

Træning 19 januar – evaluering

Bane 2

Jeg fik kun en enkelt gpx fil efter løbet, så jeg zoomer i evalueringen især ind på bane 2, som Ole løb:

	Ole	Bjarne?	Knud Erik	439314
Post 1	00:05:58	00:07:43	00:06:08	00:08:17
Post 2	00:03:47	00:09:21	00:04:09	00:04:45
Post 3	00:04:22	00:03:47	00:04:36	00:06:03
Post 4	00:01:54	00:01:48	00:10:20	00:02:25
Post 5	00:04:58	00:04:51	00:05:05	00:06:34
Post 6	00:03:38	00:02:44	00:03:04	00:05:04
Post 7	00:01:45	00:01:42	00:02:15	00:03:16
Post 8	00:03:53	00:03:08	00:03:19	00:04:27
Post 9	00:06:40	00:04:12	00:05:20	00:09:41
Post 10	00:00:38	00:00:45	00:00:57	00:01:08
Post 11	00:06:21	00:04:27	00:05:13	00:06:25
Mål	00:03:48	00:03:25	00:03:16	00:04:35
Kumuleret				
	Ole	Bjarne?	Knud Erik	439314
Post 1	00:05:58	00:07:43	00:06:08	00:08:17
Post 2	00:09:45	00:17:04	00:10:17	00:13:02
Post 3	00:14:07	00:20:51	00:14:53	00:19:05
Post 4	00:16:01	00:22:39	00:25:13	00:21:30
Post 5	00:20:59	00:27:30	00:30:18	00:28:04
Post 6	00:24:37	00:30:14	00:33:22	00:33:08
Post 7	00:26:22	00:31:56	00:35:37	00:36:24
Post 8	00:30:15	00:35:04	00:38:56	00:40:51
Post 9	00:36:55	00:39:16	00:44:16	00:50:32
Post 10	00:37:33	00:40:01	00:45:13	00:51:40
Post 11	00:43:54	00:44:28	00:50:26	00:58:05
Mål	00:47:42	00:47:53	00:53:42	01:02:40

Jeg fik ikke noteret alle navne, men er ret sikker på at Bjarne løb med den brik, der kom ind kun 9 sekunder efter Ole. Gyser!

Bjarne kommer skidt fra start, og trods 8 postvindere ud af 12 når han lige nøjagtig ikke at hente Oles forspring.

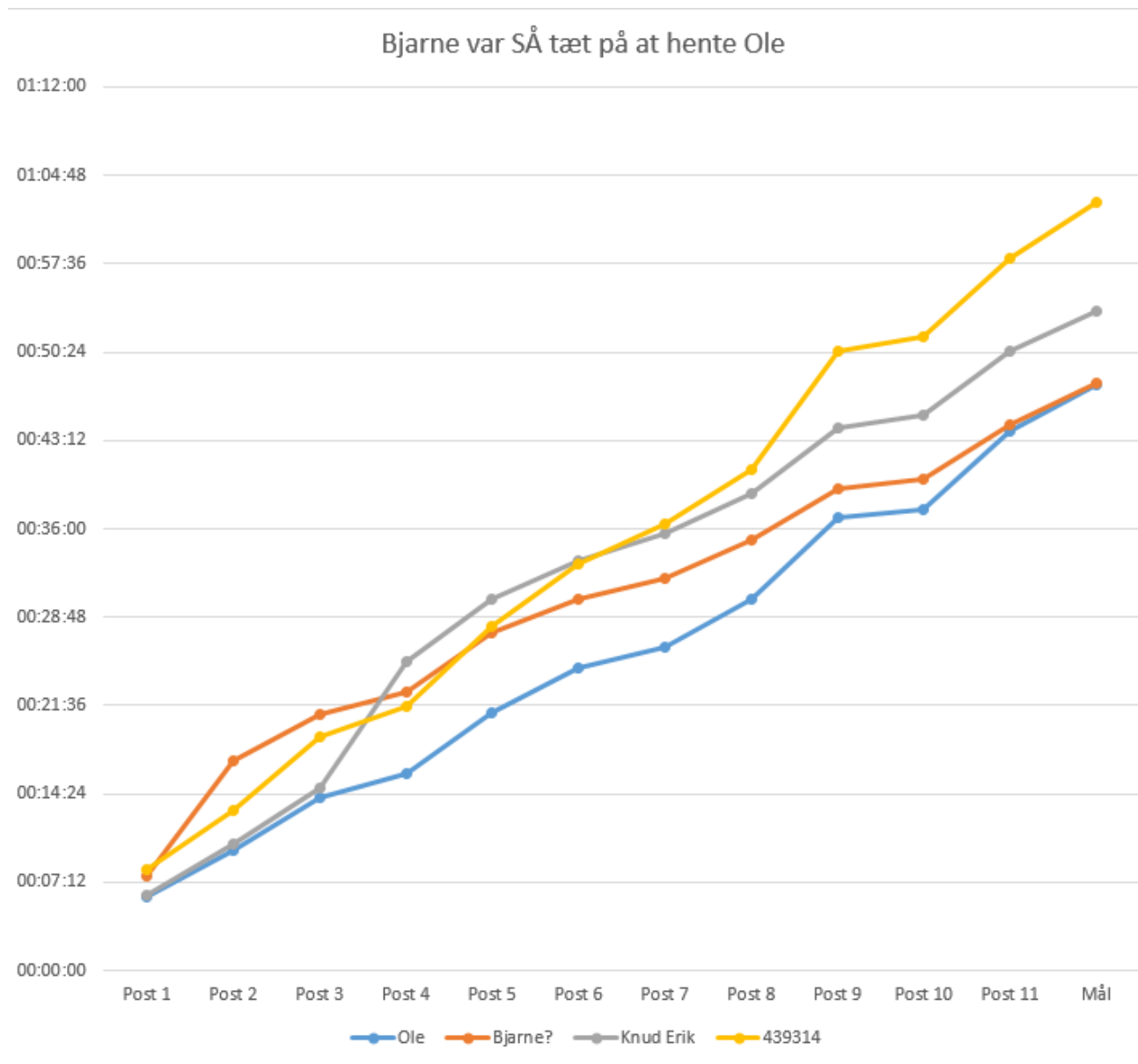
Knud Erik har den hurtigste målpост-tid, men Oles tidlige føring holder fra start til slut.

