



P-Kartlesing i fart

Generelt om dette nivået:

De beste løperne stopper nesten aldri for å lese kartet. De leser kartet i fart og sparer derfor mye tid. Mange av øvelsene beskrevet her kan gjøres veldig vanskelige ved å øke tempoet nok. Mange av disse øvelsene kan også benyttes for neste kurs som tar løperne fra B- til A-nivået. For løpere på dette nivået er det viktig at lederen ikke gjør det for vanskelig. Løperne skal lære noe, ikke bli tapere.

Mål med dette nivået:

Å trene løperne i å lese kart i fart. Å lære løperne når de bør lese kartet.

P1: Gate-o-løp

Beskrivelse:

En o-løype på gate-kart.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Tegne inn løyper. Henge ut poster. Småskjermer med bokstaver er beste egnet.

Terreng:

Mange veier og ikke for mye trafikk.

Gjennomføring:

Individuel start.

P2: Løpetur med kart

Beskrivelse:

Lesing av gamle kart, Donald-blader eller annet lesestoff under rolige langturer på vei om vinteren.

Forberedelser:

Finne egnet lesestoff, ellers ingen.

Terreng:

Ikke for mye trafikk. Det bør helst ikke være for glatt, da løperne konsentrerer seg om lesingen ikke underlaget.

Gjennomføring:

Egner seg godt som egen-trening. Kan også gjennomføres i grupper.

P3: Forbudt å stå/gå

Beskrivelse:

Løperne gjennomfører en vanlig o-løype med C-nivå, eventuelt også med noen av de andre momentene som er tatt med til nå. Det er forbudt å stå stille eller gå ett eneste skritt i løypa. Må løperen absolutt stoppe opp for å lese seg inn skal det løpes på stedet.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Tegne inn løyper. Henge ut poster. Kan utføres som en del av et vanlig o-løp.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Individuel start. Kan etter avtale med løperen legges inn i et vanlig o-løp. Legges denne økta inn i et vanlig løp kreves det disiplin av løperen.

P4: Lett løype på tid

Beskrivelse:

En o-løype på gate-kart. Parkterreng kan også godt benyttes.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løype. Tegne inn løype. Henge ut poster. Småskjermer med bokstaver er beste egnet.

**Terreng:**

Mange veier og ikke for mye trafikk.

Gjennomføring:

Individuell start.

P5: Følg John**Beskrivelse:**

2-4 løpere utgjør en gruppe som løper sammen. Alle har kart og eventuelt kompass. En i gruppa orienterer fram til et punkt. De øvrige løper etter og prøver å følge med på sine kart. Når lederen stopper skal de andre finne ut hvor de er. Deretter bytter gruppa leder.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Det trengs ikke å henge ut poster.

Terreng:

Ingen krav.

Gjennomføring:

Start i små grupper.

P6: Vekslede leder**Beskrivelse:**

To løpere utgjør en gruppe som løper sammen. Den ene har et kart med postene 1, 3, 5, osv. den andre med postene 2, 4, 6, osv. Den med post 1 starter med å orientere fram til posten. Den andre ligger bak og følger med på sitt kart, og sørger også for at farten holdes. Når de er framme ved post 1 overtar nr. 2 orientering fram til 2 post. Slik fortsetter man å bytte på ved hver post.

Forberedelser:

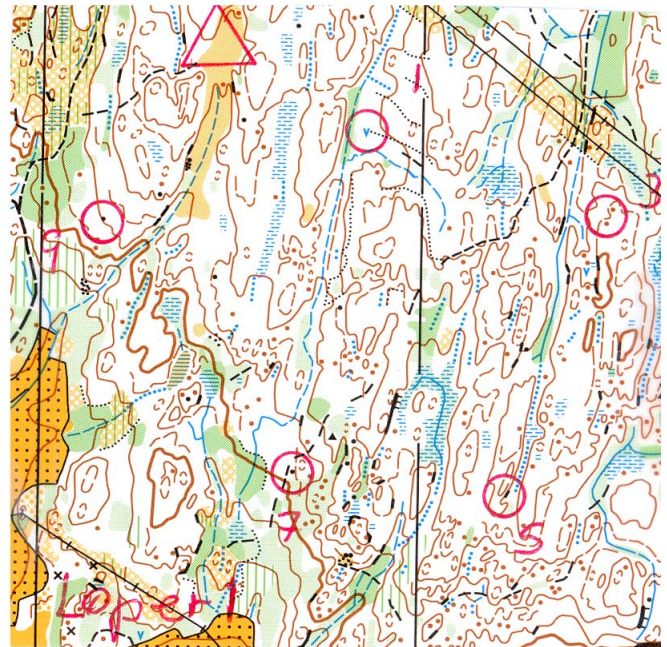
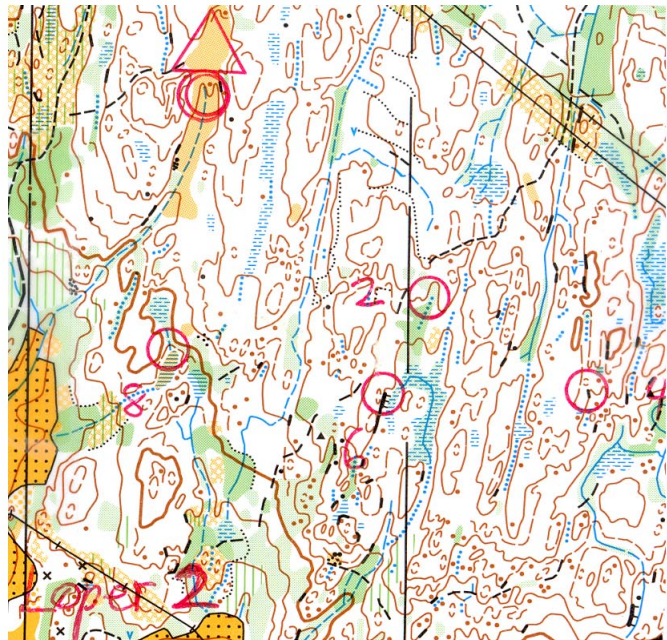
Finne et egnet sted. Øvelsen kan gjennomføres med eller uten poster ute i terrenget. Det er best med poster for uøvede løpere.

Terreng:

Ingen krav.

Gjennomføring:

Start to og to.

**LØPER 1****LØPER 2**

Karteksempel: Tegnebyholtet – OK Moss



P7: Bergviks-løp

Beskrivelse:

2-4 løpere utgjør en gruppe som løper sammen. Alle har kart og eventuelt kompass. Løperne bør være omtrent jevn gode. De første som kommer fram til en post henger opp en lapp der. Siste man samler sammen lappene.

Forberedelser:

Legge løype. Dele inn i grupper. Skaffe passende lapper - gjerne med ulike farger for hver løper i gruppa.

Terreng:

Ingen krav.

Gjennomføring:

Start i små grupper.

P8: Veivalgstest

Beskrivelse:

To og to løpere løper sammen en løype med mange veivalg. På strekken tar løperne hvert sitt veivalg. På posten samles de igjen og diskutere fordeler og ulemper ved de ulike veivalgene.

Forberedelser:

Legge løyper. Det trengs ikke å henge ut poster.

Terreng:

Ingen krav.

Gjennomføring:

Start i par.

