Foilborne: een gids voor testers

Bedankt dat je Foilborne test. De app legt je foilsessies vast op je Apple Watch, of op alleen de iPhone, en laat ze zien op je iPhone: waar je heen ging, hoe snel, wanneer je vloog en wat het board aandreef. Deze gids is voor testbuild 145, versie 1.0.3; nieuw daarin is het hoofdstuk *Pumpen en dockstart*. Een deel klopt al, een deel nog niet, en jouw sessies maken het goed. De **snelstart** op deze pagina is alles wat je nodig hebt om ermee te varen; de rest van de gids is het detail, voor als je wilt weten waarom, of als iets niet gaat zoals verwacht. Elk scherm dat hij noemt staat afgebeeld in de bijlage achteraan, *De schermen*.

Snelstart

1. **Installeren:** open de TestFlight-link op de iPhone; de horloge-app komt mee (zo niet: de Watch-app van Apple › Beschikbare apps › Installeer). **Open Foilborne één keer op de iPhone**, nu en na elke update, anders kan het horloge een sessie nergens naartoe sturen.
2. **Op het horloge**: open Foilborne één keer en sta **Locatie** toe (Bij gebruik van app), **Gezondheid** (alles) en **Beweging en fitness**. Wacht tot *Wacht op de instellingen van de iPhone* op het startscherm verdwijnt (open Foilborne op de iPhone met het horloge in de buurt).
3. **Op de iPhone › Instellingen** (het tandwiel boven in de lijst): **Help Foilborne verbeteren** aan, je **gratis discipline** in Disciplines › Modules (in TestFlight zijn alle modules gratis), **Eenheden**, en **Mijn gear** als je wilt.
4. **Ultra:** de Instellingen-app van het horloge zelf › **Actieknop** › Actie: Work-out › App: Foilborne › First Press: je discipline. Eén druk start dan een sessie met natte handen.
5. **Varen:** kies op het horloge de discipline, Waar en Gear, en tik op **Start** (of druk op de actieknop). Draai de Digital Crown voor de pagina's. **Markeer** alles wat je me wilt vertellen: één druk, of het vlaggetje op de pagina Snelheid. **Stoppen:** twee keer drukken en dan nog één keer, of houd **Stop** vast op de pagina Bediening.
6. **Geen horloge?** Tik op **Opnemen** boven in de lijst op de iPhone, Start, vergrendel de telefoon. Markeren en Stoppen staan op het toegangsscherm; Stoppen vraagt twee tikken.
7. **Achteraf** komt de sessie vanzelf naar de iPhone (houd hem in de buurt; is hij er na een paar minuten niet, open dan Foilborne en trek de lijst omlaag). Geef hem een titel en vergelijk dan de tijdlijn en de kaart met wat je je herinnert.
8. **Vertel me wat er gebeurde:** een regel in de WhatsApp-groep of naar foilborne.app@gmail.com, met de naam van de sessie. Is iets verkeerd gelezen: de deelknop van de sessie › **Deel bestanden**. Doet de app zelf raar: Instellingen › Diagnose › **Deel diagnose**. Beide bestanden zijn versleuteld, zodat alleen ik ze kan openen.
9. **Stuur sessies naar de ontwikkelaar**, onder Help Foilborne verbeteren, af en toe, met een regel bij elke sessie: vijf gestuurd levert een code voor één module op, twintig voor alle modules.

Installeer geen nieuwe build terwijl het horloge opneemt. Dat is alles; de rest is detail.

Wat je nodig hebt

- Een **iPhone** met iOS 26.
- Een **Apple Watch** met watchOS 26 neemt het meest op, maar is niet meer nodig: de iPhone kan zelf opnemen (zie *Opnemen met alleen de iPhone*). Apple keurt alleen de **Ultra** goed voor watersport op

hoge snelheid, en de actieknop daarvan is de enige bediening die met natte handen werkt. Andere horloges vanaf de Series 6 nemen net zo goed op.
- De app **TestFlight** uit de App Store, en dan de uitnodigingslink uit de groep.
- Een board. Elke discipline: prone, SUP, wing, kite, parawing, pumpen en dockstart, tow en wake, surf, en eFoil of foil assist. Voor de gegevens van de motor heeft een eFoil een VESC met een Bluetooth-module nodig (zie verderop); zonder wordt al het andere toch opgenomen.

Installeren

1. Open de link op de iPhone. TestFlight installeert de iPhone-app; de horloge-app komt mee. Verschijnt hij niet op het horloge, open dan **de Watch-app op de iPhone** (die van Apple), scrol naar **Beschikbare apps** en tik op Installeer naast Foilborne.
2. Open Foilborne één keer op het horloge en sta **Locatie** toe (Bij gebruik van app, niet Sta eenmaal toe), **Gezondheid** (zet alles aan wat er staat) en **Beweging en fitness**. Op een board met motor vraagt hij ook om **Bluetooth** de eerste keer dat een sessie start.
3. **Open Foilborne op de iPhone één keer vóór je eerste sessie**, en opnieuw na elke update: zolang de iPhone-app niet geopend is, kan het horloge een sessie nergens naartoe sturen. Daarna staan in **Foilborne op de iPhone › Instellingen › Het horloge gebruiken** dezelfde stappen als in deze gids, altijd bij de hand.
4. Een vers geïnstalleerde horloge-app toont op het startscherm *Wacht op de instellingen van de iPhone* tot hij ze heeft (Help Foilborne verbeteren en je gratis discipline daarbij). Open Foilborne op de iPhone met het horloge in de buurt, dan verdwijnt de regel. Begin je eerste sessie pas daarna: een sessie die eerder start, neemt zonder die instellingen op.

Zonder horloge gelden alleen stap 1 en het openen van Foilborne op de iPhone; de iPhone vraagt de eerste keer dat je opneemt om je locatie.

Vier plekken heten Instellingen. Deze gids zegt altijd welke:

- **Foilborne op de iPhone › Instellingen**: de tandwielknop boven in de sessielijst van Foilborne. Het horloge gebruiken, Help Foilborne verbeteren, Mijn gear, Eenheden (de snelheid in km/h, knopen of mph, gedeeld met het horloge; de afstanden gaan mee), Je sessies, Sessie op het toegangsscherm zonder de app te openen, Wind en weer, Log van het board vanzelf ophalen, Disciplines, Apple Watch, Melding als er een sessie binnenkomt, Diagnose.
- **Foilborne op het horloge › Instellingen**: de laatste regel van het startscherm van Foilborne op het horloge. Eenheden (dezelfde keuze als op de iPhone), Beweging, Gezondheid, Watersensor, ESC via Bluetooth, Vergeet ESC, Foil Drive-verbinding, Melding lege accu.
- **De Instellingen-app van het horloge**: die van Apple, het grijze tandwiel op het beginscherm van het horloge. Actieknop, en Privacy en beveiliging › Locatievoorzieningen.
- **De Instellingen-app van de iPhone**: die van Apple. Berichtgeving › Foilborne, onder andere.

De iPhone toont één voorbeeldsessie, een verzonnen wingsessie in de baai van San Francisco, zodat je ziet hoe de analyse eruitziet voor je eerste sessie. Verwijder hem wanneer je wilt.

Eén keer instellen

Allemaal op de iPhone, in **Foilborne op de iPhone › Instellingen**:

- **Disciplines › Modules › Gratis discipline:** kies je **gratis discipline**. Die kies je één keer en kan daarna niet meer veranderen; de andere kun je erbij nemen. In TestFlight zijn de andere modules ook

gratis: er wordt niets afgerekend, en ze gaan niet mee naar de App Store-versie. Staat er op de knop van een module Koop en reageert hij niet, probeer het later nog eens.

- **Mijn gear:** beschrijf je setup, met een naam, je totaalgewicht, of er een motor op zit, en je take-offsnelheid als je die weet. De analyse gebruikt dat. ‘Standaard’ is prima om mee te beginnen.
- **Eenheden:** de snelheid in km/h, knopen of mph. Ingesteld op de iPhone of het horloge, verandert het op allebei, en de afstanden gaan mee (kilometers, mijlen of zeemijlen). De getijhoogtes volgen ook, op beide apparaten: voet als de snelheid in mph staat, anders meters, op de getijpagina en op de getijregel van een sessie. **Temperatuur** (build 117): Automatisch, °C of °F. Automatisch volgt de eenheid van het apparaat, °F in de VS en elders °C; de ESC-temperatuur op het horloge staat er dan bijvoorbeeld als FET 45°C. **Vermogen**: de vermogenspagina van het horloge in kW of in watt.
- **Help Foilborne verbeteren:** zet dit alsjeblieft aan, **vóór je eerste sessie**: alleen sessies die gestart zijn terwijl het aan stond, kun je versturen. Zie *Wat je met mij kunt delen* hieronder.
- **Apple Watch Ultra:** zet Foilborne op de actieknop; de stappen staan in het volgende deel.

De actieknop (Apple Watch Ultra)

De actieknop is de enige bediening die werkt met natte handen en handschoenen, dus op een Ultra zijn die twee minuten instellen het waard. Dezelfde stappen staan in **Foilborne op de iPhone › Instellingen › Het horloge gebruiken › De actieknop (Ultra)**, zodat je ze op het scherm van je telefoon hebt terwijl je het op het horloge doet.

Eén keer instellen

1. Open op het horloge **de Instellingen-app van het horloge** (het grijze tandwiel op het beginscherm, niet dat van Foilborne), scrol naar **Actieknop** en open die.
2. **Actie:** kies **Work-out**.
3. **App:** kies **Foilborne**. Hij staat tussen de andere work-outapps.
4. **First Press** (eerste druk): kies de **discipline** die de knop moet starten: Wingfoilen, eFoil, Prone foilen enzovoort, één regel voor elk van de negen. Neem degene die je het meest doet.
5. Druk op de Digital Crown om de Instellingen-app te verlaten. In Foilborne zelf hoef je niets in te stellen: het eigen startscherm verandert niet wat de knop start.

Wil je met de knop een andere discipline doen, verander dan **First Press** op dezelfde plek. De plek (Waar) en de gear zijn de laatste die het startscherm van Foilborne liet zien, dus stel die daar in voor de eerste druk.

Staat in de lijst bij First Press dezelfde naam meerdere keren, ontbreekt er een discipline, of staat er na een update nog een oude naam: **herstart het horloge**. Het houdt een eigen kopie van de lijst bij en alleen een herstart ververst die.

Gebruiken

- **Geen sessie bezig: één keer drukken** start de discipline van First Press. Het horloge trilt en de pagina Overzicht verschijnt. De eerste 10 seconden nadat een sessie is gestopt doet een druk niets, zodat de samenvatting niet per ongeluk wordt weggedrukt.
- **Tijdens een sessie: één keer drukken** zet een **markering**. Het trillen komt tot 2 seconden later, omdat het horloge wacht of er een tweede druk volgt. Wil je twee keer markeren, laat dan meer dan 2 seconden tussen de twee.

- **Twee keer drukken binnen 2 seconden** toont **Stop?** op het scherm en markeert niets (bijlage, horloge: *Stop?*). Ze hoeven niet snel te zijn; een gewone dubbele druk is goed.
- **Nog één druk stopt de sessie**, minstens 1,6 seconde na de dubbele druk (een eerdere druk telt niet; wacht op het trillen en het scherm Stop?). Zonder druk binnen 8 seconden neemt het horloge gewoon verder op; Annuleer op het scherm doet hetzelfde.
- Dit werkt allemaal met Waterslot aan. De knop **ingedrukt houden** is van het horloge zelf: eerst het menu, dan de sirene. Ingedrukt houden komt nooit bij Foilborne aan.