Hvem der havde den fjerde brik, har jeg ikke skrevet ned.

Split times												
Lan	Time	Time	Straig	Route	Avera	Avera	Differen	Asi	De	Cont	Cont	Av
1	5:55	5:55	444	720	13:18	8:12	62,1 %	1	7	0:22	0:19	44
2	3:47	9:42	227	395	16:38	9:35	73,5 %	6	1	0:42	0:38	46
3	4:22	14:04	382	541	11:27	8:05	41,7 %	3	3	0:22	0:20	39
4	1:53	15:58	150	167	12:34	11:17	11,3 %	1	0	0:29	0:54	30
5	4:58	20:56	457	522	10:51	9:31	14,0 %	10	2	0:28	0:51	22
6	3:46	24:42	145	273	25:57	13:47	88,1 %	2	4	0:52	0:55	41
7	1:35	26:17	111	132	14:24	12:09	18,5 %	0	2	0:43	0:31	29
8	3:57	30:15	246	337	16:02	11:42	37,0 %	5	3	0:36	0:53	35
9	6:37	36:52	336	697	19:41	9:29	107,6 %	3	10	0:23	0:41	56
10	0:39	37:31	89	96	7:19	6:45	8,4 %	0	1	0:20	0:17	24
11	6:20	43:51	379	542	16:43	11:40	43,1 %	7	3	0:32	0:53	34
12	3:51	47:42	146	433	26:27	8:53	197,6 %	0	3	0:20	0:38	62
Total	47:42	47:42	3.113	4.855	15:19	9:49	56,0 %	39	39	6:13	7:55	41

Her er Oles data fra QRT. Uden at sammenholde med posterne kan man ikke vurdere, hvor meget afvigelse fra lige linje, der er ok. Den målposten krævede en kæmpe omvej jo, så det er ikke mærkeligt at den topper med 197%, men en gennemsnitsafvigelse på 56% tager banelæggeren som at der blev brug for en del planlægning af ruter undervejs.

Kun kolonnen med reel løbehastighed kan sige noget om fordelingen af kræfterne. Den falder hvis man er træt/slapper af, skal op ad bakke eller stopper og kigger på kort eller leder efter poster. Her var Ole mest udfordret i midten af løbet.



Her ser vi Bjarne's (orange) to første poster, der koster dyrt, og at de er vildt tæt til sidst, men Ole (blå) holder stand, og især på 9 og 11 er ved at sætte det til.

Knud Erik (grå) starter godt, og havde det ikke været for post 4, havde han vundet.

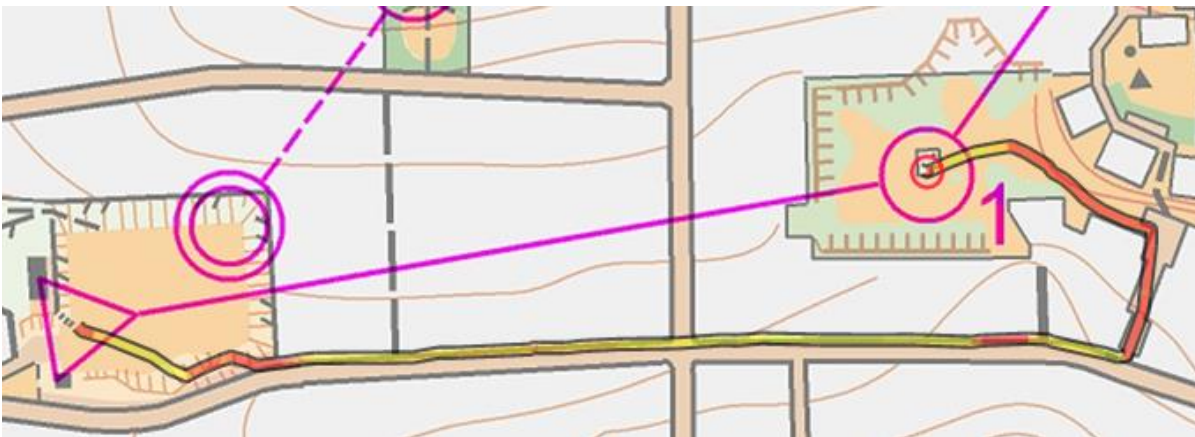
Den sidste brik (gul) følger i formen de andre, så jeg gætter på at orienteringen var stabil, og løbehastigheden blot var lavere end konkurrenterne. Bedste post her var nummer 2, værste var nummer 9.



Vejvalgsanalyse

Bagefter skulle løberne sætte kryds på et skema over, hvilke vejvalg de foretog derude. Her følger valgene for bane to sammenholdt med Oles GPS:

Post 1:



Ole er en artig dreng og tager ikke den sorte vej ned. Af 13 adspurgte var der kun 1 der gjorde det, og det var ved udløb, hvor der ikke er advarselsskilt, men en kæde, man kan hoppe over og en stor indkørsel.

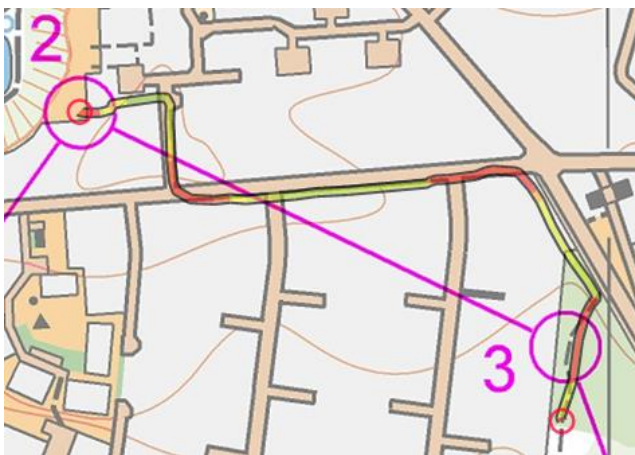
Løbehastigheden falder til rød ned af bakken, der er glat.



