**Indledning**

Der findes mange forskellige typer af foreninger i Danmark, hvor nogle er større end andre, og derfor at flere ressourcer til rådighed. Derfor skal mindre foreninger være mere ressource-bevidste end andre, og arbejdsbyrden på de enkelte medlemmer kan være stor.   
Denne rapport vil forholde sig til orienteringsløb i mindre foreninger, da vi igennem et interview med Jens Børsting er kommet frem til, at der er meget arbejde for medlemmerne i o-løbsforeninger, og at det er begrænset hvor meget software der findes til at hjælpe disse folk.   
I et orienteringsløb skal en løber med kort og kompas hurtigst muligt finde et antal forudbestemte poster, typisk i en skov. Hidtil har posterne været opsat fysisk, og ruten der er tiltænkt løbet er planlagt på forhånd. Dette arbejde indebærer flere timers arbejde både før og efter en træningsgang eller løb, da posterne også skal hentes efterfølgende. Derudover kan det være svært at sammenligne de vejvalg, den enkelte løber har taget på ruten. Dette gør det svært for træneren at fortælle hvad løberen kunne have gjort anderledes, medmindre træneren løber efter ham, hvilket vil sige at løberen har spotter på. Løberen kan heller ikke sammenligne sine vejvalg med de andre løbere, for at finde svagheder i sit eget løb.   
Den initierende problemstilling i dette projekt lyder derfor sådan:

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?