



Løperutvikling

- Mange ulike fysiske og mentale egenskaper og ferdigheter innvirker på en prestasjon.
- Dette gjelder i særlig grad for orienteringsprestasjoner
- For å systematisere, huske, forklare og konkretisere hva det må jobbes med (og hvordan) er følgende åtteinndeling foreslått
- Mine to første artikler på OPN omhandlet dette, men omtales ikke i dette kurset etter neste slide.



Viktige områder for å utvikle seg som orienteringsløper. Merk at de fleste områdene gjelder for alle idretter, og flere av områdene er viktig for all menneskelig utvikling!



Basis fysiologi

Løpeteknikk

Utholdenhet

Ernæring og
restitusjon

Mentale faktorer

O-teknikk

Spesifikk styrke

Skader og sykdom

Huskeord: BLUE MOSS (blåmyr)

For hvert av de 8 områdene (bokstavene i BLUE MOSS) prøv å ta stilling til:

Hva ligger i dette?

Hvorfor er det viktig?

Hvordan kan nivået på området måles eller testes?

På hvilket nivå er jeg i forhold til landets beste i min årsklasse?

Hvilken ambisjon om forbedring har jeg?

Hvordan oppnå forbedring/trene på dette, finnes det for eksempel inne- eller vinterøvelser ute? Vær konkret!



Orienteringsteknikk- veivalg

O=PI

ICE

VIRUS

LEGO

COCOS



Hva er orientering?

1. Xyxy veivalg
2. Xyxyxyxyxy veivalg
3. Xxyxyxyxyxy veivalg



Hva er orientering?

1. Finne veivalg
2. Sammenligne veivalg
3. Gjennomføre veivalg



Hvordan finne veivalg (finne = oppdage på kartet)

- ?????
- ?????



Hvordan finne veivalg (finne = oppdage på kartet)

- Leit med blikket
 - se ut til siden for streken, både til venstre og høyre
 - se etter ledelinjer
 - se etter forbudte, upasserbare områder
 - se etter høydeforskjeller
 - se etter gode postinnganger, er posten lettest fra høyre eller venstre?
 - Begynn forfra (der du er)
 - Begynn bakfra (fra posten du skal til)



Hvordan finne veivalg VIRUS

- V - Visualisering = Terrengmodelleing
- I = Illegale ("illegal") områder, sperringer, upasserbare hindringer
- R = Runnability – løpbarhet. Forbedret: oppsøk; forverret: unngå så mye som mulig
- U = Undergrowth – nedsatt sikt, Unngå
- S = Steepness: Unngå unødvendig stigning så mye som mulig



Sikre veivalg

1. Langsgående ledelinjer
2. Markerte terrengdetaljer
3. Ledelinjer på tvers

Husker du hva som er ledelinjer?

Husk at noen ledelinjer er tydeligere enn andre



Hvordan sammenligne veivalg

Lese og **tolke** kartet

- a) Lese kartbildet. Se hvilke punktdetaljer og linjedetaljer som er tegnet inn på kartet.
- b) Forenkle kartbildet. Filterere bort uvesentlige detaljer, sette sammen grupper av mindre detaljer til større områder.
- c) Lage terrengmodell. Omforme det forenklete kartbildet til et tredimensjonalt bilde i hodet.



Sammenlign veivalg LEGO

- Lengde (rett på er alltid kortest)
- Elevation - Stigning (jo mindre stigning, jo raskere)
- Green areas – grønt løpbarhet, sikt
- O-teknisk vanskelighetsgrad. Andel av strekket som går langs ledelinjer og tydelige terrengdetaljer (jo enklere orientering, jo raskere)



O-teknisk vanskelighetsgrad

- Hvor lett er inngangen til posten?
- Andel av strekket som går langs tydelige ledelinjer
- Andel av strekket som går langs tydelige terrengdetaljer
- Hvor lange er avstandene i vanlig terreng uten ledelinjer/tydelige terrengdetaljer
- Hvor lange er avstandene i spesielt krevende terreng, dvs dårlig løpbarhet, nedsatt sikt og mangel på distinkte detaljer og alle former for ledelinjer



Hvordan gjennomføre veivalg

- Dersom du har valgt et veivalg som ikke er vanskeligere enn det du behersker o-teknisk, vil det vanligvis gå bra.
- Å gjennomføre veivalg går bra dersom du klarer å løpe rett (fram) mellom to punkter.
- Hvilke teknikker har vi for å løpe rett (fram) mellom to punkter i terrenget i orientering?



Løpe rett vhja

Løpe rett fram til neste sjekkpunkt på
veivalget vhja

- a) Detaljer med xyxxxyutstrekning
- b) Xyxxxdetaljer
- c) Xyxxyxset
- d) Xyxxyxlegemer
- e) Xyd



Løpe rett vhja

Løpe rett fram til neste sjekkpunkt på
veivalget vhja

- a) Detaljer med lengdeutstrekning
- b) Punktdetaljer
- c) Kompasset
- d) Himmellegermer
- e) Lyd



a Løpe rett fram vha detaljer med lengdeutstrekning

- a) Langs (på eller parallelt med) langsgående detaljer. Som oftest, men ikke alltid, kurver. 0°
- b) Vinkelrett (på) langsgående detaljer. 90°
- c) På skrå i forhold til langsgående detaljer. 45°
- d) Litt eller mye på skrå, 30° eller 60° i forhold til langsgående detaljer



b Løpe rett fram vha punktdetaljer

- a) Rett mot og helt fram til
- b) Rett mot og forbi
- c) Rett mot, men ikke helt fram til
- d) På skrå i forhold, men foran
- e) På skrå i forhold til og rett ut fra
- f) På skrå i forhold til og forbi

Alternativ a) er bombesikkert og raskt såfremt?



c Løpe rett vhja kompasset

- a) Tommelkompassets marsjretningspil
- b) Tommelkompassets fargekart
- c) Kompassnåla direkte
 - Langs, dvs delstrekk rett mot nord eller sør
 - Vinkelrett på, dvs delstrekk mot øst eller vest
 - I X graders vinkel med, 45 grader gir f.eks NØ



d Løpe rett vha himmellegemer

- a) Mot sola
- b) Mot din egen skygge
- c) I vinkel med sola
- d) I vinkel med din egen skygge
- e) Mot månen (natt o-løp)
- f) I vinkel med månen
- g) Andre former for lys?



e Løpe rett vhja lyd

- a) Parallelt med sterkt trafikkert vei (E6 i Mossemarka)
- b) Parallelt med elv med god vannføring og fall
- c) Mot speaker
- d) Pipelyd ved bruk av SI-stemplingssystemet
- e) Andre lyder som kan utnyttes?



