



Peter Öberg



GPS – Ett verktyg för att bli en bättre orienterare

Mats Troeng, Peter Öberg



- Innehåll
 - Orientering och GPS
 - Hur blir man en bättre orienterare med hjälp av GPS?



Vem är den där killen?



- Mats Troeng
- Född 1978
- OK Linné, Uppsala
- Svenska landslaget
- Utvecklare av programvara för orientering
 - WinSplits
 - QuickRoute
 - DOMA



Peter Öberg

Vem är den andra killen?



- Peter Öberg
- Född 1980
- OK Hällen,
Stigtomta/Nyköping
- Svenska landslaget
- SSAB Oxelösund
- LiU Elitidrott
- Egen företagare



Analys av orienteringsteknik med GPS

- Bör göras så snart som möjligt efter passet
- Löpvägen (rutten) läggs på kartan i ett datorprogram
- En GPS-rutt ger mer information än inritade vägval
 - visar hur du egentligen sprang
 - ger information om tempo, sträcka och puls
- Noggrannheten blir sämre i tät skog och i starkt kuperad terräng



Analys av orienteringsteknik med GPS

Ett exempel från
QuickRoute





Den optimala orienteringstekniken

- Vad är optimal orienteringsteknik för dig?
- För mig: hitta balansen mellan teknik och fart
 - Så hög fart som möjligt med bibehållen säkerhet
 - "Full speed - no mistakes"



Hur förbättrar man sin orienteringsteknik?

- Lär känna dig själv - styrkor och svagheter
- Är du medveten om hur du agerar under en tävling?
- Man tar hundratals, kanske tusentals, beslut under ett lopp
 - Maximera andelen riktiga beslut
 - Automatisera beslutstagandet
- Erfarenhet
- Utvärdering och analys - GPS är ett verktyg



Hur kan du bli en bättre orienterare med GPS?

- Löpt sträcka jämfört med fågelvägen
 - Beroende av terräng och banläggning
 - Jämför med andra orienterare
- Hur varierar löphastigheten i olika terrängtyper?
 - Väg, stig, fin skog, grönområde, uppför, utför, brant uppför, brant nerför, stenig terräng, ...



Hur kan du bli en bättre orienterare med GPS?

- Identifiera tidsförluster
 - Hur mycket tid kostar bommarna?
 - Hur mycket tid kostar kartstoppen?
 - Hur mycket tid kostar osäkerhet / brist på framförhållning?
- Identifiera var du springer riktigt fort!
 - Varför kunde du springa riktigt fort just där?
- GPS-analys ger ökad medvetenhet om betydelsen av att orientera tekniskt bra!



