



Visualisering/terrengmodellering (1)			
Kvantifisere (omgjøre)			
Lengdeforskjeller til tid (2)	Stigningsforskjeller til tid (3)	Løpbarhetsforskjeller til tid (4)	O-tekniske vanskelighetsgradsforskjeller til tid (5)
Å løpe rett (fram) vhja: Linjedetaljer (ofte kurver)			
Langs 0° (6)	På tvers 90° (7)	På skrå 45° (8)	Litt 30° eller mye 60° på skrå (9)
Å løpe rett (fram) vhja: Punktdetaljer (sjelden kurver)			
Mot eller fram til (10)		På skrå i forhold til (11)	
Å løpe rett (fram) med detaljer kun bak (12)			
Å løpe rett (fram) vhja: Kompass (13)			
Kartmodellering (14)			

O=□

O=3.14

3 oppgaver (hvilke?)
14 basisferdigheter



Litt mere o-strategiteori

- Hva bestemmer løpbarhet?
 - Bunnens jevnhet (mesoskala ca 0.01-0.5 m)
 - Bunnens flathet (makroskala ca 0.5-10 m)
 - Bunnens fasthet
 - Undervegetasjon
 - Høyere vegetasjon, sikt
- Hvor mye kan den relative løpshastigheten variere med løpbarhet?



Løpbarhet

- Løpshastighet i nordisk hvit skog er omtrent 5 m/s for gode løpere, e.g., H21E
- Hva er løpshastigheten i
 - lysegrønt, mellomgrønt og helgrønt?
 - liten sti, stor sti, traktorvei, vei?
 - åpen myr, diffus myr, skogbevokst myr?
 - hogstfelt med/uten grønne streker/skravering?



Relativ løpshastighet for eliteløpere og mosjonister

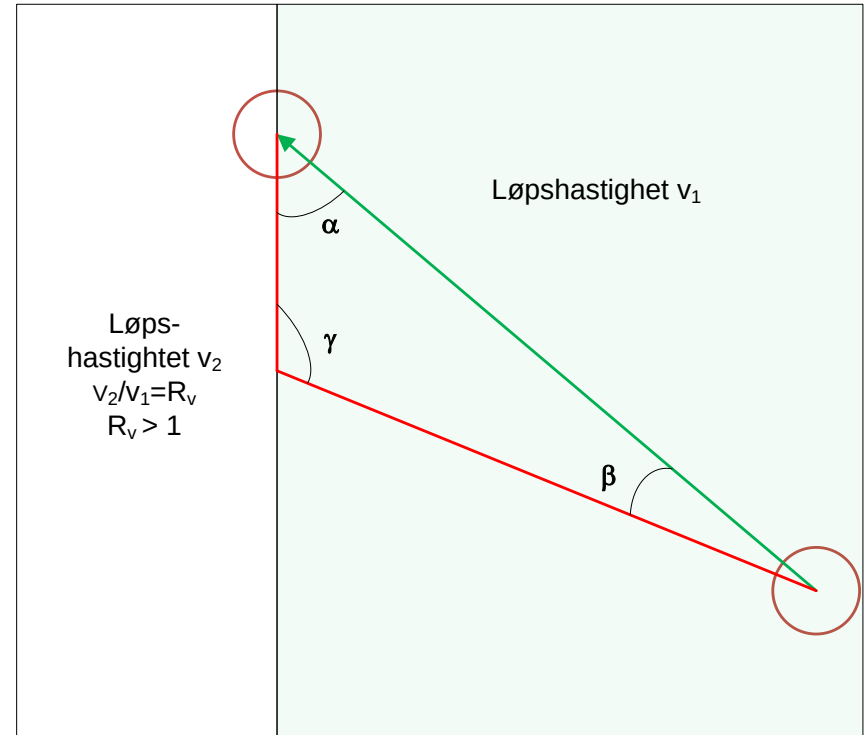
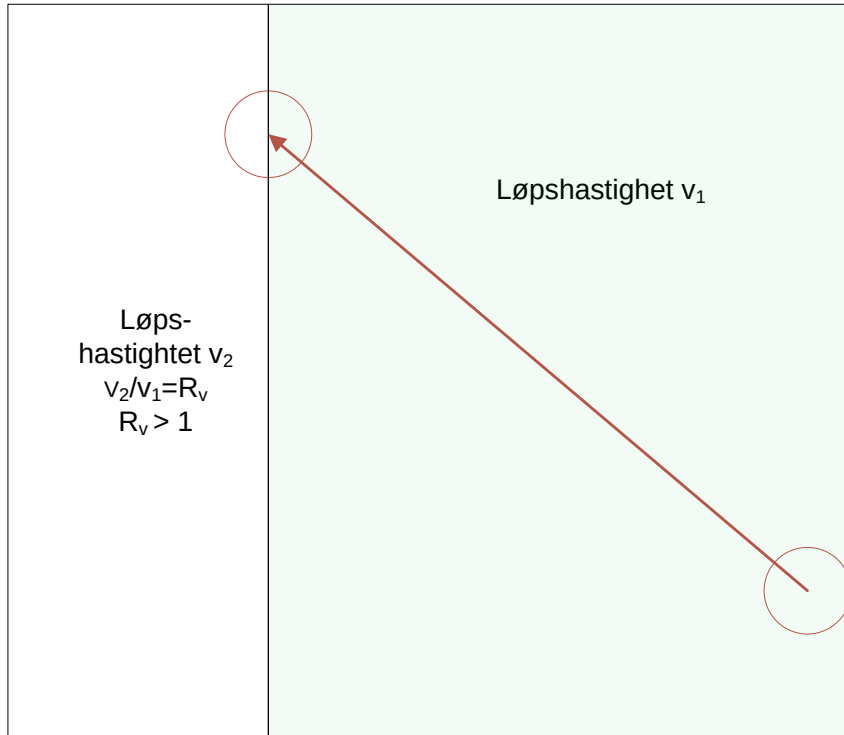
- Mosjonister tjener relativt sett mer på å løpe rundt på stier og traseer med forbedret løpbarhet enn eliteløpere.
- Dog, den relative løpshastighet er overraskende lik
- Det er o-teknisk ferdighetsnivå (mer enn relativ løpshastighet) som tilsier at uerfarne løpere bør velge sikre rundtveivalg oftere enn eliteløpere