Post 2:

Perfekt vejvalg. Løbehastigheden ryger ned op af bakken, og i svingene (for at nedsætte G-påvirkningerne)

Alle andre meldte også bagefter, at de var kommet ind denne vej.



Post 3:

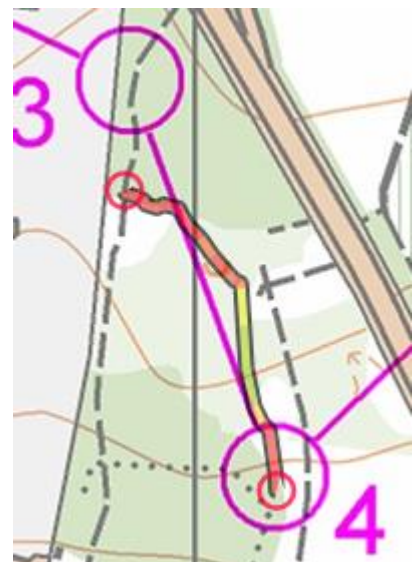
Der var vist konsensus om, at udløbet fra 2 via den sti, der ikke er på kortet, ikke er lovligt. Dem, der som Ole smuttede igennem den alligevel, kan forsvare sig med at det hvide på kortet ligner skov.

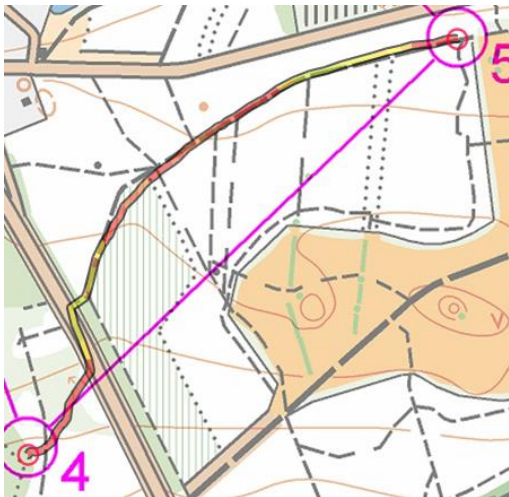
GPS trackingen og Oles stemplinger er ret pålidelige, men det ligner at posten reelt lå et godt stykke syd for postcirklen (og at tætheden derfor også går sydligere.)

Post 4:

Alle adspurgte, også på de andre baner, gjorde god brug af den nu ryddede skov i dette område. Alle løb glad igennem den.

Stien i højre side af billedet, lavningen og slugten er dog ikke at se.



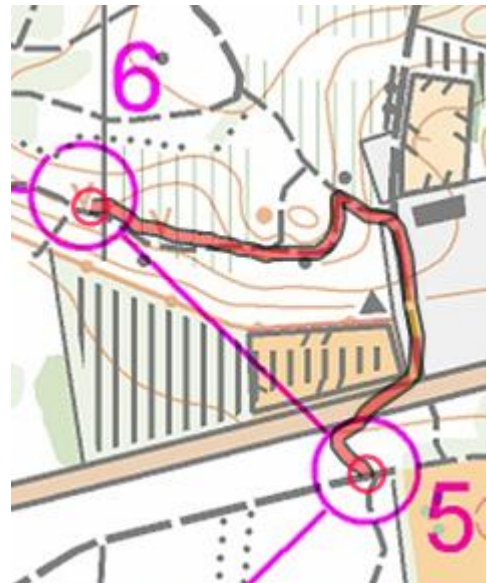


Post 5:

Ligesom Ole valgte alle andre på bane 2 også at gå ad denne sti.

Post 6:

Vejvalget venstre om er tricky fordi der ikke er sti eller fikspunkter, så alle gjorde som Ole her og kom sikkert frem.

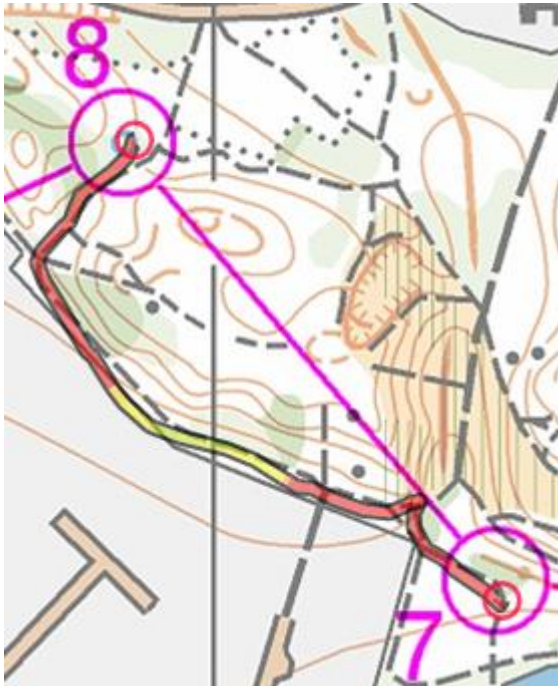


Post 7:



Først her træder jeg lidt i karakter som banelægger og gør folk i tvivl.

Hvornår skal man komme ned af skrænten ? Bliver man på stien kommer man for langt – og stierne før er ikke så tydelige. Det ligner fra GPS at Ole søger væk fra skrænten, men GPS er upålidelig på netop skrænter.