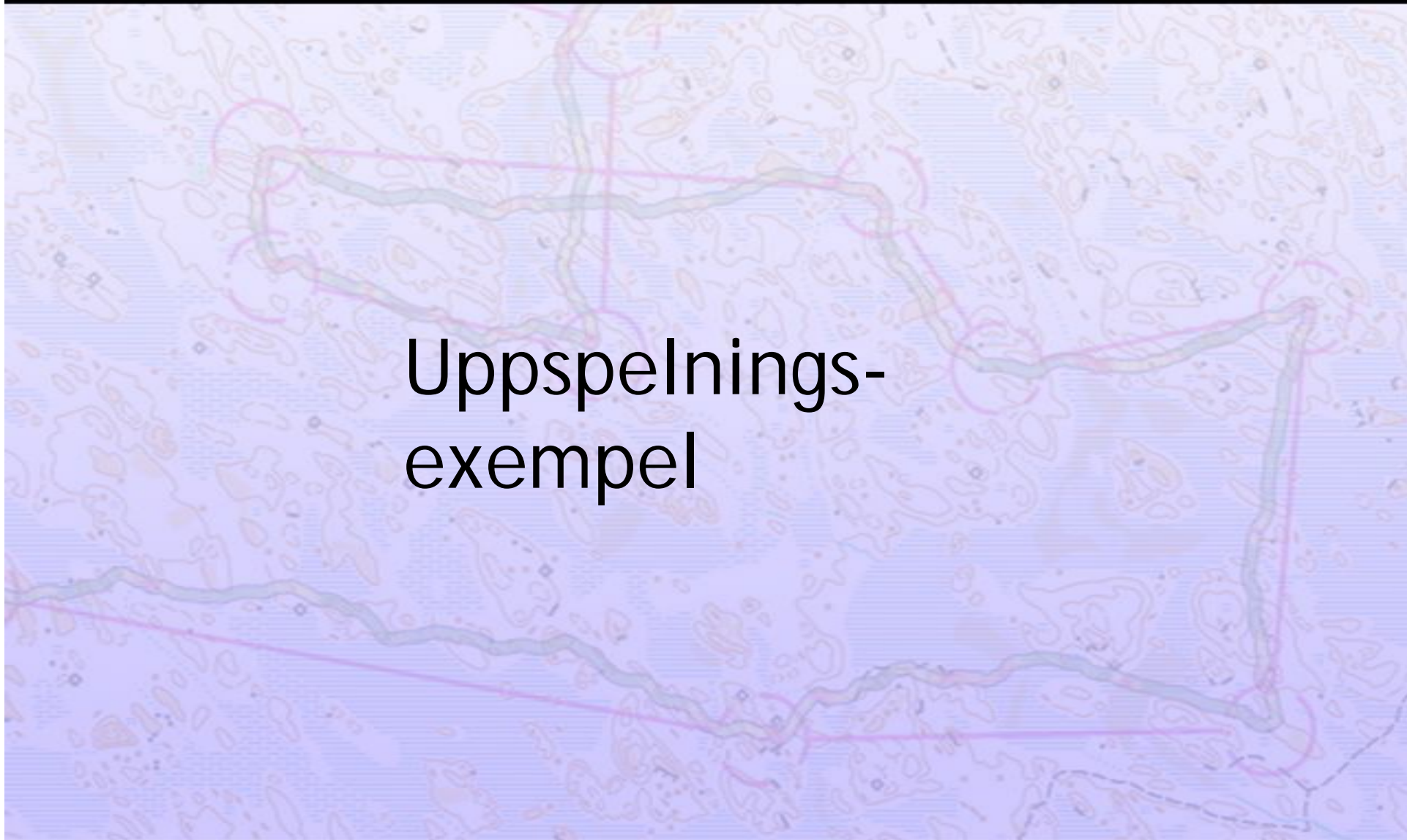
Vad har GPS-analys lärt mig?

- Löphastigheten varierar mycket i olika terrängtyper
 - Kunskapsbas vid vägvalsbedömning
- En bra framförhållning ger en snål/optimerad löpväg
- Förenkling ger säker orientering och högt tempo
- Viktigt att ta itu med tappad kartkontakt direkt
- Inritad löpväg och faktisk löpväg kan skilja sig åt
- Rakt på är alltid närmast 😊
- Det finns skevheter i kartorna...



Vad har GPS-analys lärt mig?

