

Introduktion til LiveLox – version 2 (marts 2017) (tips om GPS recording tilføjet)

Hvad er LiveLox

LiveLox er et program, som giver orienteringsløberen mulighed for at debriefe sit løb i hidtil uanede muligheder. Konceptet er simpelt. Løberen optager sit løb via en GPS-enhed (løbeur, iPhone eller lignende), hvorefter man kobler sit løb til et orienteringsløb. Når dette er gjort, så kan man kigge sit løb igennem på et digitalt kort. Betaler man et årsgebyr på godt 200 danske kr, så får man fuld adgang og kan se andres løb samtidig. Det virker som en slags ACMI (Air Combat Maneuvers and Intercepts) kendt fra pilotverdenen; her kan man se alle fly og hvordan de manøvrerede. Flyene bliver vist som små pile i forskellige farver og der kommer en hale på, som typisk viser en 1-minuts historik. Samme princip er brugt i LiveLox, hvor pilene blot er løberne og baggrunden er orienteringsløbskortet. Herved fremkommer tre overordnede muligheder;

- 1) Replay, hvor løberen/løberne bevæger sig med typisk 10 gange hastighed.
- 2) Legs, hvor man kan se hele løberens track fra post til post og hertil tid, distance og tempo.
- 3) Table, hvor man kan se den klassiske stræktider oversigt og sammenligne hinandens tider.

Vigtig om GPS tracking

Stort set alle GPS ure har en funktion, der omhandler optagelse (recording). Denne funktion går primært ud på at optimere batteri-forbruget. Funktionen er vældig brugbar, hvis man laver en fuld Ironman, hvor batteriets kapacitet bliver strukket til det maksimale. Ulempen er dog, at GPS track bliver dårligere. Det har stor indflydelse på præcisionen, når GPS uret er i områder, hvor det er udfordret; oløb i tæt skov med fugtige blade og hyppige retningsskift sætter urene på den maksimale test. De typiske logikker i "smart recording" kan ikke hamle op med denne udfordring. Når man bruger GPS tracking, så anbefales det på det kraftigste, at slå denne funktion fra. I Garmin ure har man typisk to valg; "smart recording" vs "1 sec recording" – vælg sidstnævnte. Andre GPS ure bruger "1hz recording", hvilket er det samme (1 hertz betyder jo blot en gang i sekundet). Top model ure som fx Garmin 735xt har endnu en mulighed for at optimere præcisionen, idet det kan tracke både på det amerikanske satellitnavigationssystem (GPS) og det russiske (GLONASS) – slå begge til, hvis du har denne mulighed ☺.

Hvorfor LiveLox

Den primære grund til at bruge LiveLox er muligheden for at kigge/analysere sit oløb; det kunne være en erkendelse af, at man ofte ikke kan huske sit løb helt, når man kommer hjem fra skoven. Eller hvis man har "bommet" eller semi-bommet, så kan man givetvis finde årsagen til det, når man afspiller sit løb i LiveLox. Hertil har man ofte en fornemmelse af, at visse stræk gik enten rigtig godt (og hurtigt), mens andre stræk var langsomme. Når man ser stræktider, kommer man nogle gange til en erkendelse af, at ens opfattelse ikke var korrekt. Man troede man var hurtigt og løb helt igennem, men man var alligevel et minut eller mere efter de fleste. Her kan man se andres vejvalg og virkelig optimere på sit eget løb ved at læse kortet på ny. Hertil er fordelene meget klar, når klubber bruger træningsløb, hvor der blot er skærme ud. Her vil løberen IKKE få stræktider med mere – normalt ... Med LiveLox får man netop alle disse ting, blot ved at man udnytter GPS systemet og løbernes egen tracking.

