

# 3D rerun při přípravě na závod – Running Wild

3DRerun je parádní nástroj pro rozbor tréninků, nicméně ho lze stejně dobře použít pro přípravu na závody, ale i třeba pro úvod do zahraničního terénu, kam se chystáme na soustředění (použití se dá určitě vymyslet i více).

Running Wild spočívá v tom, že svěřenci kreslí postup na připravené trati – buď „pod tlakem“ (Pac-Man mode) nebo úplně v klidu. Nakreslené postupy lze poté vyhodnotit.

Jak na to?

Spustím 3d rerun, vložím mapu (návod zde:

<https://metodika.orientacnisporty.cz/materialy/trenink/it/zpracovani-gps-zaznamu-quickroute-a-3-drerun>) Mapa může a nemusí obsahovat trať (tu totiž v tomto režimu nakreslíme).

V menu vpravo zvolím „Draw Course“

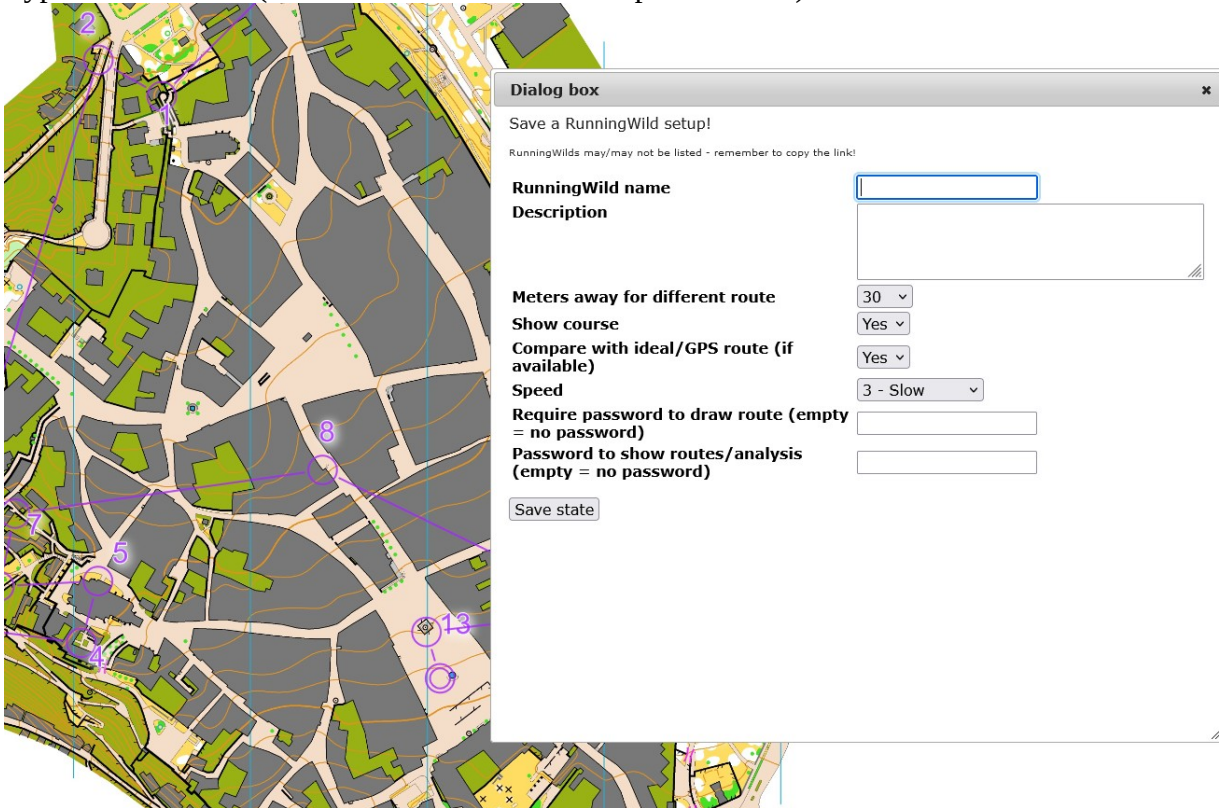


V tuto chvíli jsme v módu kreslení. Samotné kontroly a trať přidáváme jednoduchým kliknutím do mapy na místo kde je chci mít (všimněte si prosím nápovědy v pravém sloupci).