O-tekniske oppgaver:

Finne veivalg
Identify

Sammenligne
veivalg
Compare

Gjennomføre veivalg
Execute

ICE

Huskeord for de o-tekniske oppgaver: **ICE (route choices)**

Visualisation.
Visualisering,
i.e. kartlesing
og 3D
terreng-
modellering.
Lete med
blikket etter
aktuelle
veivalg ved å
se spesielt
etter
elementene
nedenfor

Sammenligne
veivalg
kvantitativt.
Beregn tid
for optimal
gjennomføring
Avveie
tidsforbruk
mot
kraftforbruk
og risiko for
bom

Hvert strekk kan deles opp i kortere delstrekk i
likeartet terreng og som løpes med en og samme
orienteringsteknikk. Delstrekk skal løpes rett fram
For å løpe rett brukes:
Contours (Høydekurver og andre kartdetaljer)
Compass (Kompasset)
Sun & Sound (Sol og Lyd)

COntours (Høydekurver
og andre kartdetaljer)
Høydekurvelinjer kan
være rygger, daler, søkk,
og kanter, dvs overgang
fra bratter til slakere
terreng

Linjer kan løpes på,
langs eller, parallelt
med (0° "langs")
vinkelrett på (90° "på
tvers) eller i en vinkel
med (e.g. 30°, 45° or
60° på skrå")

Illegal areas
Ulovlige
områder,
sperringer og
upasserbare
hindringer

Length. Hvor
langt er
veivalget?

Kartlinjer kan også være
stier, veier, kraftlinjer,
bygningssider,
vannkanter,
vegetasjonsgrenser,
grøfter, gjerder, stup etc

Punkter kan løpes
mot ("lett, såfremt
synlighet") eller
passeres til side for
("vanskelig, må
beregne retning,
vinkel og avstand")

Runnability
Prefererte
traseer med
god løpbarhet
og lav risiko

Elevation.
Hvor mye
stigning
medfører
veivalget?

Green. Hvor
mye grønt og
hvor sterk
grønnfarge?

COmpass. Kompasset kan alltid brukes til å holde
retningen. Anbefales

Undergrowth
Uønskede
traseer pga
vegetasjon

O-technical
difficulty. Hvor
mye åpent?
Sikt. Distinkte
detaljer. Lede-
linjer. Inngang

Sun. Sol, skygge, måne, lyktelys kan brukes til å
holde retningen, men usikkert! Utvis ev. forsiktighet

Steepness
Uønskede
traseer pga
stigning

Sounds. Lyd fra speaker, trafikk, elver, løpere,
stemplinger kan brukes, men utvis ev. forsiktighet!

