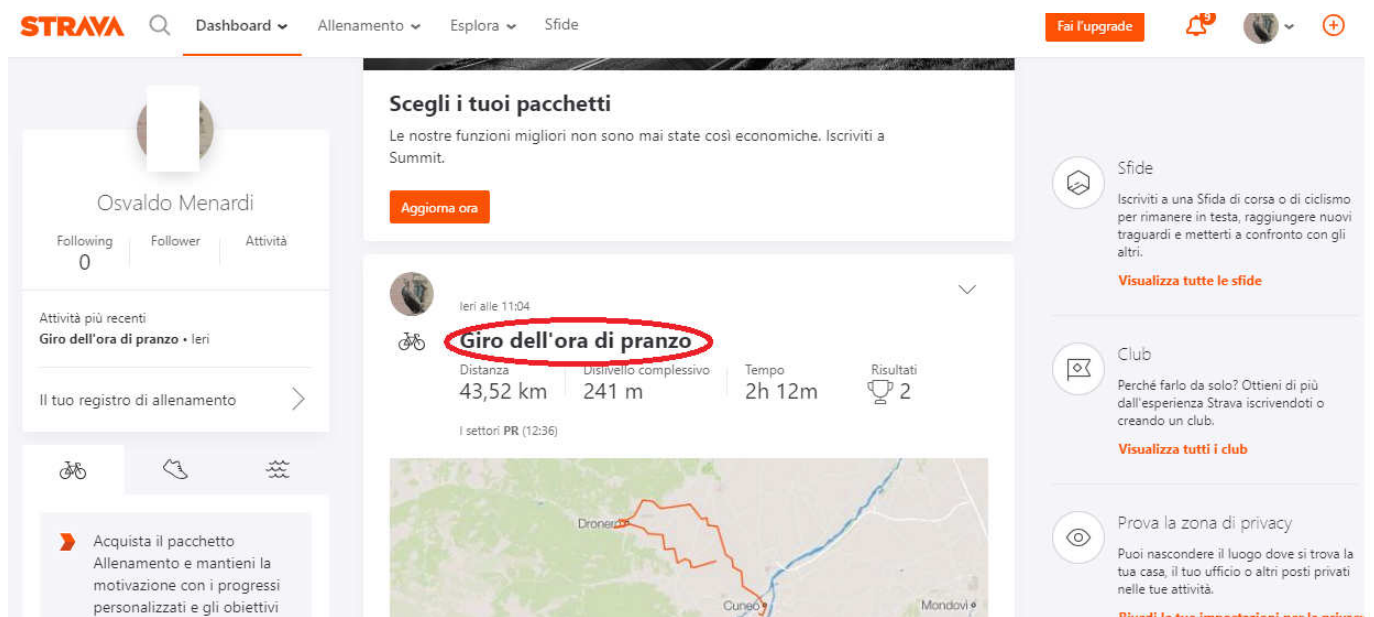
Le altre voci sono da controllare ma non rientrano in questo corso.

Visualizzare e analizzare i propri percorsi

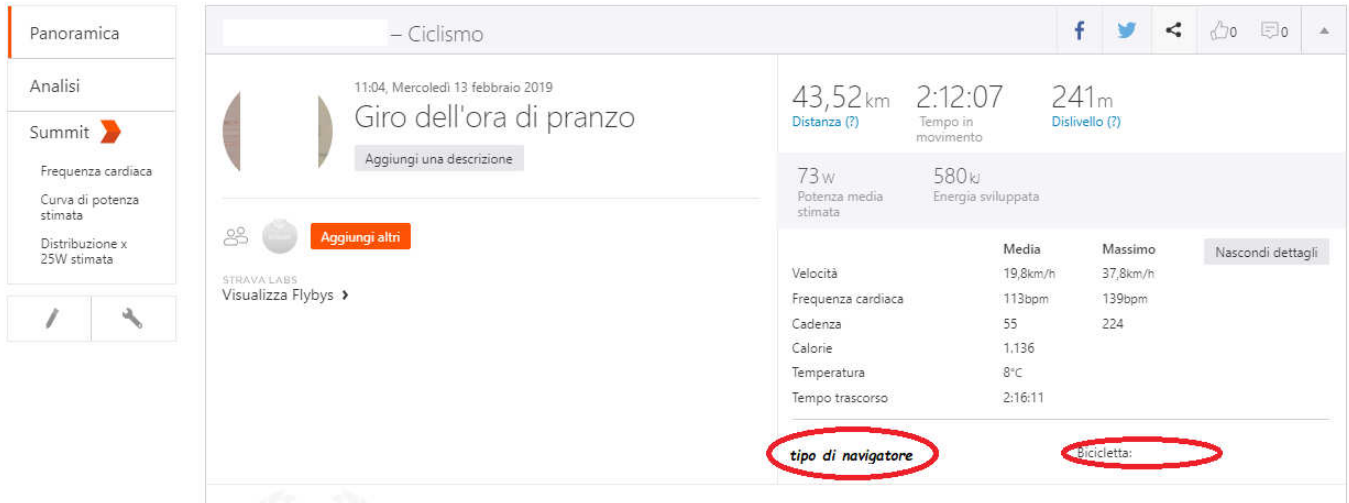
Tasto sx su DASHBOARD, si apre il menu a tendina. Tasto sx su FEED ATTIVITA': compare SCEGLI I TUOI PACCHETTI.



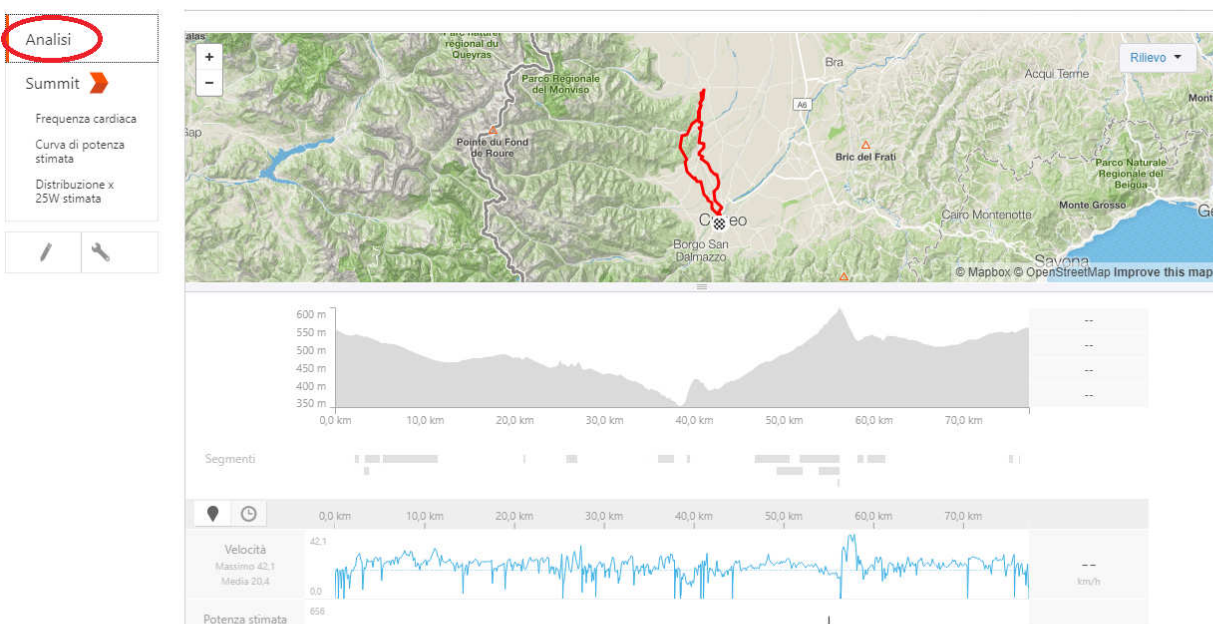
Scorrere con il mouse fino a ritrovare il pacchetto desiderato: tasto sx sul nome del pacchetto.



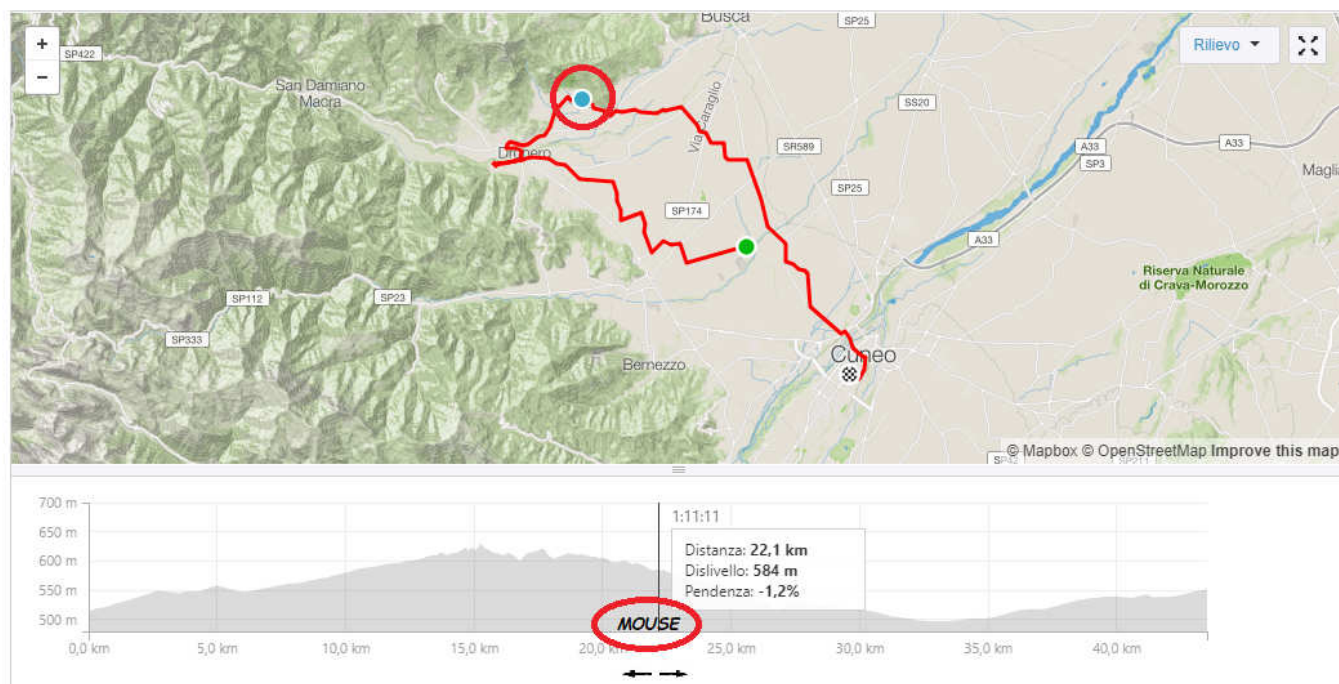
Compare la panoramica del percorso, con i dati significativi, oltre ai tipi di navigatore e bicicletta:



Tasto sx su ANALISI, si visualizza la mappa del percorso, l'altimetria, la velocità + altri valori (battito cardiaco, frequenza di pedalata, etc.) se registrati.



Scorrendo con il mouse lungo l'asse dei km, si visualizzano metro per metro la distanza dal punto di partenza, l'altimetria e la pendenza:

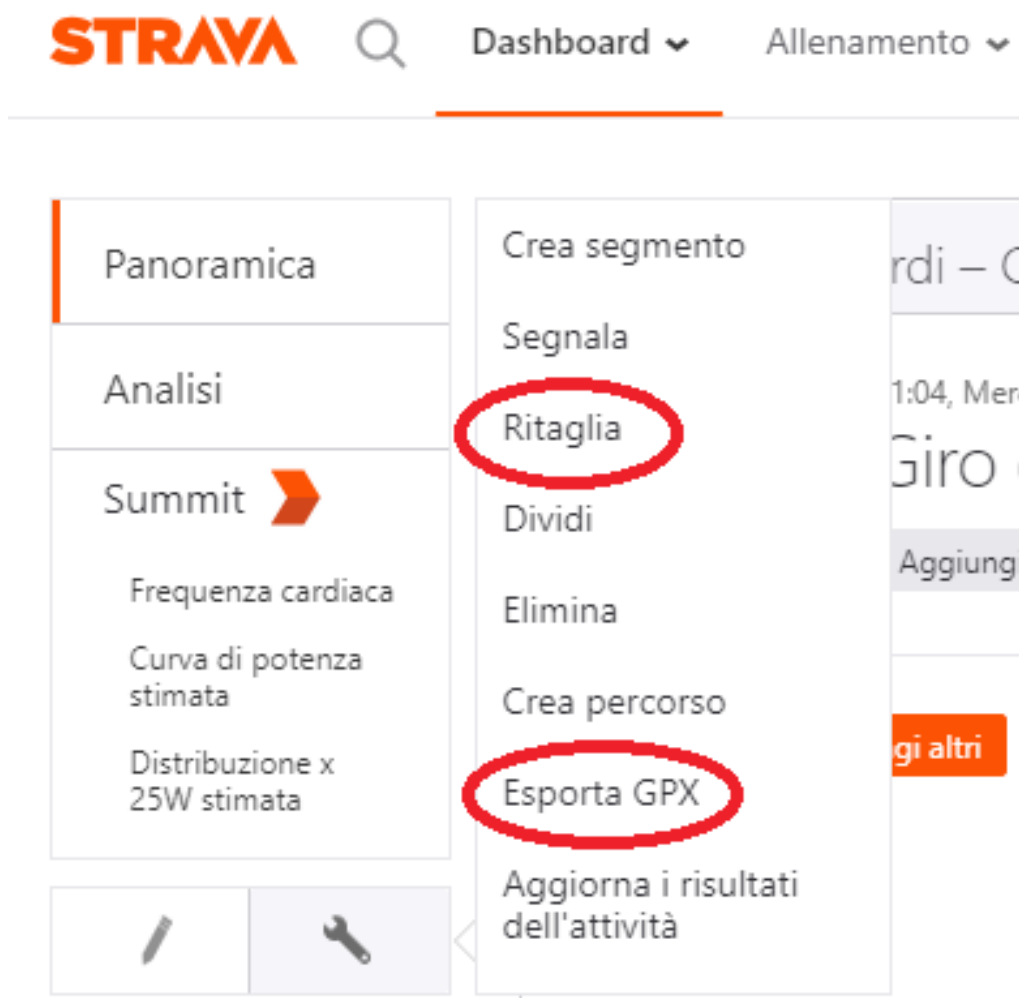


Tornare con il tasto sx su PANORAMICA, il menu a tendina propone diverse opzioni.

Degne di nota sono RITAGLIA e ESPORTA GPX.

Può capitare di portare la bicicletta in auto e al ritorno dimenticare di terminare la registrazione del percorso. Arrivati a casa, ci si ricorda di chiuderla ma nel frattempo si è registrato il viaggio in auto, con conseguente registrazione di una velocità molto ma molto superiore a quella in bicicletta.

Il percorso su STRAVA risulta quindi falsato: niente paura, è tutto previsto.



Con l'icona RITAGLIA, si può eliminare una parte del percorso (la iniziale o la finale, non una intermedia): seguire le istruzioni della figura.

Ritaglia attività

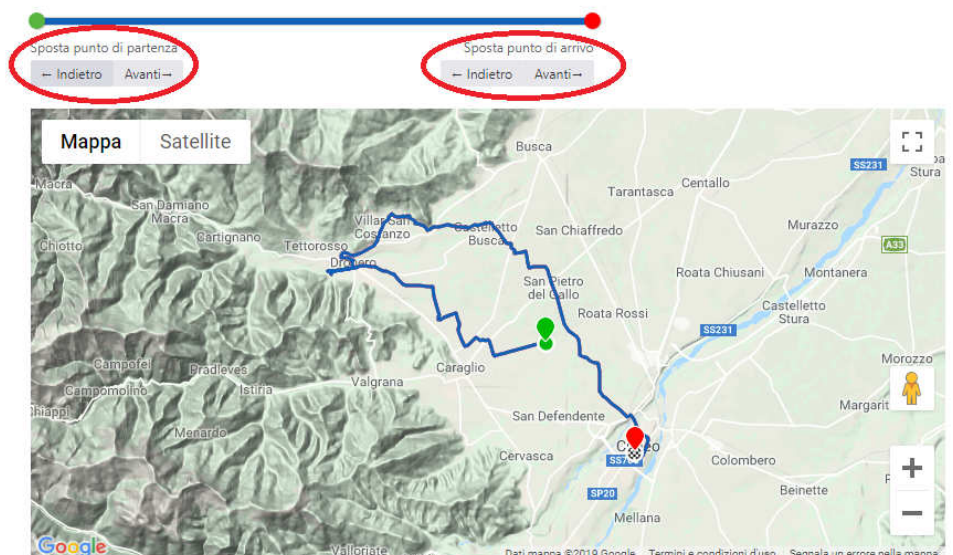
Giro dell'ora di pranzo

Utilizza il cursore per selezionare la porzione di attività che desideri mantenere.

