

## Din online træningsdagbog

Dette er Danmarks nye BikeLog hvor alle der dyrker cykelmotion kan have deres helt personlige logbog. Hvis du har lyst til at sammenligne din træningsmængde med andres, eller måske lave en lille intern konkurrence i klubben så er dette lige stedet for dig.

Hele ideen bag BikeLog.dk er at lave en logbog som er meget nem at betjene således at du med meget få tryk hurtigt kan registrere din daglige træningsmængde, uanset om du er computernørd eller ej. Der findes andre udenlandske meget avancerede programmer, som ikke kan deles med andre, og det var netop dette faktum, der gav ideen til BikeLog.dk

Du har mulighed for at få alle data direkte ind på din egen hjemmeside, eller direkte ned i et excel regneark. Ligeledes kan din klub hurtigt og nemt få en træningsdagbog på deres egen hjemmeside, således at klubben faktisk kan have sin helt egen online træningsdagbog. Du kan f.eks prøve at se på [www.lovcm.dk](http://www.lovcm.dk) hvor du kan se et eksempel på en klub der har lavet deres egen online træningsdagbog.

Når du har tastet dine træningskilometer ind, kan du så sammenligne dem med alle de andre brugere på BikeLog.dk. Ligeledes kan du se dine træningsture på diagram form og dermed få lidt bedre overblik over din træning.

En undersøgelse på BikeLog.dk har vist at langt de fleste brugere får lyst til en enkelt kilometer mere når de ser de andre brugeres træningsdagbog. Enkelte klubber har endda brugt det som motivering for klubbens medlemmer, da også de forskellige klubbers samlede kilometer kan ses og dermed er der mulighed for at have lidt konkurrence klubberne imellem.

Der køres selvfølgelig en professionel backup hver dag så dine data er sikret. Det kan for mange være en stor fordel da ikke alle husker at tage backup af deres personlige logbog som de måske allerede har på deres egen pc.

En anden meget brugt funktion er Danmarks eneste ruteopmåling med højdemeter kort. Du kan tegne din rute eller det løb du er ved at arrangere eller skal deltage i, og få et kort med ruten samt et kort med højdeprofilen. Ligeledes kan du downloade alle gps data fra ruten således at du kan programmere din gps cykelcomputer direkte fra BikeLog.dk

Ruten du har lavet, kan selvfølgelig gemmes og derefter deles med andre hvis du ønsker dette. Brugere på BikeLog.dk har også mulighed for at se ruter som andre bruger har lavet og dermed blive inspireret til en ny tur.

Du kan både se kilometer og højdemeter og dermed finde den helt rigtige træningsrute for dig. Flere klubber har lagt både ruter der skal bruges i Malorca ugen eller ved at løb ud på BikeLog.dk

Endelig er deres også et forum for BikeLog.dk brugere hvor der kan udveksles viden om alt vedr. motionscykling. Enkelte brugere har faktisk søgt efter træningsmakere når de er på ferie i andre dele af landet, og dermed gerne vil se det besøgte område sammen med en lokal motionist.

Sidst men ikke mindst er BikeLog.dk helt reklamefri, og derfor meget nem at overskue. BikeLog.dk er selvfølgelig gratis da den er lavet af motionister for motionister.

Men denne korte introduktion ønsker teamet bag BikeLog.dk dig god fornøjelse.