**Initierende problemstilling**

Hvordan kan træningen af amatør o-løbere forbedres?

* Hvordan evalueres o-løbere i dag?
* Hvordan foregår en o-løbs træning?
* Hvilke redskaber bruges til et o-løb trænings pas?

**Begreber**

**Orienteringsløb:**

Orienteringsløb, eller forkortet o-løb, er en sportsgren der går ud på at finde vej i terræn.

De typer orienteringsløb de fleste kender er det som kaldes ”lang” og ”mellem”, der indikere distancerne, hvilke vil være de discipliner der vil blive taget udgangspunkt i, i dette projekt. Kort sagt gælder orienteringsløb om at finde en række poster i et terræn, som kunne være en skov, vha. et kort og et kompas. Et af de vigtige elementer i orienteringsløb er kortet. Kortet fremstilles af de lokale orienteringsklubber og deres medlemmer, som bliver udarbejdet af eksisterende kort, luft fotos og laserscannede højdekurver. Løberne skal kunne aflæse kortet, for at træffe finde den hurtigste og sikreste vejvalg mellem punkterne, da det ud fra kortet er muligt, at læse hvordan terrænet ser ud. [1] <http://www.do-f.dk/hvad/>

**Orienteringsløbere:**

En orienteringsløber, eller o-løber, er en person der deltager i o-løb, uanset om det er på professionelt niveau, eller som en fritidsaktivitet.

**Stræk**

Ruterne mellem to poster i et orienteringsløb. Dette er oftest meget individuelt, da løberne ikke nødvendigvis tager den samme rute for at nå fra en post til en anden.

**Stræktider**

Tiden det tog at komme fra en post til en anden.

**Delstræk**

Mindre dele af et stræk, der ikke er fra post til post.

**Interessentanalyse**

Gruppen vil i dette afsnit undersøge diverse personer/grupper, der kan fungere som interessenter i projektet, altså en person der vil have nytte af eller kan bidrage til projektet. Herefter vil gruppen prioritere disse interessenter, alt efter hvor relevante de er i forhold til projektet.

**O-løbere**

Den enkelte o-løber vil gerne forbedre sin præstationer. For at kunne dygtiggøre sig er det vigtig at kunne sammenligne detaljeret med andre, lige nu er tiderne mellem hver post (stræktiderne) det eneste der kan sammenlignes og analyseres på. Her er det interessant for løberen at kigge på vejvalg og hastighed mellem posterne, og endda helt ned til de forskellige faser af delstrækkene. Til dette mangler der en mere detaljeret analyse og målbar metode. Problemet håndteres i dag ved at sammenligne skemaer med stræktider og hvis muligt manuelt indtegnede vejvalg på kort efter løberens hukommelse. Der findes nogle apps, gps-ure mm. som kan løse delelementer af problemet, dog er alle disse karakteriseret ved ikke at være særlig brugervenlige og dækker kun delområder eller er meget dyre. Derfor har den enkelte o-løber interesse i dette projekt da produktet vil fokusere på at gøre sammenligning og evaluering af o-løb nemmere og mere effektiv.

**Træneren**

Træneren vil gerne kunne analysere den enkelte løbers tur detaljeret sammen med løberen og sammenligne med andre løbere. Hvis løberen ikke kan huske hvor vedkommende har løbet eller var faret vild, har træneren svært ved at give sikker og brugbar kritik, da det ikke kan ses på tiderne præcis hvor den enkelte løber har været. Trænere har derfor interesse i et værktøj som kan hjælpe med at evaluere den enkelte løbers tur og sammenligne denne med andre løberes ture, på en detaljeret måde.

**Løbere**

Fritidsløbere er en interessent i projektet, da det for fritidsløbere kan være interessant at kunne sammenligne sine løbeture med andre, og på den måde kunne bruge det til at forbedre sine tider.

**Spejdere**

Spejdere-foreninger der løber orienteringsløb, kan have gavn af projektet, da det kan hjælpe dem med at finde bedre vej, og forbedre deres orientering, ved at de gennem et eventuelt færdigt produkt, kan få hjælp til at se de ruter der er blevet valgt, og hvad der kunne være gjort anderledes.

**Tractrac**

TracTrac er et andet produkt, der løser nogle af de samme problemstillingerne, som projektet prøver at løse. De er derfor en interessent i projektet, da projektet kan ende med at blive en konkurrent til deres produkt på nogle punkter.