De banner die het horloge laat zien als een sessie start, kan onder watchOS 26 een andere discipline noemen; de sessie neemt op wat jij hebt ingesteld.

eFoil en foil assist: de gegevens van de motor vragen om een VESC

De discipline eFoil, en de motoranalyse op elk board met een foil assist, lezen de snelheidsregelaar (ESC) uit via Bluetooth. Daarvoor is hardware in het board nodig:

- een **VESC**-snelheidsregelaar (een VESC 6, een Flipsky 75200 of 75100, een Trampa, een Makerbase en dergelijke, met VESC-firmware), en
- een **Bluetooth-module op de UART-poort**, het soort dat VESC Tool op een telefoon gebruikt (die van Flipsky en de VESC Express onder andere).

Productieboards van Lift, Fliteboard, Waydoo en anderen hebben hun eigen regelaars en bieden geen VESC via Bluetooth aan, dus het horloge kan ze niet uitlezen. Een board dat op een VESC is gebouwd of omgebouwd (zoals mijn Takuma) wel.

Zonder de hardware wordt al het andere toch opgenomen: de route, snelheid, vluchten, hartslag, energie en beweging komen allemaal van het horloge, en de sessie wordt geanalyseerd zoals elke andere. Alleen de vermogenskant ontbreekt: de pagina's Vermogen en Accu op het horloge blijven op *Zoekt ESC* staan, en de vermogensanalyse op de telefoon is leeg. Kies toch de discipline eFoil, zodat de rit gelezen wordt als een rit met motor.

Met de hardware:

1. Geef het board in **Foilborne op de iPhone › Instellingen › Mijn gear** een motor ('Foil assist (direct drive)', 'eFoil, direct drive' of 'eFoil, overbrenging 4:1'), en start de sessie met die gear, of met de discipline eFoil.
2. Laat **ESC via Bluetooth** aan staan in **Foilborne op het horloge › Instellingen** (hij staat aan, tenzij je hem hebt uitgezet).
3. Zet het board aan, en **sluit VESC Tool** op je telefoon of verbreek de verbinding: de module neemt maar één verbinding tegelijk aan.
4. Start de sessie. De pagina Vermogen toont *Zoekt ESC*, dan *Verbinden met …*, dan de waarden. De ESC heeft na het aanzetten een paar seconden nodig om te antwoorden.

Zodra een ESC heeft geantwoord, onthoudt het horloge hem en gaat er elke sessie weer naartoe, en maakt na een val zelf weer verbinding (Bluetooth gaat niet door water, dus de waarden stoppen zolang het horloge onder water is; het GPS-log loopt door). **Vergeet ESC**, in **Foilborne op het horloge › Instellingen** onder ESC via Bluetooth zodra er een ESC onthouden is, is voor een nieuw board of een nieuwe module. Voor de lading van de accu moet de accu in de ESC zijn ingesteld met VESC Tool (cellen in serie en capaciteit); zonder dat zegt de pagina Snelheid *Lading onbekend* en is er geen melding lege accu. Het eerste niveau van de melding (50, 40, 30 of 20%; 30 tenzij je het verandert) staat in **Foilborne op het horloge › Instellingen › Melding lege accu**, te zien zodra je met een motor rijdt.

Met een WaveHat-node op de controller van het board wordt na de sessie het motorlog van de hele rit opgehaald via de eigen wifi van het board, en dat vult de gaten in de Bluetooth (het deel **Log van het board** van de sessie; **Log van het board vanzelf ophalen** in **Foilborne op de iPhone › Instellingen** doet het zonder te vragen). Nog geen tester heeft er een.

De Foil Drive-verbinding

Een Foil Drive-assistmodule is geen VESC, en het horloge laat hem met rust tot je erom vraagt. **Foil Drive-verbinding**, in **Foilborne op het horloge › Instellingen** in een eigen deel direct na ESC via Bluetooth, staat uit tot je hem aanzet, en blijft dan aan zoals elke andere instelling. Staat hij aan, dan verbindt het horloge tijdens de sessie met de module en leest de accu, de motorstroom en de temperaturen, zodat de pagina's Vermogen en Accu op het horloge en de vermogensanalyse op de telefoon gevuld worden. De prijs: zolang het horloge verbonden is, toont het scherm van de Foil Drive-afstandsbediening geen waarden meer. De gashendel blijft werken (bevestigd op een Gen 2 MAX op 2026-11-06). **Foil Drive loslaten**, op de pagina Vermogen van het horloge, laat de module los voor de rest van de sessie, en de afstandsbediening krijgt haar cijfers terug. Voor een sessie die alleen op de iPhone is opgenomen staat dezelfde schakelaar in **Foilborne op de iPhone › Instellingen**. De eerste echte module waarop het draait is een Max+ (een Gen 2.5). Probeer je het, zeg dan wat het scherm van de afstandsbediening liet zien zolang het horloge verbonden was, en of het terugkwam toen het horloge de verbinding verbrak. Sinds build 117 maakt het horloge vanzelf weer verbinding met de module als die wegvalt, zoals met elke VESC; de schakelaar blijft van jou.

Een sessie opnemen

1. Open op het horloge Foilborne, kies de **Discipline**, **Waar** (vlak water, golven of downwind) en **Gear**, en tik op **Start**. Op een Ultra start één druk op de actieknop de discipline die je daarvoor hebt ingesteld (zie boven).
2. Ga het water op. Draai de Digital Crown of veeg tussen de pagina's: **Overzicht** (je snelheid zo groot als het scherm toelaat; met een motor de lading van de accu eronder), **Accu** en **Vermogen** met een motor, **Snelheid**, **Sessie** en **Bediening**. De bijlage laat elke pagina zien en waar hij voor is.
3. **Markeer** momenten die je onthoudt, een goede golf, een val, een gijp die lukte: één druk op de actieknop, het vlaggetje op de pagina Snelheid, of Markeer op de pagina Bediening. De markeringen staan daarna op de kaart en de tijdlijn, zodat je me kunt vertellen wat er bij elk gebeurde.
4. **Stoppen:** houd op de pagina Bediening **Stop** een seconde vast (met Waterslot aan eerst de Digital Crown vasthouden), of met de actieknop zoals hierboven. De samenvatting verschijnt; Gereed gaat terug naar het startscherm.
5. De sessie komt vanzelf naar de iPhone. Houd de telefoon in de buurt; een melding zegt wanneer hij binnen is, en als je erop tikt opent de sessie. Is hij er na een paar minuten nog niet, kijk dan bij *Als een sessie de iPhone niet bereikt* hieronder.
6. **Geef hem een naam.** Op de iPhone opent de schuifknop boven in de sessie de instellingen ervan: geef hem een **Titel** ('Strandslag 1, eerste wingsessie'), en verbeter de discipline, waar je reed, de gear of de windrichting als het horloge die fout had (bijlage, iPhone: *De instellingen van een sessie*). Met een titel kun je makkelijk naar een sessie verwijzen als je iets meldt.
7. **Lees de beschrijving.** Onder de kop van de sessie staan een paar zinnen, geschreven uit de analyse (door Apple Intelligence waar de iPhone dat aan heeft staan, anders gewone zinnen): de

discipline, de plek, de vluchten, de vallen. Pas ze aan in de instellingen van de sessie onder **Beschrijving**; **Schrijf het voor mij** schrijft ze opnieuw.

Installeer alsjeblieft geen nieuwe build terwijl het horloge opneemt: dat stopt de sessie.

Als de horloge-app midden in een rit sluit (nieuw in build 145): open Foilborne op het horloge binnen tien minuten opnieuw en het pakt dezelfde sessie weer op, met de tijd, de afstand en de runs, en tikt op je pols. Wat er gebeurde terwijl de app dicht was, wordt niet opgenomen. Dit is nieuw en op het water nog weinig gebruikt: kwam een sessie in twee delen terug, of gemarkeerd als onderbroken, laat het me weten.

Vergeten te stoppen? Zodra je gevlogen hebt, of na tien minuten, let het horloge op een sessie die blijft lopen: tien minuten droog en stil, tien minuten zonder GPS, of twee minuten op wegsnelheid. Dan trilt het en vraagt *Nog aan het varen?*, met **Stop** en **Doorgaan**. Doorgaan houdt de vraag een kwartier tegen. Het vraagt alleen met Waterslot uit; met Waterslot aan wacht het tot je het uitzet.

Een sessie die doorliep tot in de rit naar huis wordt op de iPhone ingekort tot een minuut na de laatste keer in het water, zodat de auto niet je afstand, topsnelheid of vluchten wordt. De pagina van de sessie zegt het (*57 minuten na de laatste keer in het water weggelaten.*), met **Alles behouden**, dat de rest terugzet; **Weglaten** kort weer in. Dit gaat op de watersensor van het horloge: een sessie die alleen op de iPhone is opgenomen, of op een horloge waarvan de sensor nooit water meldde, wordt nog niet ingekort. Beëindig die voordat je gaat rijden.

Als een sessie de iPhone niet bereikt

1. **Controleer of hij gestopt is.** De samenvatting verschijnt na Stop; tot dan neemt de sessie nog op. Op het horloge staat op het startscherm van Foilborne › **Op het horloge** dan *neemt op* naast de sessie.
2. **Open Foilborne op de iPhone**, met het horloge in de buurt en Bluetooth aan, en **trek de sessielijst omlaag**: dat vraagt het horloge om de sessies die het bewaart. Is de iPhone-app sinds het installeren of updaten nog niet geopend, dan was dit meestal alles wat nodig was.
3. **Kijk bij Op het horloge** (het startscherm van Foilborne op het horloge, onder Start). Elke sessie toont *wacht op de iPhone*, *onderweg naar de iPhone* of *op de iPhone*. Blijft hij op *wacht op de iPhone* staan, tik dan op **Stuur opnieuw**. *Grote bestanden wachten op de iPhone-app of de lader* is normaal: de sessie staat al op de telefoon, en de grote bewegingsbestanden volgen zolang de iPhone-app open is of de telefoon oplaadt.
4. **Nog steeds niet binnen:** stuur me de diagnose (*Een probleem met de app zelf*, hieronder). Die laat zien wat het horloge en de telefoon met de sessie deden.

Pumpen en dockstart

Nieuw in build 145. In **Pumpen / dockstart** hebben het horloge en de iPhone eigen schermen (bijlage: *Pumpen en dockstart*). Ze horen bij de module Pumpen en dockstart, die in TestFlight gratis is. Het meeste is gebouwd op verzonnen sessies en een paar korte echte, dus jouw sessies zijn de eerste echte test, en een deel van de nieuwe woorden staat voorlopig nog in het Engels in de app.

Op het horloge

- **De pumppagina** is die waarmee een pumpsessie opent: je tijd op de foil in grote cijfers, de afstand, je hartslag, je cadans terwijl je pumpt, en je gemiddelde snelheid op de foil. De cadans staat in slagen per minuut of in Hz: **Eenheden › Cadans** in Instellingen, op het horloge of de iPhone.

