

# Brug af CONDES til træningsløb

CONDES er et fantastisk program til banelægning<sup>1</sup>. Det bliver nemmere og nemmere, jo flere gange man har anvendt det, men der kan være et par ting, man har brug for at vide, før man rigtigt kan komme i gang med banelægningen. Du skal bruge tre ting:

1. **CONDES:** Download version 9 fra <http://www.condes.net/>. Der findes en detaljeret engelsk brugervejledning her: <http://www.condes.net/ver9/wcondes.pdf>

2. **Brugerlicens:** Koden udleveres personligt – f.eks. ved henvendelse til Kent Lodberg på [klc@dadlnet.dk](mailto:klc@dadlnet.dk). Denne kode må ikke videregives til nogen, som ikke er medlem af OK Pan Aarhus.

3. **O-kort:** Skal du lave træningsløb, udleveres den relevante kortfil af Kent Lodberg, [klc@dadlnet.dk](mailto:klc@dadlnet.dk). Kortfilen må ikke videregives eller anvendes til andre formål end at lave løb i regi af OK Pan Aarhus. Filen gemmer du et sted på din computer, hvor du kan finde den igen.

## Indledende knæbøjninger

Vælg Filer -> Ny løbsfil. Klik Næste og indtast derefter løbets navn. Klik Næste -> Fodorientering -> Næste -> Ét kort, én målestok -> Næste -> Vælg fil (her skal du vælge den kortfil, du gemte lige før). Vælg målestok: 1:10.000 (eller hvilken målestok, kortet nu har) til både kortfil og udskrift. Klik Næste -> Fortsæt.

Nu er du i gang!

## Læg bane

På den lodrette menu – helt ude til højre – vælges startpunkt og starten placeres. Herefter placeres mål og du bliver bedt om at døbe banen (f.eks. "Lang, svær").



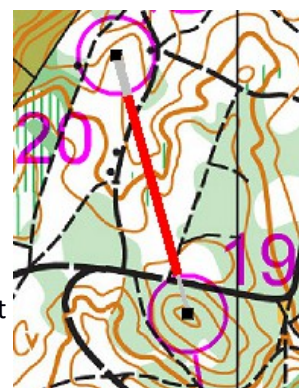
Nu er du klar til at placere poster. Klik på "placér-post-på-delstræk" knappen og placér første post. Fortsæt til du er færdig med banen. Tast Escape hvis du vil ud af funktionen.



Klik på en delstræksstreg mellem to poster (så den bliver rød), hvis du vil sætte en ekstra post ind dér, og vælg "placér-post-på-delstræk" funktionen. Markér en post og tast Delete hvis du vil fjerne den.

Når du skal lave en ny bane vælges Baner -> Ny og du er straks i gang igen.

Postdefinitionen ligger helt ude til højre for oven. Ofte helt ude af billedet. Hvis du ikke kan se definitionen på skærmen, så reducer Zoom. Træk definitionen ind til kortet og placér den, hvor du ønsker det. Zoom ind igen. Dobbeltklik på hver enkelt postcirkel, når du skal lave postdefinitionen.



<sup>1</sup> Og så er det ovenikøbet lavet af en af klubbens medlemmer, Finn Arildsen.

## Udskrivning af baner

Vælg Udskriv -> Kort med baner. Sæt flueben i den bane, du vil udskrive ("Lang, svær").

Klik Vis udskrift. Vælg "Området, som banen dækker" og "Udskriv 1 kopi af hver bane". Vælg desuden "Udskriv kortet" og "Centrer udskrift på siden". Vælg "Printerformat liggende" hvis det er bedst. Oftest vil stående format være bedst.

**Udskriv altid først kun ét eksemplar, så du kan se om det er korrekt. Men se lige herunder allerførst!**

## Undgå tonerspild

På kortet er der store områder, som ikke anvendes til løbet. Her tænkes især på

- Store gule marker
- Havet
- Store beboelsesområder, hvor banerne ikke går ind

Brug funktionen "Nyt maskeringsområde", til at lægge et hvidt område på kortet der hvor du markerer det. Funktionen findes til højre på den lodrette menu. Til venstre herunder er vist et kort uden maskering, til højre et kort med maskering. 