**Søren:** Vi går på software på Aalborg Universitet, og har valgt et projekt som skal omhandle små foreninger, og Jens Børsting foreslog at tage kontakt til dig.

**Frederik:** Lige nu er vi i en fase, hvor vi forestiller os en form for hjælp med jeres træning, med noget udstyr og software. Så vi vil gerne have dig til at fortælle lidt om hvordan en træningsgang forløber. Så kunne vi senere snakke om du har nogle forestillinger om, hvad der kunne hjælpe til træning, af software. Så hvis du kan forklare os hvordan en træningsgang forløber, helt fra i planlægger den, til udførelse og efter udførelsen.

**Claus:** Vi starter med et blankt kort, på et program der hedder Ocad, der har vi så et program til at lægge lagene ovenpå, Condes, et forholdsvis simpelt program som er udvidet så mange gange at det er blevet rigtig godt. Her har vi mulighed for at lægge en simpel bane, eller noget mere kompliceret som at fjerne dele af kortet. Disse to programmer har så inden for de seneste år kunnet arbejde sammen, og de lag der så ligger i Ocad er delt om i farver og symboler, og i Condes kan man så bestemme hvad af det man vil have med. Så kan man eventuelt vælge kun at se kurvebilledet, når de to programmer arbejder sammen. Hvis ikke man har en cad-fil, så kan man bruge JPG filer, men så har man ikke samme mulighed for at ændre kortet.   
Så når jeg har lavet banen på et kort, så sender jeg det videre til en som printer det, og sender det til dem som sætter posterne ud. Jeg har så en stak kort til de folk som møder op. Så løber folk ellers ind i skoven og kommer hjem igen.   
Til de fleste træninger står folk selv for at skulle tage tid, hvis det er noget de vil. På de ugentlige træninger har vi ikke noget tidstagnings udstyr. Det har vi dog til de lidt mere specielle træninger, blandt andet traditionsløb og sådan, hvor vi har elektroniske enheder ude ved posterne. Her har vi så en enhed vi kan se det hele på, og printe ud fra.

**Frederik:** Kan du sige lidt om, hvor lang tid det tager at lave kort og sætte poster ud?

Claus: Jeg bruger normalt en time eller halvanden på at lave de tre baner vi løber på til almindelig træning, men vi har en gruppe på otte som skiftes til at sætte posterne ud. At sætte posterne ud tager typisk et sted mellem halvanden til to timer. Så der er selvfølgeligt noget forberedelse. Også i form af at hente posterne igen, men det prøver vi på at gøre i forbindelse med træningen. For eksempel i dag, der løb jeg bare som den bagerste og samlede posterne ind.

**Frederik:** Du sagde, at i kunne vælge kun at have højdekurverne på kortet. Hvordan er dette relevant?

**Claus:** Blandt andet her om onsdagen, der prøver vi på at øve forskellige teknikker, nu hvor orienteringsløb er rimelig komplekst, så vi deler det lidt op, så man kan øve forskellige ting. Det er der vi bruger det. Kurvebilledet er en af de ting der er vigtige at træne og læse. Så for at få det mere simpelt til træningen, har vi nogle gange kun kurvebilledet på kortet.

**Søren:** Når i skal evaluere hvordan i løber, hvordan gør i det?

**Claus:** Det optimale er selvfølgeligt at vi havde enheder på hver enkelte post hver gang, men det tager allerede halvanden time til to timer at sætte poster ud, og hvis vi så skal have enheder med hver gang, tager det en hel time mere. Og det at løbe bagerst og samle posterne ind, vil heller ikke være lige så nemt. Men der er to muligheder, som man også kan kombinere, men at bruge tiderne mellem de enkelte poster eller at bruge GPS-ur er de to muligheder der typisk bruges. Så de fleste scanner bare kortet ind og lægger GPS-dataen oven i.