La porzione della tua attività evidenziata in blu sulla mappa sarà conservata mentre la porzione rossa verrà rimossa.

Attenzione: non è possibile annullare quest'azione.

Ritaglia Annulla



*L'altra opzione **ESPORTA GPX** permette di creare un file GPX del percorso. Cliccando l'icona, il file viene creato automaticamente (normalmente nella cartella Download).*

Ritaglia attività

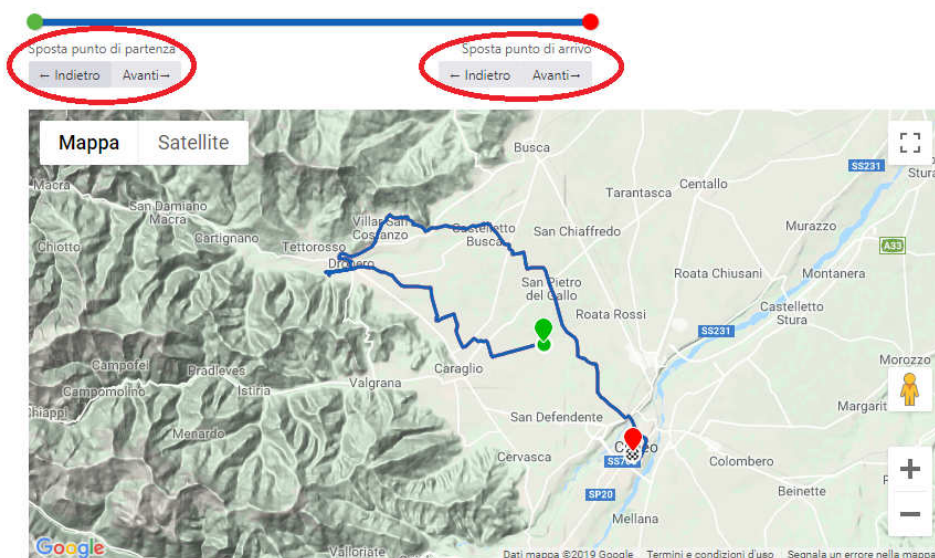
Giro dell'ora di pranzo

Utilizza il cursore per selezionare la porzione di attività che desideri mantenere.

La porzione della tua attività evidenziata in blu sulla mappa sarà conservata mentre la porzione rossa verrà rimossa.

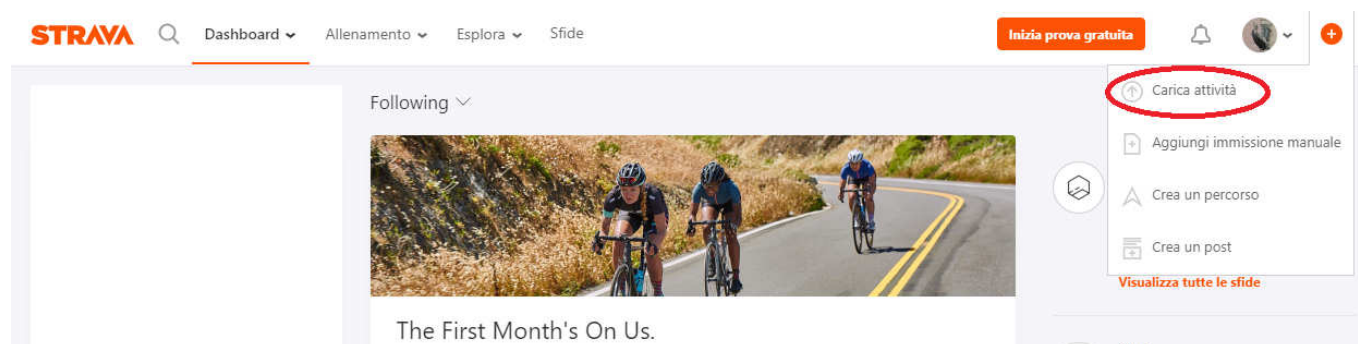
Attenzione: non è possibile annullare quest'azione.

Ritaglia Annulla



*Il percorso viene scaricato in automatico su **STRAVA** appena terminato il giro in bicicletta.*

Può anche essere importato: tasto + in alto a dx, si apre il menu a tendina.



