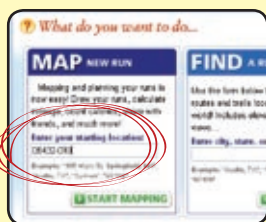


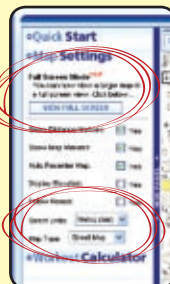
FAÇA VOCÊ MESMO

MONTAMOS UM PEQUENO TUTORIAL PARA AJUDAR VOCÊ A FAZER SEU PRÓPRIO PERCURSO

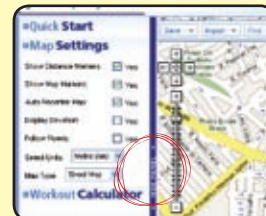
1) Acesse o site www.mapmyrun.com. No campo "Map New Run" digite um nome de rua ou cidade, por exemplo, e clique em "Start Mapping". O que funciona melhor é o CEP.



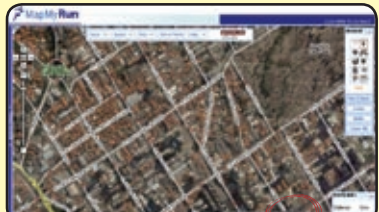
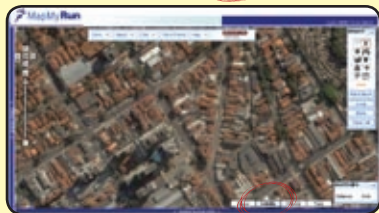
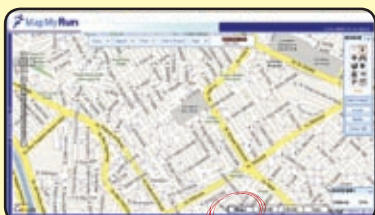
2) No campo "Selec Units" coloque "Metric (km)" e clique em "View Full Screen"



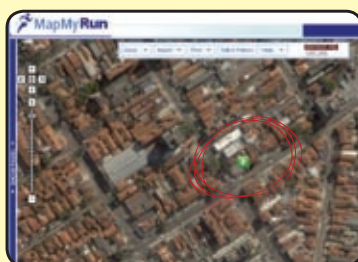
3) Clique em "Hide Pannel" para a tela ficar maior



4) Você pode escolher como quer a visualização: mapa, satélite ou os dois juntos (híbrido)



5) Clique no mapa o local onde começa o seu percurso. Irá aparecer uma bandeira verde.



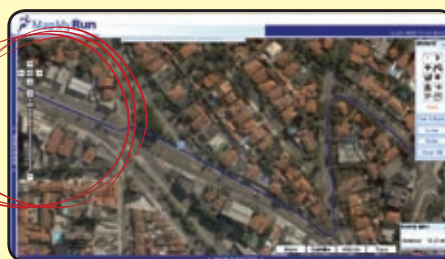
6) Vá clicando, seguindo o caminho que você fez, que o mapa vai traçando a direção (com um traço azul) e começa a marcar a distância.



7) A marcação dos quilômetros aparece automaticamente.



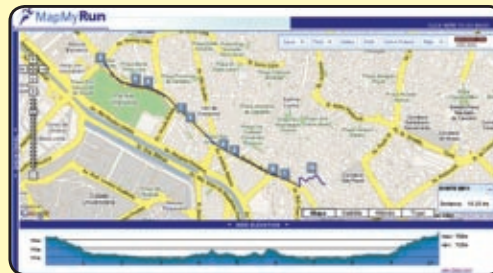
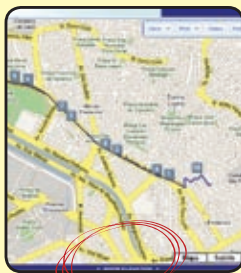
8) Controle a direção do mapa e o zoom como você quiser.



9) Quando você terminar de traçar o mapa, ele deve ficar mais ou menos assim.



10) Para ver a altimetria do percurso, clique em "show elevation".



DICAS

• Quando o percurso é daqueles de ida e volta, por exemplo, 5 km indo e 5 km voltando, quando você chegar nos primeiros 5 km, clique em "Out & Back" que o programa faz o retorno automaticamente.



• Se você faz um percurso de várias voltas, clique em "Loop" para calcular a distância.



• Após traçar o roteiro, insira no quadro "Workout Calculator" suas informações pessoais e o tempo que você fez no percurso. Clique em "Calculate My Stats" que ele calcula seu ritmo e velocidade (pela média) e a quantidade de calorias queimadas.