Optimal utløpsvinkel

- Relativ løpshastighet bestemmer hvor fort det lønner seg å løpe ut til en ledelinje eller område med bedre løpbarhet

Optimal utløpsvinkel



Optimal utløpsvinkel

Optimal utløpsvinkel gamma							
		Relativ løpshastighet					
		1.1	1.225	1.5	1.75	2	5
Strekkvinkel alfa	0	122	121	119	118	117	109
	15	116	115	113	112	111	104
	30	110	110	108	107	106	100
	45	105	104	103	103	102	97
	60	100	99	99	98	98	94
	75	95	95	94	94	94	92
	90	90	90	90	90	90	90



Gjennomføring av veivalg – Inndeling av strekket

- Utløping = Kompassretning. Hvorfor?
- Midtdel = Forenkling, retning og sjekkpunkter. Hvor mange sjekkpunkter/ delstrekk? Hvor lang tid (ca, i sekunder) bør et være mellom hvert sjekkpunkt?
- Innløping = Forlenging og (kompass)retning. Hvorfor bør det siste sjekkpunktet kalles angrepspunktet? Hvor mange poster (ca %) er bedre (raskere og/eller sikrere) å ta fra den ene siden enn den andre? Hvorfor er dette sant?



Hvor burde sjekkpunktene være
på dette strekket?



