



Järla Orientering

Välkommen till Luffarligan 4 oktober 2017

Älta Idrottsplats, Älta

Denna gång håller vi till i Skogsluffarnas träningsmarker där Luffarligan inte varit på flera år. Vi kommer alltså från motsatt håll i förhållande till Brotorp. Det är 1,1 km från omklädnaden på Älta IP tills skogen börjar, men det är villagator och lättgånget. Hoppas att det inte ska avskräcka.

Samling: Älta idrottsplats. Infart från Ältavägen (väg 260). Begränsat med parkeringsplatser. Samåk eller åk helst buss 401 från Slussen eller 801 från Gullmarsplan. [karta](#)

Kommunalt: Busslinje 401 från Slussen eller 801 från Gullmarsplan. Hållplats Älta gård.

Omklädnad och dusch: Inomhus i omklädnadslängan. Bad i intilliggande Ältasjön för den som vågar.

Sekretariat: I domarrummet i omklädnadslängan.

Start: Mellan kl. 10 - 12

Till start och från mål: 1100 meter (villagator, bra cykelväg)

Karta: Bana A, 1:10 000. Övriga banor i skala 1:7 500. Ekvidistans 5 m

Banor: A: 5,1 km, B: 4,6 km, 3,6 km, D: 2,3 km, F: 1,7 km

Övrigt: SI-pinne vid start, kontroller och mål. Kontrollbeskrivningar endast på kartan. Hyrpinnar finns 30:-

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 eller använd din GPS-klocka. Instruktioner, se nedan!
<https://www.livelox.com/Documentation?culture=sv-SE>

Marka: Älta IF:s fotbollssektion har en intilliggande kafeteria. De har lovat att öppna den för vårt arrangemang. Gynna dem, de har en omfattande ungdomsverksamhet och är värda allt stöd.

Avgift: 50:-

Banläggare: Jan Olof Norén och Ulf Bråsjö

Upplysningar: 070-370 23 53, Jan Olof Norén

Välkomna önskar Järla Orientering

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!

Obs! Orienteringsförbundet tar numera ut en prenumerationsavgift för Livelox om du vill jämföra dig med andra löpare som använder systemet. Se vidare <https://www.livelox.com/Documentation?culture=sv-SE>

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 Startaknappen 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.