



SkrittLotto: En AI-Drevet Reise

Fra idé til pilot på 27 dager – uten å skrive én linje kode

Forfatter	Thomas Glomsrød
Periode	Desember 2025 – Januar 2026
Versjon	App v1.6.2 / Web v5.9.26
Nettside	skrittlotto.no

1. Prosjektet

SkrittLotto er et digitalt folkehelseiltak som belønner fysisk aktivitet med lodd til ukentlige premier.

Konsept	Detalj
Mål	5000 skritt per dag
Belønning	1 lodd per oppnådd dag
Maks per uke	7 lodd
Innsats	Kun fysisk aktivitet – ingen penger

Bakgrunn: Overgangen fra "inaktiv" til "delvis aktiv" gir den største helsegevinsten ifølge Helsedirektoratet. 5000 skritt er bevisst satt lavt for å senke terskelen.

2. Tidslinje

Februar 2024

- Idéen om "SkrittLotto" tar form
- Søker opptak til master i folkehelsevitenskap ved UiO

Sommer 2024

- Skriver 10-siders idéskisse med de fleste konsepter som nå er implementert
- Blir tatt opp på masterprogrammet (retning: Folkehelsearbeid og bærekraftige helsetjenester)

August 2024 – Vår 2025

- Presenterer idéen for ulike aktører i academia og det offentlige, men mottar lite respons/feedback

16. Desember 2025: Vendepunktet

Limte inn den samme 10-siders idéskissen fra sommeren 2024 i Gemini AI med følgende prompt:

"Jeg har ikke laget app før. Jeg vil lage en veldig enkel pilot, for meg og venner. En faktisk app, gratis. Bruke skritt-data fra Android. Er det mulig? Kan du hjelpe meg? Hvordan bør jeg gå fram?"

AI-en analyserte idéen og konkluderte:

"Ideen fortjener å tas på alvor."

Deretter: steg-for-steg veiledning:

- Laste ned Android Studio
- Opprette GitHub-konto
- Aktivere utviklermodus på min Samsung S23
- Ingen tutorials. Ingen Google-søk. Ingen koding fra min side.

Uke 1–2 (16.–31. desember 2025)

- Første commit på GitHub
- AI-agenten i Android Studio skriver all kode og veileder
- Lærer å navigere Android Studio ("Sync project with gradle files", "Run", etc.)
- Lærer å håndtere når AI-en ødelegger all koden (hard reset fra GitHub)
- AI-en bygger grunnleggende UI og skrittelling
- Oppdager begrensninger med Gemini (AI-en begynte å foreslå løsninger som ikke kompilerte)

1.–7. januar 2026

- Installerer GitHub Copilot-utvidelse i Android Studio

- Kobler til Claude (Opus 4.5) → Kvantesperang i produktivitet
- Implementerer Firebase Firestore backend
- 119 unit tests på plass

8. januar 2026

- Oppretter SkrittLotto Web-repo kl. ~09:00
- 63 commits på én dag
- Kritiske milepæler:
 - Firebase Hosting konfigurasjon
 - Magic Link autentisering (e-post basert)
 - SHA-256 vinnerverifisering i frontend
 - Admin-panel
 - Responsivt glass-morfisk design (~2500 linjer CSS)
- **skrittlotto.no går live før midnatt**
- Alt gjort i VS Code med Claude 4.5

9.–12. januar 2026

- Global statistikk-aggregering
- Multi-agent sikkerhetsreview → kritisk sårbarhet funnet og fikset
- Systembeskrivelse v2.0
- Dokumentasjonsopprydding
- SEO og Google Search Console
- AI-chatbot på nettsiden (Gemini 2.0 Flash) med rate limiting og sikkerhet
- **Pilot-klar**

3. Min Rolle vs. AI-ens Rolle

Jeg gjorde	AI-en gjorde
Visjonen og målene	All kodegenerering
Alle beslutninger	Arkitektur-råd og best practices
Domenekunnskap (folkehelse)	Debugging og feilsøking
Design-sensitivitet (rolig, museum-aktig estetikk)	Refaktorering og opprydding
Testing på ekte enhet før hver commit	Skrive unit tests (119 stk)
Kvalitetsvurdering	Dokumentasjon
Prioritering av features	Systematisering av kaos

Viktig presisering: Jeg kodet ikke én eneste linje selv. Jeg forsto heller ikke mesteparten av hva som ble gjort. Min rolle var å beskrive hva jeg ville ha, teste resultatet på telefonen, og gi feedback.

4. AI-Metodikk

Rollespesifikke Prompts

Rolle	Formål	Eksempel
Uavhengig revisor	Identifisere teknisk gjeld	"Fot i bakken – analyser status"
UI/UX-spesialist	Fokus kun på estetikk	"UI only – ikke rør forretningslogikk"
Arkitekturvokter	Beskytte systemstrukturen	"Arkitektur-guard – unngå duplisering"
Kode-rydder	Refaktorering uten funksjonelle endringer	"Safe refactor – kun lesbarhet"
Domeneekspert	Kvalitetssikre kompleks logikk	"Step-innhenting sanity check"
Endringslogger	Generere rapporter etter oppgaver	"Hva endret du?"

