Handleiding Endomondo voor recreatieve ruiters en menners.





Uitgave van RRZLV Mei 2014 Opgesteld door Anjo de Bruijckere

Welkom.

Hallo iedereen,

Voor je ligt de handleiding van Endomondo, de app die door steeds meer recreatieve ruiters en menners wordt gebruikt om hun kilometers bij te houden.

Het idee om een handleiding te schrijven is ontstaan doordat de Vereniging Recreatie Ruiters Zeeuws Vlaanderen een Endomondo Challenge voor hun leden in het leven heeft geroepen.

Het is een challenge waarbij de leden worden gestimuleerd om zoveel mogelijk kilometers door de Zeeuws Vlaamse polders (en daar buiten) met hun paard te maken. Het is voor de fun, niet voor de prestatie.

Omdat niet iedereen precies weet hoe Endomondo werkt, is het idee ontstaan om een handleiding te schrijven. Deze versie die voor u ligt zal in de toekomst aangepast worden, omdat er vast zaken zijn die nog niet helemaal duidelijk zijn. Daarom willen we iedereen die gebruik maakt van deze handleiding vragen om even een mailtje te sturen naar <u>info@rrzvl.nl</u> om te laten weten of er nog zaken aangepast moeten worden, of juist om te melden dat het duidelijk is.

De handleiding zal te downloaden zijn op de site van Recreatie Ruiters Zeeuws Vlaanderen, <u>www.rrzvl.nl</u>.

Ik wens jullie heel veel plezier met het buitenrijden!

Groetjes van Anjo de Bruijckere.

Opmerking:

Het gebruik van deze handleiding is geheel op eigen risico. Ik stel deze handleiding op omdat ik zelf een enthousiast Endomondo gebruiker ben, niet omdat ik een expert ben op gebied van telefoons en apps, dus ook zeker niet verantwoordelijk gesteld wil worden als de telefoon of app schade oploopt na het volgen van deze handleiding.

Waarom Endomondo?

Er zijn verschillende redenen waarom Endomondo zo leuk is voor ruiters en menners! Ik zal hieronder enkele redenen beschrijven.

- Het geeft inzicht in je trainingsopbouw, zowel in tijd, lengte als in snelheid. De app geeft namelijk aan hoe lang je onderweg bent geweest, hoeveel kilometer je hebt gereden en wat je snelheid is.
- Het houdt bij hoeveel kilometer je in totaal hebt gereden.
- Je kan terugkijken waar je hebt gereden.
- Je kan de route die je hebt gereden delen met anderen.
- Endomondo geeft de mogelijkheid om deel te nemen aan een challenge, waarbij jouw kilometers worden vergeleken met die van andere deelnemers.

Hoe werkt Endomondo?

Endomondo is een app, waarvoor je dus een smartphone nodig hebt. De app maakt gebruik van de gps in de smartphone, waardoor de rit geregistreerd kan worden.

Doordat de gps redelijk wat van je batterij vraagt, wil ik wel vermelden om er rekening mee te houden dat je hiervoor een smartphone moet hebben met een goede batterij of dat je als voorzorg een externe batterij mee hebt voor onderweg.

Naast de app op je telefoon kun je ook de computer gebruiken om je Endomondo gegevens te bekijken.

Ik zelf gebruik enkel mijn telefoon om te registreren, de rest doe ik via de computer omdat ik vind dat ik daar meer overzicht heb.

Deel 1. Account aanmaken.

Je kan dit zowel via je smartphone doen als via de computer. Ik vind het zelf het fijnst om het via de computer te doen. Hieronder leg ik dan ook met afbeeldingen uit hoe je een account kunt aanmaken op de computer.

Stap 1.

Als je op de computer naar <u>www.endomondo.com</u> gaat, kom je bij het volgende scherm.



Stap 2.

Klik op de groene knop 'Sign up for free'. Je krijgt dan het volgende scherm:



Stap 3.

Als je een Facebook- account hebt of een Google-account kun je hiermee inloggen. Heb je dat niet, kun je op de knop 'Sign up with email' klikken. Dan krijg je het volgende scherm:

| f | Sign up with Facebook | |
|--------------------|--|--|
| 8+ | Sign up with Google | |
| Email | | |
| Password | | |
| | Sign up with email | |
| Send me E | Endomondo updates and tips | |
| By signing up, I a | gree to the Endomondo Terms of Service and | |

Stap 4.

