



E - Kutting mellom ledelinjer.

Generelt om dette nivået:

På N-nivået og i N-løyper følger deltagerne ledelinjer stort sett hele veien. Postene ligger på eller nær ved ledelinjer. Å følge ledelinjer er trygt og forholdsvis enkelt, men det kan lede til lange omveier, og i mer avanserte løyper er det ikke mulig å følge ledelinjer hele veien. Det er derfor viktig at løperne blir trygge nok til å forlate ledelinjene. På dette trinnet forlater de en ledelinje for å bli fanget opp av en annen.

Mål:

Løperne skal se fra kartet når det lønner seg å kutte mellom ledelinjene. De skal i terrenget identifisere de stedene hvor det lønner seg å forlate en ledelinje. De skal være i stand til å stoppe i ved en ny ledelinje.

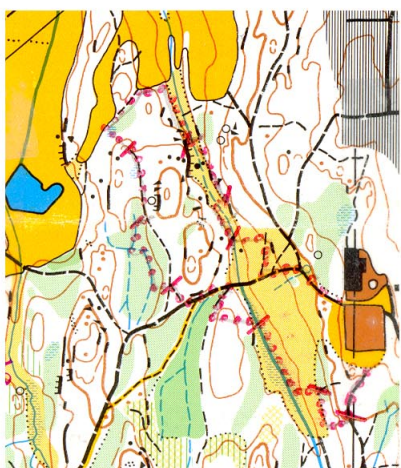
E1: Piljakt

Beskrivelse:

Linjeorientering der løypa følger ledelinje et stykke, deretter kutter over til en ny ledelinje, o.s.v. Det kuttet maksimalt 50 meter. For å understreke kuttingen mellom ledelinjene plasseres et merkebånd på de stedene hvor løperne skal forlate ledelinja. Ingen tidtaking.

Forberedelser:

“Løypelegging”. Merking av steder for kutting.



Karteksempel: Pinnåsen – Kolbotn IL

Terreng:

Stirikt terreng er best. Evt. rikt på andre ledelinjer. Nye ledelinjer kan eventuelt merkes i terrenget, men disse må være sammenhengende slik at løperne er sikre på å bli fanget opp.

Gjennomføring:

Løperne får utlevert kart med løypa inntegnet. Det startes med 1-3 minutters mellomrom.

E2: Linjeorientering med lureposter

Beskrivelse:

Linjeorientering der løperne skal kvittere på poster langs løypa. Løperne vet ikke på forhånd hvor det er poster. Det plasseres i tillegg poster som avslører de som ikke forlater stien i tide. Ingen tidtaking.

Forberedelser:

Inntegning av linja på kart. Man kan med fordel tegne på ett kart og fargekopiere. Uthenging av poster og lureposter.

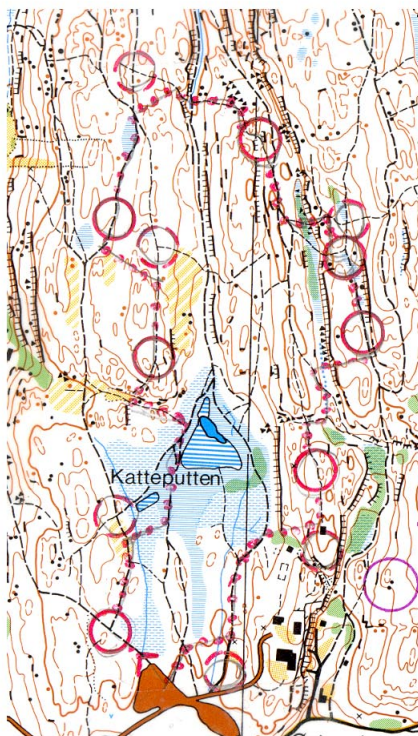
Terreng:

Rikt på ledelinjer.

Gjennomføring:



Løperne får utlevert kart med linja inntegnet. Det startes med 1-3 minutters mellomrom. Diskuter eventuelle feilklipp med løperne etterpå.



Karteksempel: Lutvann – Oppsal IF

E3: Ledet karttur

Beskrivelse:

En mindre gruppe går sammen med instruktør som forklarer hva de ser langs ledelinjene og hvordan de kan kutte.

Forberedelser:

Finne egnet område.

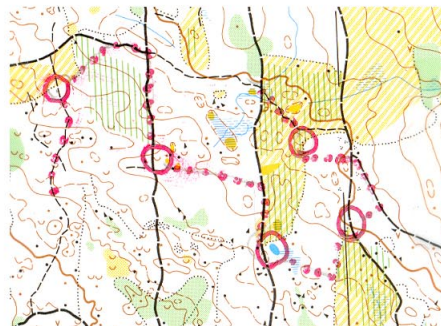
Terreng:

Mange ledelinjer.

Gjennomføring:

I små grupper 3 - 6 deltagere pr. leder. Gangfart. Forklar hva de skal se etter der de forlater ledelinja, og hvordan vi kjenner

igjen den nye ledelinja. Legg spesielt vekt på høyre/ venstre der ledelinjene forlates (vi skal kutte i riktig retning). Legg også vekt på høyre venstre der vi kommer til en ny ledelinje.