Multi-Agent Review

Fem uavhengige AI-agenter gjennomgikk firestore.rules på én dag:

Agent	Fokus	Funn
Agent 1–2	Overfladisk gjennomgang	"Ser bra ut"
Agent 3–4	Dypere sikkerhetsanalyse	Kritisk sårbarhet funnet
Agent 5	Kryssvalidering	Bekreftet at fixen var korrekt

Deploy-First Workflow

Prinsipp	Praksis
Filosofi	"Kode som ikke kjører i prod, er bare en hypotese"
Hyppighet	v5.9.6 → v5.9.12 på ~48 timer
GitHub som fasit	Kun fungerende kode committes

Manuell testing før hver commit:

- **Android-appen:** Alle funksjoner testet på egen mobil (Samsung S23)

- **Nettsiden:** Alle funksjoner testet i nettleser på PC + mobil
- Ingen "blind commit"

5. Hva Vi Bygde

Android-app (v1.6.2)

Komponent	Detalj
Skjermer	12+
Avatarer	88 (AI-generert med Sora, large + small varianter)
Achievements	18 i 5 tiers
Repositories	5 (Profile, Step, Game, Preference + fasade)
Workers	2 (StepSyncWorker, NudgeWorker)
Lydeffekter	2 (kun ved profilgjenoppretting)
Haptic patterns	11 ulike typer

Skrittelling (6-lags sikkerhet)

Lag	Mekanisme
1	Offset-modell for telefon-reboot
2	High Water Mark (maxOf())
3	Anti-cheat med earnedDatesSet
4	Atomisk sync med DataStore
5	Kildebytte carry-over
6	Smooth Sensor (3-lags caching)

Innsendingslogikk

Mekanisme	Beskrivelse
6-timers cooldown	Kan oppdatere innsending hver 6. time
Dynamisk Reset	Cooldown nullstilles når nytt lodd opptjenes
Smart-sjekk	Blokkerer hvis ingen endringer siden sist
Tidsfrist	Stengt søndag 18:00 → mandag 08:00

Nettside (v5.9.12)

Funksjon	Beskrivelse
SHA-256 vinnerverifisering	Hasher kode i frontend, sammenligner med lagret signatur
Live statistikk	Totalt lodd og skritt fra alle brukere
Magic Link autentisering	E-post basert, ingen passord
Kommuneoversikt	Leaderboard med Gull/Sølv/Bronse
11 "Lær mer"-seksjoner	Komplett informasjon om systemet
AI-chatbot	Gemini 2.0 Flash med rate limiting (15/bruker/dag, 1000/dag global)
Glass-morfisk design	~2500 linjer CSS

Firebase Backend

Collection	Formål
weekly_reports	Ukentlige innsendinger med SHA-256 signatur
stats/global	Aggregert statistikk (totalTickets, totalSteps)
winners	Vinner-data (settes av admin)

Security Rules: firebaseUserId valideres ved både opprettelse og oppdatering. Brukere kan kun lese/skrive sine egne rapporter.

6. Tall og Fakta

Utviklingsstatistikk

Metrikk	Verdi
Utviklingstid	27 dager (16. des → 12. jan)
Commits (Android)	170
Commits (Web)	63
App-versjoner	v1.0.0 → v1.6.2 (~30 versjoner)
Web-versjoner	v3.0.0 → v5.9.26 (~40 versjoner)
Unit tests	119 (100% pass rate)
Kodelinjer (estimat)	~15 000+

Kostnader

Tjeneste	Kostnad	Merknad
GitHub Copilot Pro+	~\$39/mnd	1500 "Premium requests"
Gemini Pro	259 kr/mnd	Hadde gratis prøvemåned
ChatGPT Plus	249 kr/mnd	Hadde gratis prøvemåned
Domene (skrittlotto.no)	13 kr/år	Via domene.no
Firebase	\$0	Blaze (pay as you go)
ElevenLabs	\$0	Gratisversjon
Sora (OpenAI)	\$0	Inkludert i ChatGPT Plus
Totalt brukt	< 500 NOK	Mesteparten dekket av gratis prøvemåneder

Verktøy

Verktøy	Bruksområde
Claude Opus 4.5	All koding (via GitHub Copilot i Android Studio + VS Code)
ChatGPT + Gemini	Brainstorming og idéutvikling
GPT Agent mode	Kritisk analyse av GitHub-repo (feil, blindsoner, røde flagg)
Sora (OpenAI)	AI-genererte avatarbilder (88 stk)
ElevenLabs	Lydeffekter (2 stk)

Maskinvare

PC	Bærbar fra 2022
Pris	6000 kr
Testtelefon	Samsung S23

Status

SkrittLotto er nå i pilotfase med mål om 20-30 testbrukere.

Nettside	skrittlotto.no
Kontakt	thomas@skrittlotto.no

© 2026 SkrittLotto

Et uavhengig, ikke-kommersielt pilotprosjekt.

Skrevet av Claude Opus 4.5 · 12. januar 2026