



G- Gjøre enkle veivalg

Mål på dette trinnet:

Målet ligger vel allerede i tittelen på kapitlet. Hittil i nivåstigen har det kun vært et veivalg, problemet har vært å følge dette. Nå innføres muligheten for at det er flere veivalg. Løperne skal kunne vurdere enkle veivalg. På dette trinnet er hverken høydekurver eller vegetasjonsmarkering innført. Vurderingen av veivalgene vil derfor i stor grad dreie seg om lengde og sikkerhet langs ledelinjer.

Generelt om dette trinnet:

Veivalg er et vurderings-spørsmål. Både lengde, løpbarhet (det er f.eks. raskere å løpe langs stier enn langs bekker) og sikkerhet spiller en rolle. Det er derfor viktig at det settes av nok tid i etterkant til å diskutere hva løperen gjorde. La først løperen fortelle hva de valgte, spør deretter om de andre alternativene. Det er viktig at løperne har en bevisst holdning til hvorfor de valgte som de gjorde, og ikke en av de andre mulighetene.

Ettersom øvelsene på dette trinnet i dreier seg om veivalg er det en fordel og bruke EKT-systemet, dermed får man nøyaktige strekktider, uten at det er behov for at løperne har stoppeklokke og selv tar tiden.

G1: Gruppevise veivalgsposter

Beskrivelse:

Ved gruppevise veivalgsposter deles løperne på annenhver post og samles på postene i mellom. Øvelsen ligner mye på G2, men gir en mer umiddelbar feed-back.

Forberedelser:

Løypelegging. Uthenging av poster.

Inntegning av løyper.

Terreng:

Mange ledelinjer, som gir flere veivalgsmuligheter. Mange mulige postdetaljer. Gjerne nær klubbhus eller annet sted med mulighet for å diskutere veivalg.



Karteksempel: SOL-Hytta – Sarpsborg OL

**Gjennomføring:**

Ledere følger vekselvis med den ene eller den andre gruppa. Gruppene bør ikke være for store. I såfall trengs flere ledere. Løypa kan med fordel taes i begge retninger. I såfall tar gruppene en annen post på hjemveien.

G2: Veivalgsposter**Beskrivelse:**

Løperne starter enkeltvis. De får inntegnet en løype som inneholder "dobbeltposter" hvor de skal besøke en av dem (den de tror er raskest). Etterpå sammenlignes hvilke poster løperne valgte, og det diskuteres hvilken trasé som var best.

Forberedelser:

Løypelegging. Uthenging av poster. Inntegning av løyper.

Terreng:

Muligheter for flere veivalg langs ledelinjer.

Gjennomføring

Løperne startes enkeltvis. Veivalg diskuteres i etterkant.

G3: Bundet veivalg**Beskrivelse:**

To og to løpere starter samtidig etter å ha blitt enige om å løpe ulike veivalg. Den som kommer først til posten venter på den andre og tar tida på hvor stor tidsforskjellen er. Deretter er det ny fellesstart. Etterpå sammenlikner de med andre par om de har kommet til samme resultat, og vurderer hvorfor et veivalg er raskere enn et annet.

Forberedelser:

Løypelegging. Inntegning av løyper, uthenging av poster.

Terreng:

Godt med ledelinjer. Gjerne nær klubbhus for diskusjon av veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne startes to og to.

G4: Veivalgstest**Beskrivelse:**

En løype med flere veivalg. Løperne løper først det ene, returnere langs samme veivalg og løper deretter det andre.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster. Inntegning av løyper.

Terreng:

Godt med ledelinjer. Gjerne nær klubbhus for diskusjon av veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne startes en og en. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

G5: Teoriveivalg**Beskrivelse:**

Teorioppgave der løperne skal tegne inn veivalg på forskjellige kart er egnede innslag på fysisk trening, særlig vinterstid. Oppgavene kan legges inn i pauser i styrketrening, i pauser under intervalltrening eller lagt inn i en hinderløype. Høy puls og tidspress under oppgave-løsningen er å foretrekke. Det blir mest likt konkurranse situasjonen.

Forberedelser:

Løypelegging. Preparere kart og skaffe nok blyanter eller penner.

Terreng:

Trenger ikke tilgang til terreng. Men kartet bør gi muligheter for ulike veivalg.

Gjennomføring:



Løypa eller strekkene tegnes inn på kartbiter. Disse kan med fordel være montert på papp eller stivt underlag.

G6: Poengorientering

Beskrivelse:

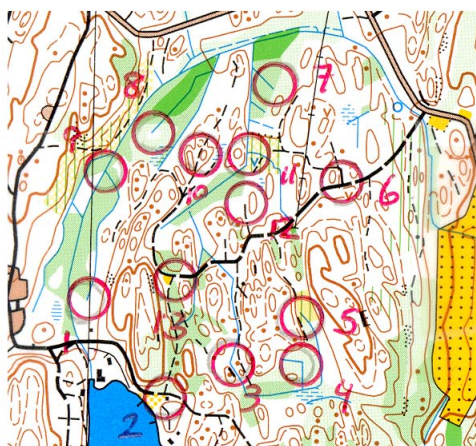
Et antall poster settes ut i terrenget. Løperne velger selv i hvilken rekkefølge de vil ta dem, og hvor mange de vil ta. Tyngdepunktet er lagt på veivalget mellom postene.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av poster.

