



O-strategi/løpsanalyse

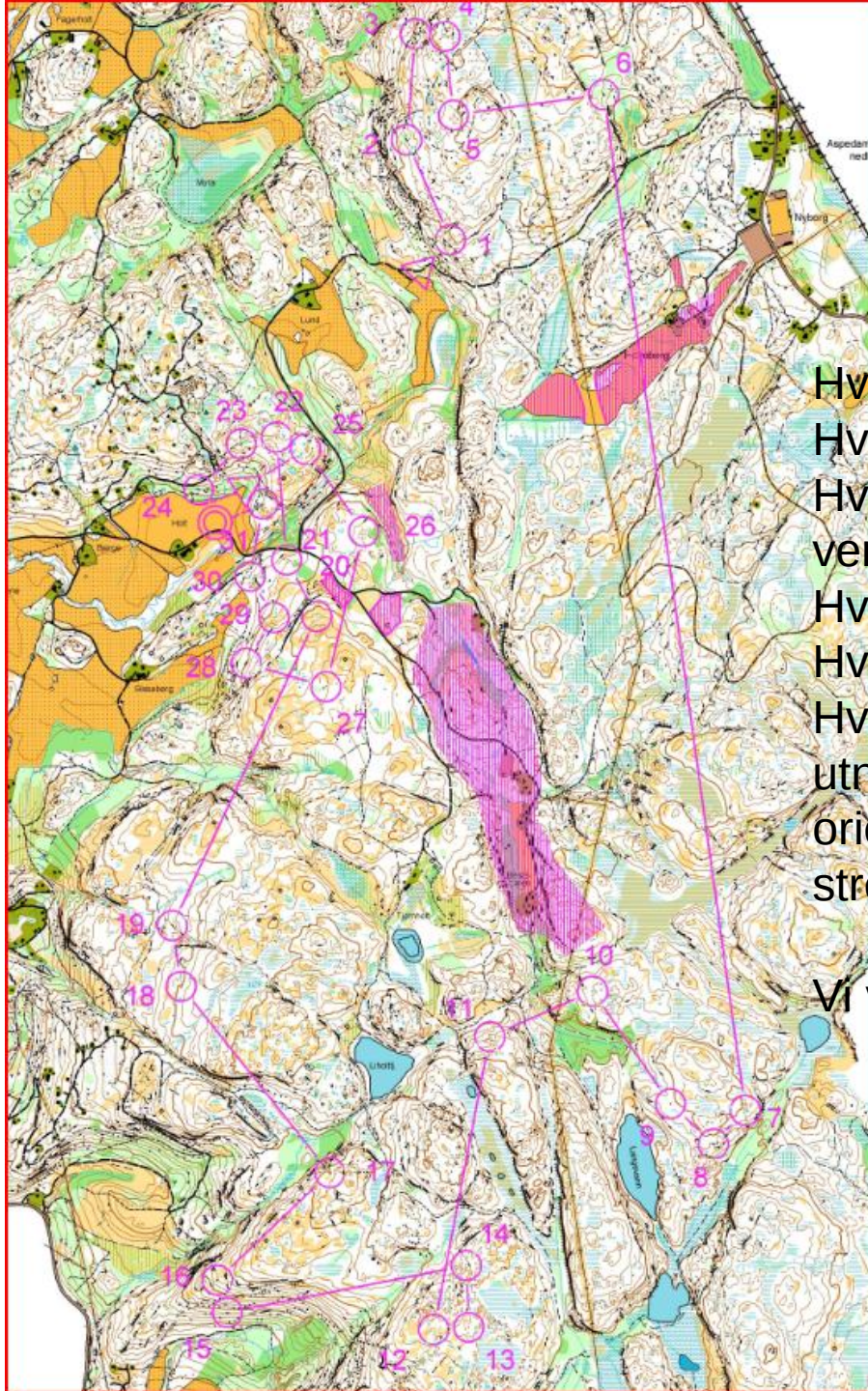
- Norwegian Spring 2010; H21E løypa
- Forberedelse – terrengvurdering
- Østfold-terreng, men litt atypisk:
 - Kuperte områder med stup/skrentrekker
 - Gruveområder med opprevet bunn, mange detaljer og tildels redusert sikt (nær mål)
 - Runde åser/koller, avlange åser/koller som ikke går nord-sør