Uppspelnings-
exempel





Peter Öberg

GPS på vägen mot VM

► Grundteknik





Peter Öberg

GPS på vägen mot VM

► Grundteknik





Peter Öberg

GPS på vägen mot VM

- Grundteknik
- Tävlingstempo i skog

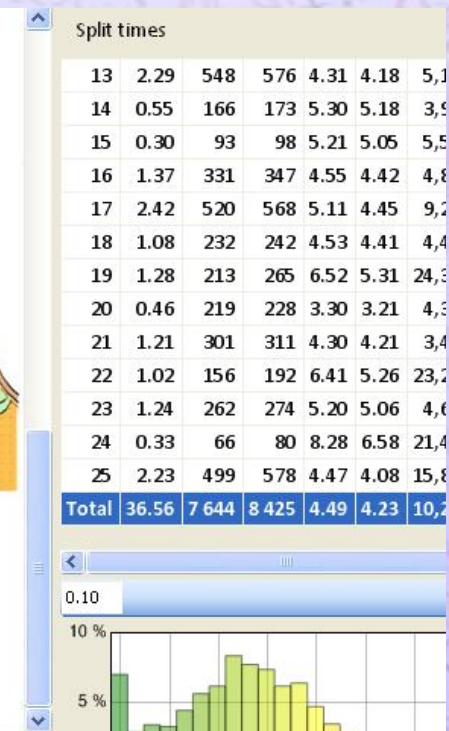
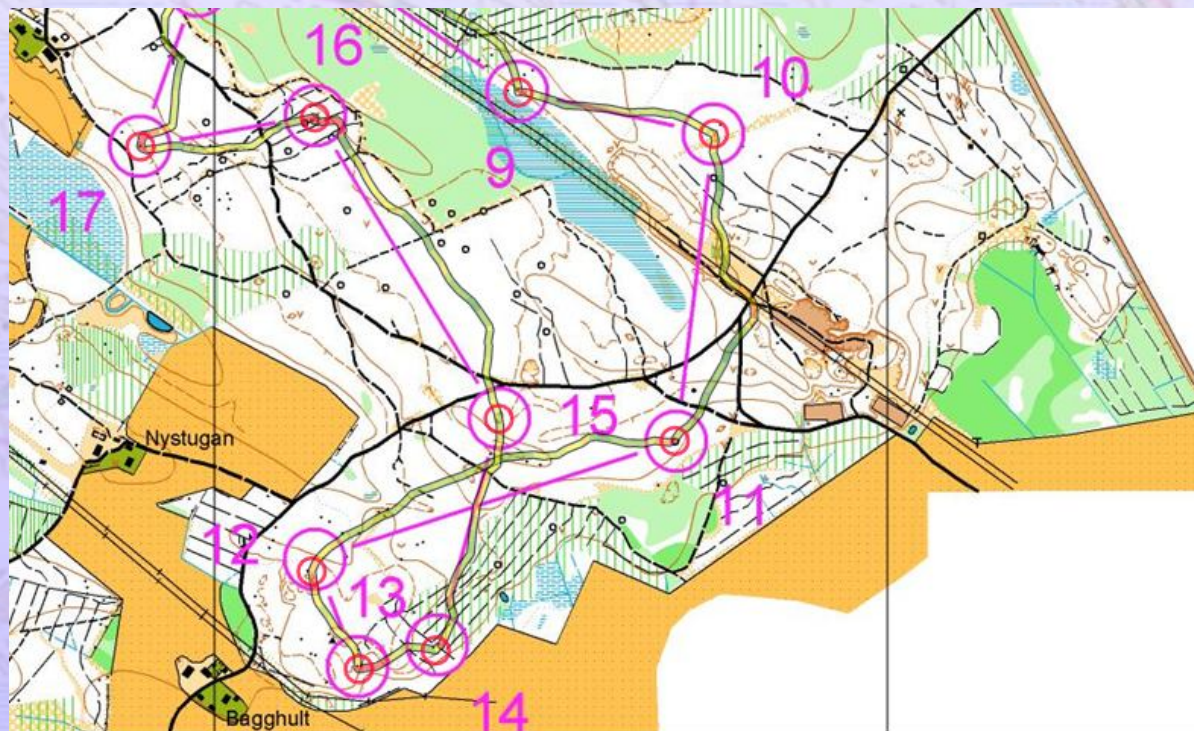