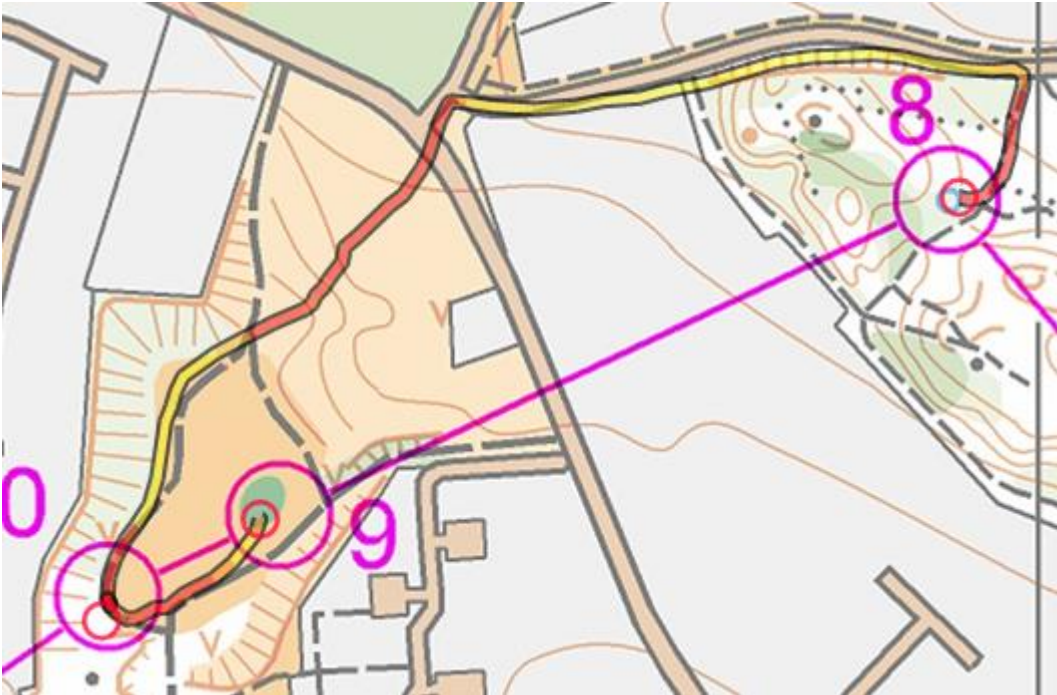


Post 8:

Ole vælger den sikre sti venstre om. Stien højre om bakken havde også sendt folk lige ind i posten.

En enkelt valgte her luftlinjen der er kortest, men afkræver nogle højdemeter af løberen. Dette var ikke en af Oles bedste poster i forhold til konkurrenterne, så måske bakkevejen var bedst.

Post 9:



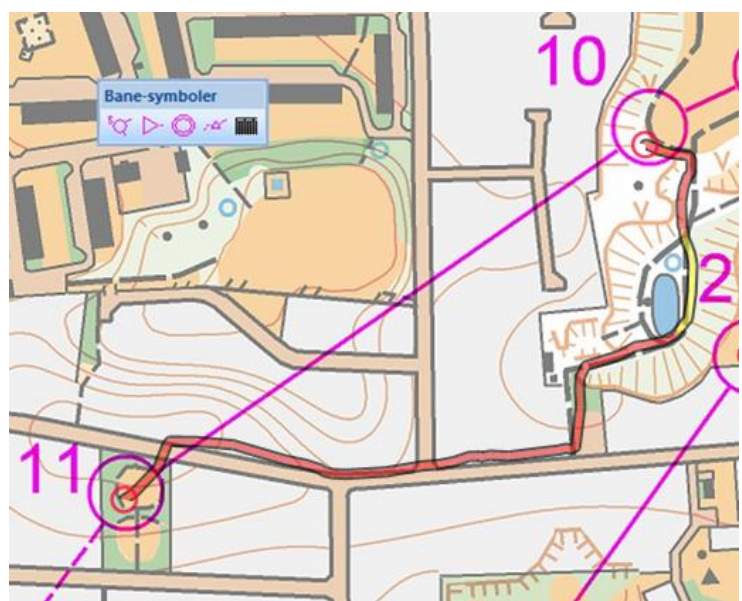
Dette var Oles værste post i forhold til Bjarne og man ser årsagen: Han kommer til at løbe til 10 først. Det sikrer ham til gengæld postsejren på 10'eren, at han kender placeringen. De fleste løb tværs over det åbne fra vejen som Ole her, en enkelt kom ad stien efter en parallellfejl.

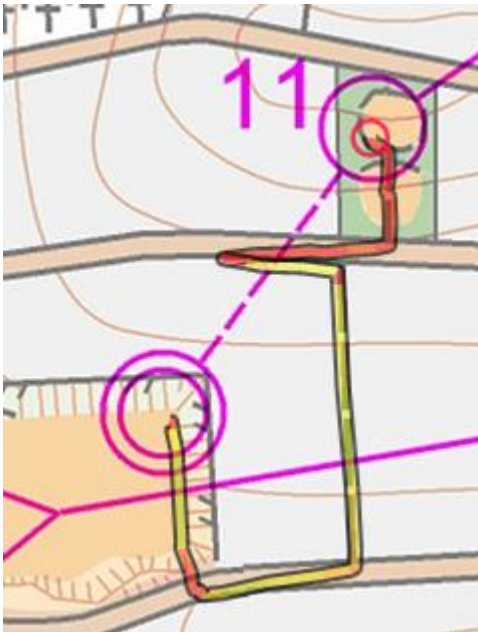
Post 10: Let post for bane 2



Post 11:

Ingen tvivl om vejvalg. Stigningen sænker Oles tempo til rødt. Ifølge hans GPS klatrer han 7 meter, men det må være en del mere.