- **Een tik bij elke kilometer** (mijl of zeemijl, naar je snelheidseenheid), met de tussentijd even op het scherm: het nummer, de tijd, je hartslag en je cadans erover.
- **Cadanstest en glidetest.** Eén druk op de actieknop op de foil is nog steeds een markering, en hier start hij ook een test. Druk je terwijl je pumpt, dan toont het horloge *Cadanstest*: verander vanaf daar je cadans, en de iPhone zet de twee delen van de run naast elkaar. Druk je zodra je gestopt bent met pumpen, dan toont het *Glidetest*, en de glide wordt vanaf daar gemeten.
- **In het water.** Lig je een minuut in het water, dan wordt de pagina *In het water*: hoe lang je er al in ligt, de watertemperatuur, en hoe ver het in rechte lijn terug is naar waar de sessie begon en naar je laatste start, met een ruwe tijd om er te komen. Vlieg je weer, dan krijg je de pagina terug. **In the water alert** (de in-het-watermelding), in Foilborne op het horloge › Instellingen, tikt elke 5 tot 30 minuten in het water op je pols; hij staat uit tot je hem instelt.
- Het horloge opent elke discipline nu op de pagina die je daar het laatst gebruikte.

Op de iPhone

De pagina van een pumpsessie begint met de **runs**; een run is in deze discipline het woord voor een vlucht.

- **Runs.** Een regel over de langste run, dan elke run in een tabel: tijd, afstand, snelheid, cadans, meters per slag en hartslag, en **hoe hij eindigde**: *snelheid op*, *back at the start* (terug bij de start), *weed* (een plotselinge stop bij een vaste snelheid, wat je ook raakte), *breach* (de foil kwam uit het water) of *touch of val*. De app leest dat uit de laatste seconden van de run en zit er soms naast: tik bij een run op **Einde** om het recht te zetten. Je keuze blijft bewaard, met een potloodje ernaast.
- **Hartslag.** Voor elke run van twee minuten of langer je hartslag tegen je snelheid; je cruisesnelheid en de hartslag die je daar aanhield; en hoe snel de hartslag opliep bij een vaste snelheid. Daaronder je tijd op de foil in de vijf hartslagzones. De zones gaan uit van je maximale hartslag: stel je eigen in met **Set my maximum heart rate** in Foilborne op de iPhone › Instellingen, anders neemt de app de hoogste die hij in je sessies zag, en zegt welke hij gebruikt.
- **Je eerdere sessies.** Heb je voor de sessie eigen gear gekozen (Mijn gear), dan zet een tweede regel de hartslag bij cruisen van vandaag naast je laatste sessies op dezelfde gear bij dezelfde snelheid: het duidelijkste teken dat je fitter wordt, of dat een vleugel minder kost.
- **Cadanstests en glides.** Elk deel van een run aan weerszijden van een cadanstest, met cadans, snelheid, meters per slag en hartslag; en elke glide, met de snelheid aan het begin en aan het eind, de afstand en de tijd.
- **Tussentijden**: elke kilometer (of mijl) op de foil, net als op het horloge.
- **Starts.** Hoeveel van je starts lukten, een kaartje met een speld voor elke plek waar je startte, en per plek de gelukte van de geprobeerde starts, je snelheid een seconde na de sprong, en je slagen en touches in de eerste tien seconden. Tik op een plek om hem een naam te geven (*Steiger*, *De boot*); de naam blijft voor elke sessie daar. **Paddle back** is de tijd en afstand tussen het eind van een run en je volgende start.
- **After the water** (na het water). Per run hoe lang je ervoor van de foil af was, en de eerste twee minuten naast de rest: touches en hoe gelijkmatig je cadans was.
- **De deelafbeelding** heeft een eigen verhaal, *Runs*: een balk per run naar zijn afstand, de langste run, de afstand en tijd op de foil, de gemiddelde snelheid en je slagen, met je hartslag tenzij je die uitzet.

Opnemen met alleen de iPhone

Geen horloge, of het horloge ligt thuis: de iPhone neemt zelf op (bijlage, iPhone: *Opnemen*).

1. Tik op **Opnemen** boven in de sessielijst. Kies de **Discipline**, **Waar** en de **Gear**, en tik op **Start**.
2. *Vergrendel de telefoon en berg hem op: de sessie blijft op het toegangsscherm.* Laat Foilborne draaien; veeg de app niet weg.
3. **Markeren** en **Stoppen** staan op het scherm Opnemen en op het toegangsscherm. Stoppen vraagt twee tikken: de eerste maakt er *Tik nogmaals om te stoppen* van, en een tweede binnen 8 seconden stopt de sessie. Hij staat meteen in de lijst.

De iPhone neemt het GPS-spoor en de snelheid op, en bij gear met een motor de ESC via Bluetooth (VESC Tool dicht, net als bij het horloge). Er is geen hartslag, geen beweging en geen watersensor, dus de sessie heeft het spoor, de snelheid, de vluchten, bochten en carves en de analyse van de motor, maar geen pumpen, geen vallen en geen work-out in Gezondheid. Of je een telefoon mee het water op neemt, is je eigen keuze.

De sessie op het toegangsscherm

Terwijl een sessie opneemt, tonen het toegangsscherm en het Dynamic Island van de iPhone hem (bijlage, iPhone: *Het toegangsscherm*): de discipline en de klok, je snelheid met de topsnelheid tot nu toe en of je vliegt of op de romp vaart, de afstand, de vluchten en de tijd op de foil, en met een motor de lading van de accu, het vermogen, de ampères en de volts. Hij komt van het horloge zolang de telefoon in de buurt is, of van de iPhone als die opneemt.

Markeren en **Stoppen** daar werken op het apparaat dat opneemt, het horloge of de iPhone. Stoppen vraagt twee tikken, net als op het horloge. Na het einde toont hij tien minuten de samenvatting van de sessie.

Verschijnt hij niet bij een sessie van het horloge, **open Foilborne dan één keer op de telefoon**: iOS laat een app hem alleen starten zolang de app op het scherm staat. **Sessie op het toegangsscherm zonder de app te openen**, in **Foilborne op de iPhone › Instellingen**, start hem in plaats daarvan op een vergrendelde telefoon; de regel onder de schakelaar zegt wat dat verstuurt.

Elke rit gaat naar Apple Gezondheid

Een sessie wordt bewaard als **work-out in Apple Gezondheid**, dus hij telt mee in je ringen en staat in de Conditie-app zoals elke andere work-out: de route, je hartslag tijdens de rit, actieve energie en energie in rust, de watertemperatuur, en elke vlucht als een segment. eFoil-sessies gaan erin als watersport, SUP-foilen als peddelsport, en elke andere discipline als surfsport. Daarom vraagt het horloge om Gezondheid als je het de eerste keer opent; zeg ja tegen alles wat er staat, anders kan de work-out niet worden bewaard.

Twee dingen om te weten:

- Een sessie in een discipline waarvan je de module niet hebt, en die je niet als gratis discipline hebt gekozen, wordt **niet** aan Gezondheid toegevoegd, ook niet als je de module later koopt. In TestFlight zijn de modules gratis, dus neem ze, dan speelt het niet. Een sessie die met alleen de iPhone is opgenomen, wordt ook niet toegevoegd: de work-out komt van het horloge.
- De regel onder de tegels van een sessie op de iPhone zegt wat er gebeurde: *Als work-out bewaard in Apple Gezondheid.*, of waarom niet (bijlage, iPhone: *De tegels en de regel van Apple Gezondheid*). Ontbreekt er een sessie in Conditie, kijk dan eerst naar die regel, en meld het.

Wil je hartslag of energie buiten Gezondheid en het log houden, zet ze dan uit in **Foilborne op het horloge › Instellingen › Gezondheid**.

Je sessies bewaren

Je sessies staan op je iPhone, dus een verloren of kapotte telefoon mag ze niet meenemen. Twee manieren bewaren ze:

- **De iCloud-reservekopie van de iPhone.** Als die aanstaat (*de Instellingen-app van de iPhone › je naam › iCloud › iCloud-reservekopie*, met Foilborne aan in de lijst met apps), staan je sessies, hun titels en je gear erin, en komen ze terug als een nieuwe iPhone vanuit die reservekopie wordt ingesteld. Aankopen komen terug met Herstel aankopen, en de work-outs via Apple Gezondheid.
- **Exporteer alle sessies**, in **Foilborne op de iPhone › Instellingen › Je sessies**: één *Foilborne-reservekopie*-bestand met elke sessie, om te bewaren waar je maar wilt: iCloud Drive, een computer, een andere telefoon. **Importeer een reservekopie**, op dezelfde plek (of het bestand geopend vanuit Bestanden, Mail of AirDrop), zet ze terug. Sessies die al op de telefoon staan, blijven zoals ze zijn, dus twee keer importeren voegt niets toe.

Foilborne zelf zet je sessies nooit in iCloud of ergens anders: het reservekopiebestand gaat alleen naar waar jij het heen stuurt.

Wat je moet testen

Alles, maar dit vooral:

1. **Blijft het horloge een hele sessie opnemen?** Noteer de tijd als het stopt, GPS kwijtraakt (de snelheid wordt geel met ZWAKKE GPS) of LOCATIE UIT laat zien (bijlage, horloge).
2. **Wordt de rit goed gelezen?** Open de sessie op de iPhone: de tijdlijn laat zien wanneer je vloog, glidede, pumpte of in het water lag. Vergelijk het met wat je je herinnert, je markeringen helpen daarbij. Vluchten, golven, overstag en gijpen: staan ze waar ze gebeurden, op de tijdlijn en de kaart, en ontbreken er of zijn er verzonnen?
3. **Vallen, allebei de soorten.** Een val uit de vlucht wordt nu ook gezien als je zijwaarts het water in gaat, aan de klap op de pols in elke richting. Een val vanaf de romp, een plotselinge stop uit vaart met een klap op de pols (een take-off-poging die in het water eindigt), wordt gezien zonder de watersensor. De beschrijving van de sessie telt ze allebei: klopt haar telling met de jouwe? Een markering na elke val helpt.
4. **Snelheid en afstand** vergeleken met alles waarmee je verder bijhoudt, in de eenheden die je koos.
5. **Weer en getij:** de wind en het getij boven in een sessie, en de getijpagina (de golvenknop boven in de sessielijst), vergeleken met wat je zag. Sinds build 116 komt het getij van een sessie van het dichtstbijzijnde getijstation als er een binnen 50 km is, net als op de getijpagina, met de naam van het station onder zijn grafiek; daarvoor kwam het uit een oceaanmodel en stond het op sommige plaatsen te hoog.
6. **Met een eFoil of foil assist op een VESC:** de waarden van de ESC op de pagina's Accu en Vermogen van het horloge, de melding lege accu, en de vermogensanalyse op de telefoon. Zonder VESC: dat de rit ook met alleen het horloge goed gelezen wordt.
7. **De actieknop:** heeft een dubbele druk ooit per ongeluk een sessie gestopt, of is er een markering gemist?
8. **Batterij:** hoeveel batterij van het horloge een sessie kostte.
9. **Apple Gezondheid:** staat elke sessie in Conditie als work-out, met route, hartslag en energie?
10. **Opnemen met alleen de iPhone:** Opnemen, Start, telefoon vergrendelen, varen. Kloppen daarna het spoor, de snelheid en de vluchten, en op een eFoil de waarden van de ESC?

