



## Running File Excel

**Autore:** Massimo Moretti  
**Email:** [runner@massimomoretti.it](mailto:runner@massimomoretti.it)

**Prima Versione:** Febbraio 2001

**Copyright** © 2001-2005 Massimo Moretti  
U.R.L. <http://www.massimomoretti.it>

Nessuna parte del File può essere riprodotta con sistemi elettronici, meccanici od altro, senza l'autorizzazione scritta da parte dell'Autore



Il "Running File Excel" ha oramai raggiunto il capolinea, le continue esigenze dei nostri utenti e le difficoltà nel realizzarle in Excel, ci hanno spinto a studiare un vero Software dedicato a tutti i podisti neofiti e non, scarica gratuitamente il manuale di utilizzo al seguente indirizzo

[http://www.massimomoretti.it/elenco\\_linee.asp](http://www.massimomoretti.it/elenco_linee.asp)



<http://www.massimomoretti.it>



## INDICE

- 1 [Requisiti](#)
- 2 [Running File Excel v3.01](#)
- 3 [Procedura per un corretto funzionamento del File](#)
- 4 [Procedura per l'utilizzo di eventuali versioni successive](#)
- 5 [Per i possessori delle versioni precedenti alla 3.0](#)
- 6 [Running VB](#)



## 1) Requisiti

Per poter utilizzare "Running File Excel" è richiesta, oltre ovviamente all'installazione di **Microsoft Excel**, l'attivazione delle Macro.

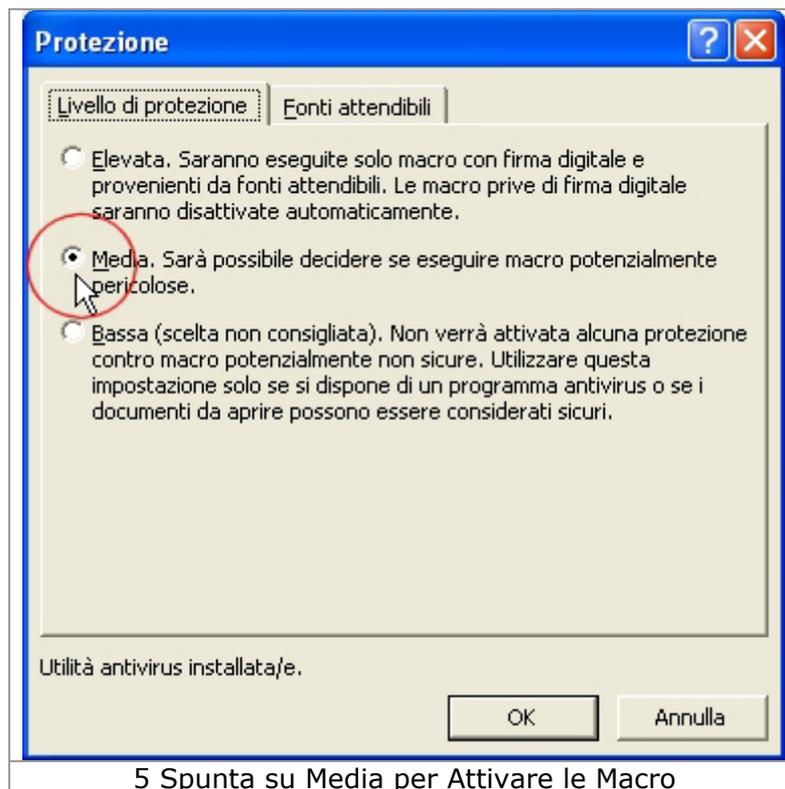
Verificate che siano attivate le Macro, aprendo un qualsiasi File di Excel, dal Menù cliccate su **Visualizza / Barra degli strumenti / Visual Basic**, una volta aperta la barra degli strumenti di Visual Basic Cliccate su **Protezione** e spuntate l'opzione **Media**.