**Forbund og foreninger**

O-forbund og foreninger som står for orienteringsløb og medlemmer. Disse kunne være interesseret i projektet, der kunne være til gavn for O-løbere. Måske de kunne bruge et redskab der gør planlægning og administration af ruter lettere.

**Prioriteringen**

For at prioritere interessenterne i projektet, og finde de vigtigtste interessenter, har gruppen valgt at gøre brug af indlydelse/medvirken-matrixed, som kan ses på figur X herunder.

O-løbere er i dette projektet sat som ressourceperson, da de kan give råd og vejledning til, hvordan deres træning og løb fungere. For at undersøge om der er ting der kan forbedre O-løbernes løb, dette gælder både inden løb, og efter. For så at undersøge om et redskab eller løsning ville være relevant for O-løbere.

Trænere/arrangører er sat som ressourceperson for projektet, da de ligesom O-løberne har et stort indblik i hvordan orienteringsløb fungere, og hvordan det måske kan optimeres eller forbedres. Trænerer/arrangører kan ud over O-løberne, give indblik i hvordan O-løb bliver forberedt.

Orienteringsløbs forbund og foreninger er i dette projekt grå eminence. Da de kan have en indflydelse på projektet, for de kan have nogle opstillede krav og regler til en løsning. Så et fremtidig produkt eller løsning er lovligt for turneringer og O-løb.

Løbere, spejdere og Tractrac er eksterne i projektet, da hverken deres medvirken eller indflydelse er vigtig for projektet, men projektet kan på en eller anden måde have en indvirkning på dem, enten negativt eller positiv

**Eksisterende løsninger**

**Endomondo**

”Den succesrige danske løbeapplikation, Endomondo, er blevet solgt til et stort, amerikansk selskab”, sådan lyder nyhederne om denne applikation til Smart-phones, som bruges af omkring 25 millioner mennesker. [1]  
Endomondo er en applikation som bruges til løb, hvori en træningsplan kan udformes. App’en vil her have to versioner, en gratis og en udvidelses-version som kan købes. I den gratis version har hovedmenuen otte funktioner, hvor man kan skifte mellem to slides. Et slide til valg af de otte funktioner og et slide til informationer om et løb man kan starte. På slide to, hvor informationer om det nuværende løb findes, er tid, distance, kaloriemål og løbets type beskrevet, hvor de otte funktioner på det første slide er et newsfeed, notifikationer, historik, kort, ”opgrader-nu”, venner, træningsplan og indstillinger. Newsfeed bruges til at kommunikere med andre brugere af app’en, hvor man kan opmuntre hinanden under træning, samtidigt kan man udfordre hinanden til forskellige løb. En udfordring bliver lagret i notifikations funktionen, hvor accept eller afslag på udfordringer kan ske. I historik oplagres tidligere løb, så en genvisning eller statistik af løbet kan overværes. På kortet vil GPSen følge brugeren gennem et løb, på et standardiseret kort over personen placering. Ved standardiseret menes, at kortet er Endomondos egen visning, så brugeren ikke selv kan ligge et kort ind, og derefter se hvor brugeren selv er løbet på det kort – Alle informationer og visninger på kortet er standard, og problematikken ved dette beskrives senere i dette afsnit. ”Opgrader-nu” funktionen er blot på gratis-versionen, så brugeren let kan opgradere sin bruger. Ved venne funktionen kan brugeren overvære venner fra sociale medier, og derfra udfordre vennen til et løb. I træningsplanen kan brugere selv indstille hvordan app’en skal hjælpe brugeren, hvor mål for træningen, intensiteten og typen indtastes. Herfra kan en opgraderet bruger få stemme-hjælp under træningen. I indstillinger findes de generelle indstillinger for apps, samt indstillinger som tilslutning af HR-bælte (til måling af hjerte-rytme).  
Dette er en velfungerende app til formålet, løb og træningsplan, men i det en O-løber skal bruge visningen af løbet på et kort som brugeren selv har fra det specifikke O-løb, kan dette blive problematisk, da brugeren ikke selv kan sætte kort ind i programmet. Samtidigt er der langt flere indstillinger og funktioner end nødvendigt for et o-løb, men samtidigt vil dette kunne give bedre indblik i, hvordan træningen kan forbedres.

[1] <http://www.business.dk/digital/endomondo-solgt-til-usa>

**Mail interview med Jens Børsting**

**Hvordan foregår en træningsgang af o-løb?**

Man starter med at få en skovtilladelse hvor løbet skal foregå.