Basis-ferdigheter i H21E

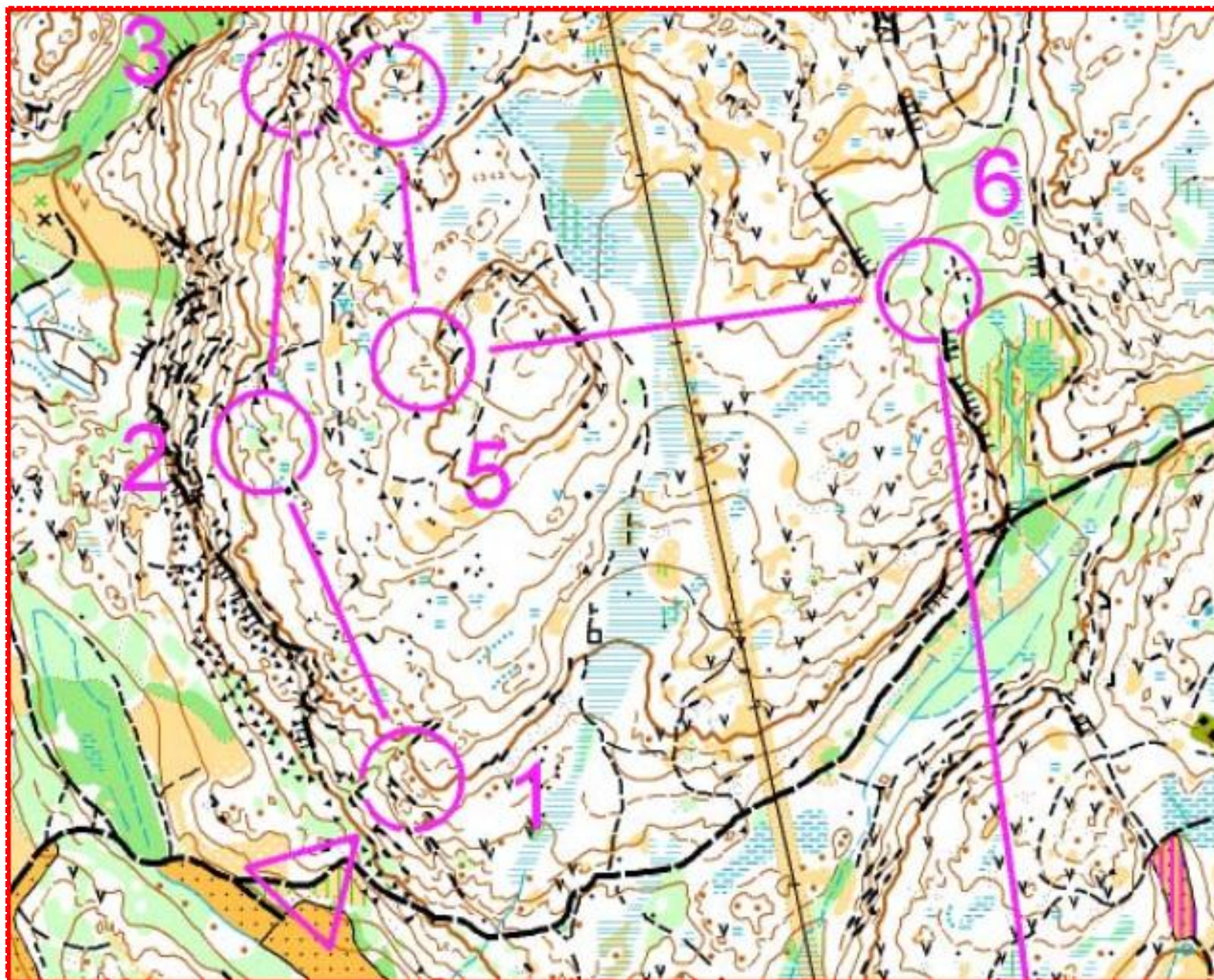
løypa i Norwegian Spring

- Finne veivalg: Hvilke strekk har mer enn ett?
- Sammenligne veivalg: Pr veivalgsstrek:
 - Hvilke ferdigheter (2,3,4 og/eller 5) trengs?
- Gjennomføre veivalg: For alle 31 strekk:
 - Hvilke ferdigheter (6-13) bør/skal/må brukes?



Hvor mange veivalgstrekk?
Hvor bruke hvilke ferdigheter?
Hvor sikte litt til høyre eller
venstre inn mot posten?
Hvilke poster er vanskelige?
Hvilke poster er lette?
Hvilke linjer i terrenget kan
utnyttes for å gjøre
orienteringen lettere? (på
strekket/inn mot posten)

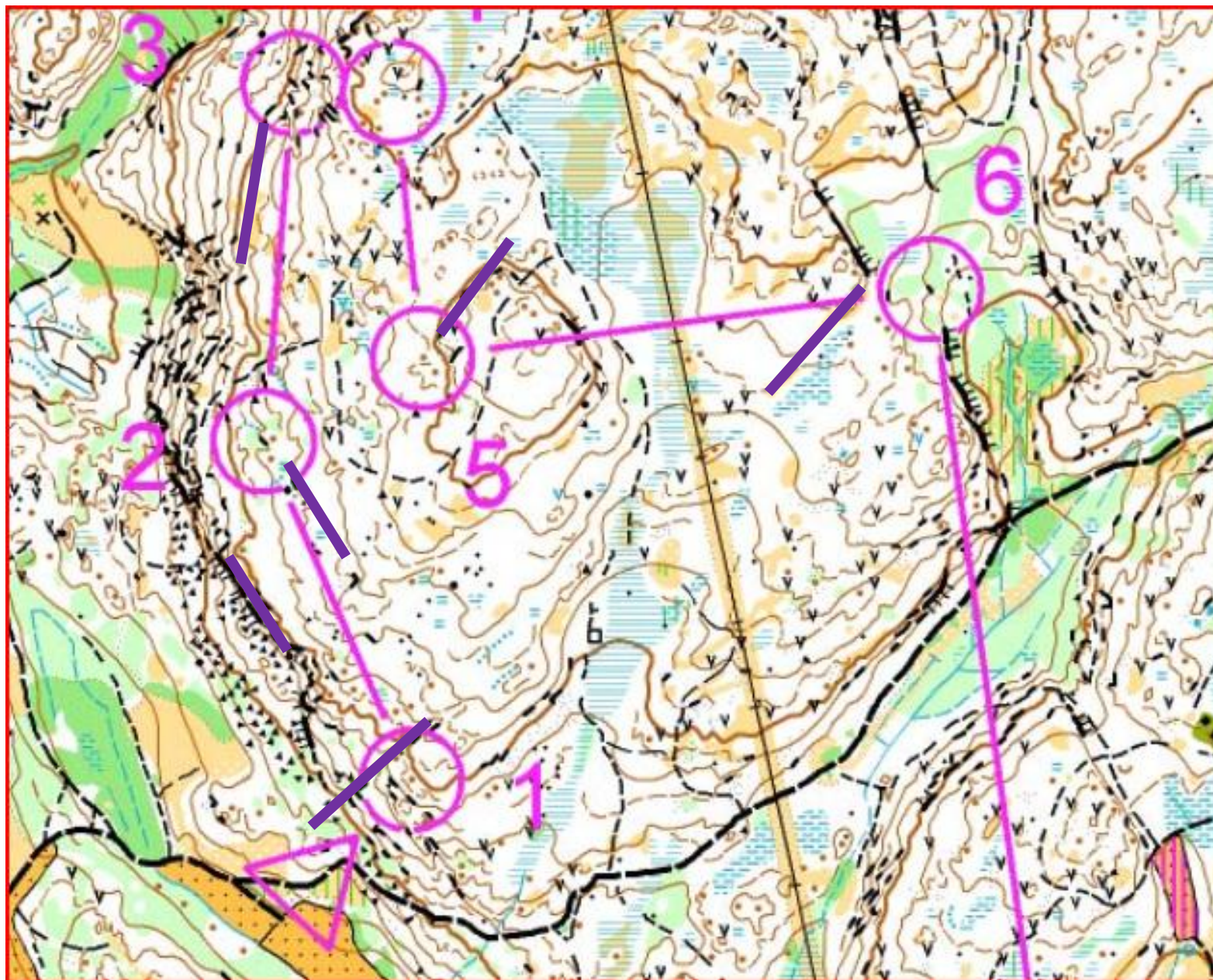
Vi vurderer dette etterhvert!