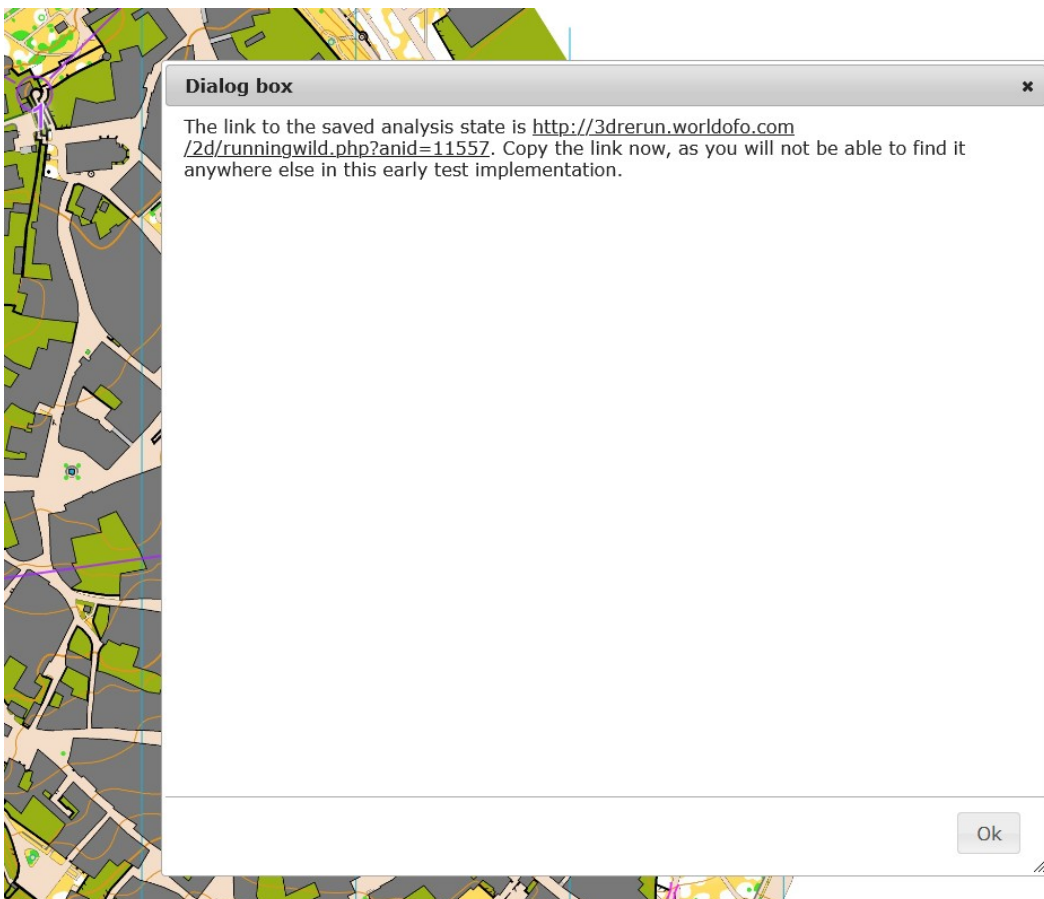


Máme nakreslenou trať, stisknutím shif+S se otevře okno k uložení do Running Wild.

Vyplníme formulář (zde máte možnost trať zabezpečit heslem).



Po uložení se zobrazí okno s odkazem na cílový Running Wild. Uložte si tento odkaz a nasdílejte jej svým svěřencům pro vyplnění postupů.



Vzorový Running Wild můžete najít na: <http://3drerun.worldofdo.com/2d/runningwild.php?anid=11557>  
heslo: CSOS

Po otevření odkazu zadáme jméno a heslo:

### RunningWild: Znojmo - CSOS

*Note! RunningWild is still in development, and there are still some bugs to be sorted out. Changes may be made which break old RunningWilds. Still, you are encourage to try out RunningWild to help the development. Please help the development by reporting bugs and suggested improvements by e-mail to [jan@kocbach.net](mailto:jan@kocbach.net).*

<b>RunningWild name:</b>	Znojmo - CSOS
<b>Description:</b>	Testovací running wild trať.
<b>Legs:</b>	14
<b>Speed:</b>	3
<b>Routes drawn:</b>	0
<b>Comments:</b>	0
<b>Posted by:</b>	jenda_zbm

#### RunningWild: Draw your route

RunningWild is a tool for theoretical o-technical training. Under time pressure you have to make exactly the same choices as in the forest: Figure out which route is the fastest, think through which attack points are the safest, and draw where you would run in an actual competition.

With the added time pressure, your brain goes through the same processes as in an actual race - and afterwards you get instant feedback by comparing and discussing with others! For some RunningWilds you can compare your route with the GPS-track of an actual elite runner or the ideal route. For all RunningWilds you have the possibility to do leg-by-leg analysis of all drawn routes - studying if you agrees with others. You need a 3DRerun user account in order to comment and discuss - but not in order to draw your route.

Have fun - and remember to concentrate and give your best!

Your name:

Automatically rotate each leg

Pac-Man mode

Note! A password is required to draw your route!

Password:

#### RunningWild: View routes/analysis

An important part of RunningWild is comparison and analysis of drawn routes. Please draw your own route before looking at what others have chosen.

In some cases, you can only view others choices after drawing the routes yourself (password protected).

Note! A password is required to view routes/analysis!

Password:

A jdeme na kreslení – tlačítko Start RunningWild. Myslím si, že je lepší kreslit na počítači, na telefonu občas hrozí překlepy a svádí to kreslit „rovné“ postupy.

Po skončení kreslení postupů se rovnou dostaneme k analýze.

K té se lze dostat i z nabídky na obrázku výše (Start RunningWild Analysis session).