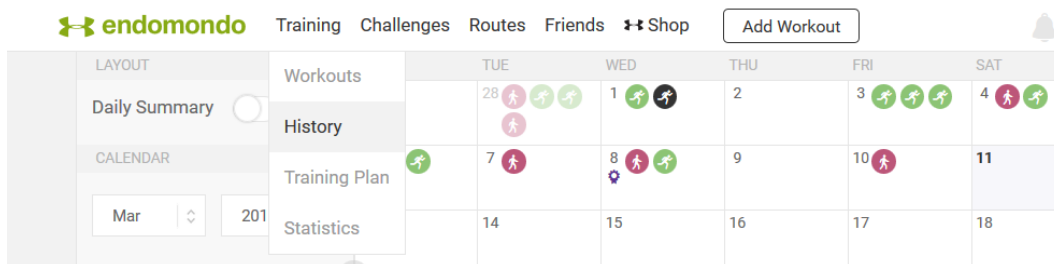
Hvem kan bruge LiveLox

Alle! LiveLox findes i en gratis version, hvor man dog kun kan se en løber af gangen. Sammenligning er derfor mere omstændig, men det er stadig en super mulighed for løberen mht at analysere sit løb. Hertil åbner LiveLox ved større stævner op for adgangen, sådan at alle kan se hinandens løb – uden at betale. Betaler man de godt 200 kr årligt, så får man fuld adgang.

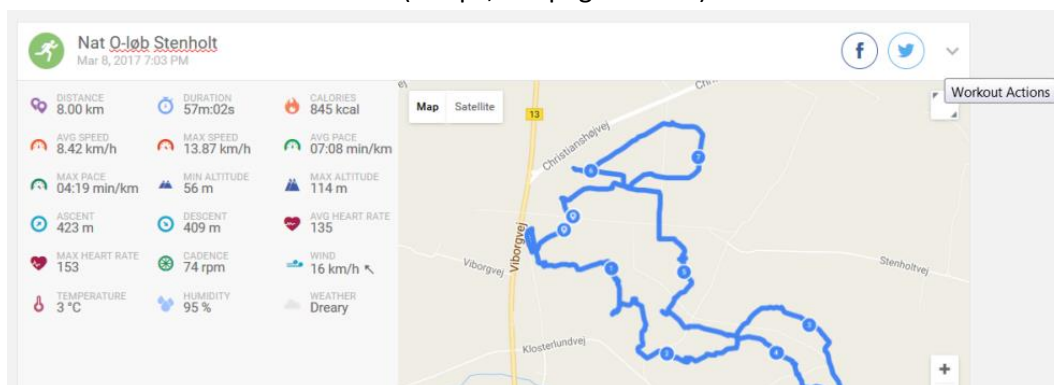
Hvordan bruges LiveLox - opsætning

De fleste løbere er i dag vant til at tracke sit løb. Der findes Apps som strava, Endomondo med flere, hvor man via iPhone kan tracke løbet direkte. Andre bruger løbeure, hvor de mest udbredte er Garmin Forerunner serien. Personligt har jeg brugt 205, 305, 910xt (tri-ur), 630 og senest 735xt. Alle disse enheder virker fint til formålet. Fælles for dem alle er, at man kan eksportere sit løb til en såkaldt GPX-format fil. Denne fil kan importeres direkte i LiveLox. Jeg vil her gennemgå to muligheder, der samlet bør dække flertallet af mulighed uanset om man bruger den ene eller den anden app / trackerenhed.

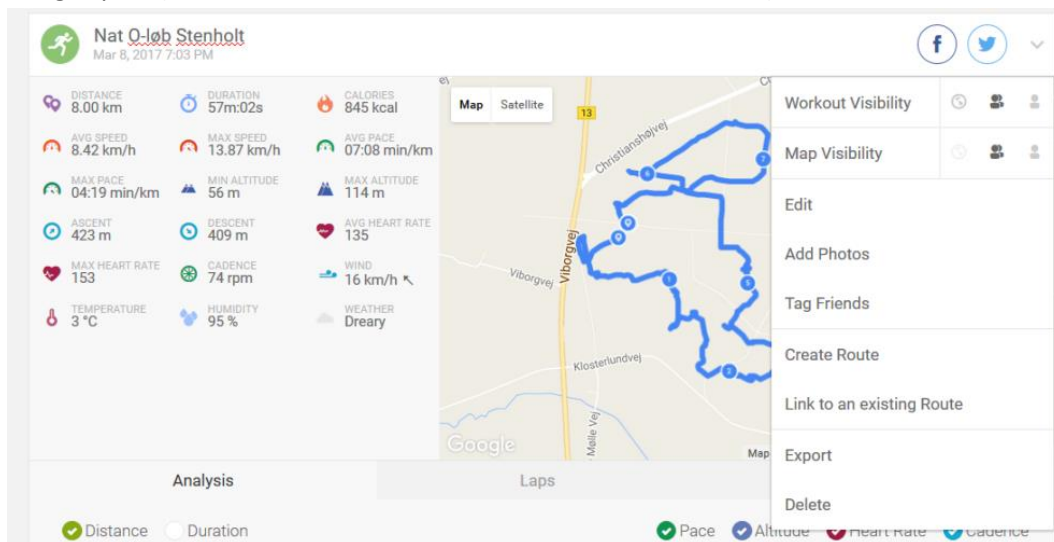
1. Tracking direkte i Endomondo eller via enhed, der synkroniserer med Endomondo. Metoden er nem at gå til, men tager lidt længere tid hver gang end metoden i eksempel 2.
 - a. Efter at have løbet sit løb og tracket dette, så åbner man Endomondos hjemmeside på en computer (funktionen findes pt ikke i Endomondo App).
 - b. Gå ind under træning/historik (training/history) og vælg dit løb.