11. **Het toegangsscherm:** als het horloge opneemt met de telefoon in de buurt, of de iPhone opneemt: staat de sessie op het toegangsscherm en in het Dynamic Island, en bereiken Markeren en Stoppen daar het apparaat dat opneemt? Verscheen hij pas nadat je Foilborne opende, zeg het dan.
12. **Nog aan het varen? en het inkorten:** als een sessie buiten het water blijft lopen, vraagt het horloge het dan, en alleen dan? Als er een doorloopt tot in de rit naar huis, wordt hij ingekort tot de laatste keer in het water?
13. **De watersensor op een nieuwere Ultra of met watchOS 27:** toont de pagina Sessie van het horloge de watertemperatuur? Zo niet, laat me weten welk horloge en welke watchOS. Op een Ultra 4 met watchOS 27 heeft de sensor tot nu toe niets gegeven, en waarom is nog niet bekend. Vallen vanaf de romp hebben hem niet nodig; vallen uit de vlucht worden er het best mee gelezen.
14. **De ingevouwen tabellen (build 116):** op de pagina van een sessie is elke tabel (vluchten, bochten, carves, golven, paddle-ups en de rest) dichtgevouwen onder zijn titel en aantal tot je erop tikt; de samenvattingsregels blijven staan. Elke tabel onthoudt of je hem open of dicht hebt gelaten. Is de pagina makkelijker te lezen, en is er iets dat je uit het zicht wilt?
15. **Temperatuur, vermogen en de Foil Drive (build 117):** stel onder Eenheden de Temperatuur (Automatisch, °C of °F) en het Vermogen (kW of W) in. Staan de ESC-temperatuur op het horloge en de luchttemperatuur van een sessie in de eenheid die je verwacht, en komt een keuze op de iPhone op het horloge aan? Met een Foil Drive: als het horloge de module kwijtraakt, komt die vanzelf terug?
16. **Pumpen en dockstart: de runs (build 145).** Zijn de runs de runs die je maakte, met de juiste afstand en tijd? Klopt **hoe elke run eindigde**? Zet recht wat fout is en vertel me wat er echt gebeurde, vooral bij wat de app *weed* of *breach* noemde.
17. **Pumpen: hartslag en cadans.** Lijken de hartslag tegen snelheid, de cruisesnelheid en de zones op jouw sessie? Probeer één **cadanstest**: druk midden in een run op de actieknop, verander je cadans, en kijk of de iPhone de twee delen laat zien. Tikt het horloge op een lange run bij elke kilometer?
18. **Pumpen: starts en het water.** Klopt het aantal gelukte starts met jouw telling, en liggen de plekken waar je startte? Gaat het horloge na een val naar *In het water*, en is de afstand terug geloofwaardig? Krijg je de pagina terug als je vliegt?
19. **Een sessie in één stuk (build 145).** Sluit één keer met opzet Foilborne op het horloge midden in een sessie (de zijknop, dan de app wegvegen) en open het binnen tien minuten weer. Loopt dezelfde sessie door, en komt hij als één sessie op de iPhone aan?
20. **ESC-instellingen: experimenteel (build 145).** In Foilborne op de iPhone › Instellingen, voor een board met een VESC. Het kan een script op de regelaar zetten dat een noodloop vanaf het horloge en een boost toevoegt. Het is alleen op de werkbank geprobeerd en het verandert wat je regelaar doet: blijf ervan af tenzij je graag experimenteert, en blijf dicht bij de kant als je het probeert.
21. **Alles wat verwarrend of fout is** in de teksten, de pagina's of de gids.

Zo geef je feedback

Zeg welke sessie, met de titel of de datum en tijd in de lijst, en wanneer in de sessie, met de klok op de tijdlijn of met een markering. Dan:

- **Een korte opmerking of vraag:** de WhatsApp-groep, of mail naar foilborne.app@gmail.com.
- **Een screenshot:** maak er een op de iPhone; TestFlight biedt aan hem met een notitie rechtstreeks naar mij te sturen.

Er gebeurde iets tijdens een rit

Een val die de app miste, een vlucht die hij verzon, een golf gelezen als overstag, de snelheid die bleef hangen: de bestanden van die sessie laten mij zien wat de app zag.

1. **Zet op het water een markering** als het gebeurt: één druk op de actieknop, of Markeer op de pagina Bediening. De markering staat daarna op de kaart en de tijdlijn, zodat niemand van ons naar de tijd hoeft te raden.
2. Open op de iPhone de sessie en tik op de **deelknop** (het vierkantje met de pijl, rechtsboven).
3. Kies **Deel bestanden** (bijlage, iPhone: *Het deelmenu*). Dat maakt één Foilborne-bestand van de bestanden van de sessie (wat erin zit staat hieronder), versleuteld op je iPhone zodat alleen ik het kan openen: je ritten blijven onderweg privé.
4. Stuur hem met **Mail** naar foilborne.app@gmail.com, of via AirDrop of WhatsApp, met een regel over wat er gebeurde en bij welke markering.

Een probleem met de app zelf

Het horloge stopte met opnemen, een sessie kwam nooit op de telefoon aan, een crash, een pagina die niet openging, een toestemming waar steeds om gevraagd werd: het diagnoselog zegt wat beide apparaten aan het doen waren.

1. Op de iPhone: **Foilborne op de iPhone › Instellingen › Diagnose** (bijlage, iPhone: *Diagnose*).
2. Tik op **Vraag het horloge om zijn log** en geef het even; het log van het horloge komt naar de telefoon. Het horloge moet aan staan en in de buurt zijn, met Foilborne open: de knop verschijnt alleen als het horloge binnen bereik is.
3. Tik op **Deel diagnose**. Dat maakt één Foilborne-bestand van de logs van beide apparaten en de crashrapporten van de telefoon (hieronder opgesomd), op dezelfde manier versleuteld.
4. Stuur hem naar foilborne.app@gmail.com met wat er gebeurde, wanneer, en wat je verwachtte. Gaat het om een sessie, stuur dan ook de bestanden daarvan (zie boven).

Wat er in de twee Foilborne-bestanden zit

Zodat je weet wat je stuurt. Je iPhone versleutelt elk Foilborne-bestand met mijn sleutel voordat het de telefoon verlaat, zodat alleen ik het kan openen, of het nu via Mail, AirDrop of WhatsApp gaat; er is geen wachtwoord om te onthouden. Erin zitten:

De bestanden van een sessie (Deel bestanden) zijn de rit zelf. Vanaf build 145 bevat het bestand ook de diagnose die verderop staat, net als *Stuur sessies naar de ontwikkelaar*, dus één bestand is meestal alles wat ik nodig heb:

- `log.csv`: een regel per seconde of vaker met de tijd, je **GPS-positie**, snelheid, koers, hoogte, hartslag en energie, en op een board met motor de waarden van de ESC (volt, ampère, rpm, duty, temperaturen, fouten).
- `motion.ftmo`: de bewegingssensoren van het horloge door de hele sessie (versnelling, draaiing, het kompas, de luchtdruk), met een hogere frequentie als Help Foilborne verbeteren aan staat, wat ook `raw-000.ftra` en verder toevoegt: de ruwe versnellingsmeter.
- `events.jsonl`: wat er tijdens de sessie gebeurde: de discipline, plek en gear die je koos, de toestanden van de work-out, de verbindingen en onderbrekingen van de ESC-link, het water in en uit, je **markeringen**, de batterij en temperatuur van het horloge elke minuut, de GPS-kwaliteit, fouten.

- `manifest.json`: de datum en duur van de sessie, het horlogemodel en de appbuild, en de belangrijkste getallen.
- `health.json`: of de work-out in Apple Gezondheid is bewaard.

De diagnose (Deel diagnose) zijn de eigen notities van de app, niet de rit:

- `diagnostics.jsonl` (de iPhone) en `watch-diagnostics.jsonl` (het horloge, na *Vraag het horloge om zijn log*): één regel per gebeurtenis, de laatste paar dagen. Bij elke start de appbuild, de systeemversie, het apparaatmodel, de vrije opslag en de energiebesparingsmodus. Dan: sessies die starten en stoppen, de toestanden van de ESC-link en de Bluetooth-apparaten die hij oversloeg, elke overdracht en aankomst van een bestand, verstuurde meldingen, aankopen en herstel (welke modules, nooit betaalgegevens), elke analyse en hoe lang die duurde, het opzoeken van weer en getij met de uitkomsten (de windcijfers, de naam van het getijstation), en elke fout met de reden.
- `metrickit/`: de rapporten van Apple over crashes, haperingen en zwaar gebruik van processor of opslag, als JSON.

De diagnose noemt je sessies bij hun bestandsnamen (datums en tijden), en een getijstation dat je koos of de wind bij een sessie zeggen ongeveer waar je rijdt. Er zit geen GPS-route in, geen hartslag en niets uit Apple Gezondheid, geen namen en geen betaalgegevens. Beide bestanden komen alleen bij mij, en alleen ik kan ze openen; ik bewaar ze onder je bijdrager-ID, gebruik ze om op te lossen wat je meldde, en verwijder ze als je dat vraagt.

Wat je met mij kunt delen

Zet **Foilborne op de iPhone › Instellingen › Help Foilborne verbeteren** aan; de app vraagt eerst om je toestemming (bijlage, iPhone). **Zet het aan vóór de sessie, met het horloge in de buurt:** het horloge beslist bij de start van een sessie wat het vastlegt, dus een sessie die gestart is voordat het aan stond, heeft geen van de extra details en kan niet verstuurd worden. Staat het aan, dan legt het horloge bij elke sessie meer detail vast: snellere bewegingsmeting, het kompas, de luchtdruk, elke GPS-positie. Dat kost tijdens de sessie ongeveer een vijfde meer batterij, wat in de praktijk weinig uitmaakt: na een sessie van 2 uur op een Ultra van de eerste generatie, met dit aan, gaat het horloge nog de rest van de dag mee en tot in de volgende. Het gebruikt ook ongeveer 100 MB per uur op het horloge, weer vrij zodra de sessie naar de telefoon is overgezet. **Er wordt niets gedeeld tenzij je het zelf verstuurt.** Dit aanzetten verstuurt niets: je sessies blijven op je horloge en iPhone tot je op **Stuur sessies naar de ontwikkelaar** (of een deelknop) tikt en kiest waar het bestand heen gaat. Dan, af en toe:

- **Stuur sessies naar de ontwikkelaar**, dat onder Help Foilborne verbeteren verschijnt zodra het aan staat. Het zet elke nog niet verstuurde sessie in één Foilborne-bestand voor het deelmenu, versleuteld op je iPhone zodat alleen ik het kan openen; Mail naar foilborne.app@gmail.com, AirDrop of WhatsApp werken allemaal. **Stuur de laatste sessies opnieuw** herhaalt de laatste keer als die niet aankwam.
- Bij elke zending helpen een paar woorden per sessie meer dan alles wat de sensoren vastleggen: hoe de omstandigheden waren, waarmee je reed, wat goed ging en wat niet, en wat de app fout had.

Wat je stuurt bevat waar je reed, de diagnose van de app (hierboven beschreven, vanaf build 145) en een anonieme bijdrager-ID, niet je naam, en gaat versleuteld onderweg, zodat alleen ik het kan lezen. Het wordt alleen gebruikt om de analyse goed te maken voor elke rider, wordt onder die ID bewaard, wordt nooit doorgegeven, en wordt verwijderd als je dat vraagt. Je kunt het altijd uitzetten.

De tegoedbon

Delen kost je tijd, de minuten om te sturen en de regels om te schrijven, dus het wordt betaald:

- **Vijf sessies** gestuurd met Help Foilborne verbeteren aan, elk met een regel over wat er gebeurde, en ik stuur je een code voor **één module naar keuze**.
- **Twintig sessies**, en een code voor **alle modules**.

De codes zijn aanbiedingscodes van de App Store, in te wisselen in **Foilborne op de iPhone › Instellingen › Disciplines › Modules › Wissel een code in**, en ze gaan mee naar de App Store-versie, dus wat je in de test verdient blijft van jou. Sessies uit elke discipline tellen, en die waarin de app het fout had tellen het meest. Ik laat het je in de groep weten als je een grens passeert; raak ik de tel kwijt, herinner me er dan aan met je bijdrager-ID, die onder Help Foilborne verbeteren staat in Foilborne op de iPhone › Instellingen.