P9: Linjeorientering

Beskrivelse:

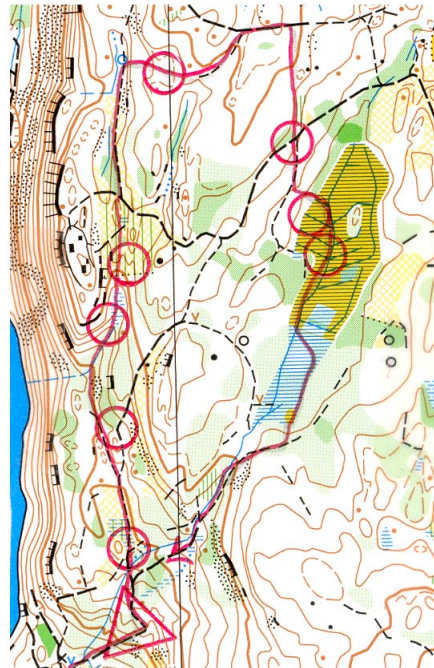
På kartet er det inntegnet en linje som løperne skal følge i terrenget. Langs linja finnes det poster, noen på linja noen ved siden av. Løperne klipper på dem som henger på linja. Det gis tidstillegg for klipp på dem som ligger utenfor linja.

Forberedelser:

Legge løyper. Henge ut poster gjerne med EKT. Tegne kart.

Terreng:

Ingen krav.



Karteksempel: Svendsrød – Langevann – OL Trollo

Gjennomføring:

Individuell start. Tidtaking, og stort tidstillegg for feilklipp.

P10: Avbrutt linjeorientering

Beskrivelse:

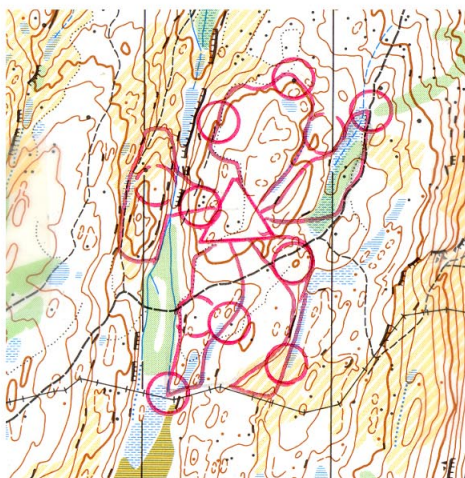
På kartet er det inntegnet en linje som løperne skal følge i terrenget. Langs linja finnes det poster, noen på linja noen ved siden av. Løperne klipper på dem som henger på linja. Det gis tidstillegg for klipp på dem som ligger utenfor linja. Fra enden av hver linje til begynnelsen av neste er det fri orientering.

Forberedelser:

Legge løyper. Henge ut poster, gjerne med EKT. Tegne kart.

**Terreng:**

Ingen krav.



Karteksempel: Puttåsen – Oppsal IF

Gjennomføring:

Individuell start. Tidtaking stort tidstillegg for feil klipp. Man kan eventuelt la løperne ta de ulike linjene i valgfri rekkefølge. Dette egner seg godt for fellesstart.

P11: Partner-intervall**Beskrivelse:**

To og to løpere som er omtrent jevnsterke løper sammen. Løper A tegner inn et veivalg på sitt kart (beregnet på 3, 4, 5 minutters løping). Løper A leder an så fort som mulig langs dette veivalget. Løper B følger med på sitt kart. Framme ved "posten" sammenligner løperne sine veivalg. Dette gir en pause på 3-5 minutter. Deretter bytter de rolle.

Forberedelser:

Finne fram kart, ellers ingen.

Terreng:

Ingen krav.

Gjennomføring:

Start to og to sammen, siden løperne selv bestemmer veivalg kan man godt ha fellesstart. Lengden på intervalldragene og

totaltid bestemmes av trener ut fra styrken på løperne.

P12: Innlesning**Beskrivelse:**

Løperne får et kart som de får se på en viss tid. Deretter samler lederen inn alle kartene og tegner inn første post. Lederen fører gruppa (i jogge eller løpstempo) gjennom terrenget. Etter en viss tid slenger lederen kartene på bakken og roper "Start". Løperne tar et kart og skal nå først lese seg inn deretter finne posten. Postene er markert i terrenget. Første man til posten får et poeng, andre man to poeng osv. På posten samles løperne, og lederen samler inn kartene igjen for å tegne på neste post.