- c. Gå nu ind under Workout Action (lille pil, der peger nedad).



- d. Vælg Export (samme metode kan anvendes i fx Garmin Connect).



- e. Gem nu som GPX-format og gem filen et sted, hvor du nemt kan finde den igen.
 - f. Log på din LiveLox konto (har du ikke en konto, så tager det 2 min at lave en).

- g. Nu skal din GPX fil kobles til et løb. På FW hedder alle løbene fremadrettet FW_år_ugeXX_stednavn – fx FW_2017_uge11_Pamhule. Ældre løb kan også findes ved at søge på år og måned samt FW i søgelinjen...
Da vi stadig er i opstartsfasen, så findes blot fire løb fra 2016 i arkivet...
FW_2016_Uge41_Pamhule, FW_2016_Uge43_Hønning, FW_2016_Uge47_Revsø og FW_2016_Uge49_Stensbæk

LIVELOX

Administer ▾ About ▾ English ▾ John Kristensen ▾

Welcome Events ▾ My sessions

Search events

Time interval

December 2016

Event name

uge

☐ Only events where I participated

Search

Time	Name	Organiser	Classes / Routes
▼ 12/5/2016 – 12/9/2016	FW_2016_Uge49_Stensbæk		2 / 2
	Bane 2 (1) Replay Bane 1 (1) Replay		Show Edit Add route

- h. Jeg har søgt i Dec 2016 og skrevet "uge". Her kommer Stensbæk løbet frem.
i. Tryk på "Add Route" og vælg "Upload File".

LIVELOX

Administer ▾ About ▾ English ▾ John Kristensen ▾

Add session: FW_2016_Uge49_Stensbæk

Person: John Kristensen

Click to change

Route

You can upload a file from your device, link to a file on the web, or fetch a file from an external application. The GPX, TCX and FIT file formats are supported.

Upload file

Upload a route file in GPX, TCX or FIT format from your device.

Upload link

Give the web address to a route file in GPX, TCX or FIT format.

Fetch from Strava

Fetch a route file from your Strava account.

Save

Cancel

- j. Åben den fil, som du gemte i trin e.

Add session: FW_2016_Uge49_Stensbæk

Person: John KristensenClick to change

Route

Area	Time interval	Duration	Distance	Speed	Source
6510 Gram, Danmark	12/8/2016 11:42 AM – 12:36 PM (Europe/Berlin) Change start time	53:41	8.05 km	6:40 min/km	Endomondo.com

- k. Scroll nu til bunden og husk at vælge "Class" (den bane, som du løb).

Connect with event: FW_2016_Uge49_Stensbæk, Bane 1

Event

Class

You have already connected a session to the selected class.

- l. Slut af med at tryk save og tryk på LiveLox billedet øverst til venstre. Du er nu klar til at se dit løb.
2. Den anden metode er mere besværlig at sætte op, men meget nem at bruge, når man først har gjort det. Jeg starter derfor med at beskrive, hvordan man gør, når man har sat det hele op.
 - a. Følg trinene ovenfor i pkt. 1.f. til 1.l. Eneste forskel er at man i pkt. 1.i. vælger "Fetch from Strava". Det er super nemt. Jeg gør det fra min iPhone og det tager ca. 1 minut at gøre. Her er dog én begrænsning – Fetching virker kun tre måneder tilbage. Er løbet ældre, så må man bruge den fulde metode ovenfor. Men hvordan sætter man det så op?
 - b. Da LiveLox ikke har en aftale med Endomondo, så er man nødt til at gå via et mellemlid. Da jeg har et Garmin ur, så bruger jeg trådløs overførelse fra ur til Garmin Connect. Garmin Connect har jeg koblet til både Endomondo og til Strava. Alt dette foregår efter opsætning af forbindelserne helt automatisk og omdrejningspunktet er igen GPX-format filerne, som man tillader hhv Endomondo og Strava at hente i ens egen Garmin Connect profil. Det kræver altså flere profiler, men alt er gratis og kører automatisk. Når mit løbeur kommer i nærheden af min iPhone, så overføres nye løb via bluetooth og så snart det er i Garmin Connect, så autosyncer både Endomondo og Strava. Har man ikke en Endomondo profil, men har en Garmin Connect fil og vil bruge Strava som mellemlid, så behøver man ikke lave en Endomondo profil. Nok om det. Jeg hjælper gerne med opsætning, hvis man ikke lige kan få det til at virke – blot skriv.

