

# Istruzioni per utilizzare GMaps Pedometer

La schermata del sito presenta una barra degli strumenti e la mappa su cui definire il percorso.

Le **opzioni** per l'utente sono:

**Gmaps Pedometer**

english  metric

Total Distance:  miles

automatically (for runners)

Draw route:  automatically (for cyclists)  
 manually (straight lines)

Turn [off](#) mile markers

Turn [on](#) calorie counter

Elevation: off [small](#) [large](#)

[Complete](#) there and back route

[Save route](#)

[Clear points and start over](#)

[Print map](#)

[Export as GPX](#) (external link)

## - **Unità:**

Selezionate "metric" per impostare le distanze in metri.

## - **Disegna un percorso (Draw Route)**

Potete indicare se il percorso debba venire definito automaticamente (automatically), sia per podisti che per ciclisti

(manually), manualmente un tratto alla volta. (consigliato)

## - **Turn on/off mile markers**

Potete attivare o disattivare i marcatori colorati che segnalano ogni chilometro percorso.

## - **Turn on/off calorie counter**

Potete attivare (definendo il vostro peso in libbre – 1 libbra = 0.45 Kg circa) o disattivare il

conteggio delle calorie bruciate.

## - **Dislivello (Elevation)**

Cliccando su "small" o "large" potete visualizzare su un grafico "piccolo" o "grande" il dislivello tra i vari punti del percorso.

## - **Percorsi andata e ritorno (There and Back Routes)**

Se percorrete la stessa strada all'andata ed al ritorno, una volta arrivati al punto intermedio, cliccate su "Complete there and back route" per indicare all'applicazione di completare il percorso aggiungendo automaticamente il ritorno.

## - **Salva il tracciato (Save route)**

## - **Azzerare il percorso e ricomincia (Clear points and start over)**

## - **Stampa la mappa (Print map)**

## - **Esporta in formato per dispositivi GPS (Export as GPX)**

Una volta definite le opzioni desiderate, indicate la località indicativa nel form in alto "**Jump to**", cliccate sul tasto "**Start recording**" (Inizia la registrazione) e selezionate sulla mappa i punti che costituiscono il percorso facendo per ognuno un **doppio clic** con il mouse.

**Buon allenamento!**