<p>1 Dopo aver aperto un qualsiasi File di Excel Clicca su "Visualizza"</p>	<p>2 Barre degli Strumenti</p>

<p>3 Spunta "Visual Basic"</p>



4 Clicca su Protezione dalla Barra degli Strumenti di Visual Basic



5 Spunta su Media per Attivare le Macro

**NB: Con le Macro disinserite "Running File Excel" perderà le sue potenzialità**



## 2) Running File Excel v3.01

La versione 3.0 (successiva alla 2.4.2 ) non contiene nuovi calcoli ed informazioni tecniche, è stata migliorata notevolmente la parte grafica, rendendo il software più funzionale, le Tabelle Pivot si aggiornano automaticamente all'apertura, è possibile visualizzare da tutte le pagine il Menù contenente i vari collegamenti, una nuova finestra attivabile dal Menù vi permetterà di calcolare i Km percorsi in base al tempo trascorso ed alla velocità media memorizzata al momento, inoltre sono stati aggiunti ulteriori controlli per un corretto funzionamento.

E' stato diviso in 2 file "Running File Excel" e "Run notebook" comunicanti tra di loro.

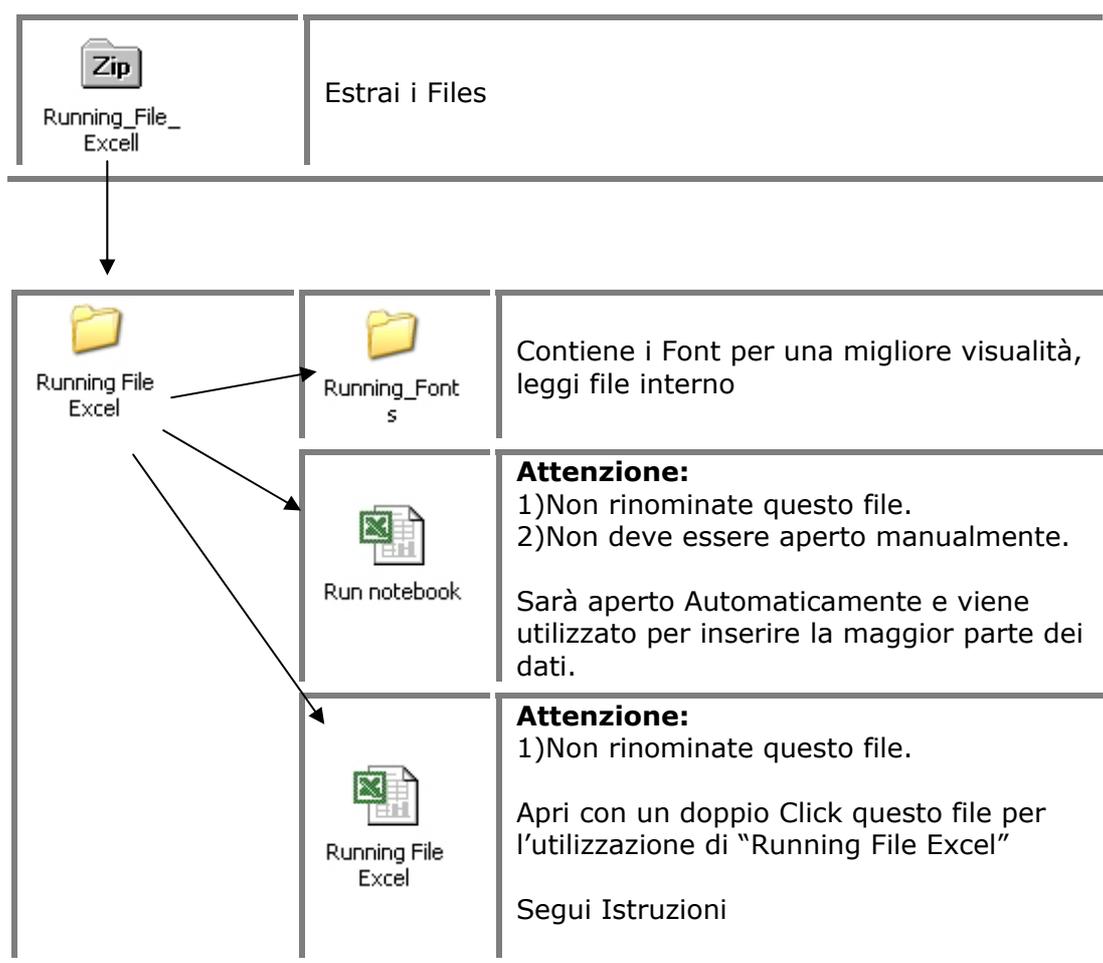
Dal "Run notebook.xls" l'Utente inserisce la maggior parte dei dati che vengono trasmessi al "Running File Excel.xls" , in poche parole diventa un file personale, questa tecnica permette di poter visualizzare i dati anche nelle versioni successive senza doverli trasferire manualmente.

Dal "Running File Excel.xls" Alcuni dati chiave, ma la maggior funzione di questo file, è quella di elaborare le informazioni ricevuta dal "Run notebook.xls".



### 3) Procedura per un corretto funzionamento del File

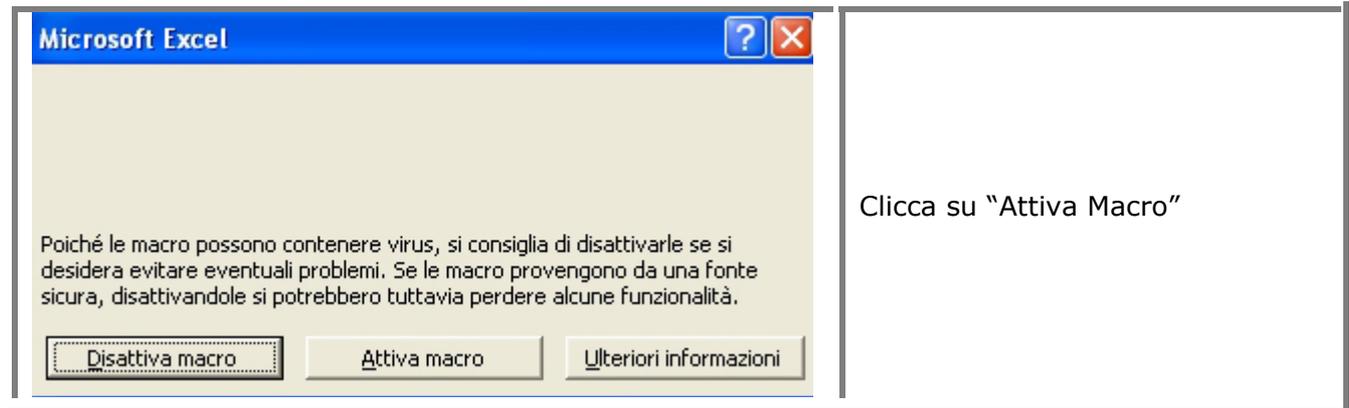
Dopo aver completato il Download, estrai la Cartella contenuta dal file Zippato, all'interno troverai un'ulteriore cartella contenente i Fonts utilizzati per la creazione del file, sono da utilizzare in caso di una visualità incorretta delle pagine, (leggi File interno). I 2 file di Excel non devono essere mai rinominati e dovranno essere presenti sempre in una stessa directory