S-6

- Relativt korte strekk, 0:45-3:30 min
- Rett på, men viktige mikroveivalg
- Finn det beste angrepspunktet på hvert strekk
- Finn muligheter for forlenging av posten
- Bør du noen steder legge siktepunktet til høyre eller venstre for postsirkelsentrum?
- Hvilke ferdigheter bør brukes? Hvorfor?

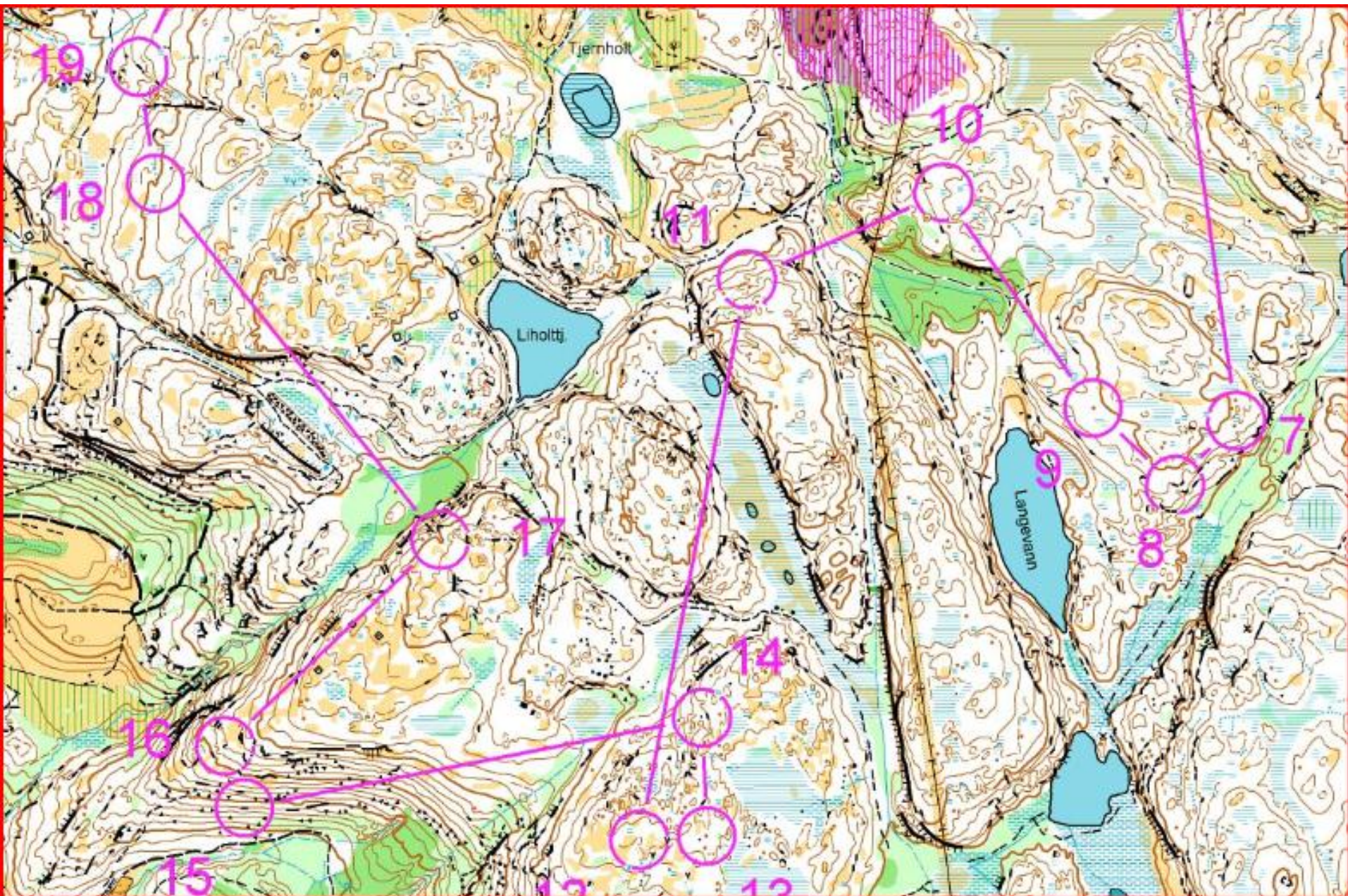






Langstrekket 6-7

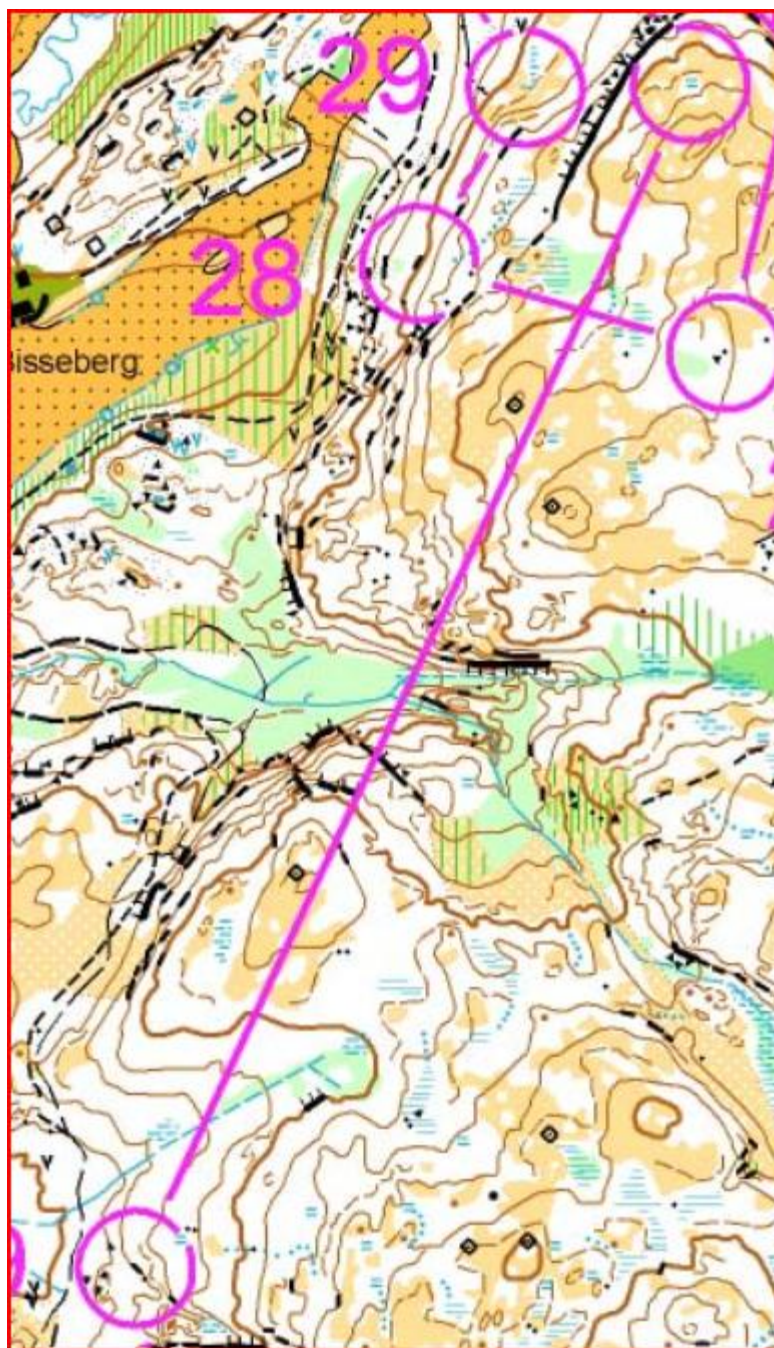
- Lett å gjette på forhånd
- Varianter av dette langstrekket kjent fra tidligere løp i dette området