Hvordan bruges LiveLox – debriefing/analyse

Der findes en række muligheder. Man skal være opmærksom på, at LiveLox selvfølgelig ikke er lige så præcis til stræktider, som hvis man bruger SportsIdent eller Emit. Det ses typisk, når man løber tæt forbi en post; her kan LiveLox tro, at man har taget posten og derfor "stopper tiden". Næste stræk vil så starte med

at man løber rundt og leder efter posten (stadig igang med sit bom). Tiden vil således blive vist for hurtigt på første stræk og for langsomt på næste stræk – man er dog ikke i tvivl, når man analyserer strækkene.

Som tidligere skrevet, så er LiveLox delt ind i 3 overordnede muligheder; Replay, Legs (stræk) og Table (stræktider). Jeg plejer at starte med replay fordi det er fedt at se på, men en stringent tilgang burde måske starte med at kigge stræktider og finde de mest interessante at dykke ned i. Jeg har her fundet et par eksempler fra egne løb, som jeg vil gennemgå.

Først skal man logge på www.livelox.com med sin profil. På dette tidspunkt har man allerede lagt sit løb ind (jf. ovenstående vejledning) og ens løb kan derfor nemt findes under "Events" og "My Events":

LIVELOX

Administer ▾ About ▾ English ▾ John Kristensen ▾

Welcome Events ▾ My sessions

My events

Competitions and trainings that you have participated in.

Time	Name	Organiser	Classes / Routes
▶ 3/1/2017	Natuglen 1 - 2017		23 / 13
▶ 2/23/2017	Nightchamp 6. etape. Sletten.	Team Vejle Orientering (TVO)	7 / 18
▶ 2/9/2017	NightChamp 5. etape i Hansted Skov	Team Vejle Orientering (TVO)	7 / 21
▶ 2/2/2017	NightChamp Afd. 4. Amerika Plantage	Team Vejle Orientering (TVO)	7 / 22
▶ 1/7/2017	Lørdagstræning i Nørreskoven		5 / 12
▶ 12/10/2016	Ussinggård		2 / 1
▶ 12/6/2016	Natløbstræning OK Gorm / OK Snab	OK Snab	4 / 3
▶ 12/5/2016 – 12/9/2016	FW_2016_Uge49_Stensbæk		2 / 2
▶ 11/26/2016	Lørdagstræning i Sønderskoven (Vintercup 2. afd.)	OK Snab	5 / 16

Her kan man hurtigt se sine løb, der har været LiveLox på. Til højre ses hvor man baner (classes), der er oprettet og hvor mange løbere, der har lagt sit løb op (routes) – jo flere routes, jo bedre! Her er eksempel fra Revsø Uge 47, 2016 – to baner med hhv 3 og 2 deltagere. Tryk replay ud for den, som du vil se på.