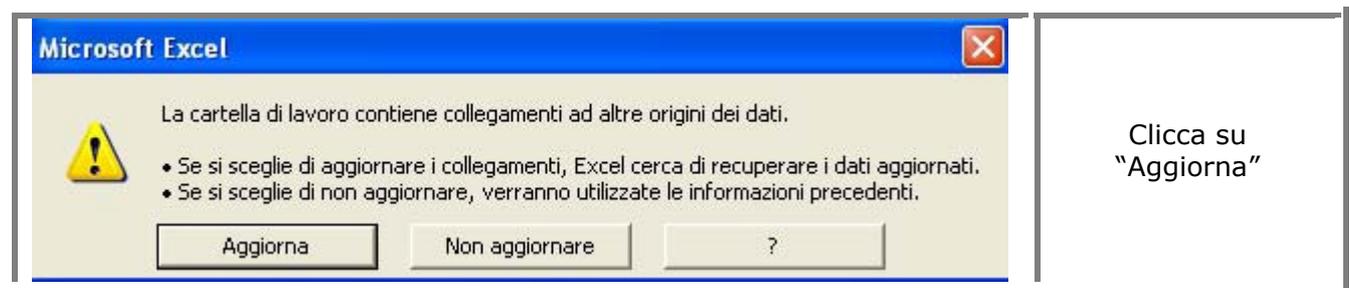
Come descritto dallo schema qui sopra, il Software dovrà essere aperto esclusivamente Cliccando sul "Running File Excel.xls".



Durante l'apertura apparirà un avvertimento sulle Macro, clicca su **"Attiva Macro"**

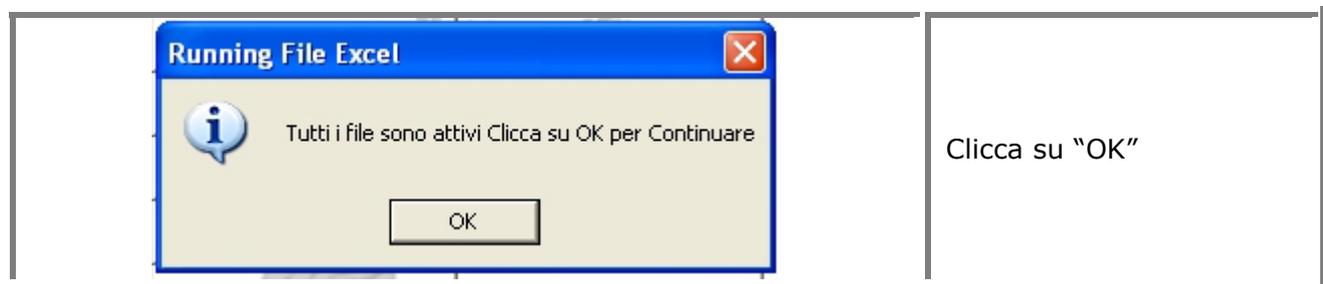


Di seguito apparirà un ulteriore finestra di Alert riguardante i collegamenti, clicca su **"AGGIORNA"**



Un ulteriore finestra confermerà l'apertura dei file, cliccando su **"OK"** potrete finalmente utilizzare il Software.

Buon divertimento !!





Quando chiuderete il software ricordatevi di Cliccare su "SI A TUTTI"

