



Välkommen till Luffarligan den 12 oktober 2016 Tattby, Saltsjöbaden

- Samling:** Ishallen bakom Saltsjöbadens samskola i Tattby. Begränsat med parkeringsplatser. Samåk eller åk helst Saltsjöbanan.
- KARTLÄNK**
- Kommunalt:** Saltsjöbanan till station Tattby. Från stationen endast 100 m till TC bakom skolan. Bussanslutning till Saltsjöbanan avgår från Slussen minuterna 13, 33 och 53 varje timme. Åk gärna tåget, så kan ni diskutera dagens övning både dit och på hemvägen. Meddela tågvärderna att ni ska till Tattby. **OBS!** Tågbyte i Igelboda till tåg mot Solsidan.
- Omklädnad och dusch:** Vid ishallen i undervåningen.
- Sekretariat:** På övervåningen. Entré från utsidan vid metalltrappan.
- Start:** Mellan kl.10-12
- Till start:** 300 meter.
- Karta:** Alla banor i skala 1:7 500. Ekvidistans 5 m
- Banor:** A: 5,3 km, B: 4,4 km, C: 3,3 km, D: 2,2 km
- Avgift:** 50,00 kr
- Övrigt:** SI-pinne vid start, kontroller och mål. Kontrollbeskrivningar endast på kartan.
- Livelox:** För att kunna följa dina egna och andras vägval, använder vi Livelox, Orienteringsförbundets nya tjänst. Ladda ner appen i din smartphone hemma i förväg. Instruktion, se nedan!
- Marka:** Rune säljer korv. Medtagen matsäck kan förtäras i ishallens obemannade kafeteria.
- Banläggare:** Jan Erik Wiberg och Lars Englund
- Upplysningar:** 070-5834579

OM LIVELOX: Livelox är Svenska Orienteringsförbundets nya tjänst för tracking och analysering av GPS-spår. Med hjälp av den kan du jämföra hur du sprang med övriga löpare, analysera ditt lopp och förhoppningsvis utveckla din orientering!

Livelox går att använda på två sätt. Antingen med din smartphone där du laddat ner appen "Livelox" (finns till både iPhone och Android) eller med din GPS-klocka. Om du använder en smartphone går det dessutom att se hur du springer i realtid. Ju fler som använder Livelox desto mer kan man få ut av det! Så här gör du:

Med smartphone:

1. Ladda ner appen "Livelox" till din smartphone (gärna hemma där du har gratis WiFi-anknytning)
2. Logga in med hjälp av dina användaruppgifter från Eventor
3. Välj Luffarligan i aktivitetslistan
4. Välj den bana du tänkt springa
5. Klicka på Startknappen när du är vid startpunkten och stäng av när du kommer i mål. Inget efterarbete krävs!
6. Gå i efterhand in på dagens aktivitet på www.livelox.com, titta hur du sprang och jämför med andra.

Med GPS-klocka:

1. Starta klockan vid startpunkten
2. Stänga av klockan när du går i mål
3. Exportera ut en GPX, TCX eller FIT-fil från träningen
4. Gå in på www.livelox.com och logga in med dina Eventoruppgifter.
5. Välj aktuell aktivitet
6. Klicka på "lägg till rutt"
7. Importera filen från punkt 3
8. Gå i efterhand in på dagens aktivitet på www.livelox.com, titta hur du sprang och jämför med andra.

Välkomna önskar Järla orientering