11/21/2016 – 11/25/2016 FW_2016_Uge47_Revsø 2 / 5



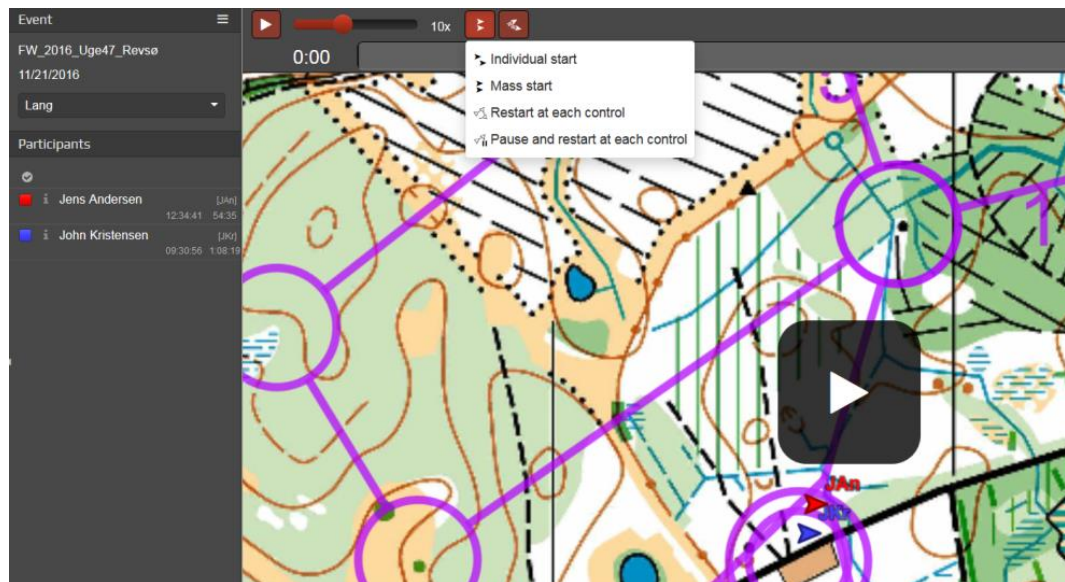
Kort (3) Replay
Lang (2) Replay

Show

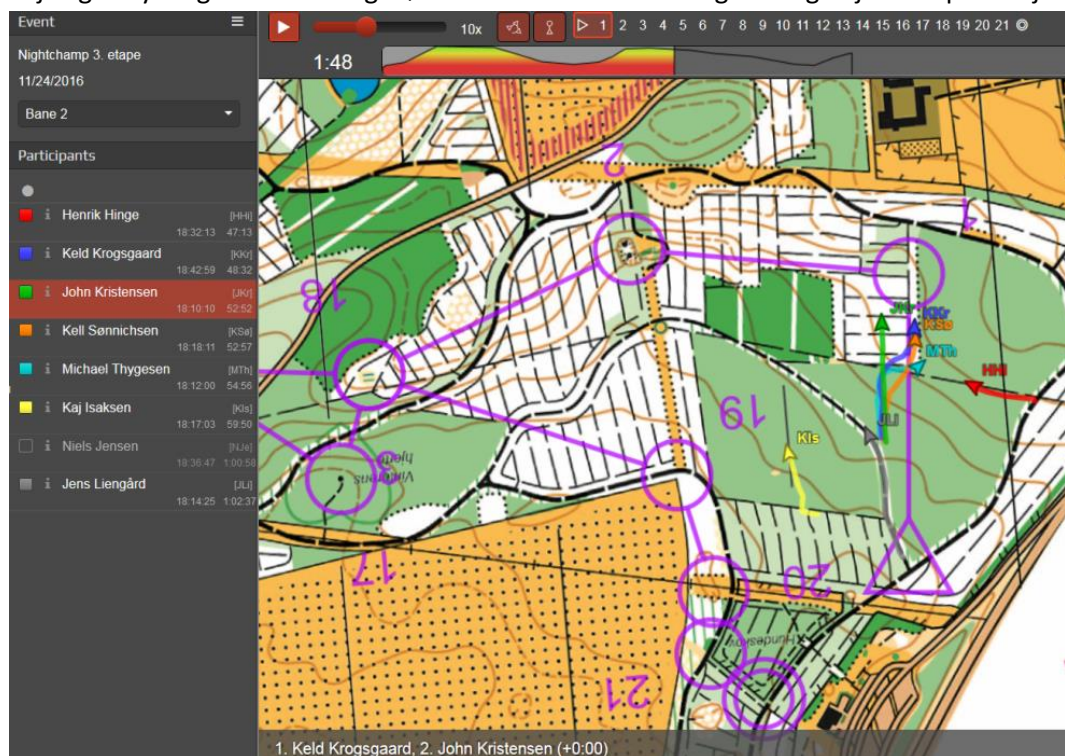
Edit

Add route

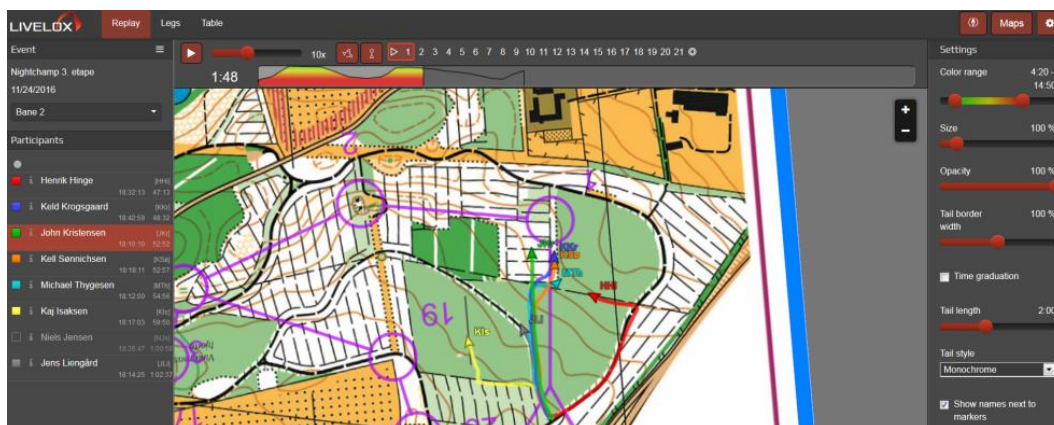
1. Replay – fantastisk sjov og lærerig måde at se sit løb på (og andre, hvis man har fuld version).
 - a. I venstre side ses deltagere og ved at trykke på pilene til højre for hastighed (10x) kan man vælge mellem fire muligheder. Jeg bruger ikke den øverste (har ikke helt lurt fordelene ved den endnu – pånær at den kan bruges til at se om folk har løbet sammen på ruten). "Mass Start" sætter alle løbere til at starte samtidig i replay – uanset den rigtige starttid. Hurtigt bliver denne mulighed uoverskuelig, hvis der er mange løbere og tidsforskellen bliver mere end et par minutter. Restart at each control "samler løberne" ved hver post og spiller automatisk videre, når alle er kommet til posten – sidste option laver pause, når løberne er samlet og venter på, at man trykker videre. Mass Start viser kortet i nordvendt format, mens Restart vender kortet, som løberen gør det under løbet.



- b. Er der rigtig mange løbere på en rute, så kan det være en fordel at vælge nogen fra (Niels Jensen valgt fra som eksempel) og fokusere på de "nærmeste" løbere. Hertil kan man "highlighte" sig selv ved at trykke på sit navn og derved kommer tiden nederst til at referere til sig selv – efter 1:48 af løbet er jeg lige med Keld Krogsgaard. De forskellige vejvalg er tydelige. Henrik Hinge løber stier udenom tætningerne og Kaj er lidt på afveje.



- c. Trykker man øverst til højre får man mulighed for at ændre på de normale indstillinger. Fx er halen på løberen på 1 minut som standard, hvilket ses på billedet ovenfor – nedenfor har jeg ændret det til 2 min og nu kan man se løbruterne helt tilbage til start. Mulighederne er mange 😊.