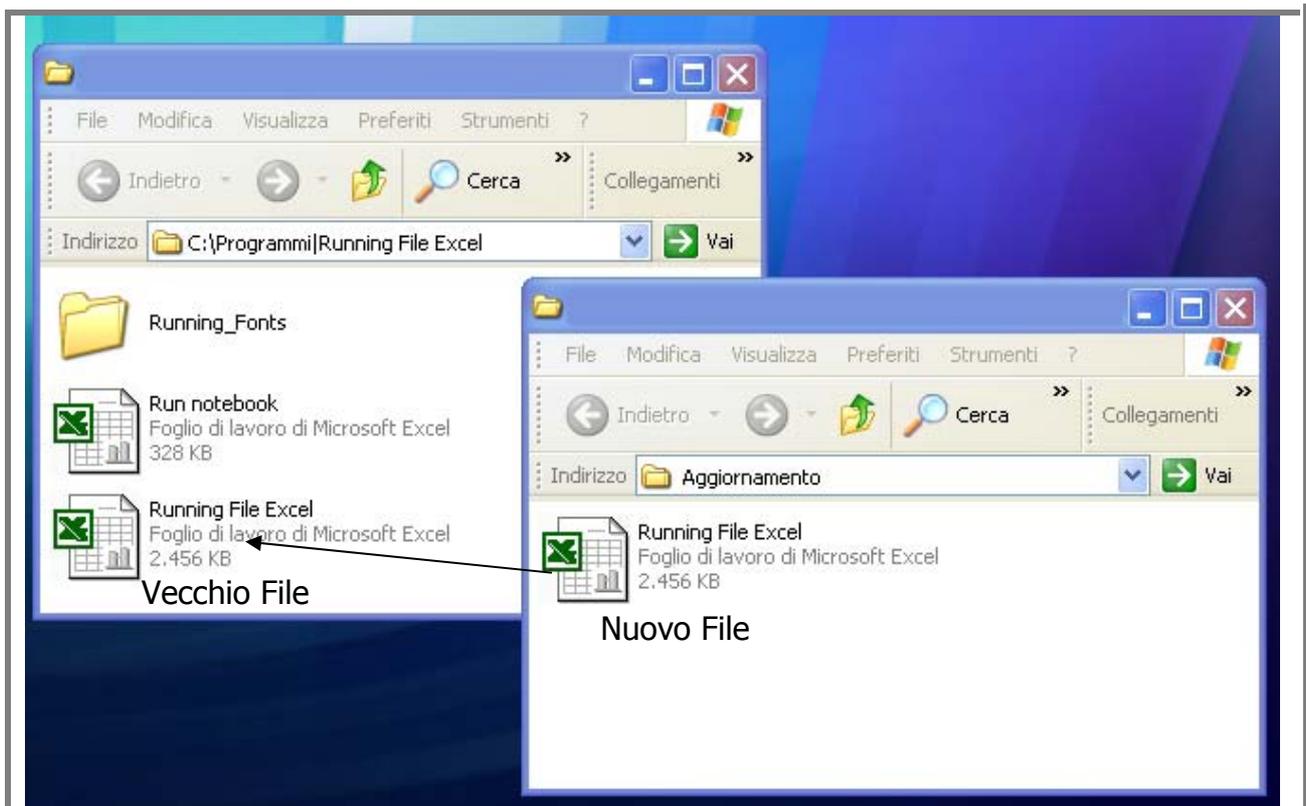
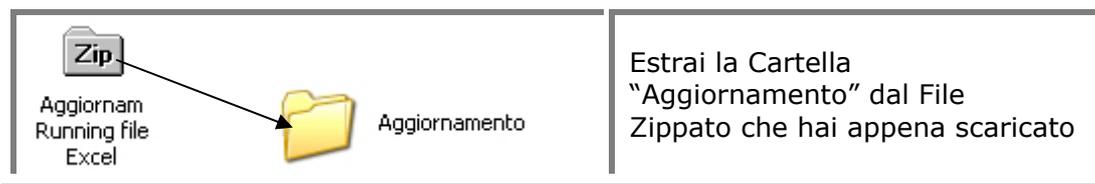