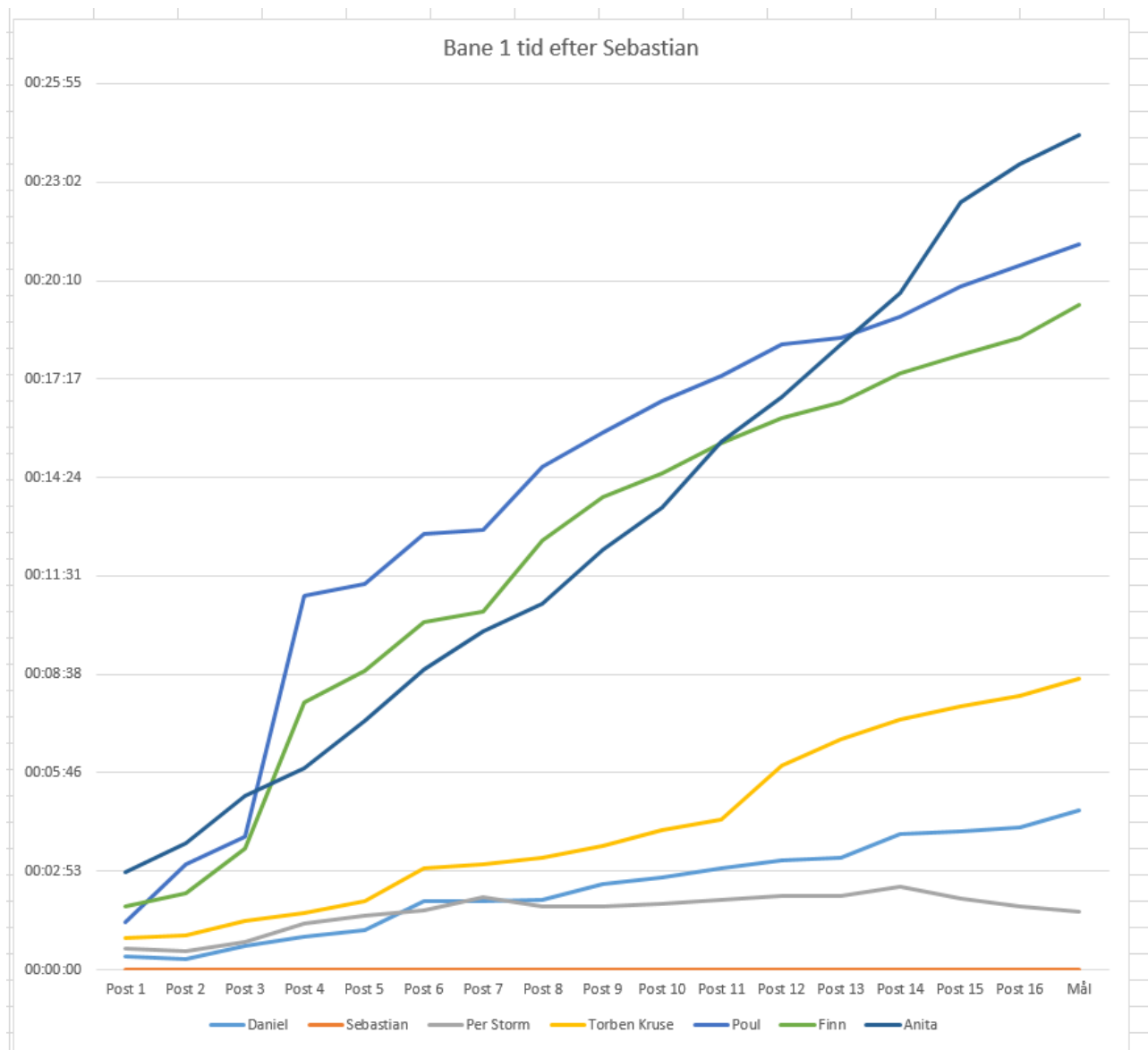




Målposten:

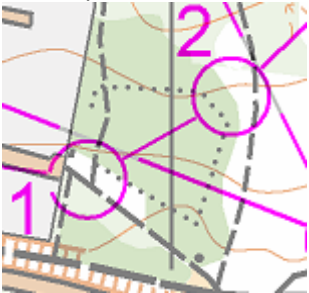
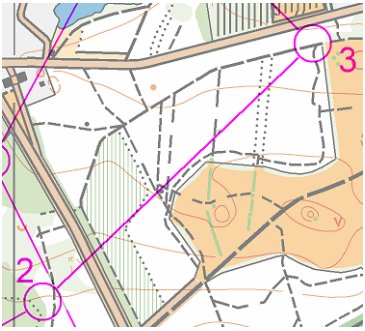
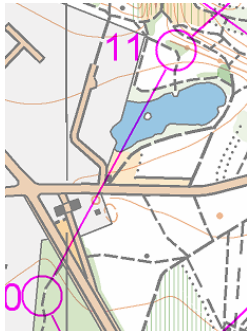
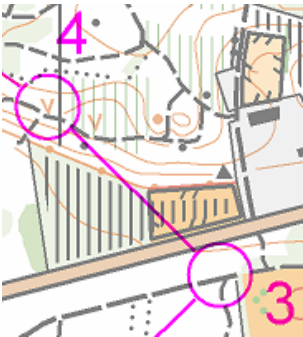
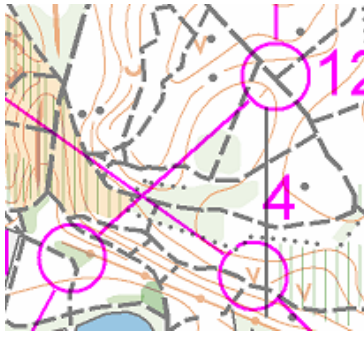
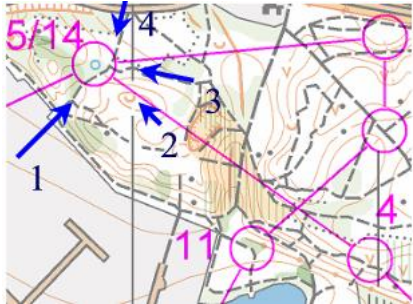
Et lille bom, eller Ole ombestemmer sig. Nogle valgte faktisk at gå om via klubhuset, og havde Ole tøvet 9 sekunder mere havde det kostet sejren.

