

Inbjudan till Träning och Föreläsning

söndagen den 7 februari kl 10.00

Vi har besök av Mats Troeng, landslagslöpare från OK Linné, konstruktör av Winsplits (mellantidsanalys) och QuickRoute (GPS-analys).

Program:

10:00 Samling Lindbacken

10:15 Träning i skogen. GPS klocka används på träningen (om man har)

12:00 Enklare lunch

12:30 Föreläsning av Mats om GPS-analys

Därefter egna praktiska övningar med GPS från träningen

Målgrupp: Ungdomar/juniorer/seniorer (orange svårighet och uppåt)

Alla övriga orienterare med intresse för GPS-analys

Ungdomsledare

Föräldrar och andra nyfikna

Ta gärna med egen dator till föreläsningen. Det är bra om ni laddar hem och installerar QuickRoute i förväg. Programmet kan laddas hem gratis [här](#).

Ni som har GPS-klocka men inte kan/vill vara med på träningen får gärna låna ut sin klocka, ta kontakt med Roine.

För att veta antalet kartor på respektive bana, samt lunch, så är det bra om ni som vill träna och äta kan anmäla er i förväg senast torsdag 4 februari till

Mer information om Mats och programmen som han utvecklat kan läsas på länkarna nedan:

<http://www.orientering.se/Landslaget/Fakta-om-elitlopare/MatsTroeng/>

<http://www.matstroeng.se/>

<http://www.obasen.nu/winsplits/>

<http://www.matstroeng.se/quickroute/sv/>

Rånäs OK