Terreng:

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



Karteksempel: Svendsrød-Langevann – OL Trollo

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.

G7: Grov-orientering

Beskrivelse:

En løype med flere veivalg, men poster på store klare detaljer. Poenget for løperne er å raskest mulig komme seg til et egnet utgangspunkt for posten langs tydelige ledelinjer. Det er kun en kort fin-orientering inn til postene.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av løyper.

Terreng:

Godt med ledelinjer. Gjerne nær klubbhus for diskusjon av veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne startes en og en. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

G8: Gate-o-løp

Beskrivelse:

En løype med flere veivalg. Egner seg godt for vintertrening.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av løyper.

Terreng:

Et område med mange veier og liten trafikk. Gjerne nær klubbhus for diskusjon av veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne startes en og en. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

G9: 2-Runder

Beskrivelse:

En rundløype med flere veivalg. Løperne bestemmer selv beste og nestbeste veivalg på hvert strekk. De løper først beste og deretter nestbeste veivalg.

Forberedelser:

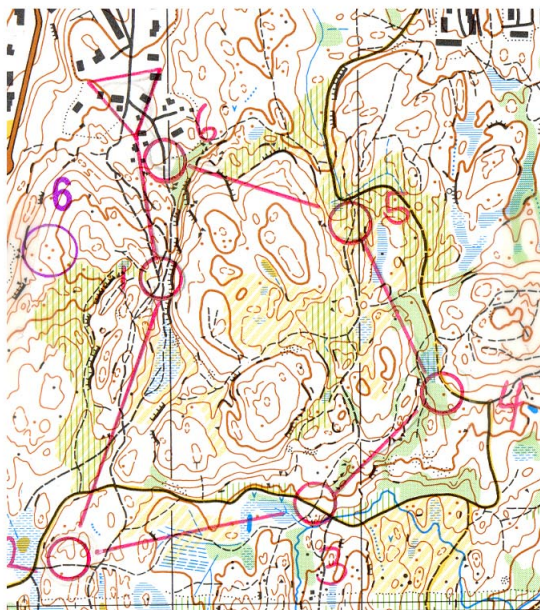
Løypelegging. Løypa må være relativt kort ca. halv vanlig lengde. Det er veivalgene - ikke postene som er det viktige.



Postdetaljene skal derfor være lette.
Utsetting av poster med EKT. Inntegning av løyper.

Terreng:

Et område med mange veier og liten trafikk. Gjerne nær klubbhus for diskusjon av veivalg etterpå.



Karteksempel: Puttåsen – Oppsal IF

Gjennomføring:

Løperne startes en og en med forholdsvis langt mellomrom. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

G10: Beskrevet veivalg**Beskrivelse:**

En løype med flere veivalg gjennomføres i smågrupper på to eller tre. Løperne har fått en skriftlig beskrivelse av de ulike veivalgsalternativene. De vurderer de ulike alternativene og tar det de mener er best.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av løyper. Fremstillign av veivalgsbeskrivelse.

Eksempel på beskrivelse:

Post nr. 1 (Sti-bekkekryss):

Veivalg A: Følg stien til venstre fram til gjerdet. Tre stideler passeres. Følg stien gjennom grøntfeltet til veien. Ta veien nordover. Passer veien som tar til venstre. Ta første sti til høyre.

Veivalg B: Følg stien til høyre. Ved jordet tar det av en liten sti til venstre, følg denne fram til bekken. Følg bekken fram til myra. Følg myrkanten fram til stien. Ta stien til venstre fram til bekken. Følg bekken nordover.

Terreng:

Mulighet for to (eller flere veivalg).

Gjennomføring:

Løperne startes i grupper. Diskuter etterpå med gruppen hvorfor de valgte som de gjorde.

G11: Ski-o-løp**Beskrivelse:**

En løype med flere veivalg. Egner seg godt for vintertrening.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av løyper. Eventuelt inntegning av skispor dersom det ikke finnes eget ski-o-kart.

Terreng:

Et område med mange skiløyper. Gjerne nær klubbhus for diskusjon av veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne startes en og en. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

G12: Postnett**Beskrivelse:**

Et antall poster settes ut i terrenget.
Løperne velger selv i hvilken rekkefølge



de vil ta dem. Tyngepunktet er lagt på veivalget mellom postene.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.

Inntegning av poster.

Terreng:

Godt med ledelinjer. 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. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

G13: Veivalgstrening**Beskrivelse:**

Det legges en løype med lengre veivalgstrekk.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.

Inntegning av poster.

Terreng:

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

Gjennomføring:

Løperne kan startes en og en. Det bør tas tid. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

G14: Løypelegging**Beskrivelse:**

Deltagerne får et kart og skal selv legge løyper med veivalg.

Forberedelser:

Finne fram et egnet kart.

Terreng:

Gjennomføring:

Kan legges inn som en kveldsøkt på treningsamling eller klubbkveld, eller kan gis som en oppgave til neste trening.

G15: Sykkel-o-løp**Beskrivelse:**

En løype med flere veivalg.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.

Inntegning av løyper. Eventuelt markering av stier som kan sykles.

Terreng:

Et område med mange kjerreveier eller store stier. Eventuelt i bebyggelse med liten trafikk.

Gjennomføring:

Løperne startes en og en. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.