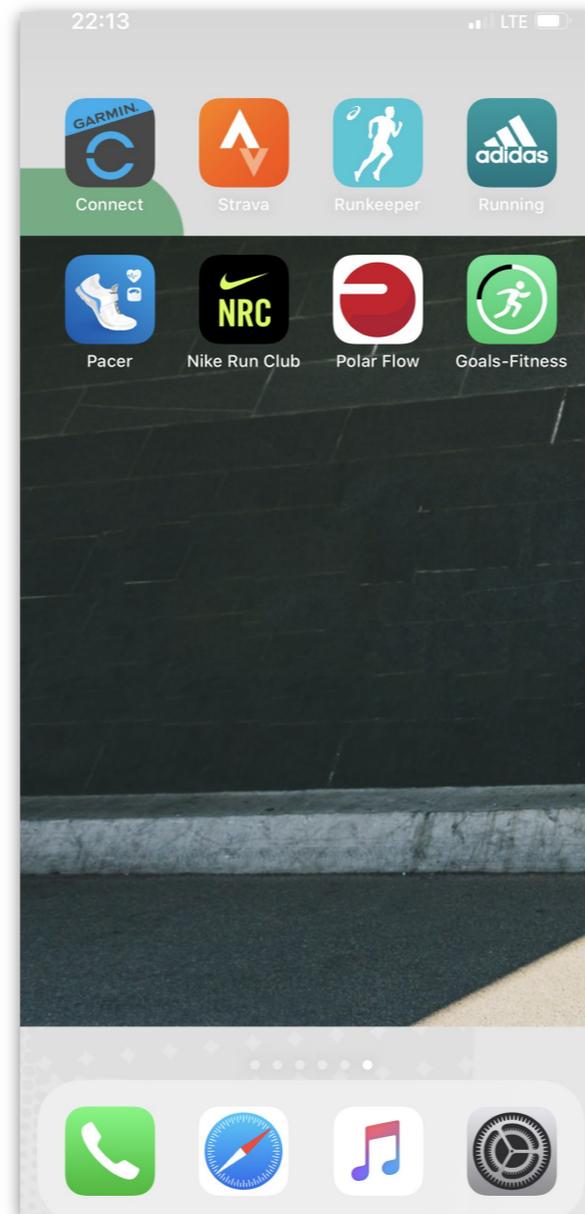


**WIE
ZEICHNE
ICH
MEINEN
LAUF AUF?**



Öffne eine beliebige *Running-App** auf deinem Smartphone

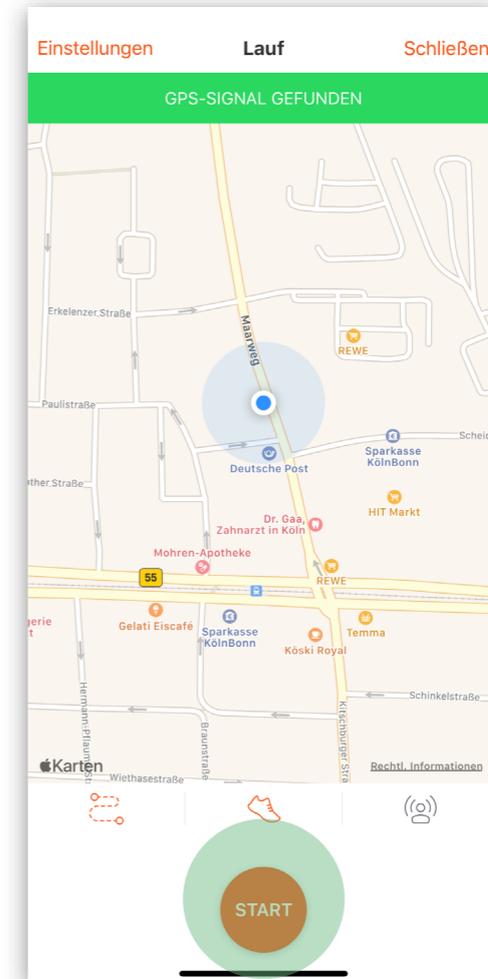
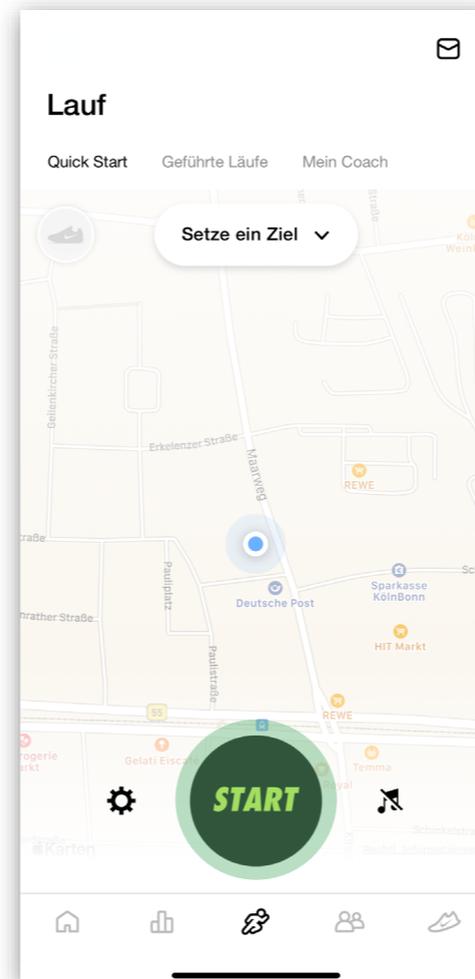
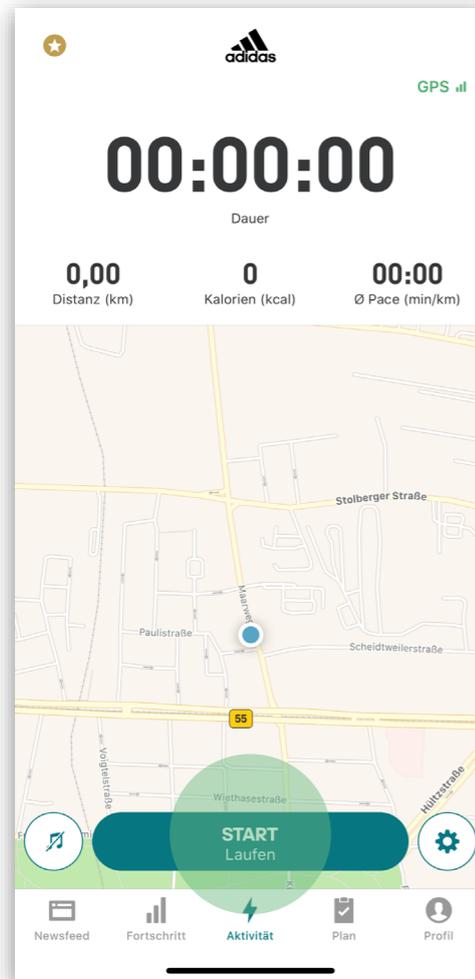