Bedankt

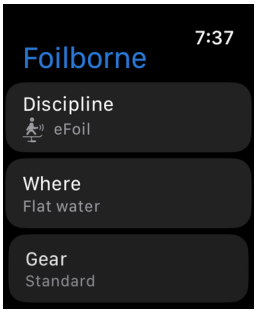
Elke sessie die je stuurt leert de app iets wat geen sensor alleen kan leren: hoe een echte golf, een echte overstag of een echte dockstart eruitziet vanaf de pols. De tegoedbon hierboven is het minste: bedankt dat je ermee het water op gaat en me vertelt wat er gebeurde.

Jason
foilborne.app@gmail.com

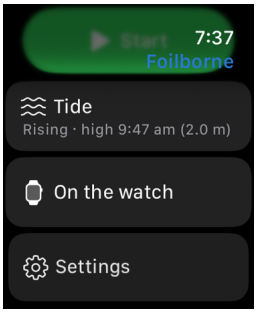
Bijlage: de schermen

De afbeeldingen komen uit de simulator, met verzonnen sessies; die van jou laten je eigen ritten zien.

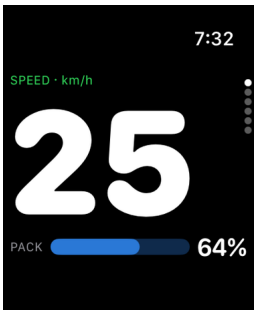
Op het horloge



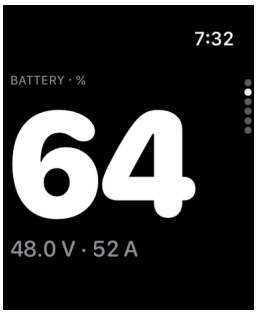
Het startscherm. Foilborne zoals het opent: de discipline, Waar (vlak water, golven of downwind) en de gear, dan Start. Stel ze in voor je het water in gaat; de actieknop start met de Waar en de gear die hier staan.



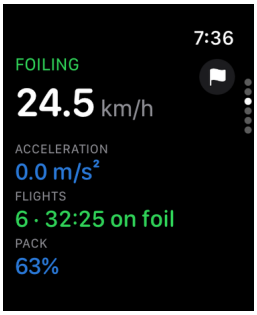
Onder Start. Getij, met de kern op de regel; **Op het horloge**, de sessies die het horloge bewaart; en **Instellingen**, dat is *Foilborne op het horloge › Instellingen*.



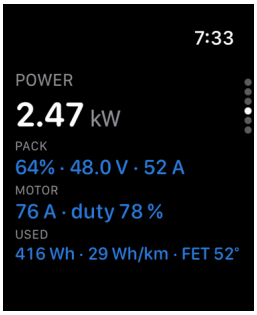
Overzicht. Elke sessie opent hier: je snelheid, zo groot als het scherm toelaat. Met een motor en de ESC de lading van de accu als balk eronder. Het opschrift wordt groen zolang het board vliegt. De pagina om op het water naar te kijken.



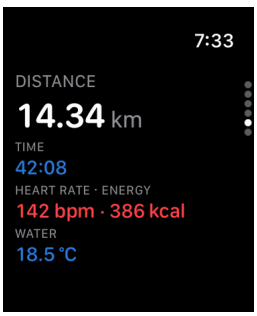
Accu (met een motor). De lading van de accu in grote cijfers, de volt en ampère eronder. Zolang de lading niet bekend is, staan de volt groot. Kijk hier als je beslist om terug te gaan.



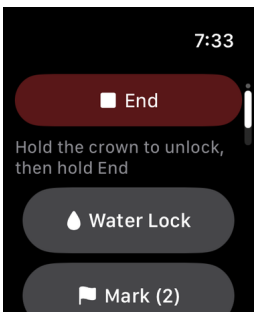
Snelheid. FOILEN in groen zolang het board vliegt (IN HET WATER als het horloge onder water is, de pumpfrequentie terwijl je pumpt), de snelheid, de versnelling en belasting in g, je vluchten en tijd op de foil, en met een motor de accu. Het vlaggetje bovenaan markeert het moment.



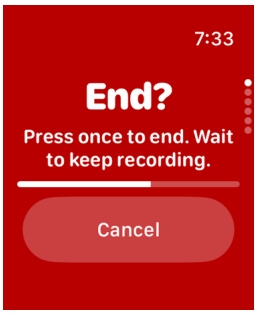
Vermogen (met een motor). Het vermogen van de accu in kW; de lading, volt en ampère van de accu; de ampère van de motor en de duty van de ESC; de verbruikte Wh, Wh per km en de temperatuur van de ESC; een fout in rood als de ESC er een meldt. Tot de ESC antwoordt: *Zoekt ESC*.



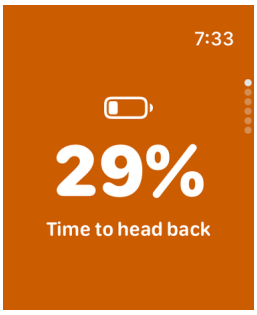
Sessie. De afstand, de tijd, je hartslag en energie, en de watertemperatuur (Ultra en Series 10). Om even te kijken tussen twee runs.



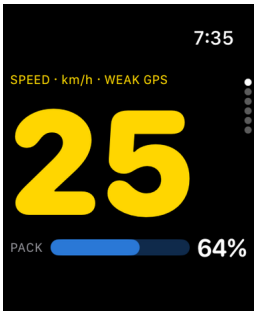
Bediening. Stop (een seconde vasthouden), hoe je op dit horloge stopt, **Waterslot**, **Markeer** met het aantal tot nu toe, en wat er wordt opgenomen. Als je Waterslot uitzet (de Digital Crown vasthouden), kom je hier.



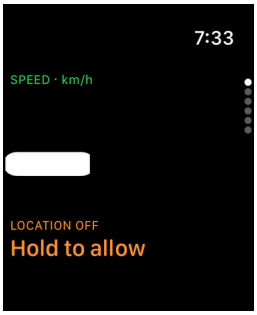
Stop? Na een dubbele druk op de actieknop. Nog één druk stopt de sessie; zonder druk loopt de balk in 8 seconden leeg en gaat de opname door. Annuleer draait het terug als het scherm ontgrendeld is.



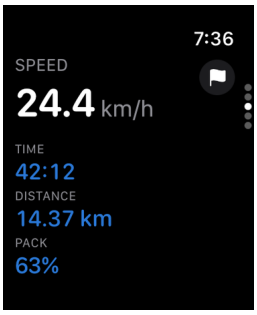
De melding lege accu (met een motor). Drie keer trillen en de resterende lading op oranje, bij je eerste niveau (30% tenzij je het verandert), dan bij 20% en 10%, elk één keer per sessie. Een tik haalt hem weg; hij gaat ook vanzelf.



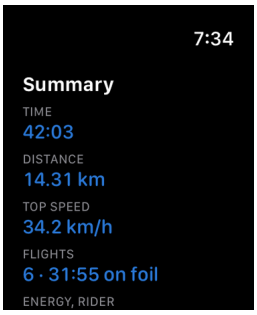
ZWAKKE GPS. De snelheid in geel: het horloge is minder zeker van zijn positie dan anders. De snelheid klopt nog; de positie kan een paar meter ernaast zitten. Een streepje betekent 2,5 seconden geen positie, meestal het horloge onder water.



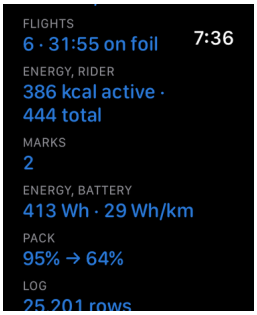
LOCATIE UIT. Het horloge heeft de locatie midden in de sessie ingetrokken: geen route of snelheid tot hij terug is. Houd *Houd vast om toe te staan* een seconde vast. Staat er *Sta toe in Instellingen*, los het dan op in *de Instellingen-app van het horloge › Privacy en beveiliging › Locatievoorzieningen › Foilborne*: Bij gebruik van app, Exacte locatie aan.



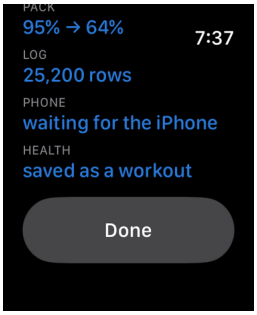
Zonder de module. Een discipline waarvan je de module niet hebt: de pagina Snelheid toont de tijd en afstand, en er is geen pagina Sessie. Alles wordt toch opgenomen.



De samenvatting, na het stoppen: de tijd, afstand, topsnelheid, vluchten en tijd op de foil. Scrol voor de rest (de volgende twee).



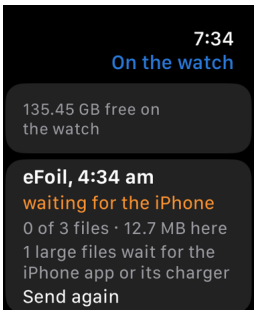
De samenvatting, verder omlaag: je energie, de markeringen, en met een motor de Wh en Wh/km van de accu en de lading van begin tot eind.



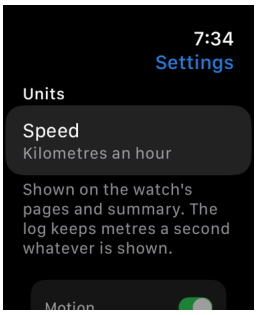
Het eind van de samenvatting: de regels van het log, of de sessie de iPhone heeft bereikt, en Gezondheid: *bewaard als work-out*. Gereed gaat terug naar het startscherm.



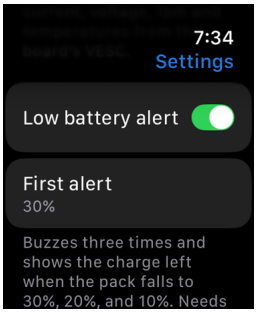
Getij (onder Start). De dichtstbijzijnde getijmeter, de hoogte nu en het volgende hoog- of laagwater, de curve van zes uur terug tot achttien vooruit, en de stroming waar een meter dichtbij is. Berekend op het horloge. Niet voor navigatie.



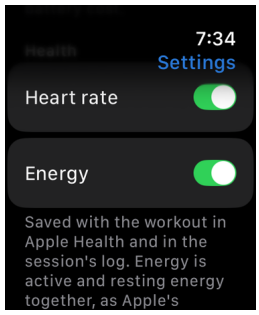
Op het horloge. De vrije ruimte en elke sessie die het horloge bewaart, met de status (*wacht op de iPhone*, *onderweg naar de iPhone*, *op de iPhone*) en de bestanden. **Stuur opnieuw** stuurt er een opnieuw. Kijk hier als een sessie de telefoon niet heeft bereikt.



Foilborne op het horloge › Instellingen. Bovenaan **Eenheden**: de snelheid in km/h, knopen of mph, dezelfde keuze als op de iPhone. Dan **Beweging** en de frequentie. Een wijziging telt vanaf de volgende sessie.