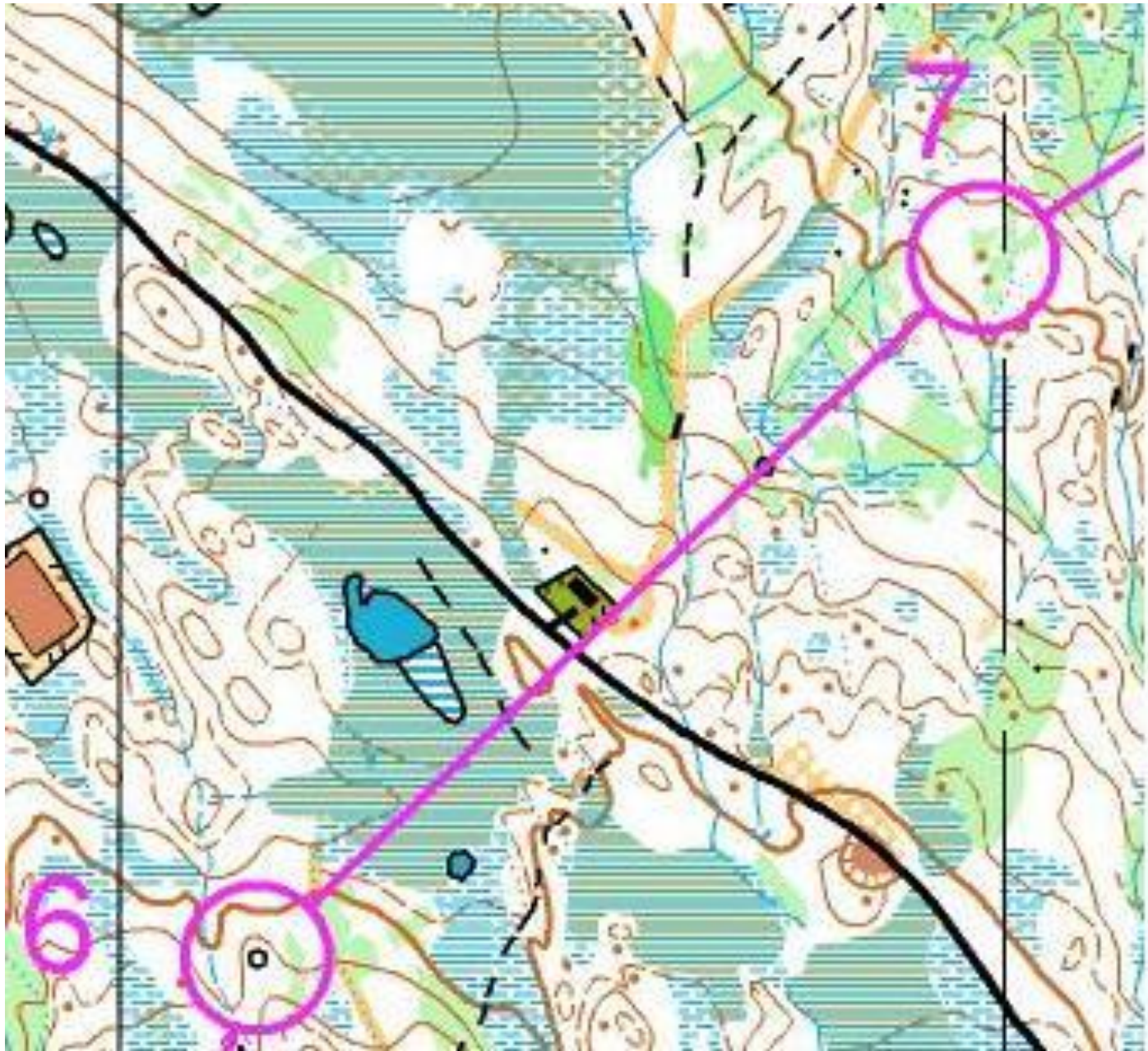
Hensiktsmessig valg av sjekkpunkter





Innløping

- Eksempel fra NM med våre to beste dameløpere.
- Lær, men ikke kopier!







Innløping/siktepunkt

- Hausken og Andersen bommer til venstre for posten
- Dette er typisk ved venstrevalg, en glemmer å vinkle nok tilbake mot posten fra angrepspunktet
- I tillegg er dette en “høyrepost”, også dersom du velger et venstrevalg
- Det er lett å lese seg inn sør for posten!