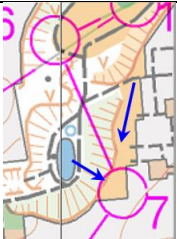
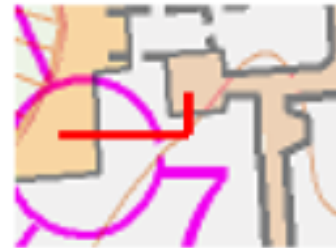
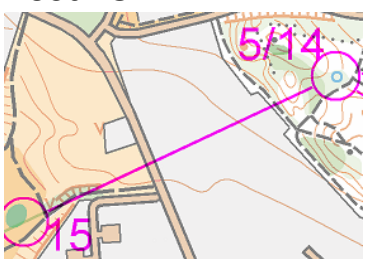
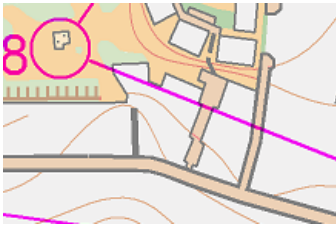
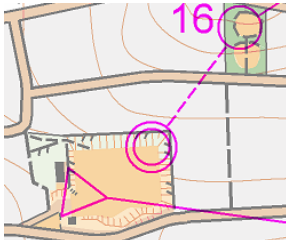
Bane 1



Bane 1 havde 7 deltagere, og delte sig i to grupper. Sebastian førte fra start til slut, men Daniel fik to postvindere, mens Per havde fut i skoene sidst i løbet. Torben var godt med, men blev sat på post 12 og 13. Anita, Finn og Poul havde en drabelig dyst om de næste placeringer, hvor alle førte undervejs.

	Daniel	Sebastian	Per Storm	Torben Kr	Poul	Finn	Anita
Post 1	00:04:05	00:03:42	00:04:19	00:04:38	00:05:05	00:05:33	00:06:32
Post 2	00:00:37	00:00:42	00:00:38	00:00:46	00:02:24	00:01:05	00:01:35
Post 3	00:02:48	00:02:25	00:02:40	00:02:50	00:03:13	00:03:44	00:03:47
Post 4	00:01:52	00:01:36	00:02:10	00:01:50	00:08:40	00:05:52	00:02:25
Post 5	00:02:19	00:02:06	00:02:20	00:02:27	00:02:26	00:03:02	00:03:29
Post 6	00:03:38	00:02:48	00:02:57	00:03:47	00:04:15	00:04:14	00:04:18
Post 7	00:01:01	00:01:01	00:01:23	00:01:07	00:01:08	00:01:19	00:02:08
Post 8	00:02:10	00:02:08	00:01:52	00:02:20	00:03:59	00:04:13	00:02:57
Post 9	00:03:49	00:03:21	00:03:21	00:03:42	00:04:21	00:04:36	00:04:55
Post 10	00:01:38	00:01:26	00:01:31	00:01:52	00:02:23	00:02:09	00:02:41
Post 11	00:02:47	00:02:30	00:02:37	00:02:50	00:03:14	00:03:22	00:04:25
Post 12	00:02:18	00:02:05	00:02:11	00:03:40	00:03:00	00:02:49	00:03:24
Post 13	00:01:01	00:00:57	00:00:57	00:01:43	00:01:08	00:01:25	00:02:29
Post 14	00:02:32	00:01:51	00:02:07	00:02:25	00:02:28	00:02:42	00:03:21
Post 15	00:03:04	00:02:58	00:02:37	00:03:21	00:03:51	00:03:31	00:05:36
Post 16	00:03:24	00:03:17	00:03:05	00:03:35	00:03:54	00:03:46	00:04:24
Mål	00:02:13	00:01:44	00:01:33	00:02:14	00:02:21	00:02:42	00:02:36
Kumuleret							
	Daniel	Sebastian	Per Storm	Torben Kr	Poul	Finn	Anita
Post 1	00:04:05	00:03:42	00:04:19	00:04:38	00:05:05	00:05:33	00:06:32
Post 2	00:04:42	00:04:24	00:04:57	00:05:24	00:07:29	00:06:38	00:08:07
Post 3	00:07:30	00:06:49	00:07:37	00:08:14	00:10:42	00:10:22	00:11:54
Post 4	00:09:22	00:08:25	00:09:47	00:10:04	00:19:22	00:16:14	00:14:19
Post 5	00:11:41	00:10:31	00:12:07	00:12:31	00:21:48	00:19:16	00:17:48
Post 6	00:15:19	00:13:19	00:15:04	00:16:18	00:26:03	00:23:30	00:22:06
Post 7	00:16:20	00:14:20	00:16:27	00:17:25	00:27:11	00:24:49	00:24:14
Post 8	00:18:30	00:16:28	00:18:19	00:19:45	00:31:10	00:29:02	00:27:11
Post 9	00:22:19	00:19:49	00:21:40	00:23:27	00:35:31	00:33:38	00:32:06
Post 10	00:23:57	00:21:15	00:23:11	00:25:19	00:37:54	00:35:47	00:34:47
Post 11	00:26:44	00:23:45	00:25:48	00:28:09	00:41:08	00:39:09	00:39:12
Post 12	00:29:02	00:25:50	00:27:59	00:31:49	00:44:08	00:41:58	00:42:36
Post 13	00:30:03	00:26:47	00:28:56	00:33:32	00:45:16	00:43:23	00:45:05
Post 14	00:32:35	00:28:38	00:31:03	00:35:57	00:47:44	00:46:05	00:48:26
Post 15	00:35:39	00:31:36	00:33:40	00:39:18	00:51:35	00:49:36	00:54:02
Post 16	00:39:03	00:34:53	00:36:45	00:42:53	00:55:29	00:53:22	00:58:26
Mål	00:41:16	00:36:37	00:38:18	00:45:07	00:57:50	00:56:04	01:01:02

Post 2: Daniel var specielt hurtig på denne post. 	Hvilken vej rundt om tætheden? De fleste røg sygdom, det betød nok ikke så meget som at få taget en hurtig beslutning.	Post 10: 	Gjorde du som banelæggeren drømte om og jernede direkte igennem området, der nu er meget mere åbent end kortet antyder? Jada, det var skægt: Alle 7 wohoo!
Post 3: 	Vejvalg? Alle tog stien nord om	Post 11: 	Vejvalg: YES! Endelig en post, hvor jeg fik halvdelen lokket på hver side af søen. Jeg har dog ikke løbedata til at sige hvad der var bedst.
Post 4:  Denne post delte vandene – Poul og Finn tabte meget terræn her, mens Anita og Torben brilierede her.	Hvilken vej rundt om det forbudte område? Alle undtagen én kom højre om ad stierne. Venstre om ser kortere ud, men der er usikker orientering, krat og en stejl skrænt.	Post 12:  Særligt Finn havde sin bedste post her.	Hvor mange procent stier: 0-10%: 1 20-50%: 1 60-80%: 5 90-100%: 0
Post 5: 	Hvilket attack point? En enkelt hold sig til luftlinjen henover bakken, men de fleste valgte punkt 3. Poul rystede post 4 af sig og var hurtig her.	Post 13: 	Vejvalg: De fleste gik lige på, en enkelt højre om. Torben og Anita havde mest bøvvl med denne.

	Post 7: Sebastian kom flyvende til 6 og vandt også 7 sammen med Daniel. Per var også hurtig til 6 men tabte tid på 7'eren.	Vejvalg: To af syv tog skrænten lige på, mens de fleste kom ind nordfra	Post 14:  Daniel havde sin værste post her i forhold til konkurrenterne.	Attack point: Også en banelægger drøm – her blev folk spredt rundt i skoven og kom ind fra alle sider.
Udløb fra Post 7: 	Opdagede du den røde sti der ikke er på kortet? Her var folk delt – 2 brugte stien, 2 afstod fra det af regelhensyn og 3 overså stien.	Post 15: 	Attack point: To kom ind ad stien østfra, resten løb lige på oppe fra veikrydset. Per løb hele 2 minutter ind på Sebastian de sidste tre poster.	
Udløb fra post 8: 	Hvilken vej brugte du til udløb? En enkelt tilstod at bruge den venstre, mens to af de resterende løb hen til den sidste udvej.	Målpost: 	Kort luftlinje men: De to lange omveje var cirka lige lange – og halvdelen valgte hver.	

Evaluering bane 3

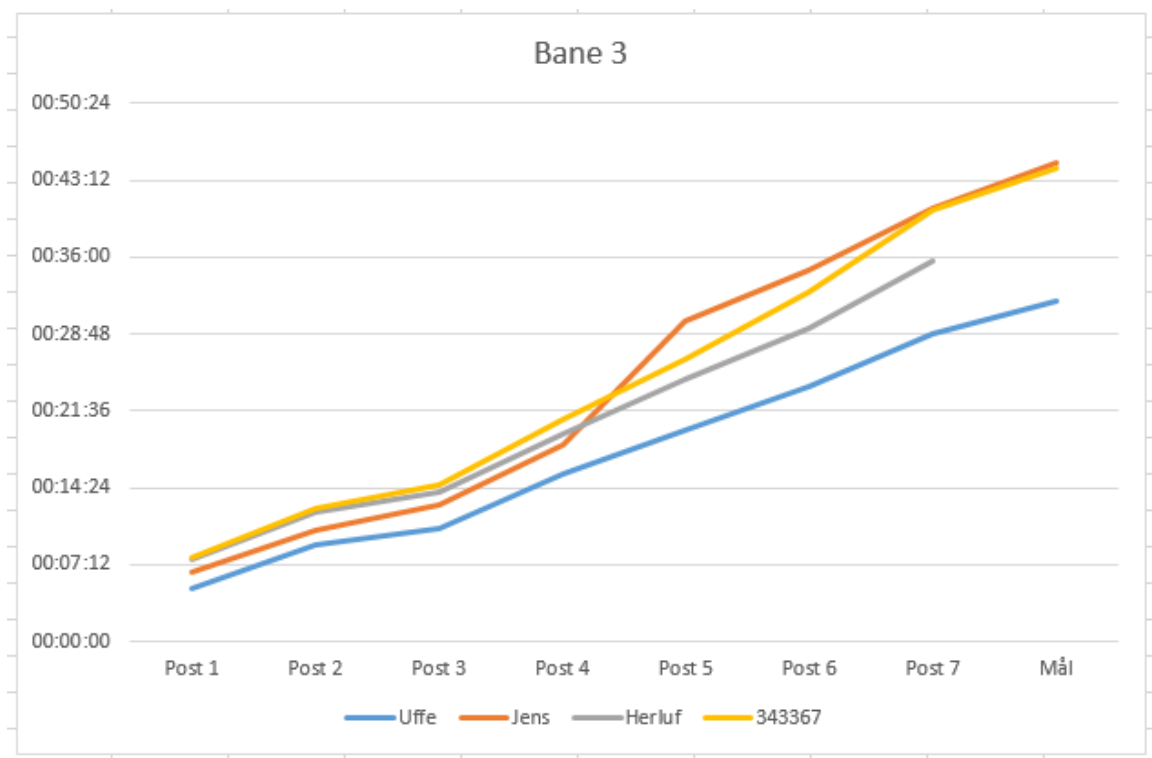
	Uffe	Jens	Herluf	343367	GæsteGruppen
Post 1	00:04:57	00:06:28	00:07:40	00:07:51	-
Post 2	00:04:07	00:04:01	00:04:32	00:04:36	00:09:42
Post 3	00:01:27	00:02:24	00:01:44	00:02:10	00:04:08
Post 4	00:05:06	00:05:31	00:05:35	00:06:09	00:11:23
Post 5	00:04:15	00:11:41	00:04:59	00:05:44	00:14:20
Post 6	00:04:05	00:04:46	00:04:51	00:06:17	00:20:35
Post 7	00:04:52	00:05:43	00:06:17	00:07:35	00:07:07
Mål	00:03:04	00:04:18	!	00:04:00	00:05:30
Kumuleret					
	Uffe	Jens	Herluf	343367	GæsteGruppen
Post 1	00:04:57	00:06:28	00:07:40	00:07:51	-
Post 2	00:09:04	00:10:29	00:12:12	00:12:27	00:09:42
Post 3	00:10:31	00:12:53	00:13:56	00:14:37	00:13:50
Post 4	00:15:37	00:18:24	00:19:31	00:20:46	00:25:13
Post 5	00:19:52	00:30:05	00:24:30	00:26:30	00:39:33
Post 6	00:23:57	00:34:51	00:29:21	00:32:47	01:00:08
Post 7	00:28:49	00:40:34	00:35:38	00:40:22	01:07:15
Mål	00:31:53	00:44:52		00:44:22	01:12:45

På bane 3 havde Uffe føringen fra start til slut – jeg fik ikke alle løbernavne med.

