

## Como dobrar uma prova

Para dobrar uma prova, na verdade, para inverter o percurso oficial (ou até mesmo um que você tenha corrido anteriormente), fiz o roteiro a seguir.

Vale ressaltar que, como se trata de ensinar a usar sites e aplicativos consagrados, pode ser que ocorram alterações nas próximas versões e, assim, este capítulo/tutorial pode se tornar obsoleto. Por essa razão, além dessa parte impressa, temos também um site (<http://www.odobroounada.com.br>) com uma versão que pode ser mais fácil para correções e atualizações.

### 1 – Strava®

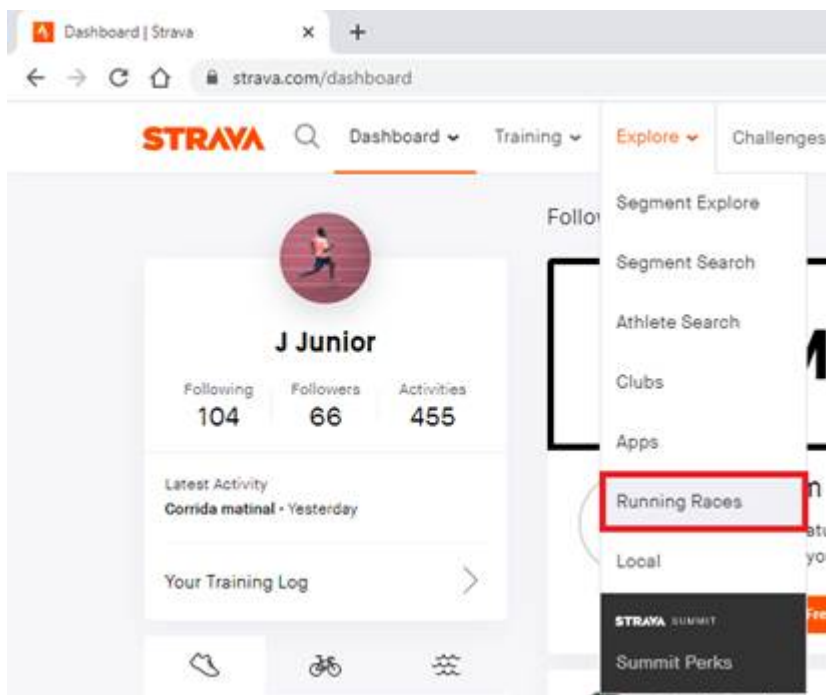
Site: <https://www.Strava®.com/>

O Strava® é a maior rede social para esportistas (ciclistas e corredores basicamente) do mundo, e nele encontramos funções bem interessantes, como o mapa de calor de atividades físicas (que mostra, em cada cidade do mundo, os lugares onde as pessoas mais correm/pedalam), seus segmentos salvos (trechos de algum percurso que você faz geralmente; sendo assim, passível de comparação), suas atividades, e o mais legal para mim: as corridas oficiais. Nas corridas oficiais, você vai encontrar informações como site da prova, o percurso, altimetria e usuários que já correram essa prova. Aí é que mora a primeira mágica: você consegue transformar um registro de atividade de um corredor de qualquer lugar do mundo numa rota sua e, quando você tem uma rota, o céu é o limite!

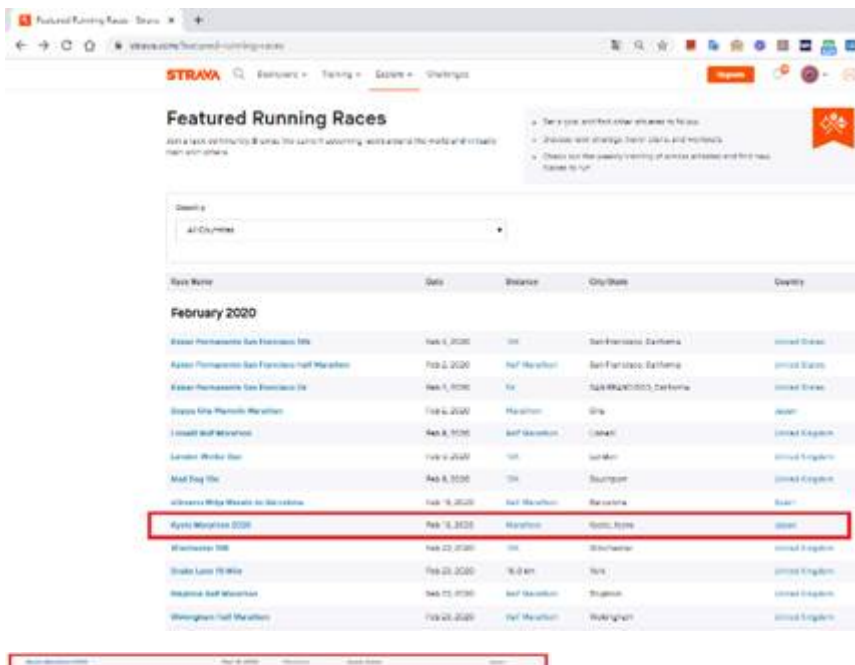
Vou explicar tudo direitinho, mas estou levando em consideração que você já é usuário do Strava® e está logado no site. O app do Strava® é muito legal, mas eu prefiro fazer todo esse trabalho no computador mesmo.