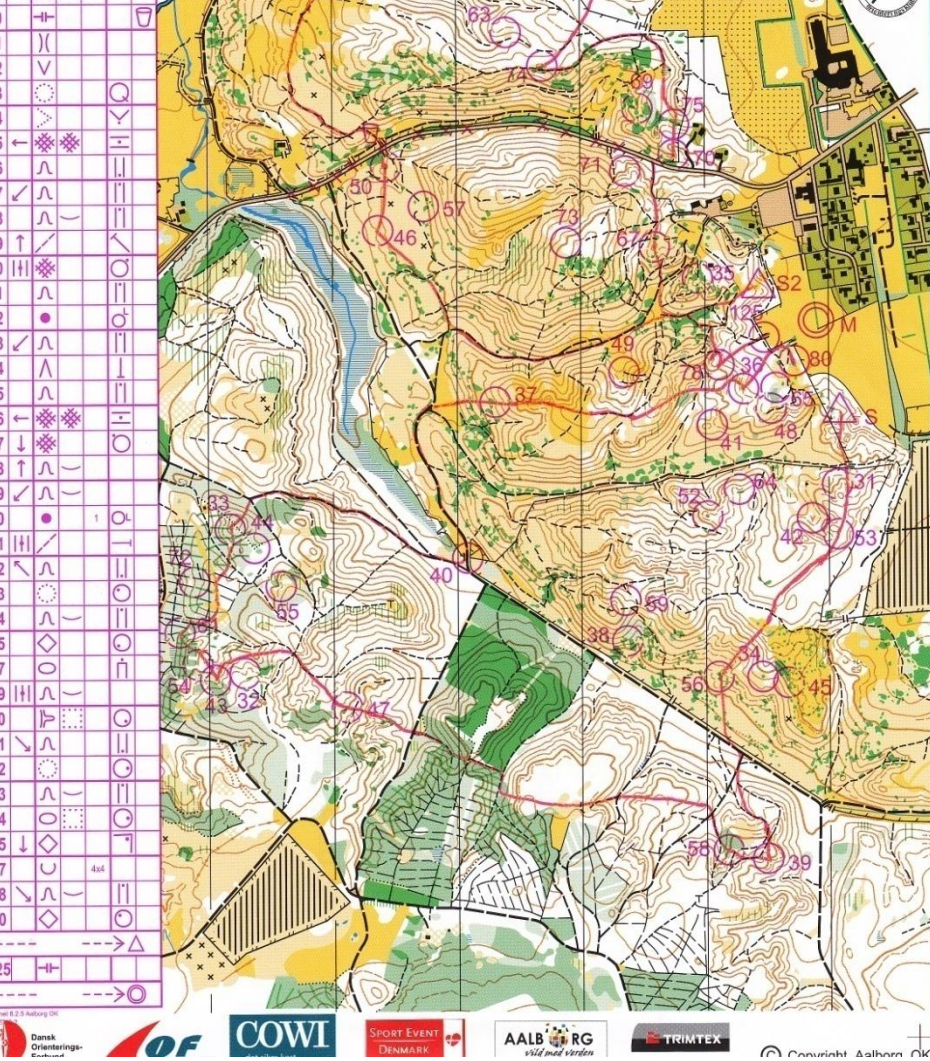
Kontinentalt vs. Nordisk terreng

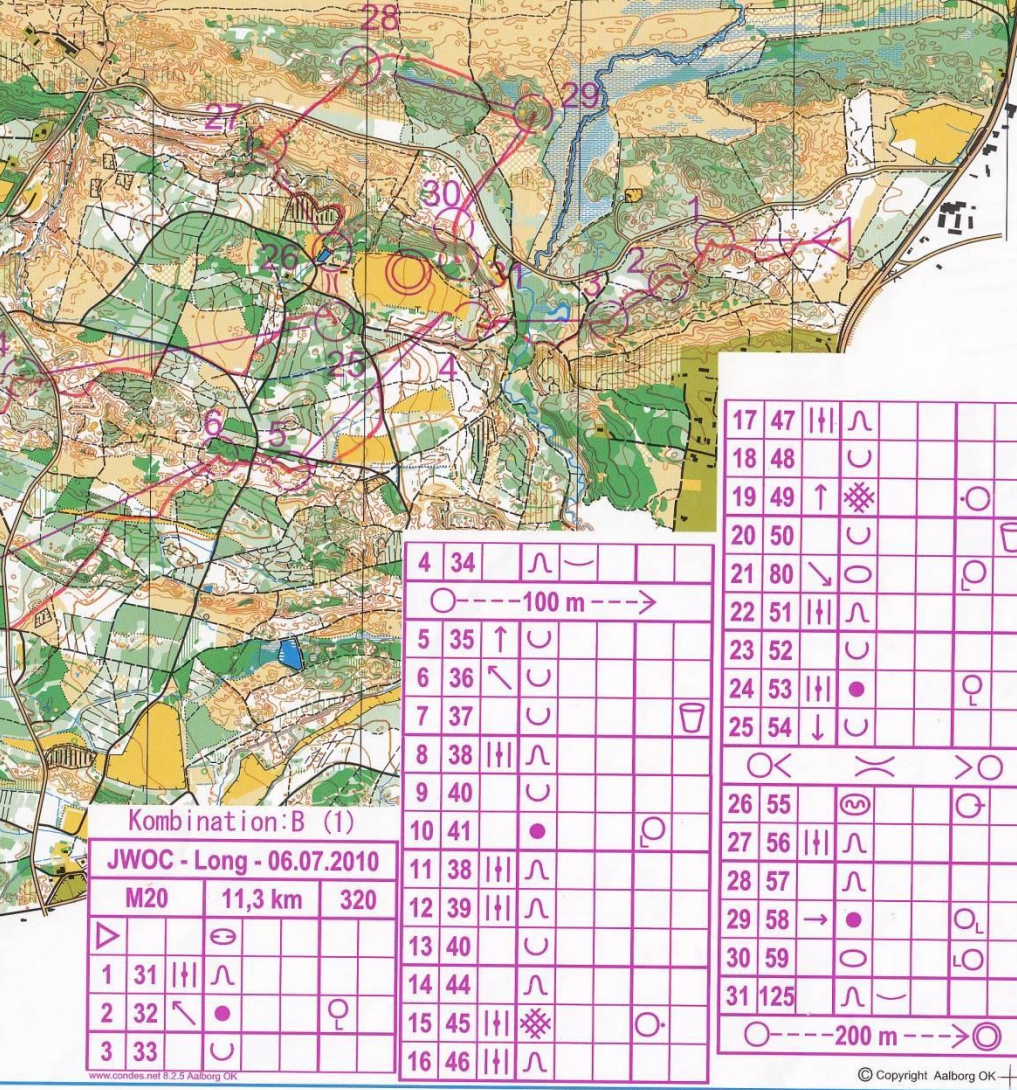
- Hva menes med kontinentalt terreng?
- Hva menes med nordisk terreng?
- Hva er de viktigste likhetene?
- Hva er de viktigste forskjellene?
- Hvilken innvirkning får dette på hva som er optimal o-strategi/veivalg?