- Lett å se hva som er raskest og enklest
- Likevel gikk mange eliteløpere i fella.
- Ble meget avgjørende for sluttresultatet i flere klasser?
- Hvor ville du løpt?





7-19 post

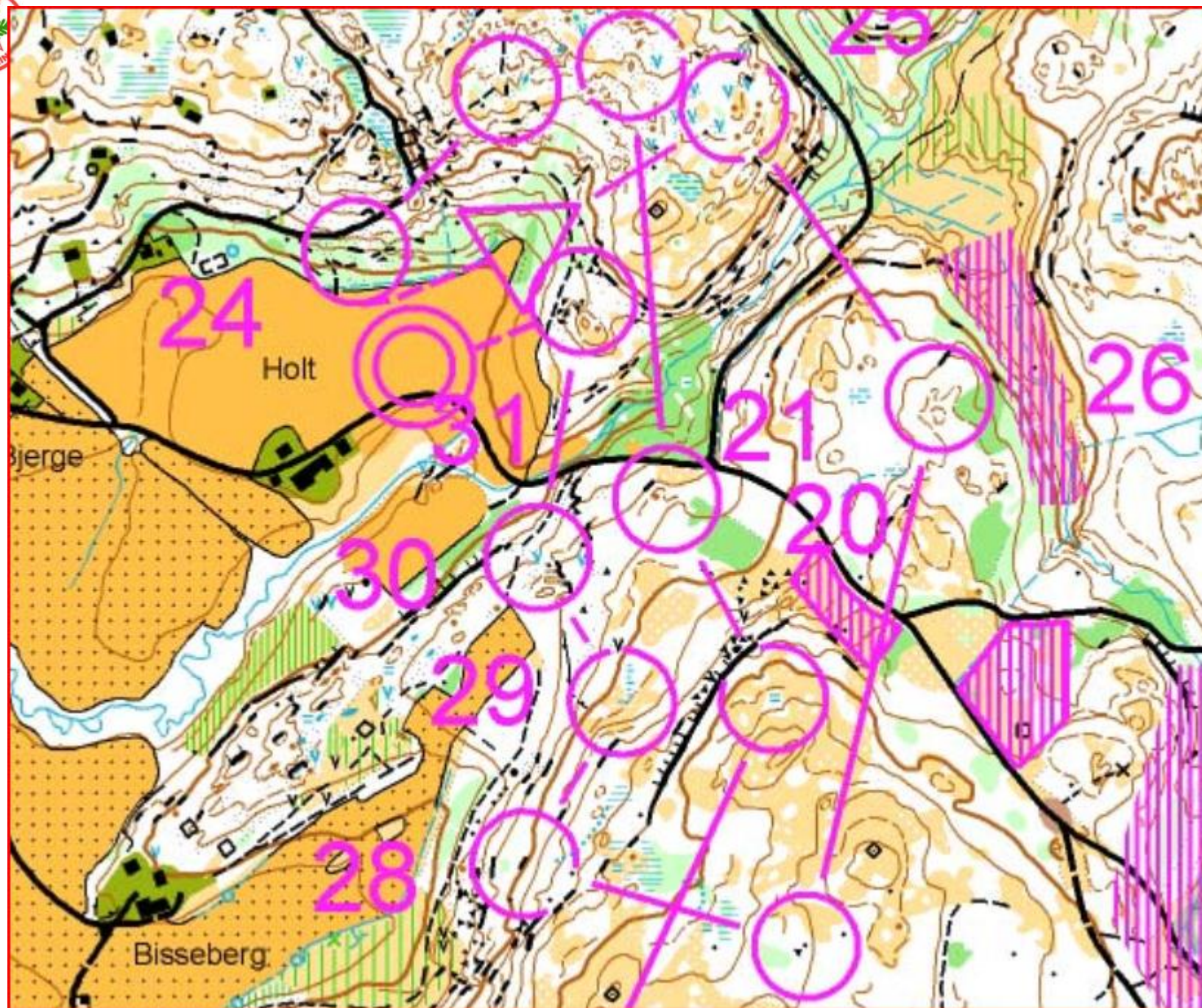
- Korte og mellomlange strekk
- Flere veivalgstrekk, OK langdistanseløype
- Veivalgene var viktige for å få flyt og sikkerhet i orienteringen
- Men det skilte lite tidsmessig mellom de ulike veivalgene på de fleste av disse strekkene?
- Hvilke strekk har aktuelle veivalg med betydelige tidsforskjeller?