Para prosseguir, entre com o usuário e a senha do Strava® e siga as telas a seguir.

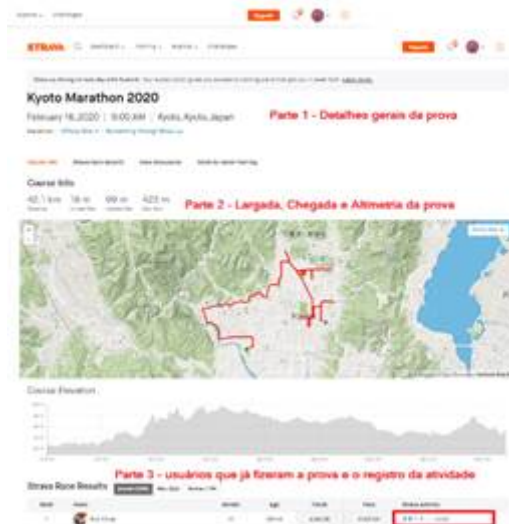
A tela de Home é esta abaixo. Para ver as corridas, clique em “Running Races” no menu “Explore”.



Na tela do “Running Races”, escolha a prova que você quer transformar em rota.



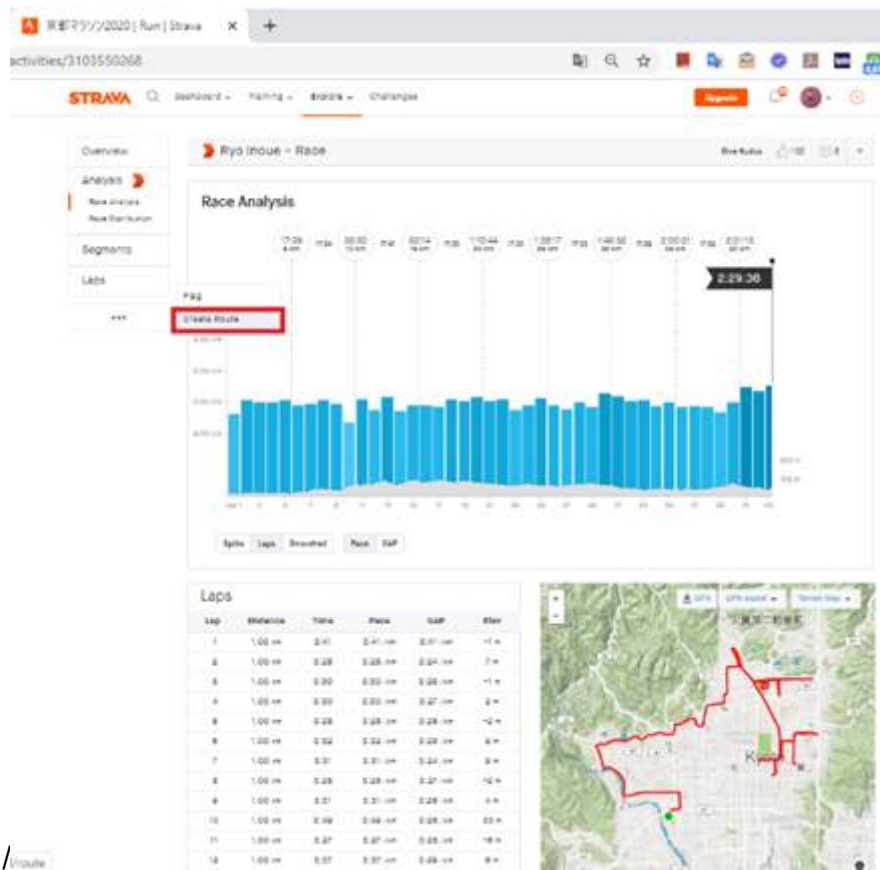
No caso, vamos usar a Maratona de Kyoto como exemplo. Clique no link com o nome da maratona e a próxima tela mostrará os detalhes da prova selecionada.



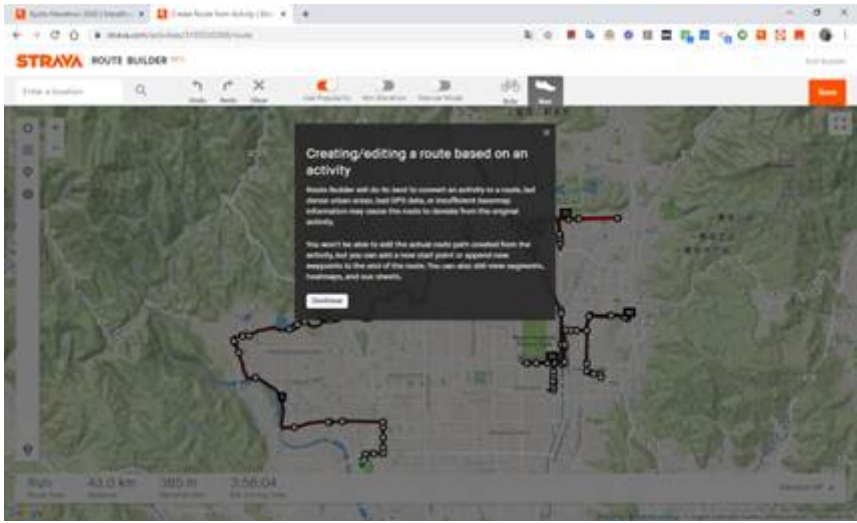
Na seção 3 desta página, temos a lista de pessoas que já fizeram essa prova e seu registro de atividade. São usuários que deixam seus registros com livre acesso.