Forberedelser:

Legge løyper. Henge ut poster, gjerne med pappskjermer eller merkebånd, som lederen lett tar med seg videre.

Terreng:

Ingen krav.

Gjennomføring:

Lederen må ha med seg penn, og gjerne en liten sekk for å samle inn postene. Det startes i gruppe og gruppa er relativt samlet hele veien. Øvelsen egner seg godt som avslutning på en leir eller week-end samling.

P13: Kartlesing i høyt tempo**Beskrivelse:**

Lederen må være mer løpssterk enn deltagerne, deltagerne er omtrent like løpssterke. Løperne får et kart med noen poster inntegnet. Underveis skal de tegne inn de andre postene de passerer, de inntegnede postene virker som sikre holdepunkter løperne kan ta seg inn på.

Forberedelser:

Legge løyper. Henge ut poster. Tegne kart med noen poster. Skaffe blyanter til løperne.

**Terreng:**

Ingen krav.

Gjennomføring:

Start i en gruppe eller flere jevnsterke grupper. Hver manglende eller feilinntegnede post gir minuspoeng. Løpstempoet senkes ved inntegning av poster, men lederen stopper ikke. Løpere som ikke greier å følge lederen må bryte og finne tilbake på egenhånd.

Øvelsen blir vanskeligere dess færre poster løperne har inntegnet, kun målet inntegnet er vanskeligst. Løypa kan også gjøres vanskeligere ved at lederen ofte skifter retning.

P14: Poengorientering**Beskrivelse:**

Et antall poster settes ut i terrenget. Løperne velger selv i hvilken rekkefølge de vil ta dem, og hvor mange de vil ta. Tyngdepunktet er lagt på veivalget mellom postene.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster. Inntegning av poster. Det bør være så mange poster at ingen rekker alle. Postene kan godt legges i småklynger slik at løperne kan holde god fart i mellom dem, og der planlegge hvordan de skal ta postene innen klynga.

Terreng:

Gjerne nær klubbhus for diskusjon av de ulike valg av poster og veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne kan startes en og en eller som fellesstart. Det settes av en gitt tid for å finne flest mulig poster. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

P15: Postnett**Beskrivelse:**

Et antall poster settes ut i terrenget. Løperne velger selv i hvilken rekkefølge de vil ta dem. Tyngdepunktet er lagt på veivalget mellom postene.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster. Inntegning av poster.

Terreng:

Gjerne nær klubbhus for diskusjon av de ulike valg av poster og veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne kan startes en og en eller som fellesstart. Det bør tas tid. Tidspresset tvinger løperne til å lese kartet i fart. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

P16: Tennis-o**Beskrivelse:**

Det legges mange korte løyper (max. 400 meter) med tre poster. Deltagerne deles inn i jevnkode par. En løper er server og starter 20 sekunder foran den andre. Første løper til siste post vinner. Det er ikke lov å titte på kartet før i start øyeblikket. På neste korte løype bytter server og "forfølger" rolle. Den som til slutt har vunnet flest løyper har vunnet matchen.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster. Inntegning av poster.

Terreng:

Et terreng som egner seg for å lage mange korte runder fra felles utgangspunkt.

Gjennomføring:

Parene starter hver for seg med 20 sekunders innbyrdes avstand som beskrevet. Sender man de ulike parene ut på forskjellig løyper kan man starte like mange par om gangen som det er løyper.

**Variant:**

Kan arrangeres med mer enn to løper i hver gruppe. Serveren starter først og klynga starter 20 sekunder etterpå. Eventuelt først serveren, deretter en 20 sekunder bak og så klynga ytterligere 10 sekunder bak.

Dersom det er vanskelig å få jevne par, kan man la den svakeste løperen starte først på alle rundene.