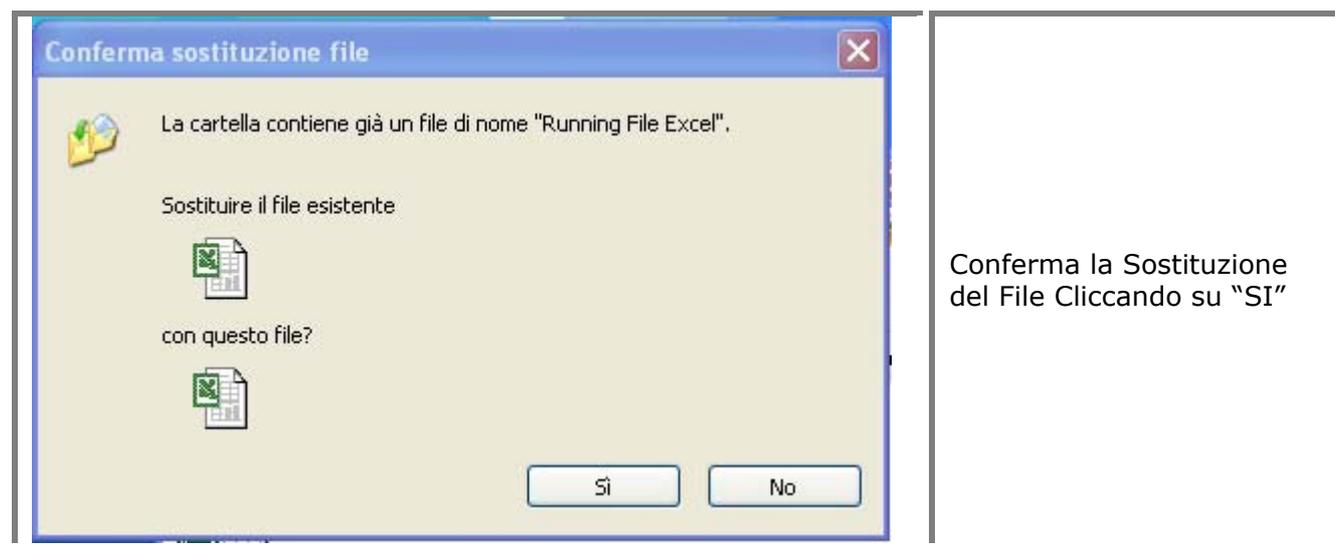
#### 4) Procedura per l'utilizzo di eventuali versioni successive

Per l'Utente che ha già iniziato ad usare la versione 3.0 dovrà scaricare solamente l'aggiornamento, composto dal nuovo file "Running File Excel.xls" e sostituirlo con il vecchio file Confermandone la Sostituzione.

Dopo aver eseguito questo spostamento noterete che all'apertura comunicherà senza problemi con il "Run notebook.xls" rimasto invariato.



- 1) Apri la tua Cartella "Running File Excel" Contenente i Files, ma senza aprirli e la Cartella "Aggiornamento" appena scaricata
- 2) Trasferisci il Nuovo File dalla Cartella "Aggiornamento" alla Cartella "Running File Excel"





## **5) Per i possessori delle versioni precedenti alla 3.0**

Purtroppo, ancora una volta, se siete intenzionati ad usare la versione 3.0 o successiva senza perdere i vostri dati, dovete armarvi di molta pazienza ed inserirli manualmente, cosa che non si ripeterà da questa versione in poi, come accennato nel capitolo 2.



## 6) Running VB

La versione 3.01 del "Running File Excel" ha oramai raggiunto il capolinea, le continue esigenze dei nostri utenti e le difficoltà nel realizzarle in Excel, ci hanno spinto a studiare un vero Software dedicato a tutti i podisti neofiti e non.

[Scarica il Manuale](#)



**RUNNING VB** **Descrizione:** E' l'evoluzione del Running File Excel, un vero Software per i podisti, per tener monitorato la tua forma fisica. Tramite i dati richiesti elabora grafici, statistiche, Consumo Kcal per allenamento, Grammi di grassi bruciati, Velocità media, tempo al Km, previsione sui 10.000 e sulla Maratona, Calcola la distanza percorsa in base alla tua velocità media, inserendo i dati della pliche ricavi la % di Grasso in eccesso per ogni Atleta, scheda alimenti con valori nutrizionali, costo al km per scarpa, elabora e stampa le schede degli atleti inseriti, calcola il fabbisogno energetico per utente, riepilogo dati per mese/Anno, Cronometro digitale per gestire le gare in pista ma non solo, ed altro.... Contiene -PROGRAM TRAINING- generatore di programmi di allenamento.

**Configurazione minima:** PC IBM Compatibile, Processore Pentium 500, 256 Mb di Ram, Sistema operativo Windows 98 / Windows XP, Hard Disc con 50 MB liberi, scheda grafica SVGA (800X600)