Para prosseguir, precisamos selecionar uma atividade, e eu sempre pego o corredor mais rápido porque, com certeza, esse usuário pode ser um atleta profissional, que corre sempre fazendo tangência nas curvas e, conseqüentemente, o mais próximo possível dos 42.195 metros. Clique na atividade para prosseguir.

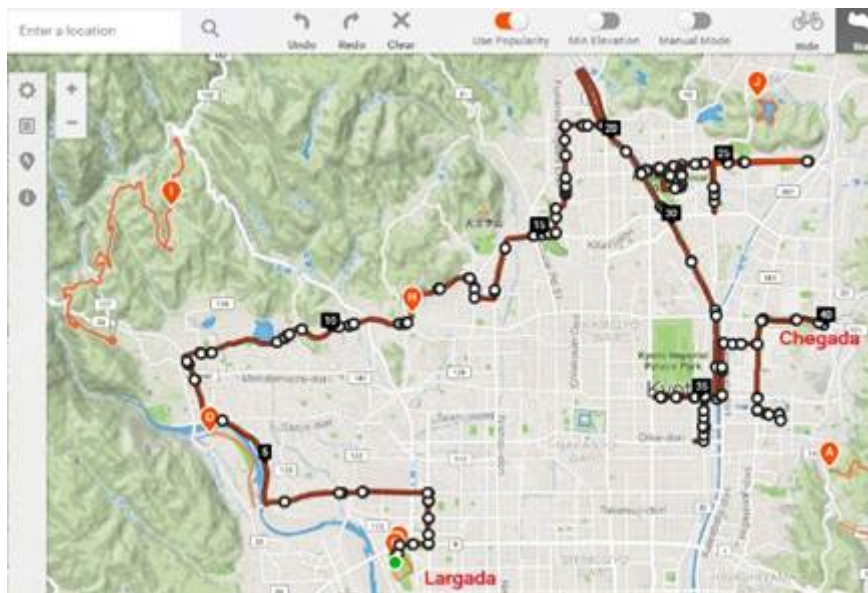
Na imagem seguinte, temos os detalhes da atividade: a Análise da corrida e os trechos de 1 km. No menu esquerdo há três partes: Análises, Segmentos e Voltas e, logo abaixo, famigerados três pontinhos onde se esconde o recurso mais legal: Criar a Rota.



Clique em "Create Route".



Clique em "Continue".

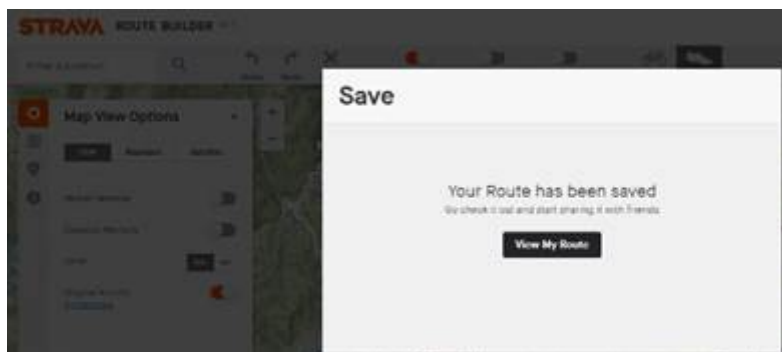


Esse é o percurso oficial da prova e, uma vez transformado numa rota, você consegue alterar qualquer ponto do mapa ou até mesmo ampliar ou cortar trechos. Mas não vamos mexer nisso.

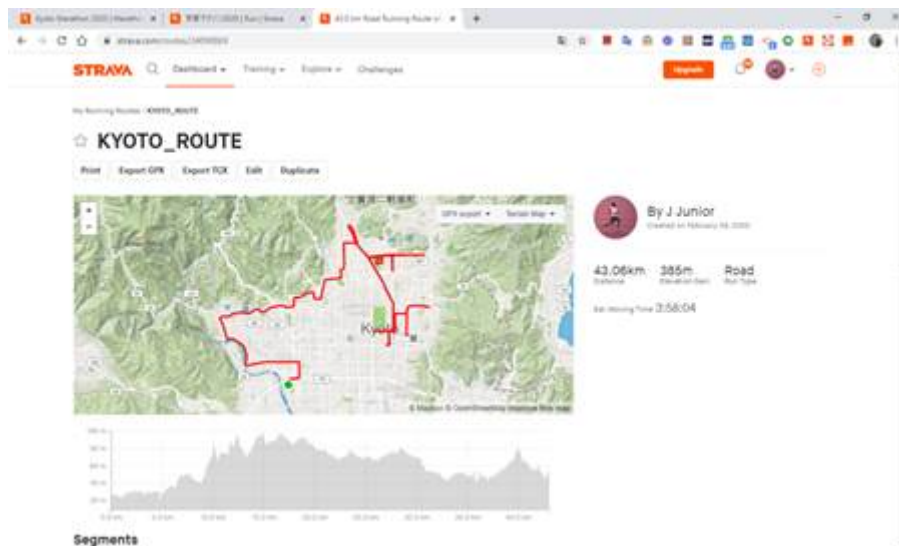


Coloque o nome, o tipo de visibilidade da rota (sempre coloco como privado, porque assim só eu sei em qual percurso estou trabalhando) e clique em “Save”.