19-20 post

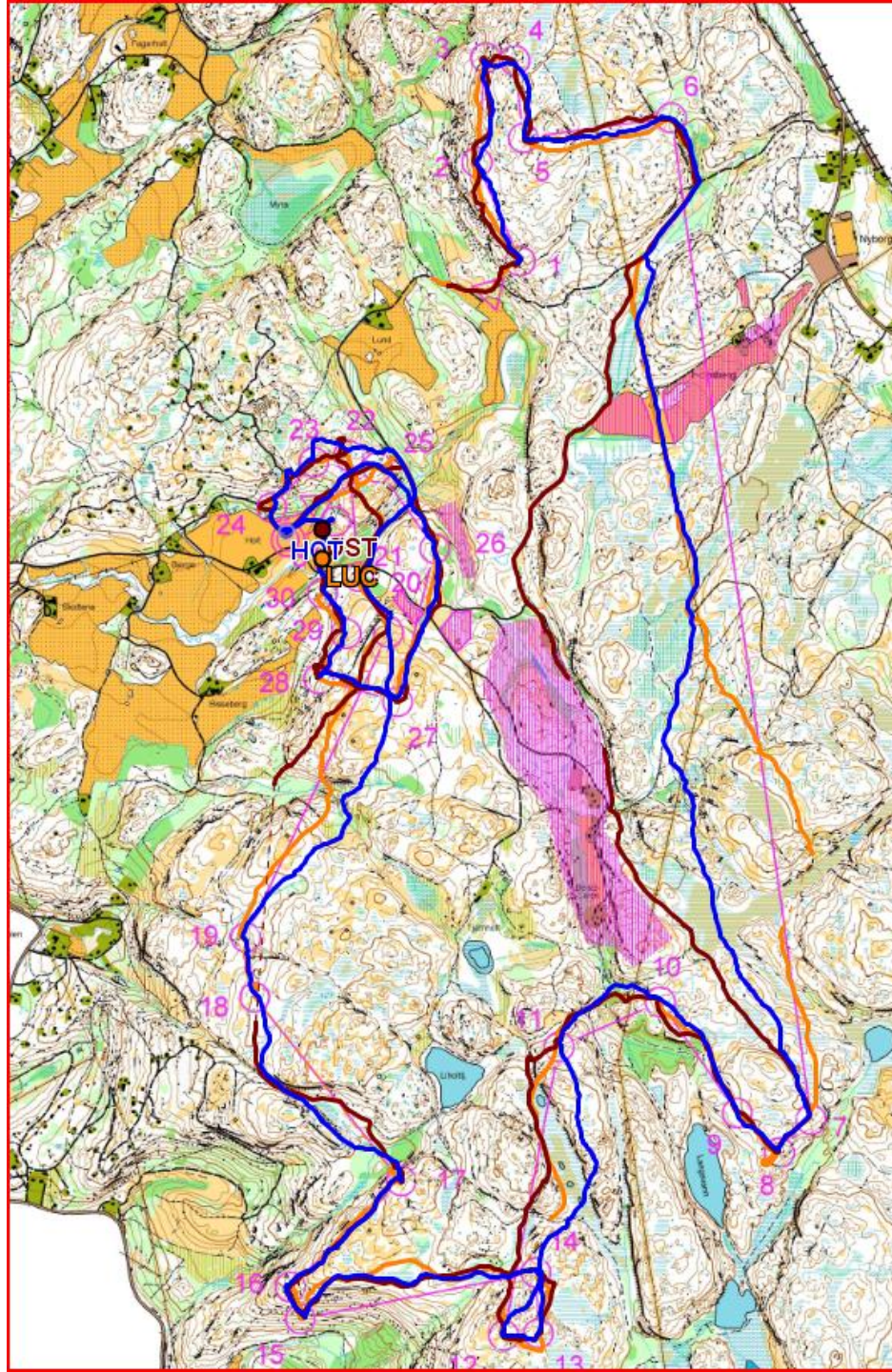
- Artig veivalgsstrek!
- Hvor mange (hoved-)veivalg finnes?
- Hvilket av disse er enklest (eller er alle like enkle)
- Hvilket veivalg er raskest?
- Er det stor tidsforskjell? Hvorfor, hvorfor ikke, begrunn svaret.