VIRUS

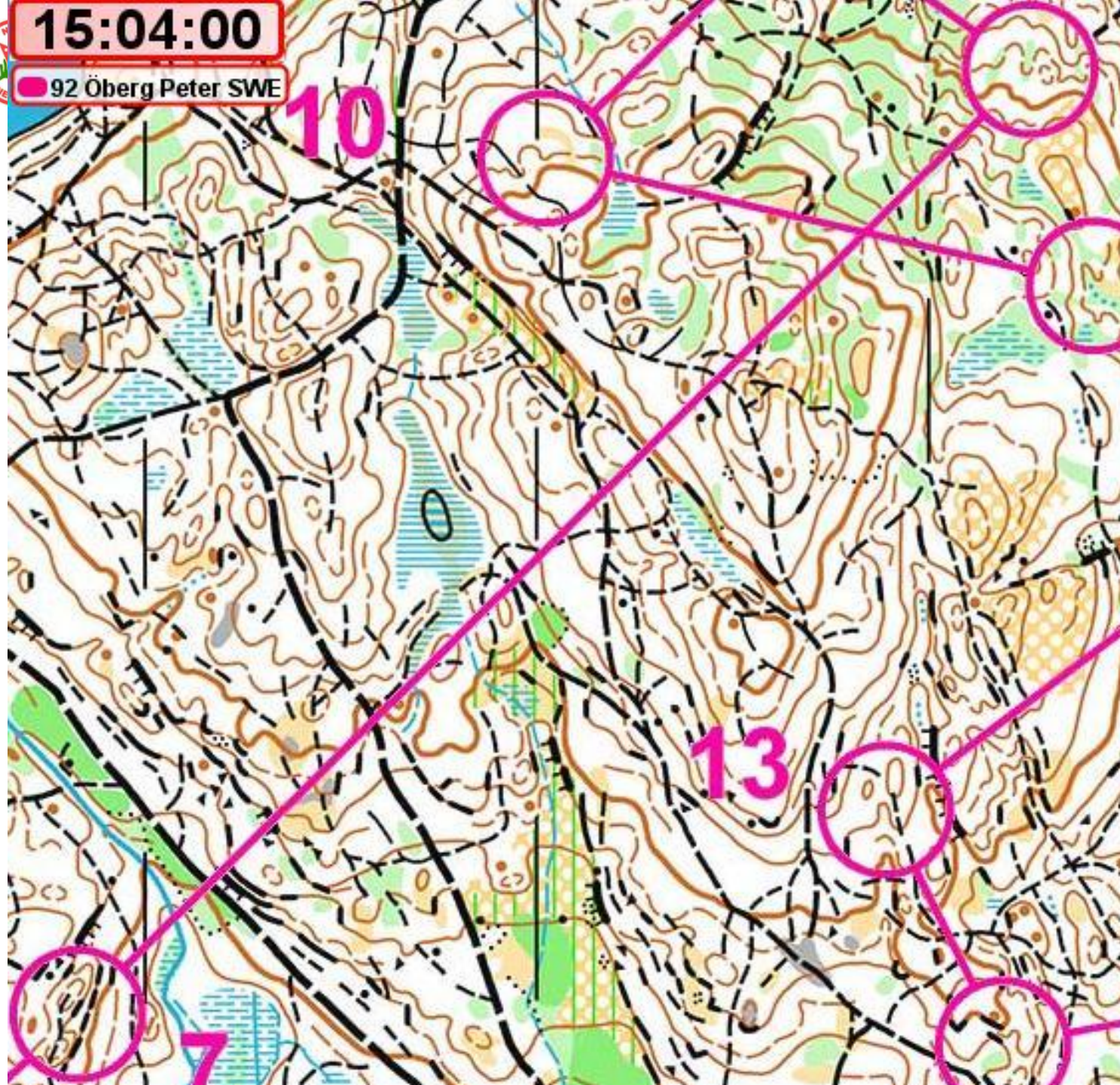
LEGO

COCOS

Huskeord for utføring av de o-tekniske oppgaver: **VIRUS, LEGO & COCOS**

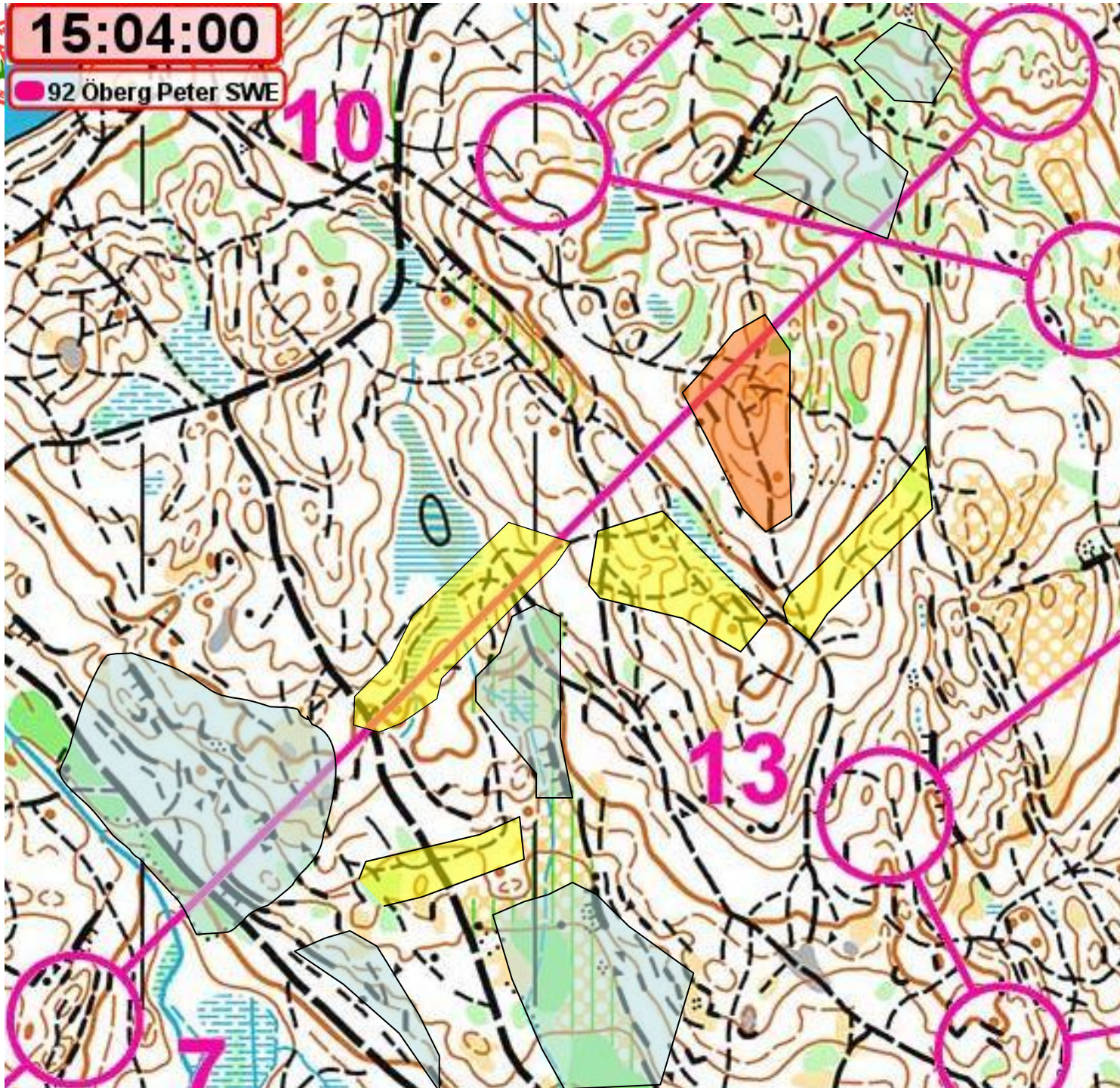
15:04:00

92 Öberg Peter SWE



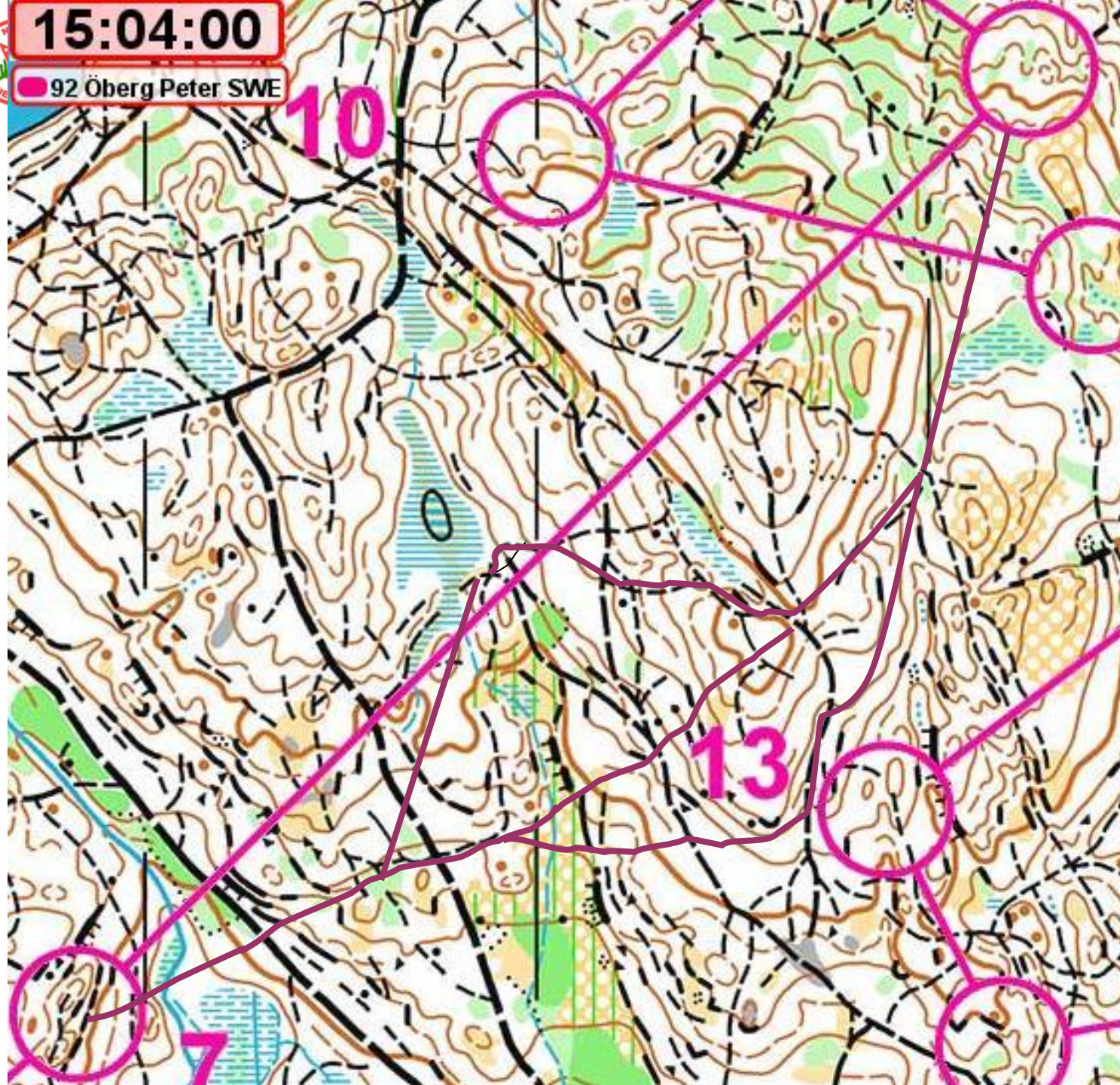
15:04:00

92 Öberg Peter SWE



15:04:00

92 Öberg Peter SWE





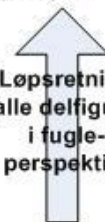
Å løpe på langs - 0° (i forhold til kurvene).

- Åtte subkategorier, hvor mange kan du?
 - a) langs
 - b) langs
 - c) langs
 - d) langs
 - e) langs
 - f) langs
 - g) langs
 - h) holde

Tverrsnitt

Fugleperspektiv

Løpsretning
(alle delfigurer
i fugle-
perspektiv)