Se tudo correu certo, vai aparecer essa janela de confirmação na tela.



Acesse a opção “View My Route” para ver se tudo está certinho.



Essa é minha rota com todo o percurso de Kyoto. O Strava® é tão legal que até “chuta” que eu demoraria 3:58 para fazer tal percurso, de acordo com a minha média de maratonas.

Toda essa primeira parte é para a gente ter nossa rota. Mas agora é que vem o pulo do gato: como inverter o percurso.

Para inverter o percurso, precisamos recorrer a outro site; mas, antes disso, precisamos falar sobre GPX. O GPX é uma extensão de arquivo do tipo texto com todas as geolocalizações gravadas ponto a ponto, de forma que qualquer leitor desse arquivo possa pegar essas informações e gerar uma rota com base nesses pontos. Na tela acima, clique em “Export GPX”.

Você pode, por curiosidade, abrir o arquivo GPX num aplicativo como o bloco de notas, e vai ver algo assim:

```
KYOTO_ROUTE (1).gpx - Bloco de Notas
Arquivo Editar Formatar Exibir Ajuda
<?xml version="1.0" encoding="UTF-8"?>
<gpx creator="StravaGPX" xmlns:xsi="http://www.w3.org/2001/XMLSchema-instance"
http://www.topografix.com/GPX/1/1/gpx.xsd" version="1.1" xmlns="http://www.garmin.com/xmlschemas/GpxExtensions/1" >
  <metadata>
    <name>KYOTO_ROUTE</name>
    <author>
      <name>J Junior</name>
      <link href="https://www.strava.com/athletes/16410964"/>
    </author>
    <link href="https://www.strava.com/routes/24090869"/>
  </metadata>
  <trk>
    <name>KYOTO_ROUTE</name>
    <link href="https://www.strava.com/routes/24090869"/>
    <type>Run</type>
    <trkseg>
      <trkpt lat="34.99349" lon="135.71358">
```

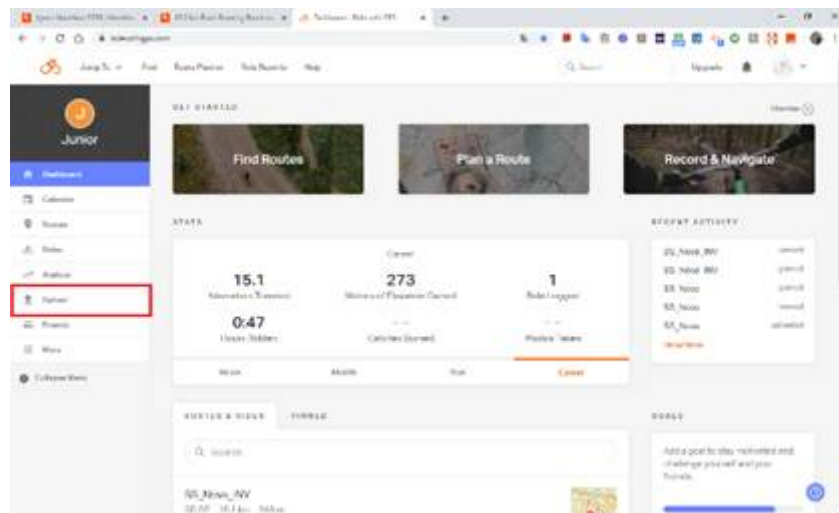
## 2 – Ride with GPS®

Site: <https://ridewithgps.com/>

O Ride with GPS é um site voltado para o pessoal do ciclismo que tem uma função bem interessante que consiste em inverter de rota de um arquivo GPS.

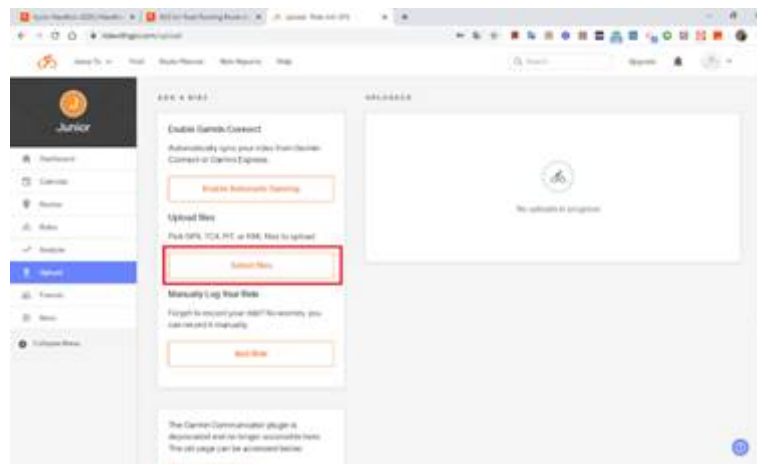
Para prosseguir nesse tutorial, por favor, crie uma conta (gratuita) no site e assim podemos continuar na nossa saga de ensinar como eu faço para dobrar as provas. É um processo de muitos passos; mas, quando você pega o jeito, fica bem rápido fazer tudo isso.