*Die Running-Apps** erhältst du im Apple App Store (iPhone)
oder im Google Play-Store (Android-Phone)

**Die abgebildeten Running-Apps dienen zur Veranschaulichung und stellen keine spezielle Empfehlung dar.

Deine **Aktivität** wird gestartet!

Tippe nun auf **Start** und beginne mit deinem **Lauf**

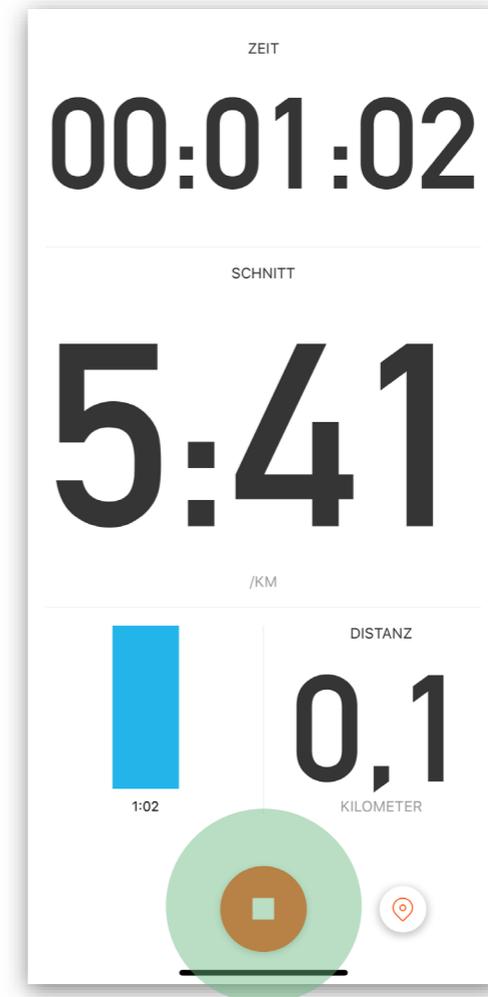
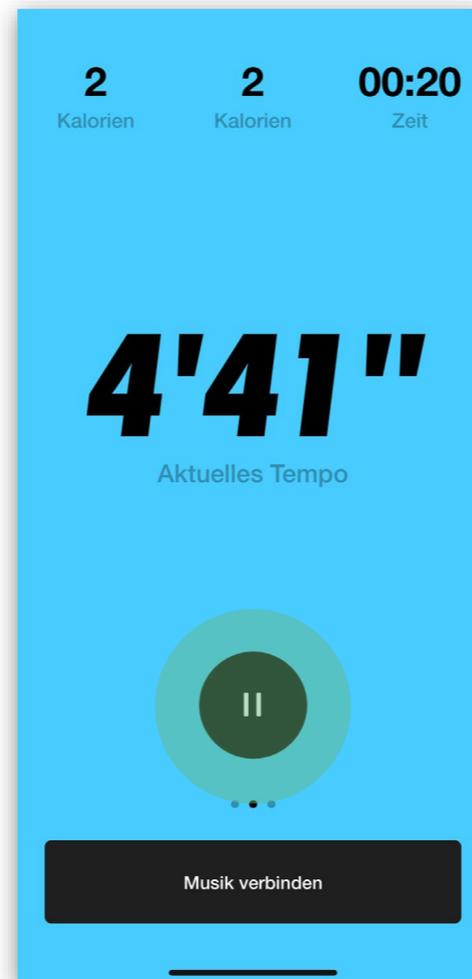
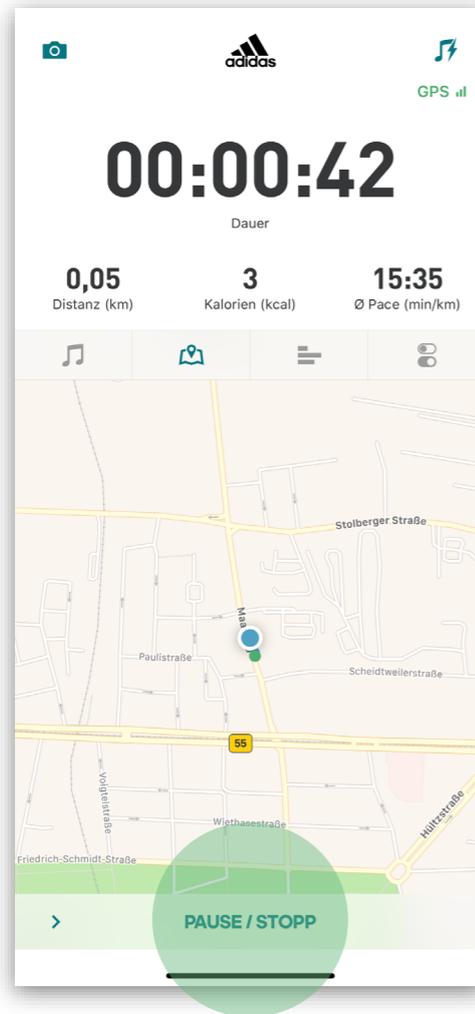


! RUNNING-TIPP

Manche Running - App´s erlauben es Dir vorab eine feste Distanz einzustellen. So gehst Du sicher, dass kein Meter zu viel aufgezeichnet wird und deine Zeit punktgenau gestoppt wird. Schau dazu einfach in den Einstellung der App nach.

Du hast dein Ziel erreicht!

Stoppe die Aufzeichnung sobald du dein Ziel erreicht hast in dem Du auf **STOPP/PAUSE** drückst.
Nun kannst Du ein **Bildschirmfoto/Screenshot** von deiner Übersicht deines Laufes machen.*



*Du weißt nicht wie man einen Screenshot erstellt?
Kein Problem. Google dazu einfach „**Bildschirmfoto/Screenshot**“ und das **Modell**
deines **Smartphones**

Übertragung deiner Zeit mit dem Upload-Link