a) Langs flat, av-
lang kolle eller ås

b) Langs flatt drag
eller dalbunn

c) Langs, nederunder brattere
terreng, innoverkant

d) Langs, ovenfor brattere
terreng, utoverkant

Tverrsnitt

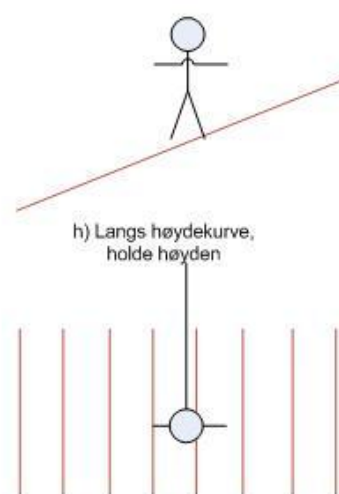
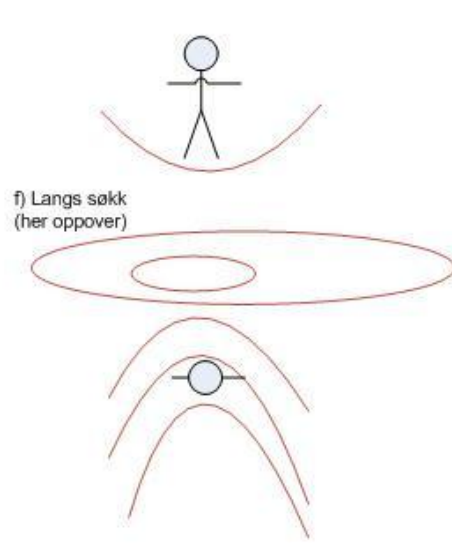
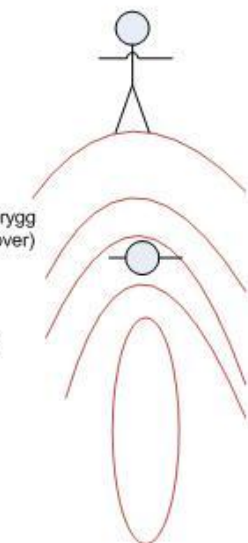
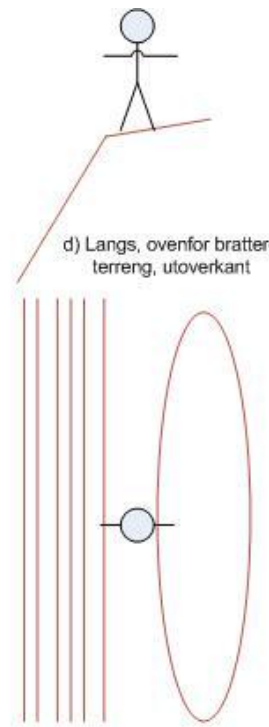
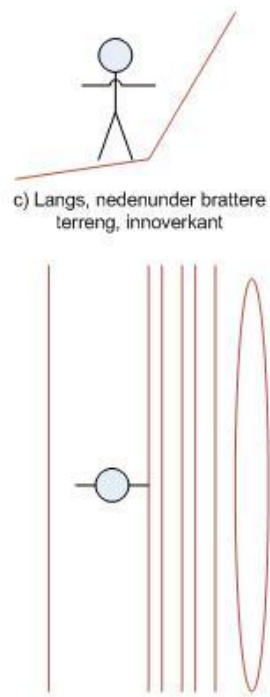
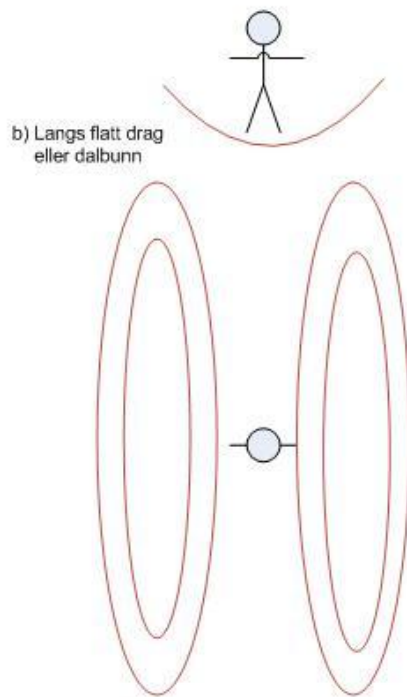
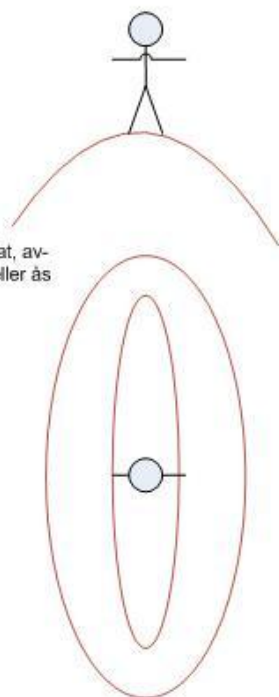
e) Langs rygg
(her nedover)

f) Langs søkk
(her oppover)