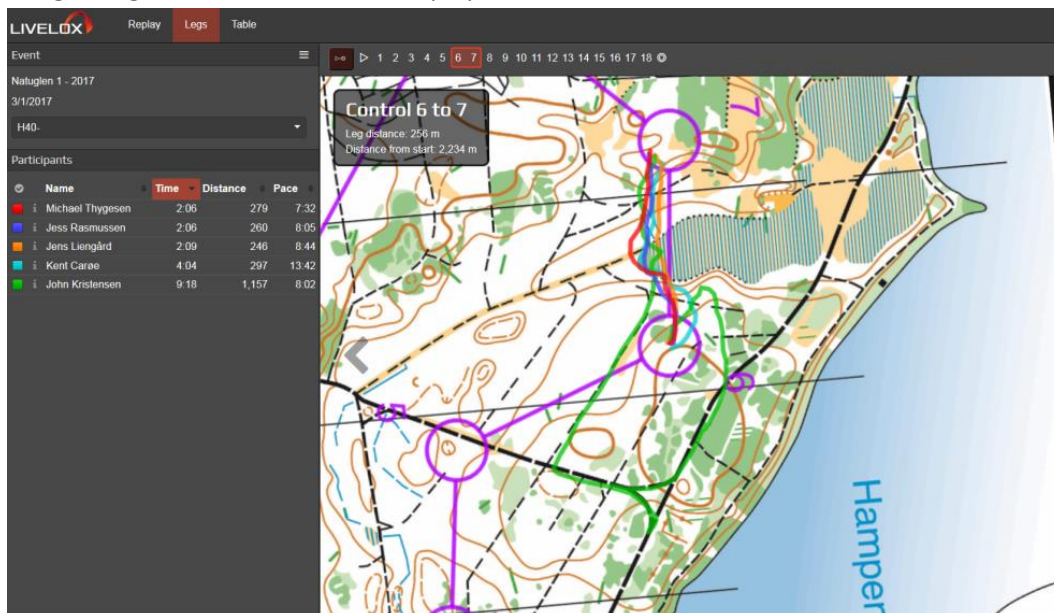


2. Legs (stræk) – er en rigtig god mulighed for at se de forskellige vejvalg samt lidt ekstra detaljer til analysen. Her er et par eksempler på brugen.

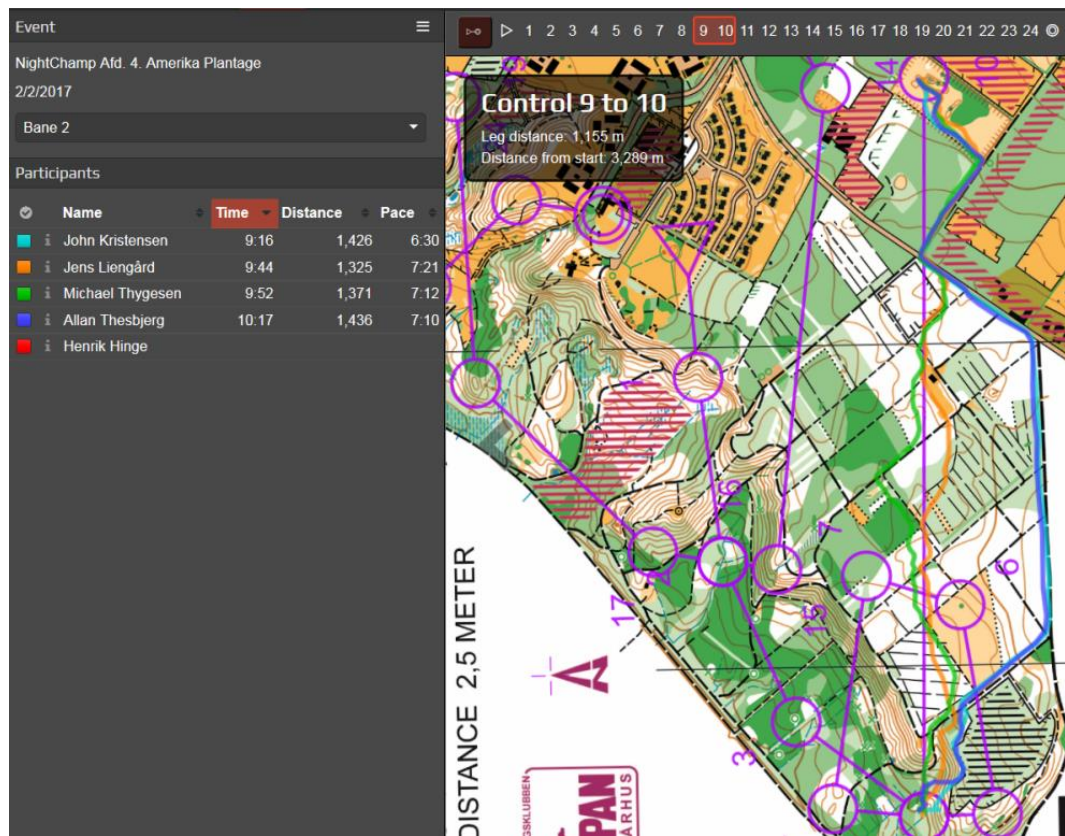
- a. Et natløb for nyligt med nyt kompas; mine tidligere kompasser har haft et fint "N" i nordpilen – det har det nye ikke – 180 graders fejlen ved udløb fra post 6, er ret så tydelig. Jeg holder endda lidt til venstre på kompasset, der burde tage mig fint mod post 7 (hvis ikke jeg var 180 grader ude). Herefter viser sporet min applikation af "bom-teknik", da jeg er nødt til at løbe noget frem og tilbage på den store sti/vej før end jeg finder tilbage på kortet (jeg er bogstaveligt helt ude i Hampen).