P17: Bever**Beskrivelse:**

En linjeorientering med en gruppe på fire til seks deltagere. Bare en av deltagerne har linja tegnet inn på sitt kart. De andre har blanke kart. Løperen med linja inntegnet er lederen og skal følge linja i sitt eget tempo, mens løperne bak hele tiden skal vite hvor de er samtidig som de holder følge med lederen. Lederen kan når som helst stoppe og rope "bever" da skal alle vise ham hvor de er på kartet sitt. De som tar feil eller ikke har peiling får tildelt et straffepoeng, en bever. Dersom det viser seg at lederen har stoppet utenfor linja får han en "bever", og en annen løper tar over kartet med linja inntegnet. Løperne bak i gruppa kan når som helst de føler at lederen er usikker rope "bever". Da kontrolleres det at løperen virkelig er på linja. Er han utenfor linja tildeles lederen en "bever". Er lederen på linja får løperen som ropte "bever" selv utdelt en "bever". Når øvelsen er ferdig summeres antallet "bevere" opp, og den med færrest vinner.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Tegne inn linje på ett kart til hver gruppe.

Terreng:

Ingen krav.

Gjennomføring:

Fellestart for hver gruppe.

P18: Klypeløp**Beskrivelse:**

Legg en vanlig løype med korte strekk. I tillegg skal det for hvert strekk legges inn en ekstra post, som gir en omve. Alle løperne får utdelt et kart med inntegnet løype og ekstra poster. På hver post henger det et antall klyper i forskjellige farger (f.eks. tre klyper pr. post). De tre første løperne på posten tar hver sin klype (f.eks. i rekkefølgen rød, gul, grønn). De løperne som fikk klype på første post må innom ekstraposten på vei til andre post. På ekstrapostene er det ingen klyper. Det er da muligheter for at de som ikke var blant de tre første på førstepost får en klype på andre post. I såfall må de ut på en ekstra runde til tredje post. Slik går det hele veien. I mål telles antall klyper opp, rød gir fem poeng, gul gir tre poeng og grønn ett poeng. Den som har flest poeng vinner.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster, fest klypen på kanten av postskjermen. Inntegning av løyper.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Fellesstart.

P19: Lagtempo**Beskrivelse:**

To eller tremanns lag sendes ut på en vanlig o-løype. Alle løperne på et lag bør være jevn gode. Det beregnes et handikapp for hvert lag,. Antatt dårligste lag sendes ut først, deretter nest dårligste osv. med varierende tidsintervaller. Første lag i mål vinner. Lagene må holde sammen hele veien og kan ikke stemple med mer enn 10 sekunder mellom seg på postene.

**Forberedelser:**

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av løyper, vurdering av handikapp.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Omvendt jaktstart etter vurdering av løperne.

P20: Minuttløp**Beskrivelse:**

Løperne starter i par. Hvert par har kun et kart. En av løperne må ha en klokke som kan pipe hver minutt. Løper A begynner med kartet. Løper B ligger bak. Når klokka piper skal B overta kartet. Det gjelder da for B å ha fulgt så godt med at hun raskt kan komme inn på kartet. B overtar føringen og A legger seg bak. Når klokka piper neste gang byttes det om igjen. Slik gjøres det gjennom hele løypa.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av løyper.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Parene starter med ett eller to minutters mellomrom.

Variant:

Kan arrangeres som fellestart med gafling.

P21: Omvendt jaktstart**Beskrivelse:**

Det legges en vanlig løype med fellestart. På en av de første postene stoppes løperne og det tidsdifferansen mellom dem måles. Har man løpt en femtedel av løypa ganges differansen med fem. Det organiseres en omvendt jaktstart med de nye differansene. Første løper i mål vinner.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av løyper.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Fellesstart. Det er viktig at løperne ikke kjenner til opplegget på forhånd, ellers kan det bli mye lureløping på begynnelsen.