



Teknikträning 160929

Samling	: Ljungstugan
Tid	: 17:30 (man kan komma redan 17:00 om man vill ge sig iväg tidigt)
Utrustning	: SportIdent pinne samt kompass
Extra utrustning	: Mobiltelefon med Livelox installerad (och aktiverad med Eventor-ID)

Idén med den här träningen är "grovorientering" och orienteringsbanorna, som det finns två av, inleds med en "korridororientering" som uppvärmning. Banorna startar med några snabba kontroller som är lika för båda banorna och därefter kommer några längre kontroller som har tydlig uppfångare innan eller efter kontrollerna. I slutet på banorna är kartan avmaskad (vit) och det är grovorientering som gäller, dvs. snabb löpning i riktning mot kontrollen och noggrann orientering från den "sista säkra" punkt som är bestämd.

1. Korridororientering med noggrann kartläsning/låg fart (uppvärmning)
2. Några korta snabba kontroller
3. Några längre kontroller (tydlig uppfångare innan eller efter)
4. Slutet med avmaskad karta (grovorientering).

Banorna?

Banorna (Lång & Mellan) är lagda runt "Ässkog" och banlängden inklusive "korridororienteringen" är 4,8km respektive 4.1km, dvs. lite längre jämfört med tidigare men ändå i nivå med Gul/Orange banlängd för långdistans.

För att följa upp allas vägval så skulle vi också vilja att de av er som har en mobiltelefon använder denna under träningen på torsdag. Har ni inte någon egen kanske ni kan låna förälders telefon.

I mobiltelefonen skall ni innan träningen installera en "App" som heter **LIVELOX** som finns för både Android- eller iPhonetelefoner. Mobilappen "startas" innan start och vi kan då kan vi följa allas vägval "online" och senare också analysera vilka vägval som var bäst. För att kunna använda **LIVELOX** i telefonen så behöver man veta sitt **EVENTOR-ID** samt **lösenord**. De som inte vet vilket Eventor-ID man har får kontakta någon ledare i god tid innan torsdag.

När man springer med en mobiltelefon behöver man helst också ett "sportarmband" för mobiltelefon att sätta på armen. Dessa är billiga och finns att köpa på många köpställen (se listan längst ned).

Var springer vi:

Banorna är lagda "runt Ässkog" och ganska långa och jag skulle vilja att de som har mobiltelefoner också laddar ned en "App" som heter LIVELOX (finns för Android eller iPhone) och att ungdomarna slår på dessa vid start. Då kan vi följa i realtid vilka vägval som görs och senare analysera vilka vägval som är bäst. Det här kan ungdomarna göra när de kommer hem men finns tid så kan vi titta på vägvalen i Ljungstugan. Att välja "bästa väg" är otroligt viktigt och något som vi behöver träna mer på. Vägval är också ganska individuellt beroende på vilka styrkor man har (bra att springa eller bra på kartläsning).



Kartorna med banor finns redan nu att ladda ned från Eventor där du också kan anmäla dig till träningen så att vi vet ungefär hur många kartor vi skall skriva ut. Du kan alltså redan nu planera dina vägval inför träningen.

Länk till Eventor: <https://eventor.orientering.se/EventAdmin/Edit/16946>

Köpställen för "Sportarmband" till mobiltelefoner:

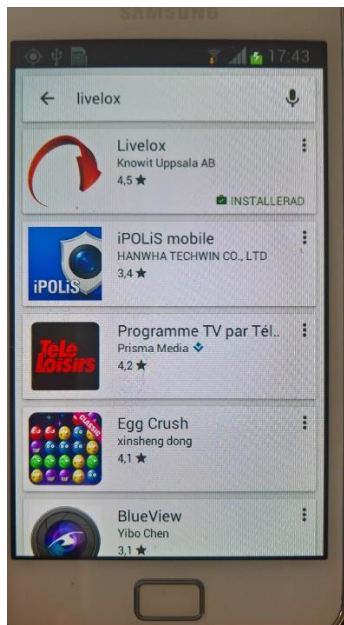
- Kjell & Company, <https://www.kjell.com/se/sok?query=sportarmband>
- Clas Ohlsson, <http://www.clasohlsson.com/se/view/content/search?N=0&Ntk=All&Ntt=Sportarmband&Nty=1&D=Sportarmband&Ntx=mode+matchpartial&Dx=mode+matchpartial&showTabs=true>
- NetOnNet, <https://www.netonnet.se/Search?query=sportarmband>
- Teknikmagasinet, <https://www.teknikmagasinet.se/produkter/mobilt-o-telefoni/mobiltillbehor/sportarmband>
- Elgiganten, <http://www.elgiganten.se/search?SearchTerm=sportarmband&search=&searchResultTab=>

Hur gör man i Livelox för att:

- Spela in en rutt med Livelox-appen, <https://www.livelox.com/Documentation/Routes>
- Spela upp rutter, <https://www.livelox.com/Documentation/Viewer>
- Mer information om Livelox, <https://www.livelox.com/Documentation>

Hur installerar man Livelox?

Installera LIVELOX från "Google Play" (Android) eller "App Store" (iPhone)



Starta LIVELOX -> Logga in med ditt Eventor-ID -> Välj "Teknikträning med Livelox" -> Tryck på "Starta" några minuter innan du startar. (OBS! Använd din SI-pinne som vanligt under träningen).



När du kommer i mål så stoppar du bara aktiviteten i LIVELOX och dina vägval har då redan skickats till Liveloxservern.