Uma vez com a conta já criada e com o site aberto, a tela inicial é esta aqui:

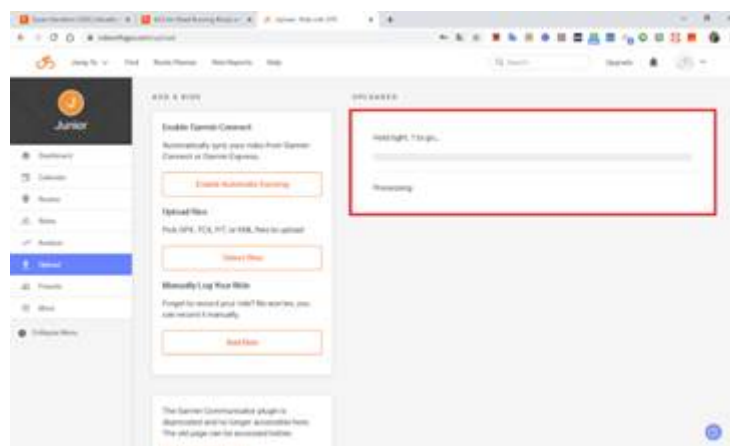


Sem muitas delongas, clique em “Upload”.

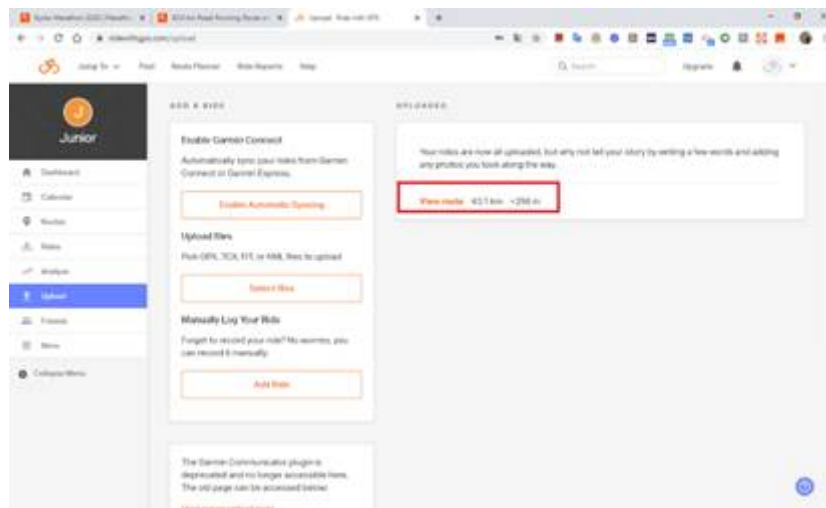
Essa é a tela de Upload e nela precisamos importar o arquivo GPX que exportamos do Strava®. Clique em “Select files”, escolha seu arquivo e clique em “Open”.



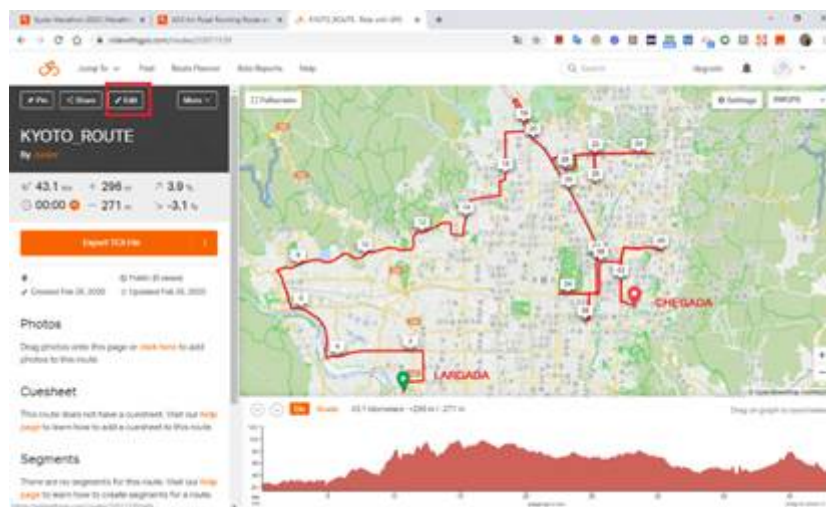
Em seguida, vai aparecer a tela abaixo, com a mensagem de que está ocorrendo o upload.



Assim que finalizar, a mensagem vai ser esta aqui, já com o link para sua rota.

