



Æ - Påvirkning av andre løpere

Mål på dette trinnet:

Løperne skal nå beherske alle de grunnleggende teknikkene, og en god del taktikker for ulike strekk, terrengetyper og poster. Målet er nå å velge den riktige teknikken i forhold til det problemet de møter. I mange sammenhenger er dette problemet andre løpere, enten som en forstyrrelse eller som en mulig hjelp. I stafetter, jaktstarter og fellesstarter er nettopp kampen mann mot mann en del av spillet, og må også læres.

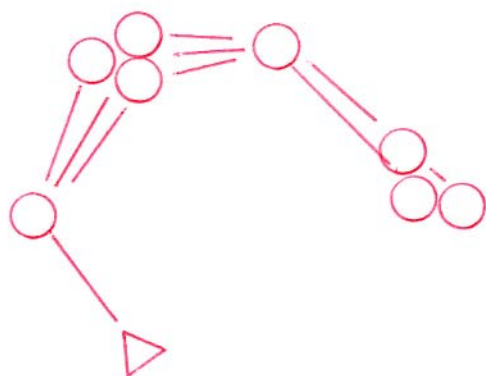
Generelt om dette trinnet:

Løperne har lært det meste av teknikker og taktikker nå. De bør også kjenne seg selv godt nok til å velge den riktige løsningen i gitte situasjoner. I konkurranser er løperne imidlertid sjelden alene hele løypa. Det bør derfor også trenes i hvordan man reagerer på andre.

Æ1: Gruppepresstrening

Beskrivelse:

I detaljerte områder legges poster på like, eller nesten like detaljer. Postene er utstyrt med kvitteringsenheter, slik at det kan sjekkes at løperen har vært på riktige poster. Mange løpere starter sammen og de fordeles slumpmessig på de ulike postene. Løperne må orientere selvstendig og vet ikke hvilke løpere som har hvilke poster. Simulerer stafetter og jaktstarter med store klynger. Løperne samles igjen på fellespost etter gaflingen.



Forberedelse:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av poster.

Terreng:

Finkupert terreng med mange like detaljer, der posten plasseres. Hele kartet behøver ikke å være like detaljert.

Gjennomføring:

Fellesstart. Treneren sjekker etterpå at løperne har vært på riktige poster.

Æ2: Feilpost orientering

Beskrivelse:

I detaljerte områder legges poster på like, eller nesten like detaljer. Løypene blir som en gaftet stafettløype. Postene er utstyrt med kvitteringsenheter, slik at det kan sjekkes at løperen har vært på riktige poster.

Forberedelse:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av poster.

Terreng:

Finkupert terreng med mange forholdsvis like detaljer, der posten plasseres. Hele kartet behøver ikke å være like detaljert.

Gjennomføring:

Løperne får kart med postene de skal ha, men ikke de feilplasserte postene i nærheten. Det er ikke kodenummer på postbeskrivelsen. Fellesstart hvor ikke alle løperen skal til den samme posten til en



hver tid. Treneren sjekker etterpå at løperne har vært på riktige poster.

Varianter:

Ønsker man å trene en spesiell løper får alle unntatt en løper samme løype. Sistemann får selvsagt ikke vite på forhånd at han har en egen løype.

Æ3: Lederpresstrening

Beskrivelse:

Det løpes i grupper på 3-10 løpere, gruppen bør være relativt homogen. En utpekes til leder og skal føre gruppen raskest mulig fram på det aktuelle strekket. De andre "presser" og stresser lederen av klynga mest mulig. Resten av gruppa skal også selv prøve å være med på kartet og passe på at lederen løper riktig.

Forberedelse:

Løypelegging. Inntegning av poster. Utsetting av poster er ikke nødvendig.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Gruppevis fellesstart.

Æ4: Innlesingsøvelse

Beskrivelse:

På kartet finnes 10-12 poster inntegnet. Det løpes i grupper på 3-10 løpere, gruppen bør være relativt homogen. Treneren løper foran, plutselig roper han et nummer og løperne må raskest mulig ta seg dit. Første løper får 1 poeng nummer to får 2 poeng osv. Når gruppa er samlet overtar treneren igjen ledelsen.

Forberedelse:

Løypelegging. Inntegning av poster. Utsetting av poster, stemplingsenhet er ikke nødvendig.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Fellesstart for hele gruppen. I og med at man beveger seg rundt i terrenget kan samme post benyttes flere ganger. Postnummerene bør ropes med 200-800 meter til posten.