Man kan se, at det er en kort post på 256 meter (under Control 6 to 7). I tabellen til venstre kan man se Michael, Jess og Jens være indefor 3 sekunder af hinanden på strækket.

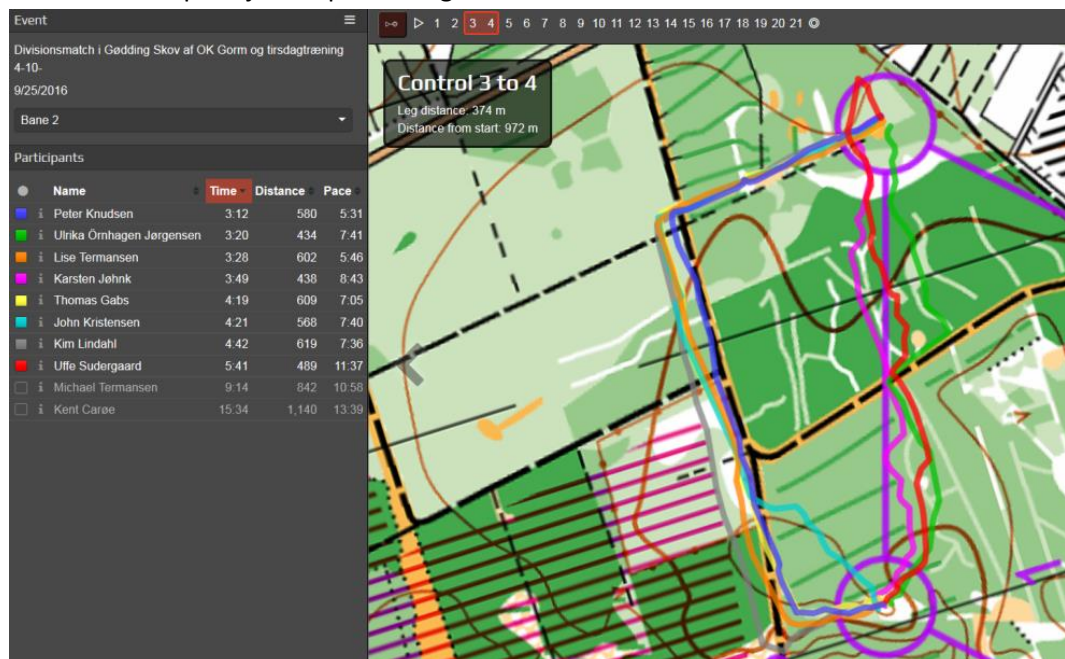
Michael løber marginalt længere, men samtidig med hurtigere tempo, end Jess og således er de fremme samtidigt. Kent tager en stille og roligt (og sikker) tilgang, og han bruger lidt over 4 min på posten. Jeg har et gennemsnitligt ok tempo, men løber mere end 800 meter længere og smider over 7 minutter på posten ☹.



- b. Et eksempel, der er bedre til at vise et godt vejvalg. Jeg vælger fast vej, da strækket er langt og jeg normalt kan holde et godt tempo på vej. Det giver en omvej og en længere distance, men det er samtidig nem navigation. Her kan replay hjælpe til at analysere mere; det viser sig nemlig at jeg kunne have hentet et minut mere, hvis jeg havde løbet samme vej ud som Michael (grøn). Jeg var meget længe om stykket langt hegnet – før end jeg kom ud på stien.



- c. Sidste eksempel er fra Gødding Skov. Her er der tydeligt forskel på vejvalg. Ulrika læser kortet fantastisk og ser de lyse stier og tager et meget direkte vejvalg. Jeg vælger, som Peter, at løbe stien udenom. Jeg sparer 12 meter i forhold til Peter, men hænger længe i det tætte krat på vej ud af post 3. Jeg smider ca. 1 minut her – alt sammen i krattet ☹.



3. Table (stræktider) – er brugbart til hurtigt at få et overblik over de mest interessante stræk. Tider i rød er hurtigst stæktid (øverste tid) og hurtigst samlet (nederste tid). Blå er næsthurtigst. Tabbellen er fra Gødding og man kan se, at jeg er samlet 2'er efter post 3. Førnævnte stræk giver en samlet 6. bedste stræk tid og jeg dumper til samlet 4'er. Post 12 er også interessant, da jeg smider over 2 minutter og igen ryger tilbage i feltet.