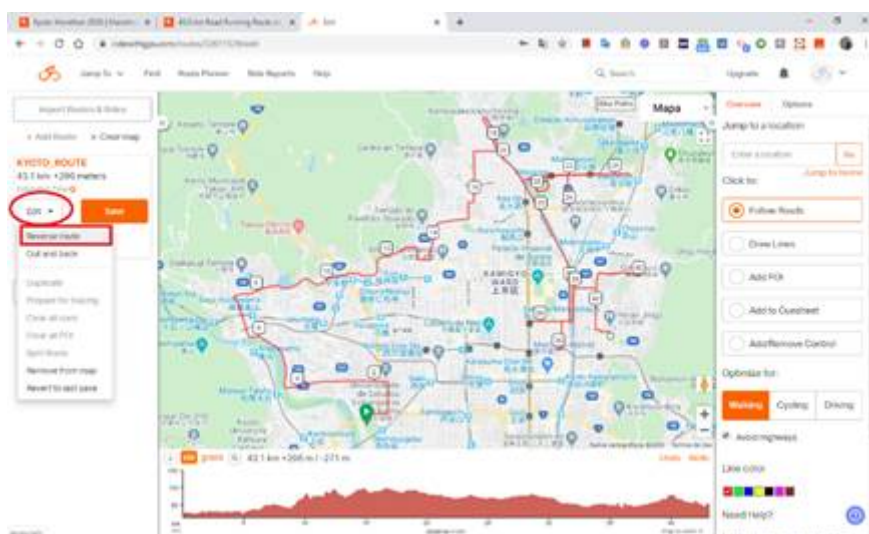


Clique em “View Route”.



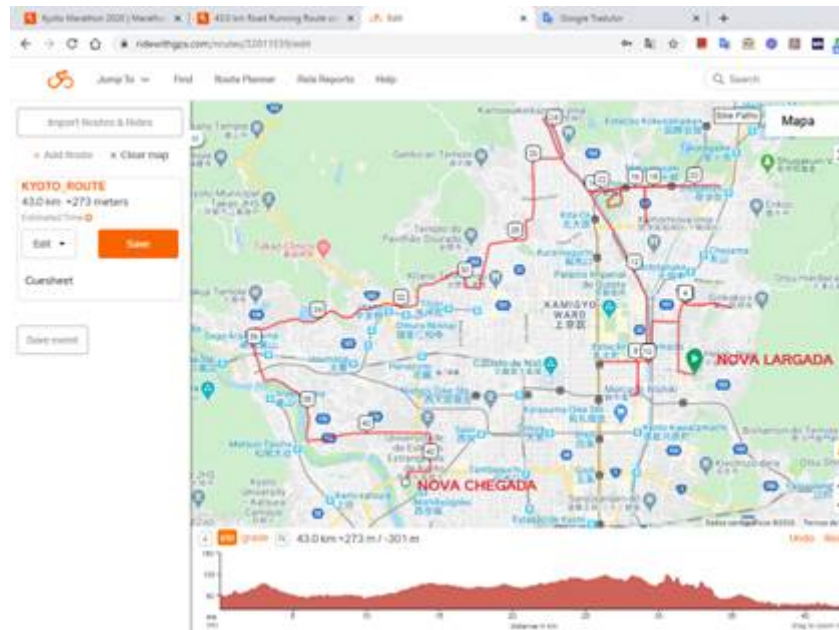
Esta é a tela da rota. Nela, temos dois pontos principais: largada e chegada. Vamos inverter essa direção. Clique em “Edit”, no canto superior esquerdo.

Abaixo, temos a tela de edição da Rota e, no menu “Edit”, aparece a opção “Reverse route”. Clique nesse link.



Aparece uma mensagem alertando que esse processo vai apagar todas as dicas personalizadas que você inseriu (que, neste caso, é nenhuma). Escolha a opção “Ok”.

O resultado é este aqui:



Note que agora temos uma nova posição para a chegada e uma nova posição para a largada. Para prosseguir, clique no botão “Save” e vai aparecer a seguinte tela:

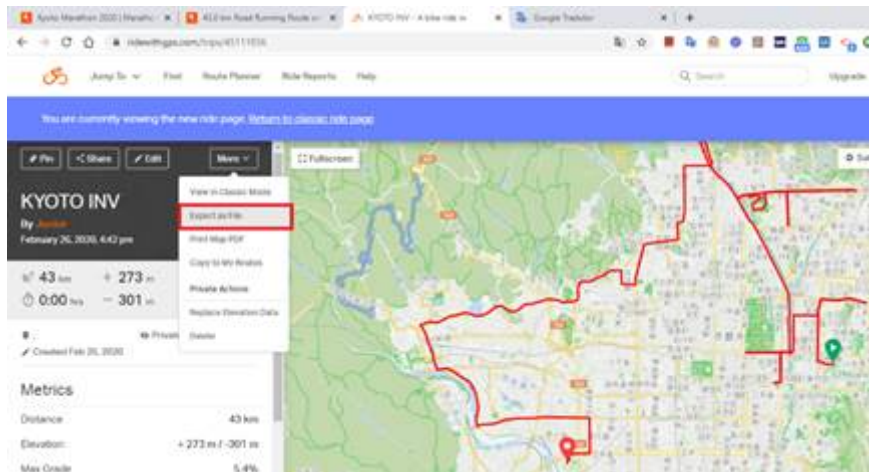
Para prosseguir, clique em “Show More Options” e preencha assim:

Clique em “Save” e, depois, em “View Trip”.

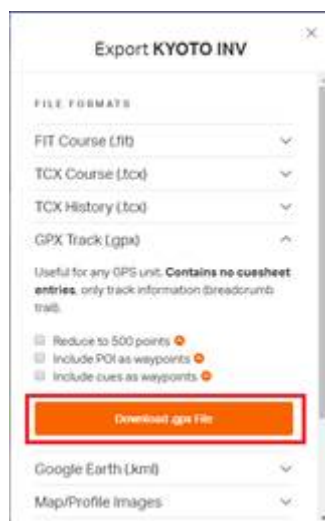




De volta à tela de Rota, clique em “More” e, depois, em “Export as File”.