*Cliccare **CARICA ATTIVITA'**, altro menu a tendina. Con il comando **FILE**, si può scegliere il file da importare*



Il percorso viene aggiunto all'elenco dei pacchetti.

In STRAVA ci sono anche parti ludiche, ad es. FLYBYS

STRAVA Dashboard Allenamento Esplora Sfide

Inizia prova gratuita

Panoramica

Analisi

Summit

Frequenza cardiaca

Curva di potenza stimata

Distribuzione x 25W stimata

Aggiungi altri

STRAVA LABS Visualizza Flybys

– Ciclismo

10:21, Giovedì 21 marzo 2019

Giro mattutino

Aggiungi una descrizione

64,01km Distanza (?)

3:39:56 Tempo in movimento

800m Dislivello (?)

85 w Potenza media stimata

1.119 kJ Energia sviluppata

	Media	Massimo
Velocità	17,5km/h	44,3km/h
Frequenza cardiaca	111bpm	148bpm
Cadenza	51	205
Calorie	2.310	
Temperatura	14°C	
Tempo trascorso	4:57:24	

Nascondi dettagli

Attivato il comando compare, per il percorso scelto, la mappa del percorso ed un elenco di atleti che nello stesso periodo hanno fatto un percorso nella stessa zona. Spuntando il nome, si visualizzano sulla mappa, in questo esempio Osvaldo, Livio e Francesco. Osvaldo e Livio risultano sovrapposti, pedalando insieme (percorso blu) mentre Francesco effettua un altro percorso (verde), che a tratti interessa anche l'altro. Con il tasto AVVIO si fa partire il giro di tutti e tre; la velocità può essere variata scorrendo il cursore a dx-sx.

STRAVA LABS Projects Blog Developers Strava.com Careers

11:19:20 670x

Athlete F C S D

<input checked="" type="checkbox"/>	Osvaldo	99	99	39	
<input checked="" type="checkbox"/>	Livio	69	86	41	
<input checked="" type="checkbox"/>	Francesco	✓	0	0	72
<input type="checkbox"/>	Fabrizio	✓	0	0	14
<input type="checkbox"/>	Stefano	✓	0	0	37
<input type="checkbox"/>	Mario	✓	0	0	44

Flyby Locations Rides only

Find who you passed or flyby'd. Playback multiple activities together.

More Info • Change Activity

In basso, compare il profilo altimetrico

RELIVE



Altra applicazione libera: collegata con STRAVA, gestisce i dati raccolti dal navigatore durante il percorso ciclistico e rilascia il tragitto su mappa satellitare in 3D.

Scaricata l'applicazione su smartphone, registrarsi con nome e password (consigliato stesso nome - la propria mail - e password per GARMIN CONNECT, STRAVA e RELIVE), poi seguire le istruzioni per la connessione con STRAVA oppure GARMIN CONNECT. Funzione simile a quella di Flybys di STRAVA ma migliore nella visualizzazione.

Anche Relive ha una versione web (stessi account e password della app), utile solo per le impostazioni.

Alla voce TRACKERS, attivare STRAVA oppure GARMIN CONNECT.

Alla voce preferenze, impostare come da figura:

The image shows the 'Impostazioni' (Settings) page of the Relive app. On the left is a sidebar menu with options: 'Profilo', 'Trackers', 'Preferenze' (highlighted with a red circle), 'Iscriviti al Club', and 'Log out'. The main content area is titled 'Impostazioni' and contains two settings sections. The first section, 'Relive Together', features a yellow toggle switch set to 'ON' (highlighted with a red rectangle) and a 'Salva' button. Below it is a descriptive text: 'Aggiungi il giro e le foto dei tuoi amici al tuo video con la app Relive! Abilita [Relive Together](#) per condividere il tuo giro e le tue foto con i tuoi compagni d'uscita.' The second section, 'Unità di misura' (highlighted with a red rectangle), shows a dropdown menu currently set to 'Metrico (chilometri)' and a 'Salva' button.

L'applicazione su smartphone notifica il ricevimento dei dati, dopodichè occorre seguire le istruzioni per avviare la creazione del video del percorso. Sempre su smartphone, arriverà la notifica che il video è stato creato ed è visibile. Ora può essere anche condiviso con altri.

La versione free ha una velocità piuttosto elevata, la si può regolare ma a pagamento. Ne vale la pena?