Hier vul je je mailadres in en verzin je een wachtwoord.

Stap 5.

Klik dan op de groene knop 'Sign up with email'. Je krijgt dan onderstaand scherm te zien.



Stap 6.

Dan krijg je een scherm waarvan je hieronder de bovenkant van het scherm ziet. Als je klikt op het mailadres in de rode cirkel, komt er een uitklapschermpje.



| Add Workout | Upgrade info@rrzvl.nl |
|----------------------|-----------------------------------|
| time, send them live | My Profile Settings Log Out |
| | Follow on: 🕒 🗗 😽 |

Je klikt dan op Settings, waardoor je je instellingen kan wijzigen.

| endomondo | Training Challen | iges Routes Events | Friends | dd Workout |
|----------------|--|---|--------------------------------------|------------|
| ACCOUNT CO | | VACY | ONS | RATE |
| Change picture | First Name Middle Name Last Name Email Password Country Time Zone Postal Code Birthday Sex Units Weight Height Phone Favorite Sport Newsletters | info@rrzvI.nl <u>Manage emails</u> <u>Manage password</u> Denmark GMT+01:00 Copenhagen, Sto Month: ▼ Day: ▼ Year: ▼ ○ Male ○ Female Metric +45 Sport with most workouts <u>Manage newsletters</u> | ckholm, Oslo, Madrid, Ρε kg cm | Υ Υ |
| | | | | SAVE |

Je krijgt een scherm waarin alleen het emailadres is ingesteld. De rest van de gegevens kun je nu ook verder zelf instellen. Let ook op de tijdzone, dit lijkt in eerste instantie niet zo belangrijk, maar het is later wel leuk om terug te zien om hoe laat je ergens hebt gereden.

| ACCOUNT CONNECT | PRI | VACY NOTIFICATIONS HEART RATE |
|-----------------|--|---|
| Change picture | First Name Middle Name Last Name Email Password Country Time Zone Postal Code Birthday Sex Units Weight Height Phone Favorite Sport Newsletters | Vereniging Recreatie Ruiters Zeeuws Vlaanderen info@rrzvl.nl Manage emails Manage password Netherlands ▼ GMT+01:00 Amsterdam, Berlin, Bern, Brussels, Rome, ▼ Apr 25 ✓ OMate Mate Female Metric ▼ 0031613312060 ▼ Riding ▼ Manage newsletters > |
| | | SAVE |

Als je alles hebt ingevuld, klik je op save, dan worden de gegevens opgeslagen.

Deel 2. Het gebruiken van Endomondo.

Stap 1.

Je installeert de app op je smartphone. Dit doe je door naar de Google Playstore of naar je Appstore te gaan. Je zoekt dan Endomondo en na installatie is dit je beginscherm:



Stap 2. Klik op inloggen.



Stap 3.

Voor degene die een Facebook of Google-account hebben, kunnen verder gaan via de daarvoor bestemde knoppen.

In het voorbeeld wordt gebruik gemaakt van het inloggen met email.



Stap 4.

Na het inloggen komt het onderstaande scherm in beeld.



Stap 5.

Het scherm staat automatisch ingesteld op hardlopen. Klik op hardlopen om dit te wijzigen in paardrijden.



Stap 6.

Kies paardrijden.



Stap. 7

Om te starten druk je op de ronde groene knop met de witte driehoek. (De playknop)



Stap 8.

Wanneer je gps nog niet aanstaat, krijg je een melding in je scherm. Kies dan locatie-instellingen en zet je gps aan. Vanaf dat moment kun je vertrekken en genieten van een heerlijke buitenrit.



Stap 9.

Wanneer je klaar bent, klik dan op de rode knop. Klik hier 2 keer op, want als je dit maar 1 keer doet, dan pauzeert de app en kan de route niet worden opgeslagen.



Stap 10.

Wanneer je op stop drukt, dan kom het volgende scherm in beeld. In dit scherm heb je verschillende opties die je kan toevoegen aan deze workout:

- Foto's
- Vrienden
- Een bericht. Hier kan je bijvoorbeeld schrijven dat het een heerlijk rondje was, of dat je paard/pony wat frisjes was.
- Je kan er ook voor kiezen om deze workout te delen op bijvoorbeeld facebook.

Het zijn opties, waardoor je er ook voor kan kiezen om niks toe te voegen of te delen, dan verlaat je je scherm en sluit je de app af.

