

LIVELOX CUP

Livelox är ett verktyg där du kan dela dina vägval och jämföra med andra. Du kan göra analyser för att på sikt förbättra din orientering. Men Livelox kan också bli en cup på skoj.

Syfte

Att analysera orienteringsbanan och att värdera olika förmågor hos deltagarna. Att skapa intresse och kunskap för analysverktyget Livelox. Naturligtvis även att träna orientering och att ha kul.

Plats

All typ av terräng kan användas. Använd det som finns i närheten. För uppföljningen kan det vara bra att kunna vara inomhus.

Utrustning

Kartor och plastfickor
Kontrollskärmar och stämplingsanordning
Löparklockor med GPS-funktion
Dator eller annan enhet för att kunna göra analyser i Livelox

Förberedelser

Lägg en vanlig orienteringsbana. Banans längd och svårighetsgrad anpassas till deltagarnas kunskap och ålder. Ladd upp banan och kartan i analysverktyget Livelox. Här <https://www.livelox.com/?tab=start> kan du läsa mer om hur Livelox fungerar.

Genomförande

Deltagarna springer banan med sin löparklocka med GPS-funktionen påslagen. Efter genomfört lopp laddar de upp sin rutt i Livelox. När alla deltagares lopp är uppladdade kan analyserna börja.

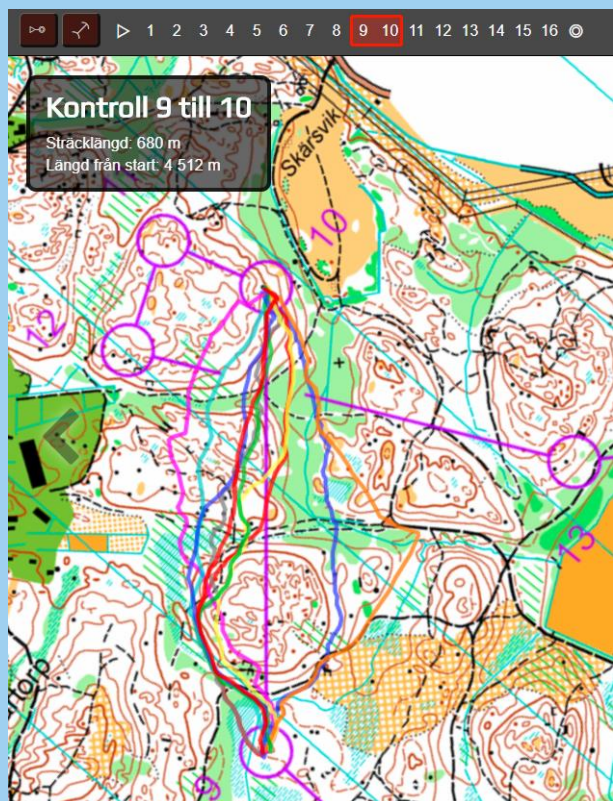
I Livelox finns flera funktioner för att göra olika analyser. Dels kan man spela upp alla deltagares rutter från början till slut. Man kan simulera gemensam start och man kan spela upp alla deltagare med den startordning som faktiskt var vid tillfället.

Man kan också analysera banans olika delsträckor. I det här läget kan man se alla deltagares vägval. Olika data från löparnas genomförande visas. Det är tiden på sträckan, respektive löparens löpväg i meter och löptempot, kilometertid, på sträckan. Utifrån de här uppgifterna kan man skapa Livelox Cup

Livelox Cup går ut på att värdera tiden, sträckan och tempot för respektive deltagare på respektive sträcka på banan. Den deltagare som har längsta tid på sträckan får 1 poäng och sen stigande upp till den med kortast tid. Om det är tio deltagare får den med snabbast tid 10 poäng. På samma sätt värderas sträckan. Den som sprungit längst sträcka får 1 poäng medan den som sprungit kortast sträcka får 10 poäng.



Till sist värderas tempot. Deltagaren med lägst tempo får 1 poäng medan den med högst tempo får 10 poäng. Här nedan är ett exempel från Livelox och en sträcka i samband med en träning. Deltagarnas olika vägval visas. I Livelox visas statistiken för respektive deltagare intill kartan. Här har vi valt att anonymisera genom att byta ut namnen. Tiderna, sträckan och tempot är dock de verkliga.



Namn	Tid	Poäng	Sträcka	Poäng	Tempo	Poäng	Summa
Anna	5,13	10	755	10	6,55	9	29
Niklas	5,16	9	857	1	6,09	10	20
Henrik	5,59	8	772	8	7,45	8	24
Caroline	6,21	7	779	4	8,09	7	18
Sara	6,26	6	755	10	8,31	6	22
Nina	7,11	5	830	2	8,39	5	12
Lasse	7,22	4	773	6	9,32	3	13
Jakob	7,37	3	777	5	9,48	2	10
Felix	7,38	2	825	3	9,15	4	9
Martina	8,10	1	773	6	10,34	1	8



Till Livelox Cup kan man välja att räkna med alla sträckor på banan eller välja ut det antal sträckor som man anser lämpligt. Ju fler sträckor som räknas med desto fler poäng har de som springer kortast sträcka men kanske inte så snabbt
möjlighet att samla. På samma sätt har den som bommar en kontroll möjlighet att hämta hem en del ju fler av banans sträckor som räknas. I det här exemplet har vi räknat med två av banans sträckor. Slutresultatet blev följande.

Namn	Summa
Henrik	51
Sara	45
Anna	42
Niklas	41
Caroline	38
Nina	26
Lasse	26
Jakob	25
Felix	21
Martina	14

Självklart kan man använda en annan poängfördelning om man så önskar. Prova dig fram till vad som fungerar bäst i din förening.