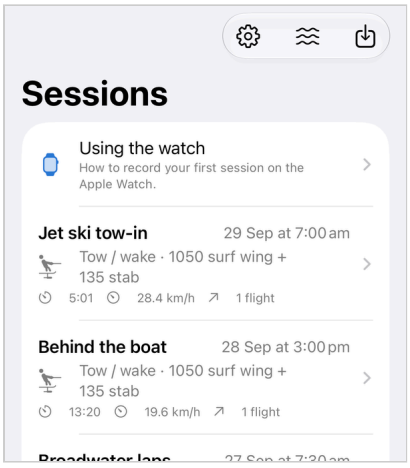


Instellingen, helemaal onderaan: de **Melding lege accu** en het niveau van de **Eerste melding**, te zien zodra je met een motor en de ESC aan rijdt.

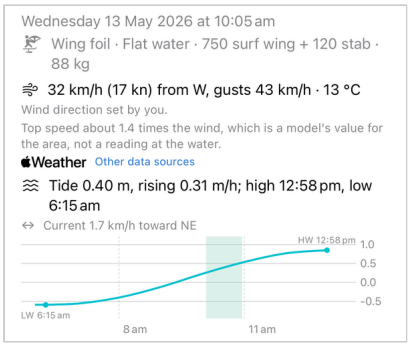


Instellingen, Gezondheid: Hartslag en **Energie**, bewaard bij de work-out en in het log. Verder omlaag: **Watersensor**, **ESC via Bluetooth** en, zodra er een ESC onthouden is, **Vergeet ESC**.

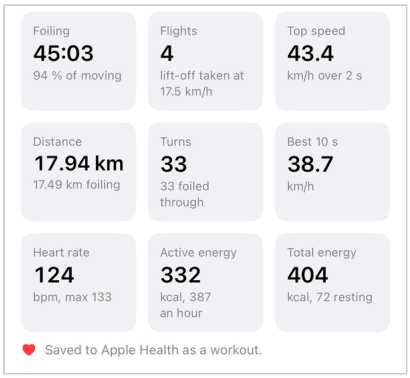
Op de iPhone



De sessielijst. Bovenaan opent het tandwiel *Foilborne op de iPhone › Instellingen*, de golven de getijpagina, de pijl importeert een log, en **Opnemen** neemt op met alleen de iPhone (nieuwer dan deze afbeelding). **Het horloge gebruiken** staat boven aan de lijst tot je eerste sessie van het horloge binnen is. Elke regel: titel, datum, discipline en gear, tijd, topsnelheid, vluchten.



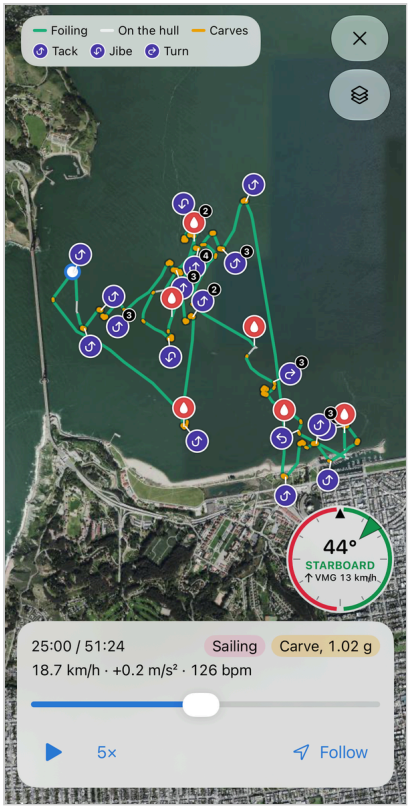
De bovenkant van een sessie. De datum, discipline, waar en gear; de wind van Apple Weather (de waarde van een model voor de omgeving, de richting betrouwbaarder dan de snelheid); en het getij van de sessie. Helemaal bovenaan opent de schuifknop *De instellingen van een sessie* en het vierkantje met de pijl het *deelmenu*.



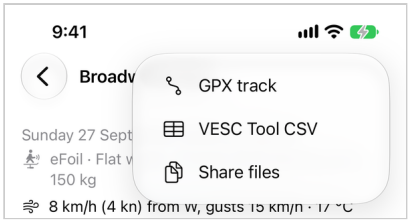
De tegels en de regel van Apple Gezondheid. Tijd gefoild, vluchten en de gebruikte take-offsnelheid, topsnelheid, afstand, bochten, beste 10 seconden, hartslag en energie. Daaronder de regel van Apple Gezondheid: *Als work-out bewaard in Apple Gezondheid.*, of waarom niet. Ontbreekt er een sessie in Conditie, kijk dan eerst naar deze regel.



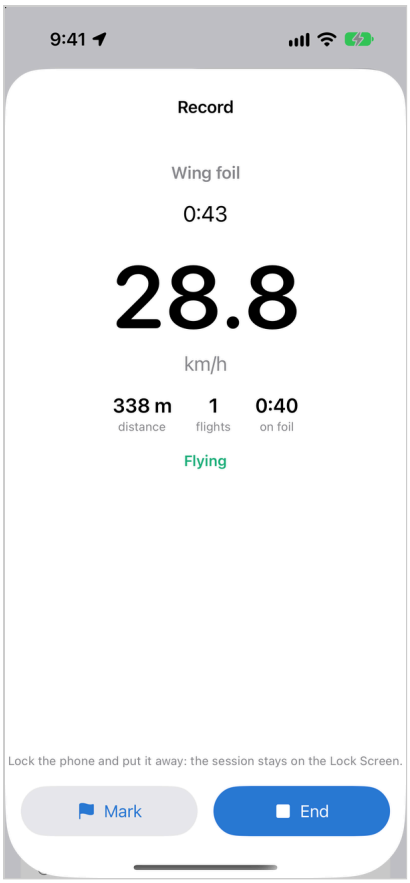
De rit: de tijdlijn. Een strook met een baan voor alles wat het board aandreef (pumpen, zeilen, surfen, de motor), carves, je markeringen en zwakke GPS; dan de snelheid, de hartslag en de versnelling met de touches gemarkeerd. De groene banden zijn vluchten. Sleep over een grafiek om een moment af te lezen. Vergelijk het met wat je je herinnert.



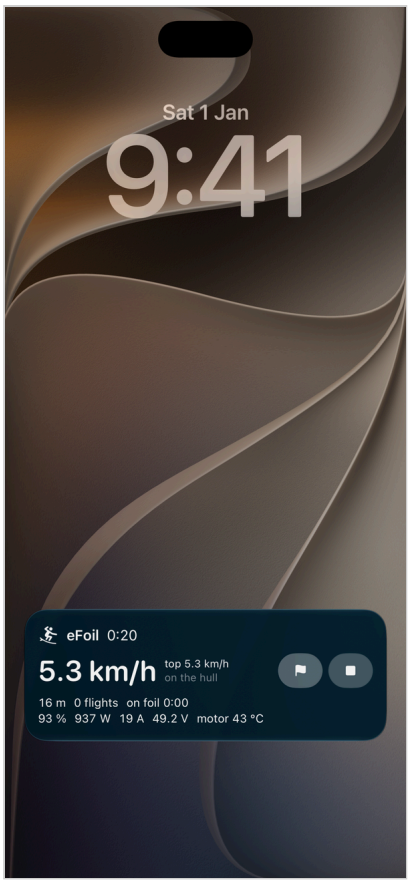
De kaart en de markeringen. Tik hiervoor op de kaart van de sessie. De route groen waar het board vloog; overstag, gijpen en bochten als paarse badges, touches als rode druppels, carves in geel, en je markeringen als zwarte vlaggen (een getal waar er meerdere samenkomen). De windroos toont de hoek van de wind ten opzichte van de neus; het paneel eronder speelt de sessie opnieuw af. Tik op een markering om de replay daarheen te zetten. Het menu van de kaart (de lagenknop) heeft een schakelaar voor elke soort markering, **Op het water**, die de route buiten de foil verbergt, en **Spoor**.



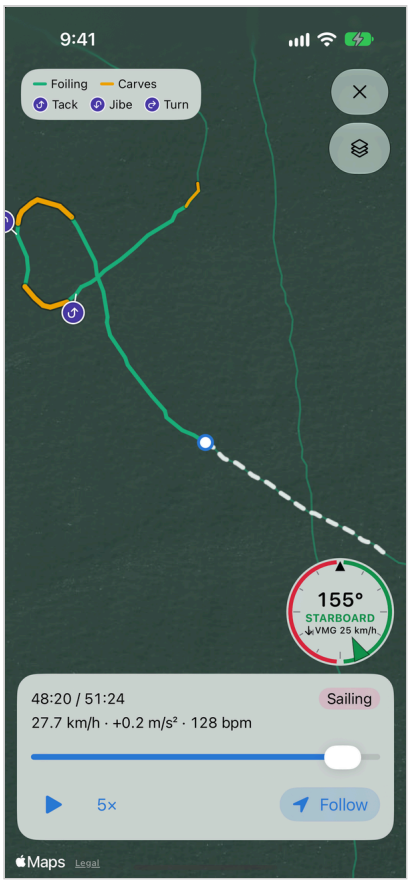
Het deelmenu (het vierkantje met de pijl, rechtsboven in een sessie). **GPX-route**, voor Strava, Garmin Connect of een kaartapp; **VESC Tool-CSV**, alleen bij een sessie met het log van de ESC; **Deel bestanden**, de eigen bestanden van de sessie als één Foilborne-bestand dat alleen ik kan openen (versleuteld op de iPhone): die stuur je mij als er iets misging.



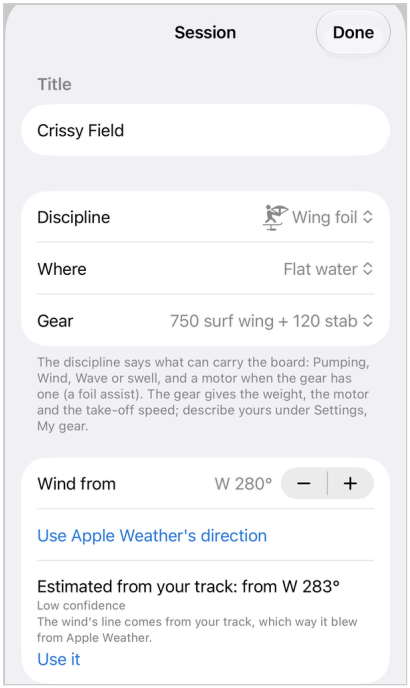
Opnemen (boven in de sessielijst), met alleen de iPhone: de discipline, de klok, je snelheid groot, de afstand, de vluchten en de tijd op de foil, *Vliegt* zolang het board vliegt. **Markeren** en **Stoppen** onderaan; Stoppen vraagt *Tik nogmaals om te stoppen*.



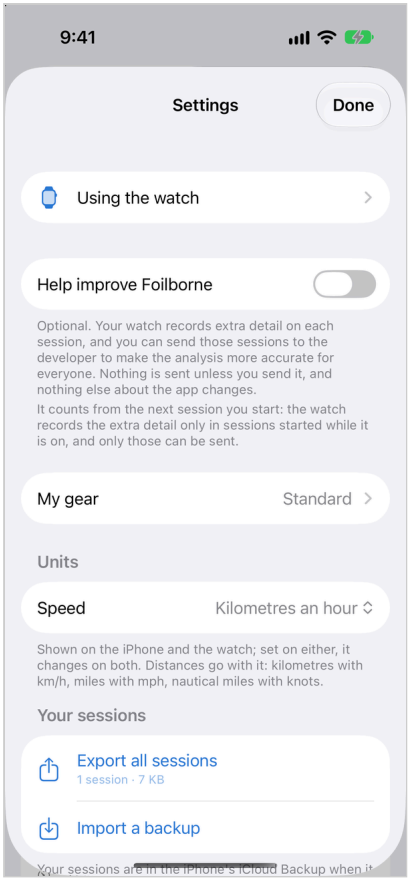
Het toegangsscherm tijdens een sessie, hier een eFoil na 20 seconden: de discipline en de klok, de snelheid, de topsnelheid en *op de romp*, de afstand, de vluchten en de tijd op de foil, dan de accu, het vermogen, de ampères, de volts en de temperatuur van de motor. De vlag is Markeren, het vierkant Stoppen.