Öffne deine **Bestätigungsmail** oder die **Mail Letzte Information** und klicke auf deinen **Upload-Link**.

MYRACE RESULT Select your language: Deutsch

INNENHAFENLAUF DUISBURG 05.09.2020

ANMELDUNG TEILNEHMER ERGEBNISSE

Anmeldedaten > Zahlungsmittel > Bezahlung > Fertig

* Pflichtfelder

ZEIT-UPLOAD

Zielergebnis (Bitte im Format hh : mm : ss): *

Bitte lade hier Dein Screenshot/Bild hoch: * Keine ausgewählt

Hier trägst du deine Lauf-Zeit ein

Hier lädst du dein Bild/Screenshot vom Lauf hoch

PERSÖNLICHE DATEN

Vorname: *

Nachname: *

Jahrgang: *

Geschlecht: *

Überprüfe noch kurz noch deine Daten!

WETTKAMPFDATEN

Verein:

Wettbewerb: *

Du befindest dich jetzt im **Zeit-Upload** Bereich.
Klicke auf die entsprechenden Felder um deine **Zeit** und das **Bild/Screenshot** zu übermitteln

Deine **Urkunde** ist unterwegs!



**Herzlichen |
Glückwunsch!**

Innenhafenlauf Duisburg 2020
Hauptlauf - 8 Runden (24.8km)

Thorsten Müller
Zeit - 01:40:26
Platzierung (AK) - 4. (1.)

NOVITAS BKK



Nun darfst du dich zurücklehnen und dich auf deine persönliche Urkunde freuen.

Danke, dass du dabei warst!