Peter Öberg

GPS på vägen mot VM

- Grundteknik
- Tävlingstempo i skog





Peter Öberg

GPS på vägen mot VM

- Grundteknik
- Tävlingstempo i skog
- Vägvalsbedömning

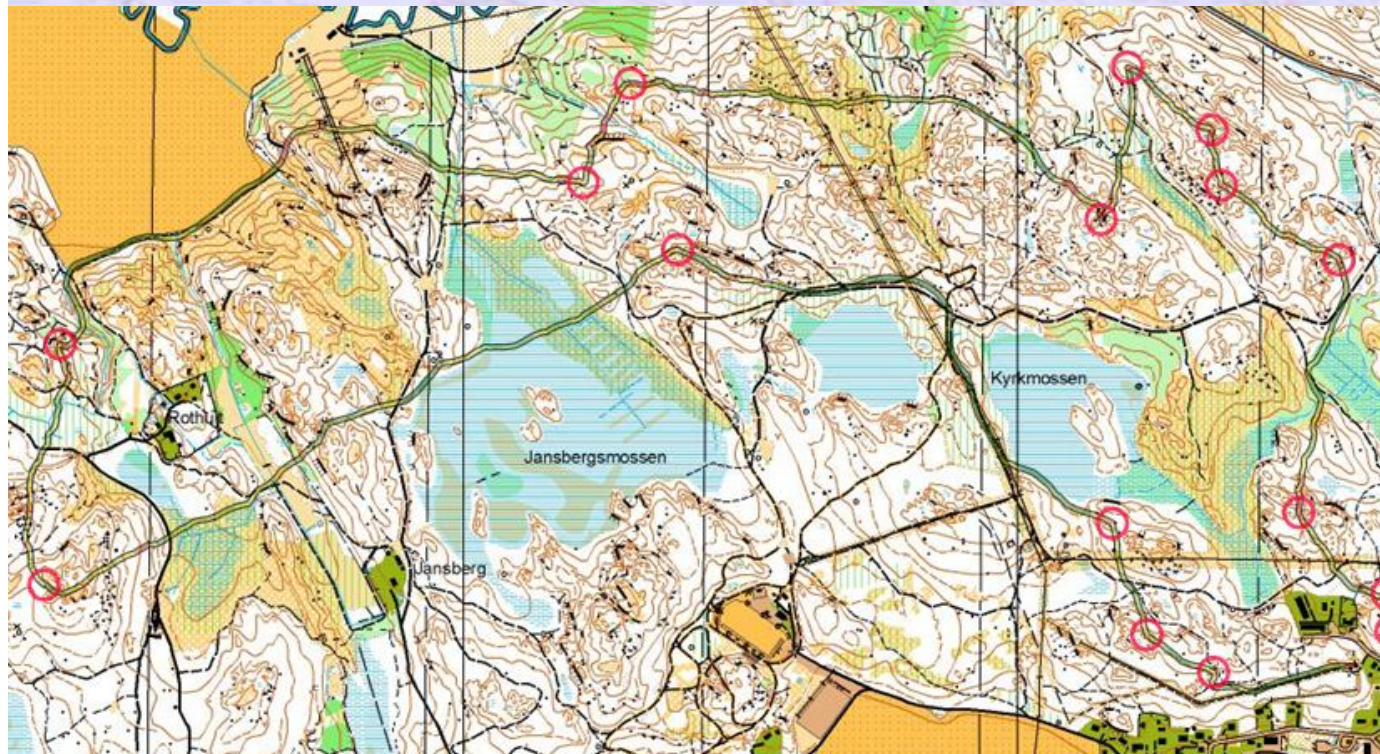




Peter Öberg

GPS på vägen mot VM

- Grundteknik
- Tävlingstempo i skog
- Vägvalsbedömning



1	1.25	249	288	5.40	4.54	15,7%
2	0.42	139	141	5.02	4.57	1,9%
3	1.11	211	216	5.36	5.29	2,3%
4	4.37	930	1067	4.57	4.19	14,8%
5	7.25	1 298	1 358	5.42	5.27	4,7%
6	2.51	412	447	6.55	6.22	8,5%
7	7.11	992	1 259	7.15	5.42	27,0%
8	1.34	199	218	7.55	7.14	9,4%
9	5.57	889	977	6.42	6.06	9,9%
10	1.42	280	293	6.07	5.50	4,9%
11	1.08	190	195	5.57	5.48	2,6%
12	0.52	101	106	8.32	8.09	4,8%
13	1.34	252	263	6.13	5.58	4,3%
14	3.06	463	496	6.43	6.16	7,1%
15	1.20	216	241	6.13	5.35	11,1%

<

0.10

10%

5%





Peter Öberg

GPS på vägen mot VM

- Grundteknik
- Tävlingstempo i skog
- Vägvalsbedömning
- Tävling eller tävlingslik träning



Peter Öberg

GPS på vägen mot VM

Ett exempel från
GPS-seuranta





- Hellre 1 bra teknikpass per vecka än 3 dåliga
- Jämför med andra för att hitta din utvecklingspotential
- Ha mål och följ upp din utveckling!