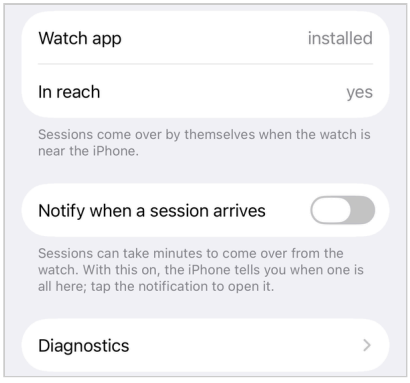
Het spoor van de replay. Tijdens de replay is de laatste minuut van de route fel achter het board, loopt er een stippellijn vooruit en is de rest vaag. **Volg** houdt het board in beeld. **Spoor** in het menu van de kaart zet het uit.



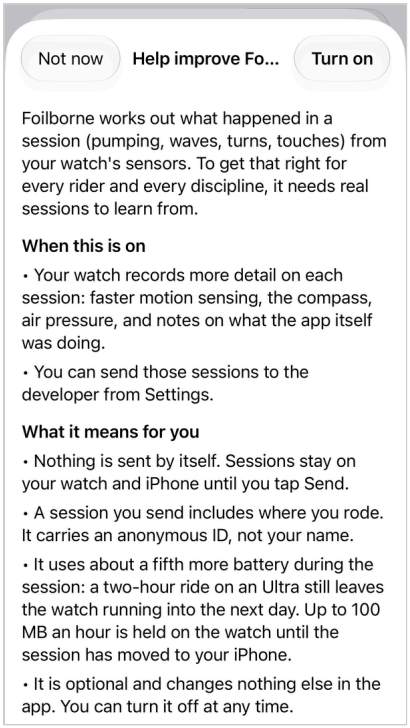
De instellingen van een sessie (de schuifknop boven in een sessie). De **Titel** en de **Beschrijving** (**Schrijf het voor mij** schrijft hem opnieuw); de **Discipline**, **Waar** er gereden is en de **Gear**, om te verbeteren wat het horloge had; en **Wind uit**, je eigen windrichting als die van Apple Weather op het water niet klopte, met de richting berekend uit je route en **Gebruiken**. Gereed bewaart; de sessie wordt opnieuw berekend.



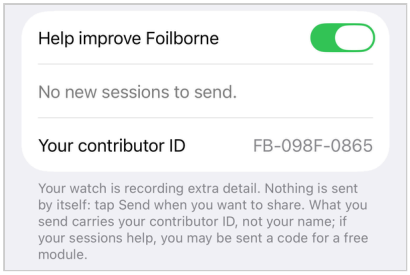
Foilborne op de iPhone › Instellingen. Het horloge gebruiken; **Help Foilborne verbeteren** (staat het aan, dan verschijnen **Stuur sessies naar de ontwikkelaar** en je bijdrager-ID eronder); **Mijn gear**; **Eenheden**, de snelheid, gedeeld met het horloge; **Je sessies**. Verder omlaag: **Sessie op het toegangsscherm zonder de app te openen**, **Wind en weer**, **Log van het board vanzelf ophalen**, **Disciplines › Modules**, **Apple Watch**, **Melding als er een sessie binnenkomt**, **Diagnose**, en de versie.



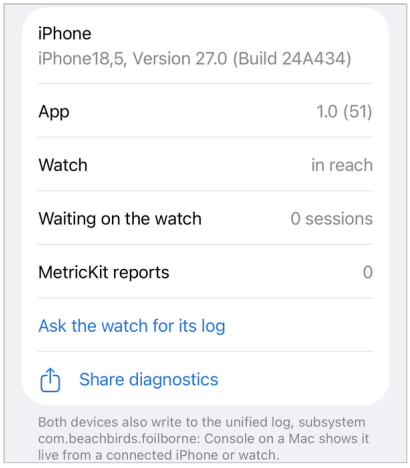
Instellingen, verder omlaag. Apple Watch: of de horloge-app geïnstalleerd en binnen bereik is. **Melding als er een sessie binnenkomt**: standaard aan (hier uit, in een simulator die geen meldingen heeft toegestaan); als de iPhone ze heeft geweigerd, brengt aanzetten je naar *de Instellingen-app van de iPhone › Berichtgeving › Foilborne*. **Diagnose**, om een probleem te melden.



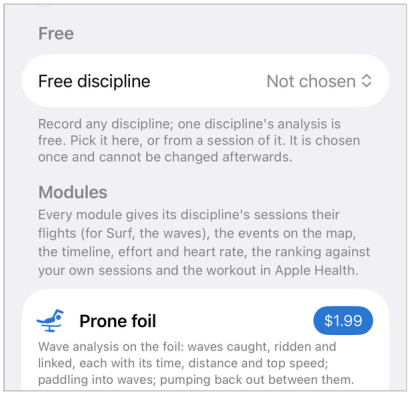
Help Foilborne verbeteren vraagt eerst om je toestemming: wat het horloge vastlegt als het aan staat, en wat dat voor jou betekent. **Schakel in** rechtsboven.



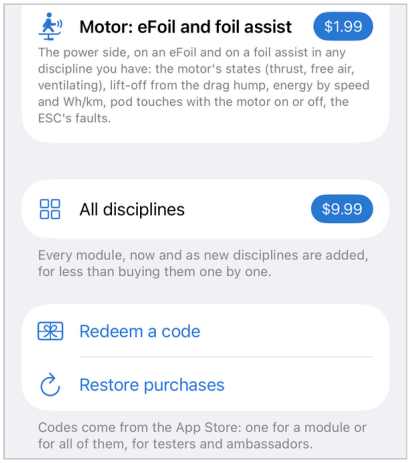
Als het aan staat: **Stuur sessies naar de ontwikkelaar** onder de schakelaar zodra er sessies zijn die ermee zijn opgenomen (tot dan *Geen nieuwe sessies om te versturen.*), en **Je bijdrager-ID**, die je noemt voor de tegoedbon.



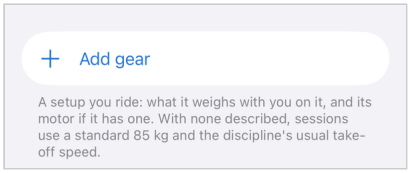
Diagnose (Instellingen › Diagnose). De apparaten en de build, of het horloge binnen bereik is, wat er nog op wacht. **Vraag het horloge om zijn log** verschijnt als het horloge binnen bereik is; **Deel diagnose** maakt het Foilborne-bestand, versleuteld zodat alleen ik het kan openen. Daaronder de recente gebeurtenissen van beide apparaten.



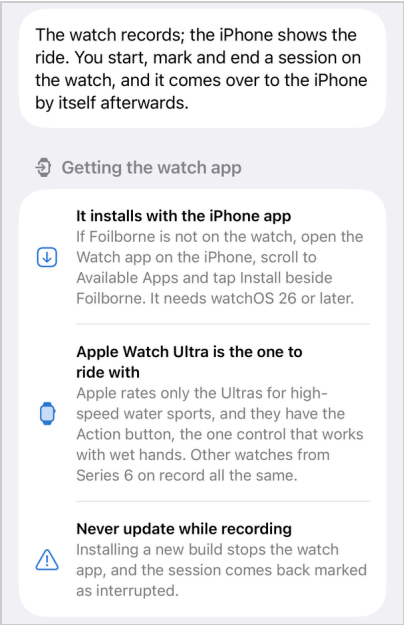
Disciplines (Instellingen › Disciplines › Modules). **Gratis discipline** bovenaan, één keer gekozen; dan elke module met wat hij toevoegt. In TestFlight wordt niets afgerekend.



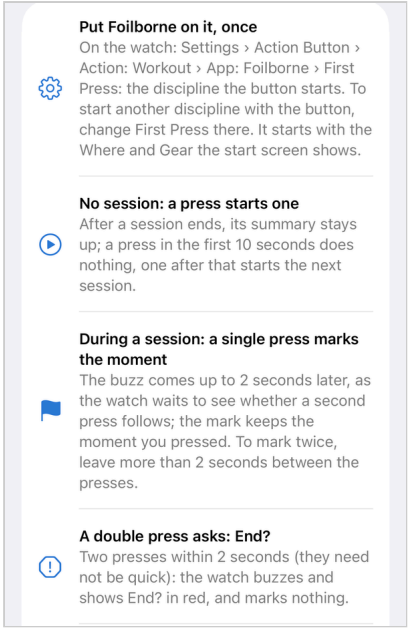
De onderkant van Disciplines: **Alle disciplines**, dan **Wissel een code in**, waar de code van de tegoedbon heen gaat, en **Herstel aankopen**.



Mijn gear. Voeg gear toe voor elke setup: een naam, het totaalgewicht (jij, het board, de foil en wat je meeneemt), de motor (‘Geen motor’, ‘Foil assist (direct drive)’, ‘eFoil, direct drive’ of ‘eFoil, overbrenging 4:1’) en, als je die weet, je eigen take-offsnelheid. De lijst gaat naar het startscherm van het horloge.



Het horloge gebruiken. Het horlogedeel van deze gids, in de app: de horloge-app krijgen, waar hij om vraagt, starten, de actieknop, stoppen, de pagina's, de ESC. Bovenaan in Instellingen, en boven aan de lijst tot je eerste sessie binnen is.

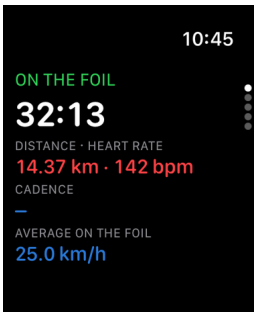


Het horloge gebruiken, de actieknop. Het instellen in *de Instellingen-app van het horloge* (Actieknop › Work-out › Foilborne › First Press), dan wat een druk, een dubbele druk en de bevestigende druk doen. Houd het open naast het horloge terwijl je de knop instelt.

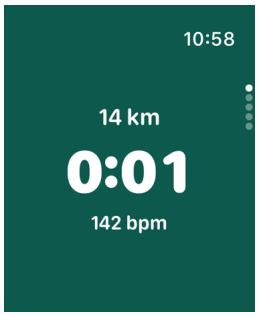


De getijpagina (de golven boven in de lijst). De dichtstbijzijnde getijmeter, nu en straks, de curve, de stroming waar een meter dichtbij is, dan drie dagen getij en het hoog- en laagwater als tabel. **Huidige locatie** boven de titel kiest een andere plek. Niet voor navigatie.

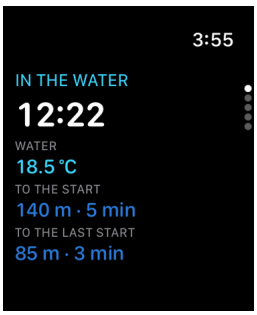
Pumpen en dockstart



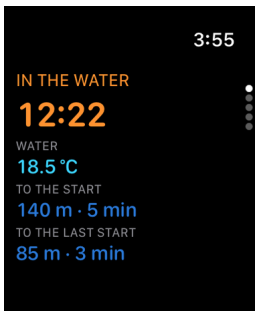
De pumppagina (horloge). De tijd op de foil groot, de afstand en je hartslag, de cadans terwijl je pumpt (hier een streepje: de demo heeft geen beweging), en de gemiddelde snelheid op de foil.