g) Langs hylle

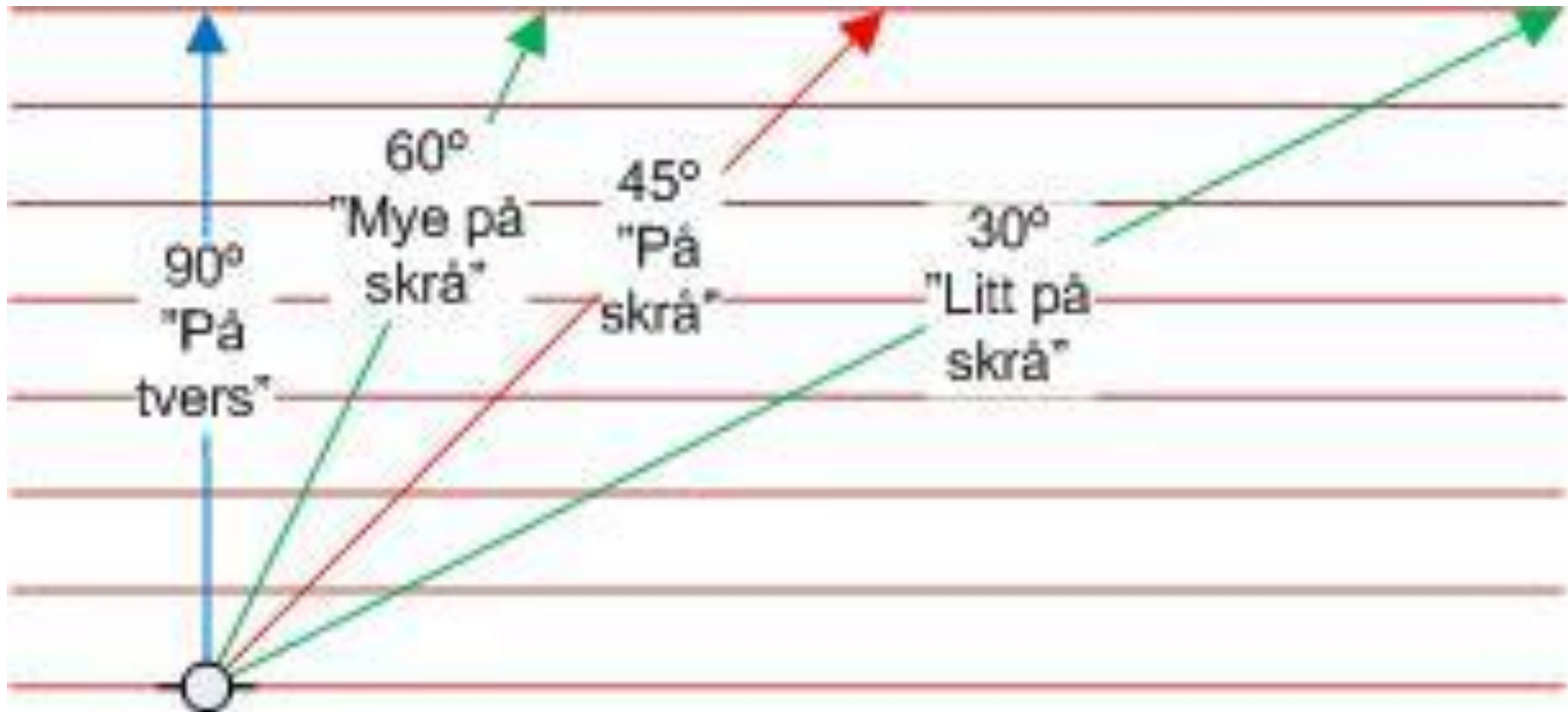
h) Langs høydekurve,
holde høyden

Fugle- perspektiv



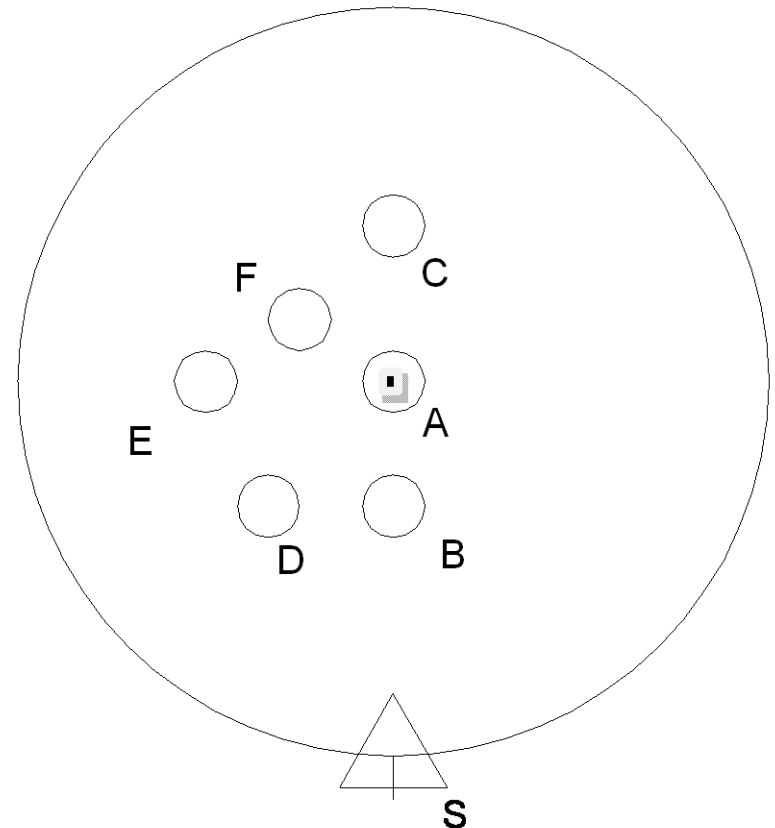


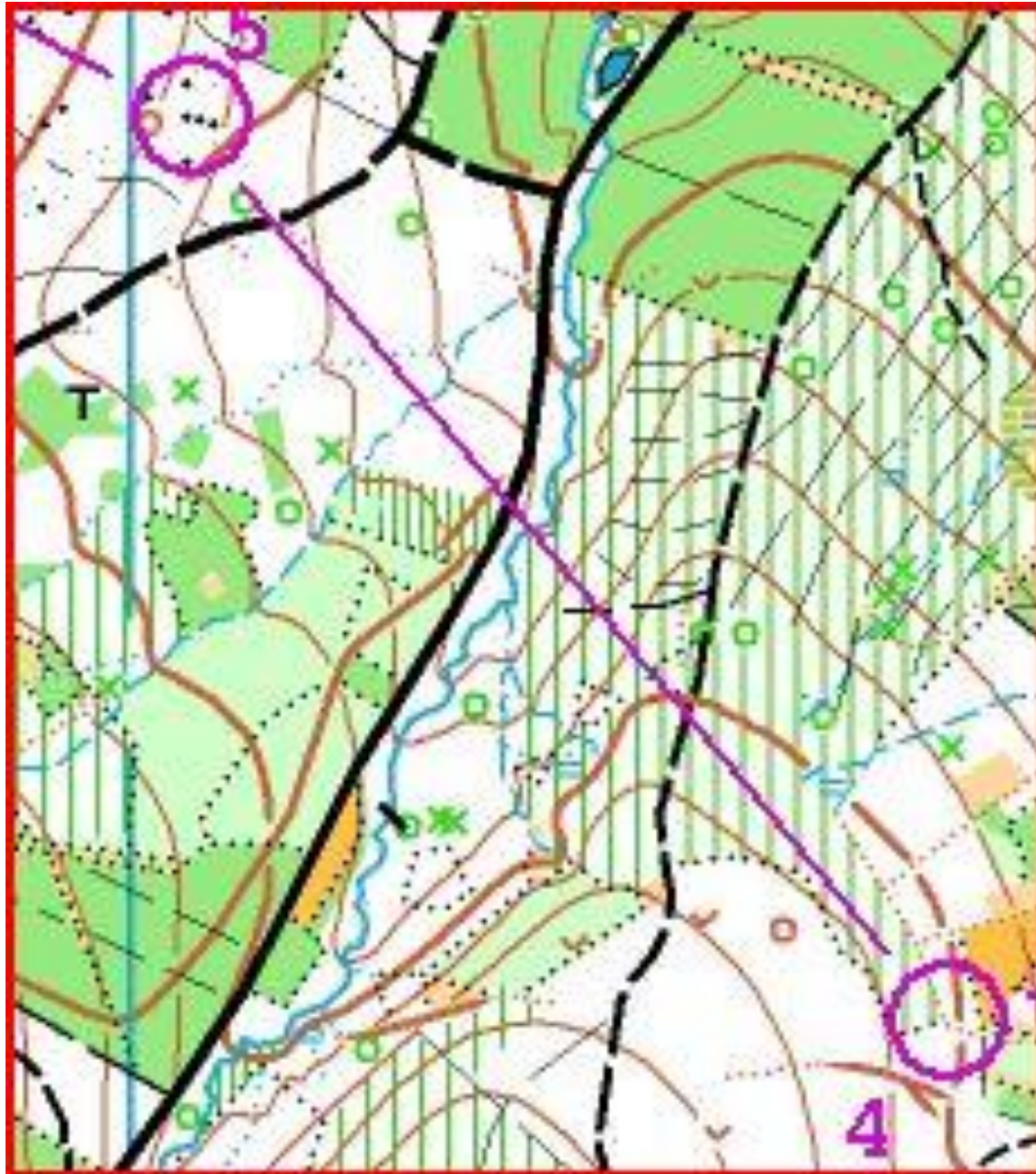
I vinkel i forhold til kurver (eller andre langsgående detaljer)