Træneren beslutter hvad der skal trænes og planlægger løbet i et computer program der hedder ”Condes”. Her lægges baner og tegnes kort. Herefter udskrives kort for alle de baner der skal løbes. Dette inkluderer et kort til udsætning af alle poster. Det meste af dette arbejde kan gøres hjemmefra. Dog er det ofte sekretæren i klubben der printer kortene.

Typisk dagen før træningen hentes alle poster i klubhuset og sættes ud i skoven.

På træningsdagen mødes alle løbere og får instruktion i løbets momenter i dag og baner fordeles alt efter niveau og kondition. Typisk vil der være 3-7 baner at vælge imellem.

Løberne sendes i skoven. Alle løber med en elektronisk brik der registrere hvornår man har været ved her post.

Ved hjemkomst får man en udskrift over hvilke poster man har været ved og hvor lang tid der er gået mellem hver post (stræktider)

Man har så mulighed for at gennemgå løbet ved at snakke med andre løbere og trænerne. Her diskuteres vejvalg og hvad der gik godt og hvad der gik mindre godt. Stræktider sammenlignes. Vejvalg foregår udelukkende efter hukommelse og det er ikke muligt at se forskel i hastighed på kortere stræk end hele strækket mellem 2 poster.  
Hvis løberen ikke er sikker på hvor han/hun har været kan det være meget svært at analysere hvad der gik galt.

Dagen efter løbet skal alt udstyret der er placeret i skoven hentes ind igen og pakkes ned i klubhuset hvis det ikke skal hænges til tørre først.

**Hvordan evaluerer trænere deres løbere? (Hvad vurderer han på, og hvordan observerer han dette?)**

Eneste mulighed træneren har er at snakke med løberen efter løbet og ud fra stræktider og løberens hukommelse af vejvalg diskutere hvad der virkede og hvad der ikke gjorde.

**Hvordan evaluere respondenten sin egen tur? (hvordan kan respondenten selv se fremskridt eller fejl ved sin egen træning?)**

På samme måde som med træneren kan løberen læse sine stræktider og evt. sammenligne med andre løbere der har løbet sammen stræk. Det kræver dog at disse løbere er til stede. Ved de ugentlige træninger bliver stræktider ikke offentliggjort, så man kan ikke sammenligne online efter løbet. Ved større løb bliver alle stræktider offentliggjort på nettet og man kan sidde hjemme i ro og mag senere og analysere sit løb i forhold til andre. Det er vigtigt at man kan sammenligne med andre da der er stor forskel på løbsterræn og dermed hastighed i terræn ved forskellige løb. Man kan dog sammenligne med dem man normalt lige op med løber med og kan se om man har løbet hurtigere eller langsommere end den på dette løb i forhold til tidligere løb.

**Hvordan kan denne evaluering gøres mere præcis, eller endda indkludere flere aspekter af løbet.**

Ved at have gps tracking som kan følges live under løbet kan træneren se hvordan løbet forløber og nemmere snakke vejvalg og andet teknisk træning efter løbet. Evt. kan vejledning gives under løbet, hvis løberen er faret helt vild. Tracks kan sammenlignes med andre for at se hvor på strækket der har været fart på og hvor der ikke har. Samlet afspilning af løberne fra en post til en anden kan give et godt billede af udviklingen af løbet.  
Det at have gps med på løbet kan også give mulighed for at give elektronisk tilbagemelding om at man er ved posten, kan man reducere arbejdsmængden ved udsætning og indhentning af poster. Samtidig er løberen uafhængig af hvornår der er poster i skoven og kan løbe løbet når det passer ham (dog skal der være løbstilladelse i skoven).

**Hvilke redskaber og metoder kender respondenten til, og hvilke bliver generelt set brugt i træningen?**

Kort, stræktider og hukommelse er det normale. Sammenligning af stræktider med andre ved løbets afslutning eller ved større løb online hjemme i de efterfølgende dage.  
Nogle få kender til Travel Tales og PDFmaps, men det bliver stort set aldrig brugt da det ikke giver en samlet løsning.

TracTrac og lignende systemer bliver kun brugt at landsholdsløbere og til nogle få eliteløbere til de store stævner.

**Hvordan mener respondenten, at en træningsgang kan blive optimeret? (Hvilke evaluerings punkter er mangelfulde)**

Ved at kunne sammenligne gps tracks kan man nemmere vurdere om hvilke vejvalg der har virket og hvor det er gået galt/langsomt. Her kan man se om det kunne betale sig at løbe udenom eller det var nemmere at løbe igennem en tæthed eller over en stejl bakke mv.