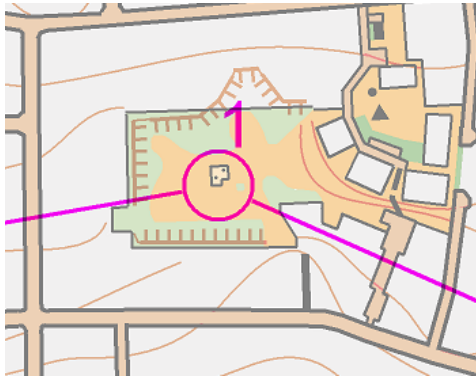
Den gæstende familie kom rundt, men glemte lige 1 eller sprang den over.

Herluf glemte målposten, men ellers meget stabilt løb fra alle bortset fra Jens' problemer ved post 5.

Generelt lykkedes det fint med at få spredt folks vejvalg her.



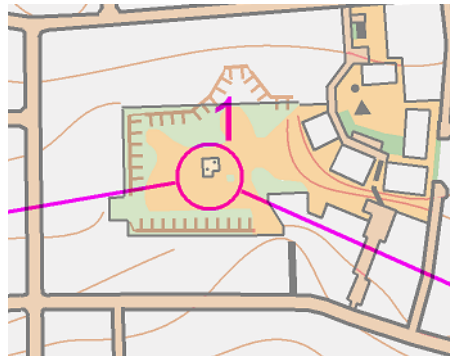
Indløb til post 1:



Hvilket indløb til post 1?

Ingen tog den ulovlige vej, to kom ind syd fra, en enkelt nordfra.

Udløb fra post 1:



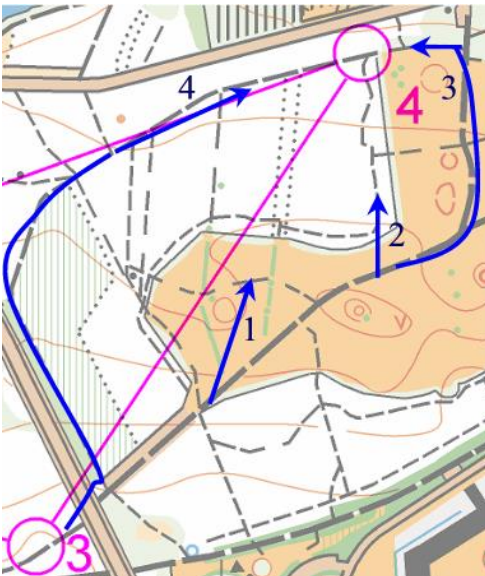
Hvilket udløb?

2 tog den første gule vej, den 3. tog den sidste

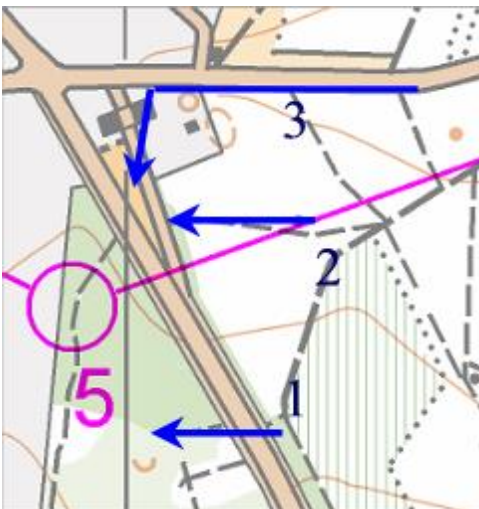
Hvilken vej til posten?

2 tog vej 4, men en enkelttog 2eren.

Post 4:



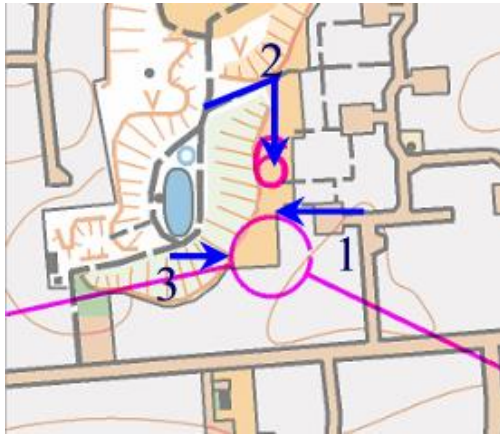
Post 5:



Hvilken vej tog du ?

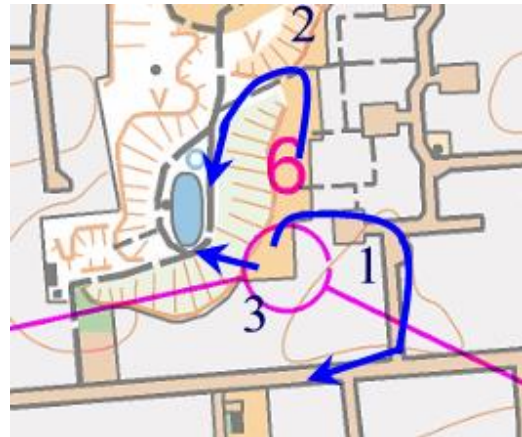
2 på 2'eren, 1 på 3eren.

Post 6, indløb:



Alle kom ind ad vej 1

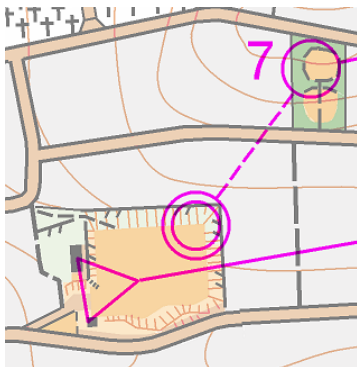
Post 6, udløb:



Vejvalg:

1 gik ad 1 – to tog vej nummer 2, selvom den ser længere ud og har nogle glatte højdemeter at forcere.

Målposten:



Kort luftlinje men lang vej udenom?

Jeg gik nordvest om via klubhuset:
1 gik denne vej

Sydom via stien og Øksenbjergvej:
2 gik denne vej.