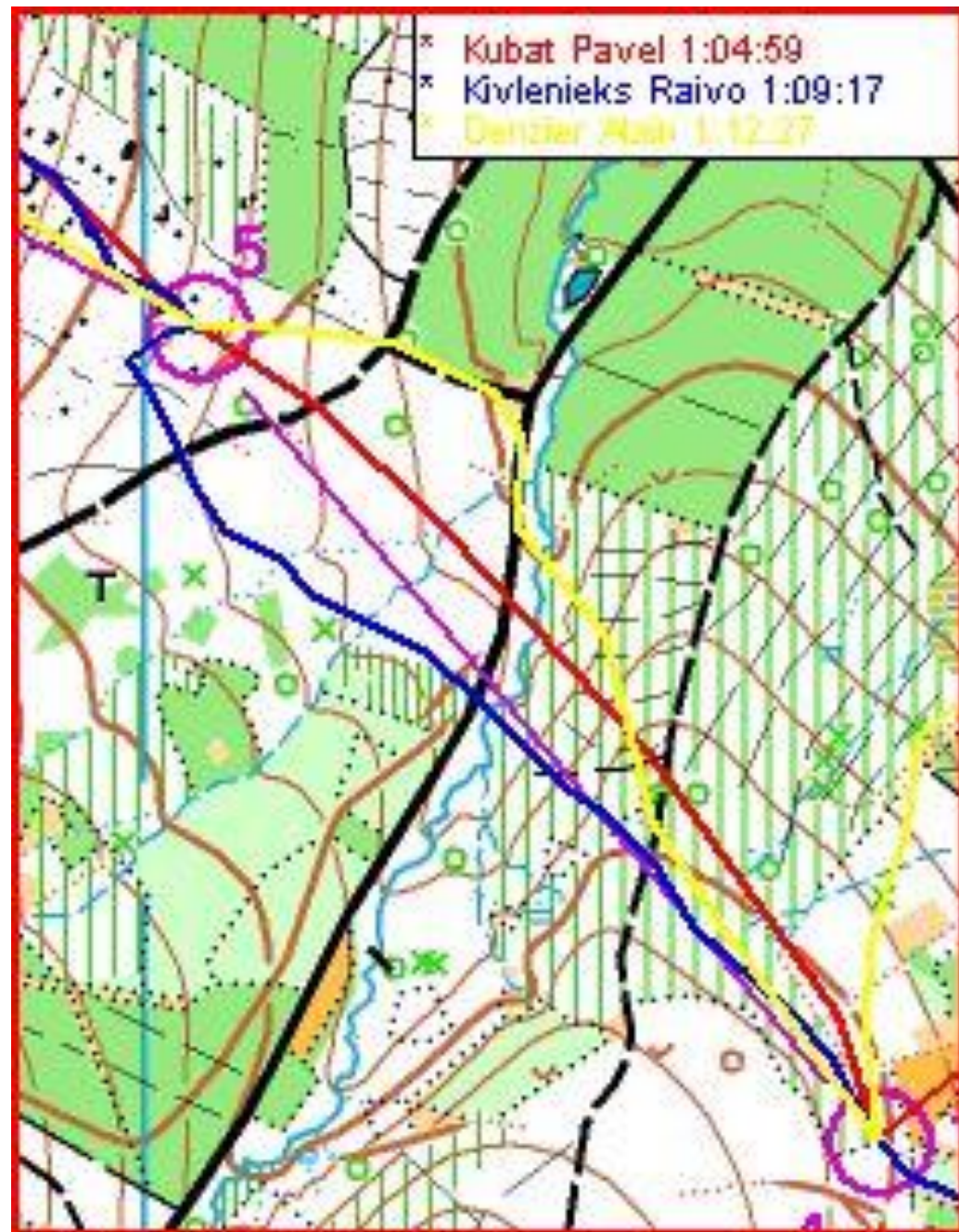


Å løpe rett fram vhja av punktdetaljer

- Det løpes fra S til A,B, etc
- A er en synlig punktdetalj.
- Den kan brukes til finne alle punktene A-F
- Hvordan?
- Hva er enklest?
- Hva er vanskeligst?
- Begrunn svaret!