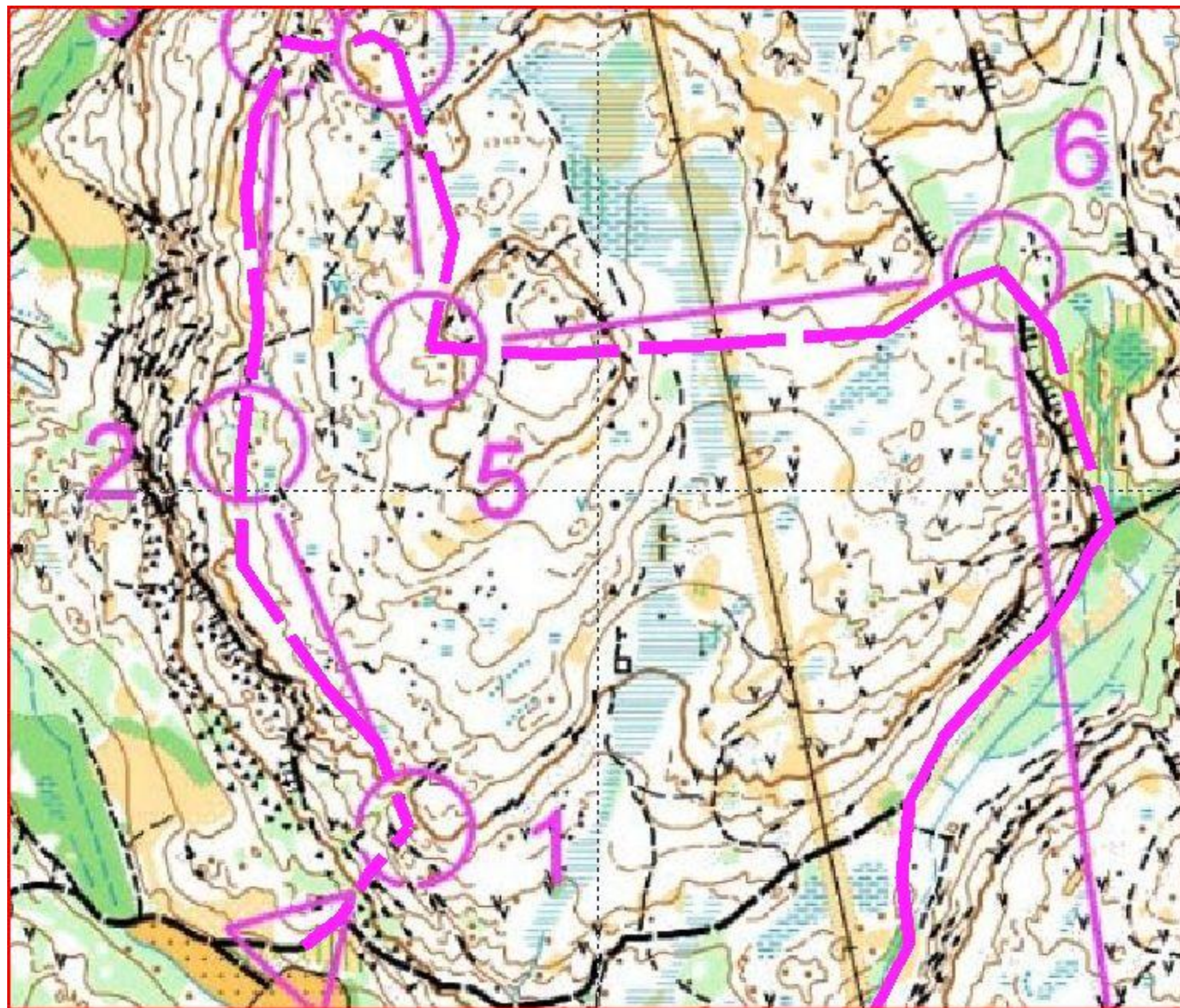


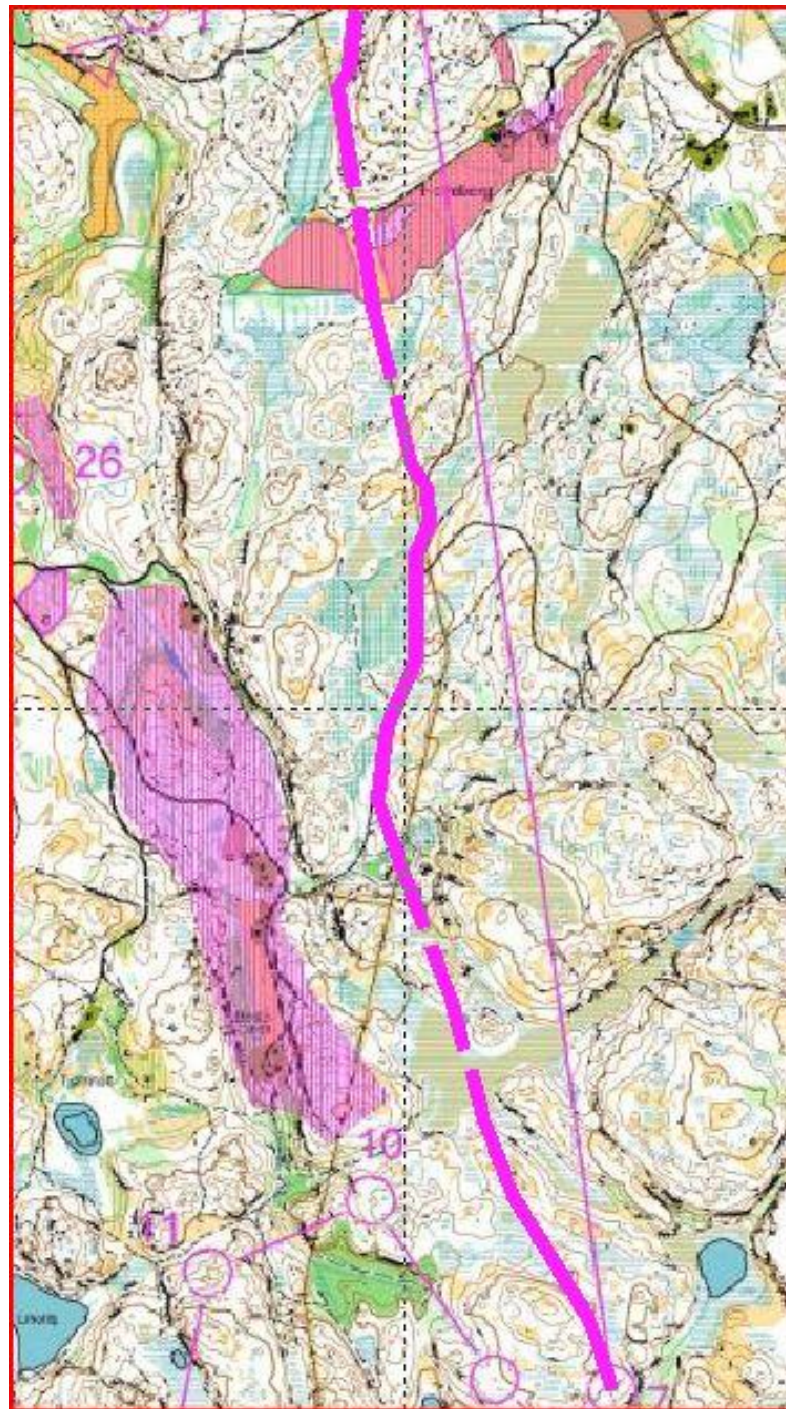


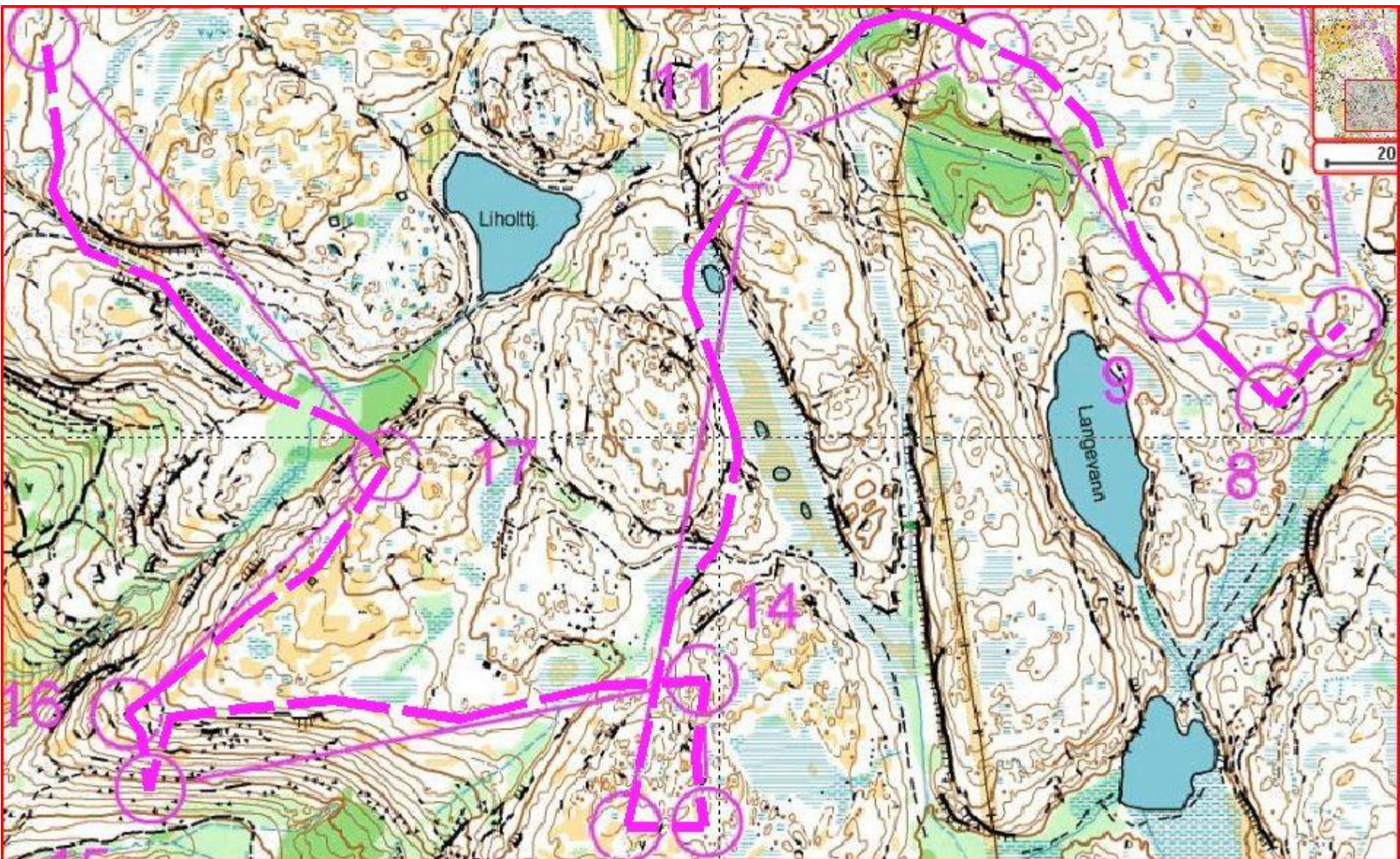
21-mål post

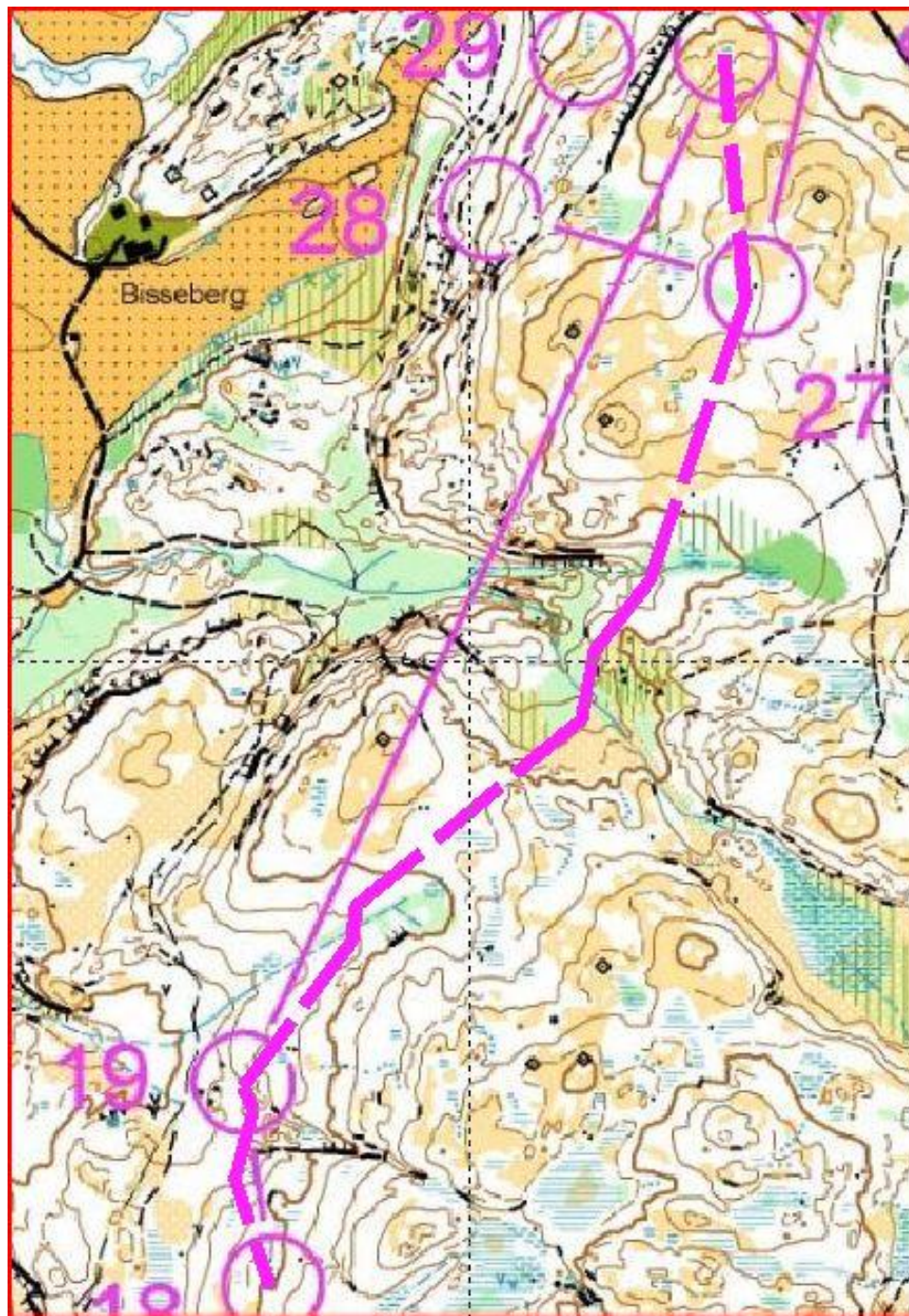
- Ingen gode langdistansestrekker her
- Et godt eksempel på at langdistanseoløypa blir (delvist) ødelagt av kravet om arena-passering
- Men noen interessante veivalgstrekker, hvilke?
- Trasevalg/siktepunkt er viktig for å forenkle noen av disse strekkene, hvilke?