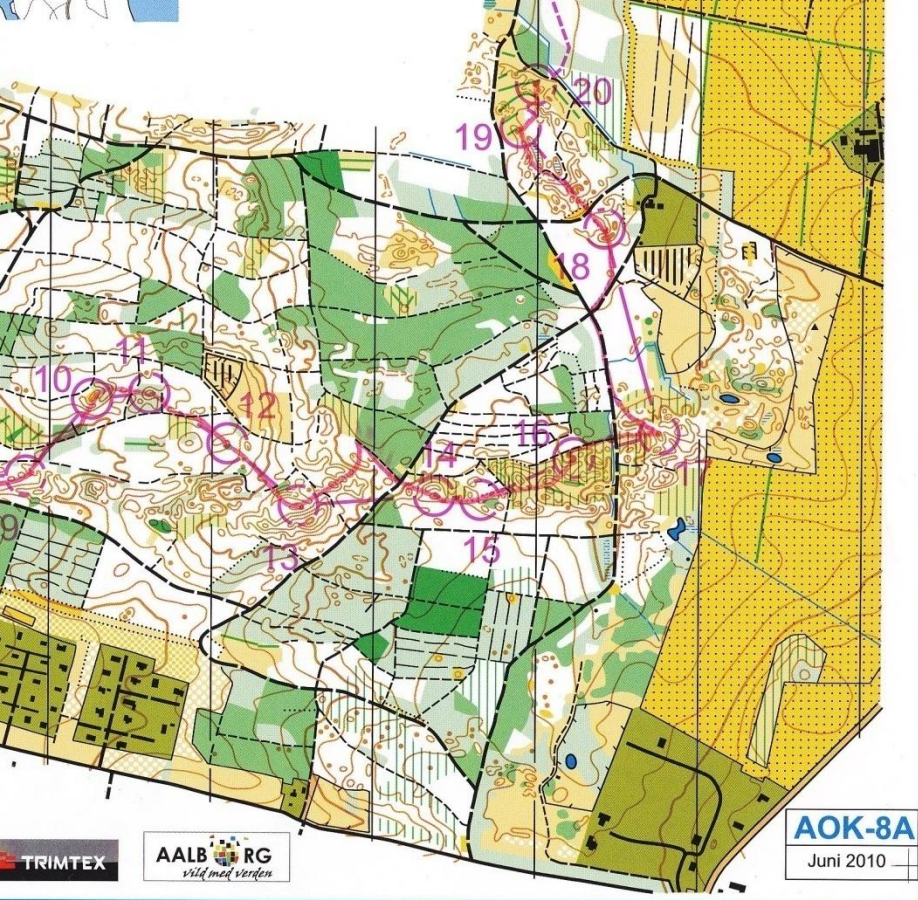


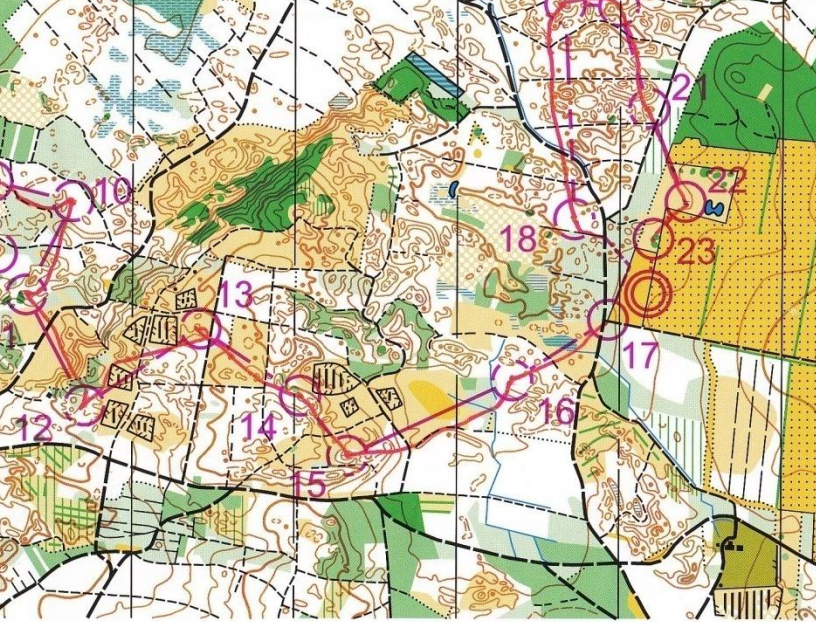
Kontinentalt vs. Nordisk terreng

- De samme tre orienteringsoppgaver
- De samme fjorten basisferdigheter
- Men noen viktige forskjeller i løpbarhet:
 - Bunnens jevnhet (mer eller mindre jevn?)
 - Bunnens flatethet (flaterer?)
 - Bunnens fasthet (fastere?)
 - Undervegetasjon (mer undervegetasjon?)
 - Høyere vegetasjon, sikt (bedre eller dårligere)









TRIMTEX

AALBØRG
vild med varden

DOF
2010.06
J. Høgen

AOK-8B
Juni 2010

© Copyright Aalborg OK