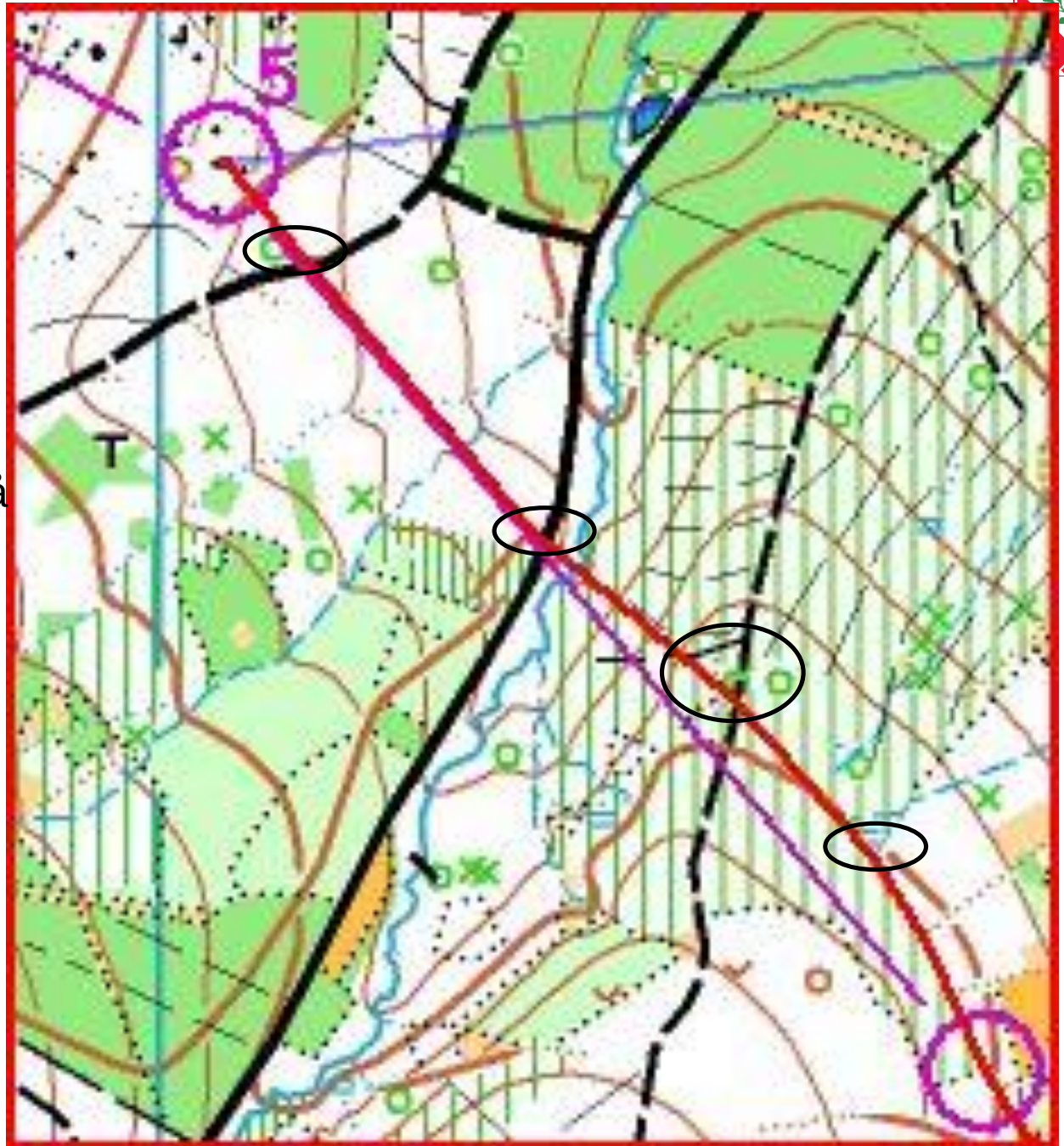








Optimalt veivalg.
Sjekkpunkter markert
med oval.
Siste sjekkpunkt,
(angrepspunkt)
markert tre (grønn
sirkel) er viktig for å gå
rett i posten!





Sikker (lett) postinngang

- Nesten alle poster er lettere å finne fra en side i forhold til rett-på eller fra motsatt side.
- Grunnen er at terrenget vanligvis har en ledelinje nær posten. Denne kan være utydelig og liten, men likevel til god hjelp i orienteringen
- Se alltid etter hvordan posten bør taes!



14 basisferdigheter i orientering!

1. Terrengmodellering. Kan også kalles visualisering. Å lage en så enkel, men hensiktsmessig terrengmodell i hodet sitt ut fra kartet. 1a Enkeltdetaljer 1b 2D bilde 1c 3D bilde

Bruke terrengmodellering til å grovsortere veivalg. Dvs oppdage på kartet de 1-5 mest aktuelle alternativer på et strekk. Stikkord når en leiter med blikket: VIRUS

2. Lengdevurdering av veivalg. Kvantisere lengde på ulike veivalg

3. Stigningsvurdering av veivalg. Finne stigning på ulike veivalg. Omgjøre kvantitativt ekstra stigning til lengde og eller/tid

4. Løpbarhetsvurdering av veivalg. Omgjøre kvantitativt strekninger med forbedret eller forverret underlag til lengde og/eller tid

5. Risikovurdering av veivalg. Vurdere orienteringsteknisk vanskelighetsgrad og avveie dette mot veivalgets raskhet. Stikkord: Redusert sikt, mangel på distinkte detaljer/linjer

Kombinere elementene 1-5 over slik at det beste veivalget velges. Stikkord ved sammenligningen: LEGO

6. Å løpe rett fram langs eller parallelt med terrengdetaljer som er eller definerer linjer. 0° vinkel. Vanligvis, men ikke alltid, kurvedetaljer. Vanskeligste variant: Å holde høyden

7. Å løpe rett fram ved å løpe på tvers av terrengdetaljer som er eller definerer linjer. 90° vinkel. Vanligvis, men ikke alltid, kurvedetaljer, dvs "rett" opp eller ned en skråli.

8. Å løpe rett fram ved å løpe på skrå av terrengdetaljer som er eller definerer linjer. Vanligvis, men ikke alltid, kurvedetaljer, dvs 45° skrå opp eller ned en skråli.

9. Å løpe rett fram ved å løpe litt (30°) eller mye (60°) på skrå av terrengdetaljer som er eller definerer linjer. Vanligvis, men ikke alltid, kurvedetaljer.

10. Å løpe rett fram til eller i retning av en punktdetalj en først har plukket ut fra kartet og deretter funnet visuelt i terrenget. Vanligvis, men ikke alltid, en planbilledetalj.

11. Å løpe rett fram ved hjelp av en punktdetalj en først har plukket ut fra kartet og deretter funnet visuelt i terrenget, men detaljen ligger ikke i løpsretningen.

12. Å løpe rett fram med holdepunkter kun bak. Dvs holde en gitt retning uten nye holdepunkter eller hjelpemidler.

13. Å løpe på retning ved å orientere kartet etter meridianer og kompassnål og løpe etter tommelkompassets retningspil.

14. Kartmodellering. Å lage en kartmodell i hodet ut fra terrenget rundt seg. Avgjørende viktig ferdighet når en har mistet kartkontakten og må lese seg inn

Kombinere ferdighetene 1,6-14 over slik at optimal gjennomføring sikres. Stikkord for gjennomføring av veivalg: COCOS