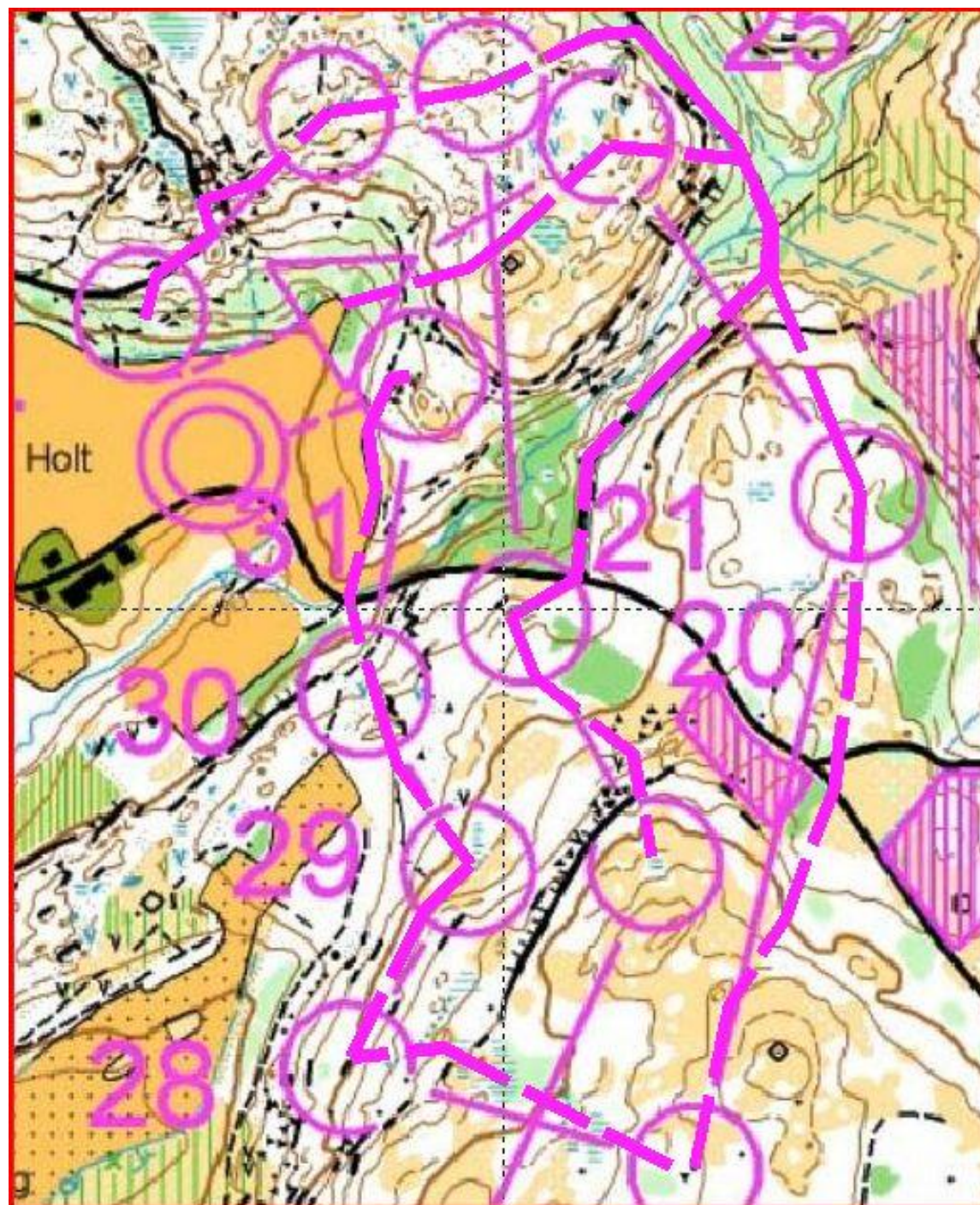














H21E-løypa Norwegian Spring

oppsummering



- 6 av 31 strekk er veivalgstrekk, resten har kun mikro-, traseveivalg eller siktepunkt-alternativer. Dog, endel av disse er viktige!
- Holger Hott vinner på gode veivalg og ingen betydelige tidstap på postbommer
- Øystein K. Østerbø og Håvard Lucasen driter seg ut på veivalg.
- Ulf F. Indgaard og Gaute H. Steiwer gjør banale taktiske siktepunktfeil