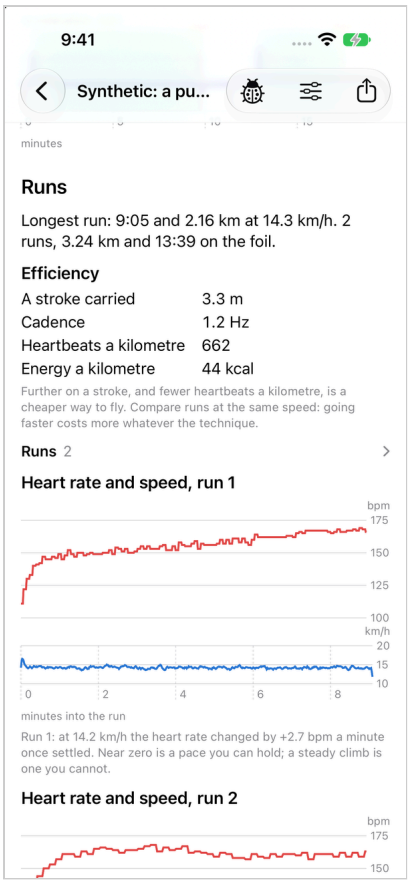
Een tussentijd (horloge). Bij de tik op elke kilometer, mijl of zeemijl: het nummer, de tijd en je hartslag erover. Na een moment verdwijnt hij.



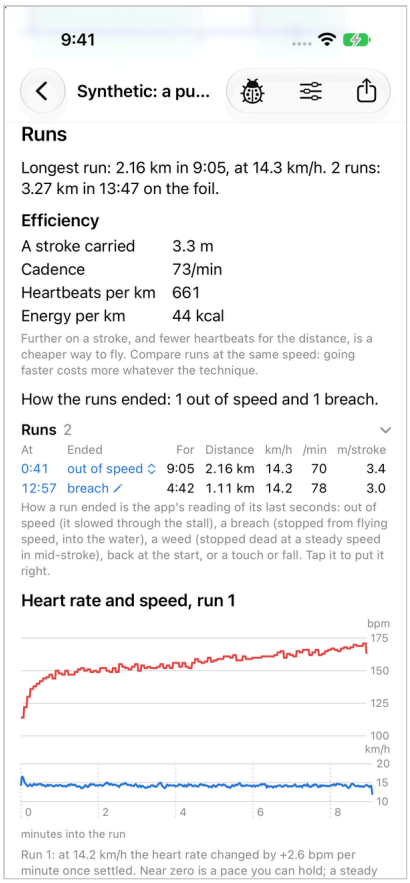
In het water (horloge), na een minuut in het water: de tijd in het water, de watertemperatuur, en de afstand en ruwe tijd terug naar het begin en naar je laatste start.



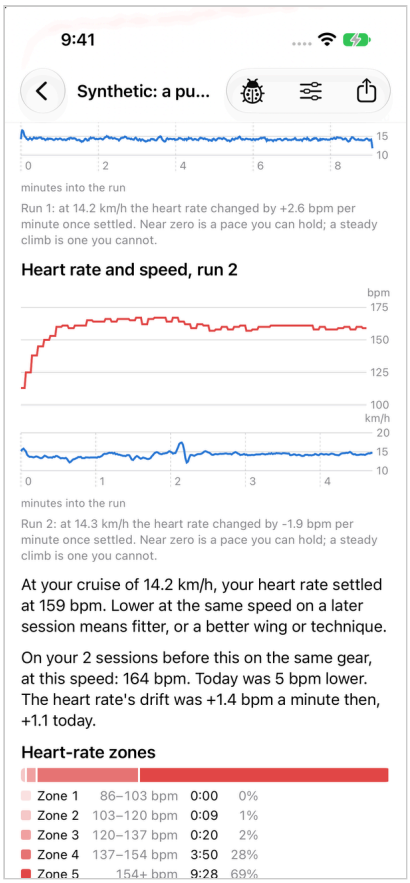
Na de melding (horloge): dezelfde pagina wordt amber zodra de **In the water alert** die je instelde op je pols heeft getikt.



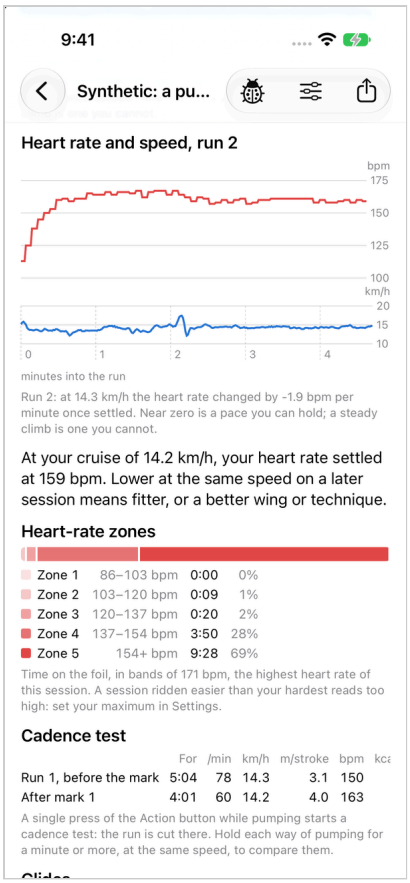
Runs. De bovenkant van een pumpsessie: de langste run, de efficiëntiecijfers, en de hartslag van een lange run tegen zijn snelheid.



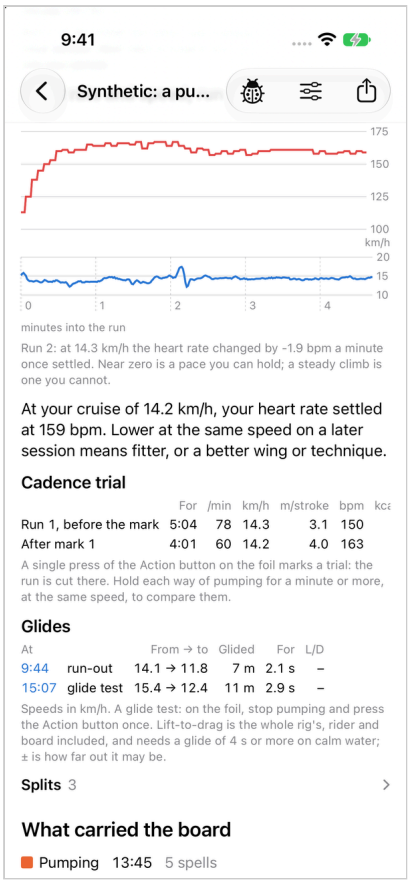
Hoe de runs eindigden. De tabel Runs geopend: een regel die de eindes telt, en **Einde** naast de tijd van elke run. Tik erop om het recht te zetten; het potloodje markeert er een die je veranderde.



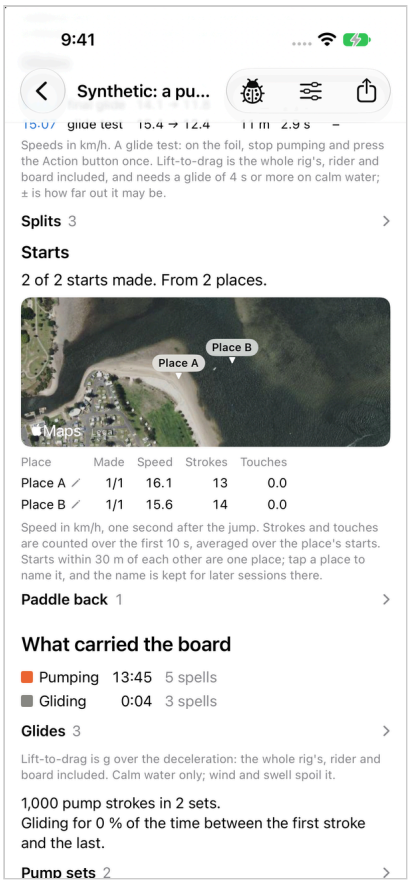
Je eerdere sessies. Onder de cruisesnelheid de tweede regel: je eerdere sessies op dezelfde gear bij deze snelheid, de hartslag van vandaag naast die van toen.



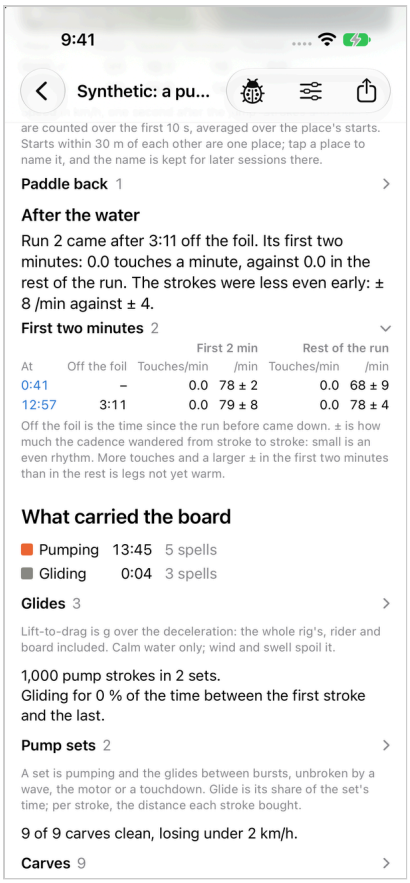
Hartslagzones. De tijd op de foil per zone, van elke zone het bereik, de tijd en het aandeel, en de regel die zegt welk maximum is gebruikt.



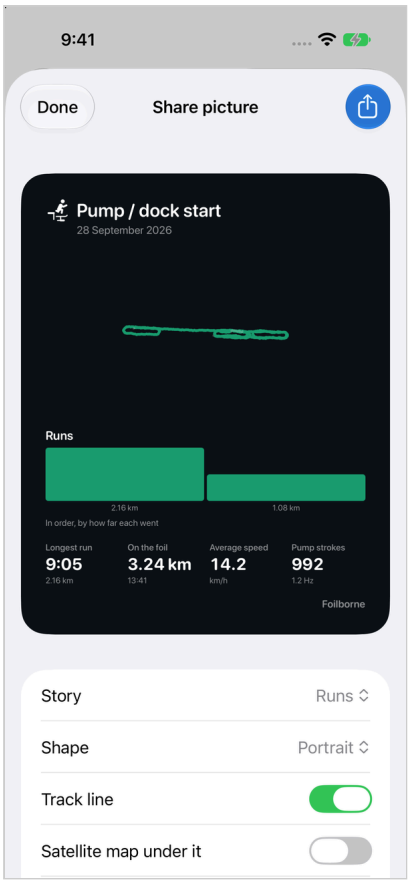
Cadanstest en glides. De twee delen van een run aan weerszijden van een cadanstest, dan de glides. De afbeelding is ouder en toont nog eerdere woorden.



Starts. De gelukte starts, de kaart met een speld per plek, en een regel per plek. Tik op een plek om hem een naam te geven.



After the water. De run na de langste tijd van de foil af, en de eerste twee minuten van elke run naast de rest.



De deelafbeelding van een pumpsessie, *Runs*: een balk per run, de langste run, het vliegen, de gemiddelde snelheid en de slagen.