Varianter:

- 1) Løperne skifter mellom å være gruppeledere.
- 2) Treneren samler inn kartene på postene. Løperne får først kartet når treneren roper postnummeret.

Æ5: Kartkasting

Beskrivelse:

Som Æ4, men istedet for at alle postene er inntegnet på kartet tegner treneren inn en. Kartet slenges på bakken. Løperne griper et kart og skal raskest mulig finne posten. På posten samler treneren inn kartene og tegner i hemmelighet inn neste post. Det løpes videre før kartene igjen kastes på bakken.

Forberedelse:

Løypelegging. Utsetting av poster, stemplingsenhet er ikke nødvendig.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Fellesstart for hele gruppen. Gruppen bør ikke være for stor slik at inntegning av postene skjer relativt raskt. Treneren må ha med rød penn (+ reserve) samt mal kart. En stiv plate som tegneunderlag er fornuftig. Postnummerene bør ropes med 200-800 meter til posten.

Æ6: Jaktstart

Beskrivelse:

Det legges en vanlig løype. Løperne starter etter en startliste bestemt etter et tidligere



løp eller en ranking liste (eventuelt en subjektiv ranking fra treneren).

Forberedelse:

Løypelegging. Inntegning av poster.
Utsetting av poster.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Start etter startliste.

Variant:

I stedet for at beste starter først starter beste til slutt. Dette løser problemet med at feltene ofte blir så små og spredningen så stor at det blir liten innbyrdes påvirkning mellom løperne.

Æ7: Klypeløp

Beskrivelse:

Det legges en vanlig løype, med med en antall ekstraposter. Alle løperne har alle de ekstra postene inntegnet. På posten der gaglingen starter finnes det to - fire klesklyper. De to- fire løperne som kommer først får hver sin klesklype som belønning. Som "straff" må de ta ekstraposten. I mål telles det opp hvor mange klesklyper hver løper har, og det gis tidsfratrekk pr. klype.

Forberedelse:

Løypelegging. Inntegning av poster.
Utsetting av poster.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Fellesstart. Dersom det er både gutter og jenter med kan man ha ulike farger på klypene for jenter og gutter.

Æ8: Tremannslag

Beskrivelse:

Det løpes i grupper på tre og tre løpere, gruppen bør være relativt homogen. Laget har bare et kart, og kartet sirkulerer slik at løperne orienterer hver sitt strekk, løperne som ligger bak kan oppfattes som en støtte eller som ett stressmoment.

Forberedelse:

Løypelegging. Inntegning av poster.
Utsetting av poster.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Antatt dårlige gruppe starter først. De andre starter etter et handikapp som treneren har bestemt. Første lag som har alle tre løperne i mål vinner.

Æ9: Patruljeløp

Beskrivelse:

Veldig likt øvelsen over. Løperne løper sammen til første post. Deretter finnes det en A og en B post, slik at det skiller noe i løpstid til andre post. Løperne bestemmer selv hvem som tar A og B. Dett løpes sammen til tredjepost, osv.

Forberedelse:

Løypelegging. Inntegning av poster.
Utsetting av poster.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Antatt dårlige gruppe starter først. De andre starter etter et handikapp som treneren har bestemt. Første lag som har alle tre løperne i mål vinner.



Æ10: Tennis-o

Beskrivelse:

To og to løpere som bør være relativt jevn gode løper sammen. Den ene får 15 sekunders forsprang. Første man til posten får et poeng.

Forberedelse:

Løypelegging. Inntegning av poster. Utsetting av poster for mindre erfarne, men er ikke nødvendig for mer erfarne løpere.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

To og to med de 15 sekundene mellom. To-tre minutter mellom hver gruppe.

Æ11: Krigsspill

Beskrivelse:

Det legges et antall korte runder (1.5 – 2 km). Løperne får hver sin oppgave som skal gjennomføres under runden. De andre løperne skal ikke vite hva denne oppgaven er. Eksempler på oppgaver kan være: "Ligg en meter bak og snakk med Tore på hele runden", la alle bortsett fra en eller to løpe direkte til tredje post og lete etter den for å forvirre de(n) siste, "Heng på Bente og spurtslå henne inn på hver post".

Forberedelser:

Legge løyper og henge ut poster. Finne på og fordele oppgaver.

Terreng:

Ingen spesielle krav, men det bør være mulig å legge flere runder.

Gjennomføring:

Fellesstart, med korte sløyfer. Ny fellesstart etter hver runde.