Na tela de Export, selecione “GPX Track (.gpx)”.



Com esse arquivo gerado, já temos todo o percurso invertido. Agora, vamos para o terceiro aplicativo.

Aqui temos duas soluções:

1. Usar a rota no app Strava®.
2. Usar a rota no app MapMyRun®.

Eu usei o MapMyRun em NY e o Strava® em Chicago. Gostei mais da experiência do Map My Run só por questão do mapa mesmo. O Strava® entrega a mesma qualidade na funcionalidade, mas, para efeitos didáticos, vou ensinar as duas técnicas para vocês.

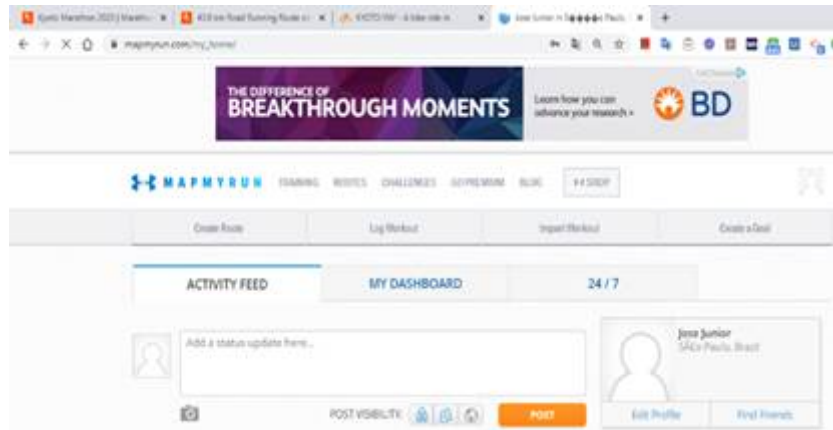
3A – MapMyRun®

Site: <https://www.mapmyrun.com/>

O Map My Run é outro excelente site e aplicativo que tem como diferencial mostrar no smartphone a rota que você precisa correr. É bem similar ao conceito do Waze e do Google® Maps, mas para corredores.

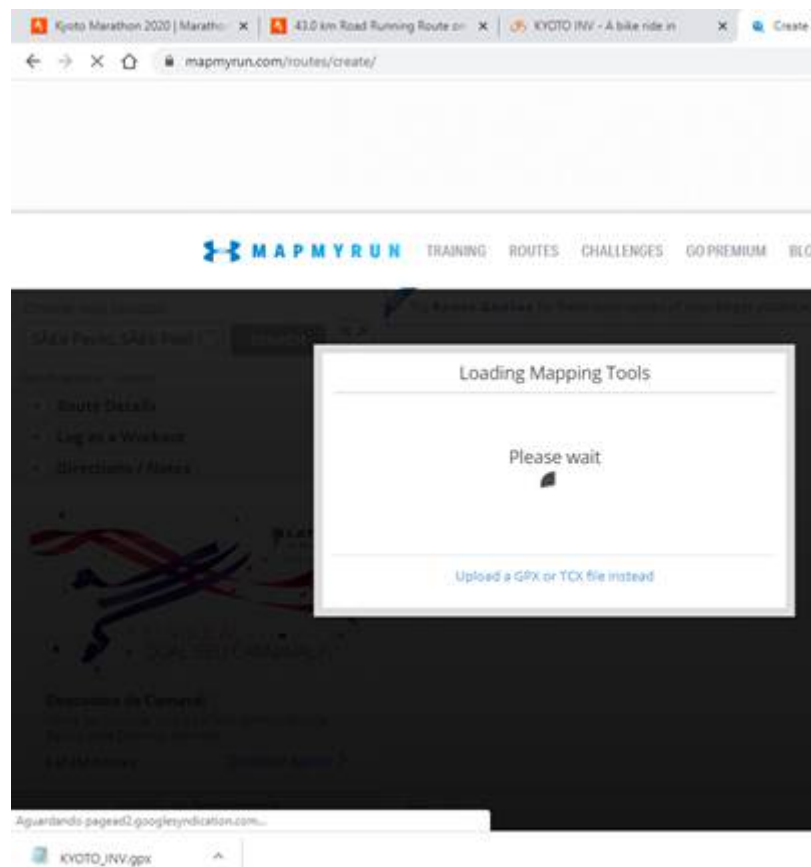
Para prosseguir, você precisa ter um conta do site e, ao entrar nele, seguir os passos.

Esta é a tela de abertura do MapMyRun® :



A primeira coisa a fazer é clicar em “Create Route”.

Vai aparecer a tela abaixo com o botão “Upload a GPX or TCX file”.



A tela de upload é esta aqui. Escolha o arquivo e a opção GPX.



Clique em “Continue” e vai aparecer a tela abaixo, na qual você precisa indicar qual é o tipo de atividade e o nome.

Clique em “Save”.



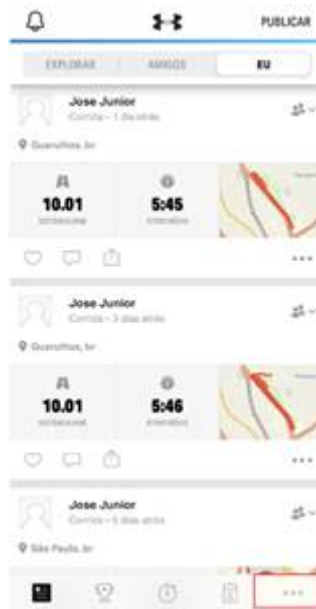
A próxima tela pede que você inclua dados de treino, o que se aplicaria apenas caso essa atividade já tivesse sido feita. Em nosso caso, não precisamos preenchê-la. A maior utilidade do MapMyRun é no smartphone. Esse passo a passo foi só para importarmos a rota invertida dentro desse app. Já está quase acabando. Vamos para o quarto aplicativo.

#### 4A – App MapMyRun®

Como compartilham a mesma base de dados, o aplicativo MapMyRun® vai acessar a rota criada e, assim, podemos correr seguindo as coordenadas da tela do smartphone.

Antes que você se questione... sim!! Não tem mágica! Eu até consigo decorar uma boa parte do percurso, mas fico toda hora pegando o telefone e vendo se estou no caminho correto. Essa parte é bem chata, mas sei que existem alguns relógios GPS mais modernos que o meu, que conseguem importar os arquivos GPX. Infelizmente o meu não faz isso e, assim, tenho que ir na raça mesmo.

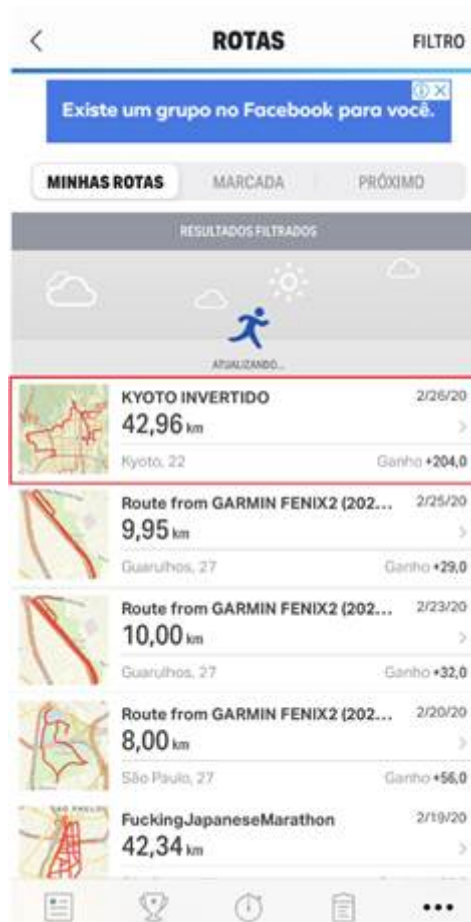
Tela de entrada do MapMyRun® no iPhone:



Clique nos três pontinhos e vai aparecer a tela abaixo. Na seção Rotas há o percurso que você importou anteriormente. Clique em “Rotas”.



Ao abrir a tela abaixo com todas as rotas que você criou, escolha a “Kyoto Invertido”.

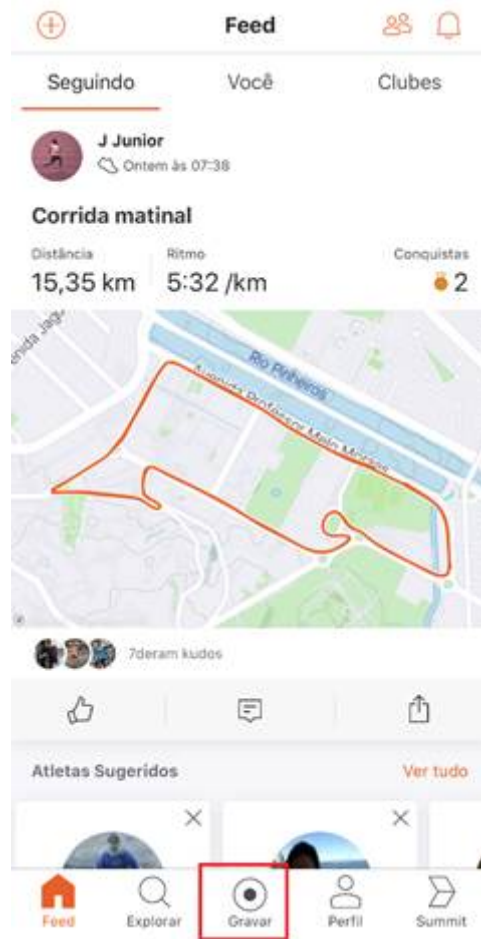


Depois de escolher sua rota, vão aparecer os detalhes. Aí é só clicar em “Começar o treino” e começar a correr!



4 – App Strava®

A tela inicial do app Strava® é esta:



Para usar a rota, você precisa clicar no botão “Gravar”, marcado em vermelho.

Quando aparecer a tela apontando sua posição do GPS, clique no ícone em vermelho para escolher a rota.



A tela de escolha de rotas é esta. Em nosso exemplo, vamos escolher a rota criada anteriormente, a KYOTO\_ROUTE.



O Strava® voltará de novo para a tela de gravação, mas agora mostrando exatamente o ponto de início (retângulo) e fim (círculo) do percurso com uma rota azul.





Agora é só clicar em “Iniciar” e começar a correr seguindo a rota.