Karteksempel: Hveemsåsen – OL Toten-Troll

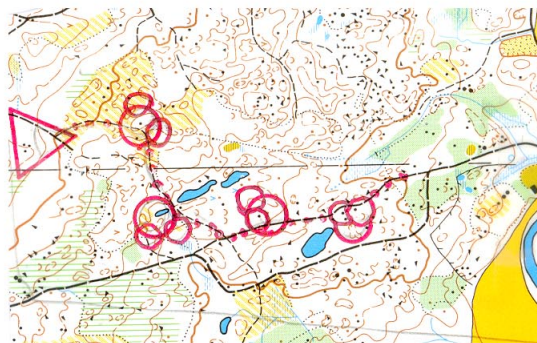
E4: Synkretsorientering

Beskrivelse:

Linjeorientering der løypa følger ledelinjer. Postene er plassert vekk fra ledelinjene. Det er flere poster i terrenget. Deltagerne skal finne ut hvilken som er den riktige uten å forlate ledelinja.

Forberedelser:

Legge løyper. Henge ut poster. Postene bør markeres med en stor plakett med A, B, C osv. slik at bokstaven kan ses fra ledelinja. Det bør være tre til fem postflagg ved hver post. Tegne inn løypa.



Karteksempel: Hveemsåsen – OL Toten-Troll

**Terreng:**

Godt med ledelinjer. Mange punktdetaljer langs ledelinjene. God sikt.

Gjennomføring:

Deltagerne følger ledelinja fram til et første stasjon. Den kan eventuelt være markert med merkebånd i terrenget. På kartet har deltagerne markert en post. I terrenget er det tre til fem skjerner. Løperne skal uten å forlate ledelinja finne ut hvilken av skjermene som er den riktige.

E5: Rundløype**Beskrivelse:**

Postene henger på ledelinjer. Ved hver post skal løperne forlate denne ledelinja og begi seg 40 til 100 meter gjennom skogen for å komme til en annen ledelinje. Den nye ledelinja skal deretter følges til neste post.



Karteksempel: SOL-Hytta – Sarpsborg OL

Forberedelser:

Uthenging av poster. Inntegning av løyper. Eventuelt merking av ledelinjer som er for utdelige.

Terreng:

Med mange ledelinjer.

Gjennomføring:

Løperne starter en og en. De første gangene bør det være en instruktør som gjennomgår løypa med hver enkelt før start.

E6: Karttur**Beskrivelse:**

Som E3, men i små grupper uten leder.

Forberedelser:

Uthenging av poster. Inntegning av løyper.

Terreng:

Med mange ledelinjer.

Gjennomføring:

I grupper på 3-5 deltagere. Deltagerne diskuterer hva de ser etter der de forlater ledelinja, og hvordan vi kjenner igjen den nye ledelinja. Legg spesielt vekt på høyre/venstre der ledelinjene forlates (vi skal kutte i riktig retning). Legg også vekt på høyre venstre der vi kommer til en ny ledelinje.

E7: Kutting i korridor**Beskrivelse:**

En korridor-løype som delvis følger tydelige ledelinjer, delvis går mer direkte gjennom terrenget. Der korridoren forlater ledelinjene bør det være tydelige holdepunkter på eller ved siden av ledelinja.

Forberedelser:

Uthenging av poster. Inntegning av løype og korridor på kartet.

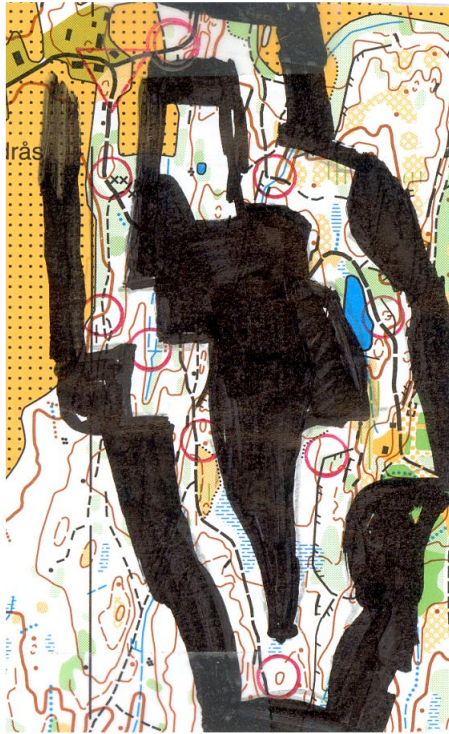


Terreng:

Med mange ledelinjer.

Gjennomføring:

Veivalg tegnes inn etter løpet. Kartene samles i en ringperm e.l. Løperne bør også beskrive løpet sitt.



Karteksempel: Tegnebyholtet – OK Moss

Gjennomføring:

Individuell start. Løperne kan bruke gang- eller løpsfart.

E8: Kartperm

Beskrivelse:

Dersom løperne ikke har begynt før bør de nå begynne å tegne inn veivalg etter løpene og samle kartene i en perm eller liknende.

Forberedelser:

Ingen.

Terreng:
