



J- Høydekurveforståelse

Generelt om dette nivået:

På dette trinnet innføres høydekurvene. Hittil har vi ikke brydd oss om det går opp eller ned. Nå begynner vi med den tredimensjonale delen av kartbildet. Kurvene er den mest abstrakte delen av kartbildet og dermed på mange måter den vanskeligste å få tak på. På den andre siden er kurvebildet også den sikreste informasjonen å orientere etter. Nye grøfter og traktorspor kommer raskt, tett vegetasjon endrer seg med tiden, men kurvene endres stort sett ikke.

Det har blitt hevdet at nøkkelen til å bli en god orienterer er å bli en god høydekurve-orienterer. Trening i å orientere etter høydekurvene vil derfor ha en sentral plass i den o-tekniske treninga i mange år.

Mål:

Løperne skal få en forståelse for høydekurver. De skal kunne avgjøre hva som går opp og ned. De skal kunne finne det høyeste punktet og de skal kunne avgjøre hvor bratt en li er. Viktige begreper som søkk, rygg, kolle og sadel skal være kjent for løperne.

J1: Bygge landskap i sandkasse

Beskrivelse:

Elevene lærer lettere høydekurver om de selv bygger hvert sitt landskap en om de ser på et demonstrasjonslandskap. Landskap kan bygges i kram snø, på ei sandstrand, eller i sandkasse. Elevene bør starte med å bygge en enkel kolle. Få fram at skråninger er jevne og ikke går i trappetrinn.

Etterhvert kan en legge inn flere småkoller og småsøkk.

Deretter legges inn søkk og rygger som går over flere kurver. Få fram at dette er markerte detaljer i terrenget som det går an å følge på langs, og som er umulig å passere på tvers uten å se dem.

Forberedelser:

Finne et egnet sted.

Terreng:

Gjennomføring:

Det er best at en instruktør leder byggingen, og snakker med hver enkelt underveis, og kontrollerer at alle forstår de viktige poengene.

J2: Tegne minikart

Beskrivelse:

Tegn kart over en liten oversiktlig haug, eller et lit terrengområde med flere koller. Aller best er det å lage kartet over ei lita øy, men det er det de færreste som har mulighet til. Velg f.eks. 1 meter eller 25 cm ekvidistanse. Start gjerne fra toppen, det er antagelig enklest.

Forberedelser:

Finne et egnet område. Skaffe penner, papir og helst en stiv (papp)plate som tegne underlag.

Terreng:

Avgrenset kolle område. En øy eller stor holme, en jordeøy, eller en kolle i skolegården er spesielt godt egnet.

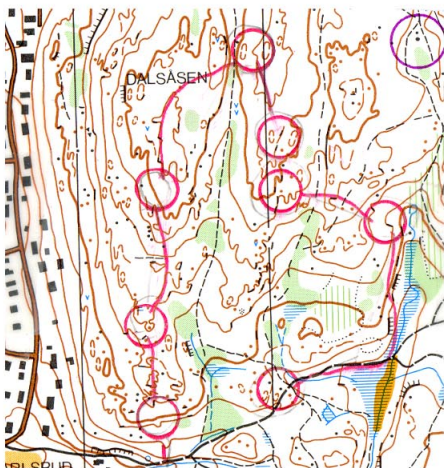
**Gjennomføring:**

Elevene tegner hver sitt kart. Læreren går rundt og rettleider undervis.

J3: Felles kartlesningstur**Beskrivelse:**

En instruktør og noen få utøvere går en tur i skogen sammen. Alle har hvert sitt kart. Stopp på interessant steder og vis hvordan kartegneren har brukt høydekurven til å få fram

- brattheten i terrenget
- høydeforskjellen mellom ulike punkter
- hvor de høyeste kollene er
- formen på koller
- forskjellen mellom trange søkk og flatere søkk
- lange søkk og korte søkk
- rygger og framspring
- hyller i skråning
- hvordan se forskjellen på rygger og søkk på kartet
- kurveinformasjon som kan brukes som ledelinjer



Karteksempel: Skullerudåsen – Oppsal IF

Forberedelser:

Instruktøren bør på forhånd ha gått gjennom løypa og sikret seg at kartet stemmer. Kan eventuelt gjøres på kurvekart. Dersom kartet finnes på O-CAD format kan det også relativt lett forenkles slik at kurveinformasjonen kommer bedre

fram. Fjernes f.eks. skrenter og stup er det lettere å vise hvordan kurvene ligger tett der det er bratt, uten den forstyrrende ekstra informasjonen fra stup og skrenter. Fjernes bekker kan også søkkes eller dråget den går i lettere ses. Fjernes myrsymbolet kan man lettere vise at det er flatt der høydekurvene mangler (og ikke fordi det er blått raster).

Terreng: Mange kurvedetaljer. Varierte kurvedetaljer.

Gjennomføring:

Det bør ikke være mer enn tre - fire deltagere pr. instruktør. Gruppene startes med såpass langt mellomrom at instruktøren har god tid til å forklare uten å bli "jaget bort" av neste gruppe.

J4: Gå opp høydekurver**Beskrivelse:**

Små grupper i følge med instruktør følger en utvalgt høydekurve. Egner seg spesielt godt etter et lett snøfall. Da står høydekurven man følger fram i terrenget.

Forberedelser:

Instruktøren bør på forhånd ha gått gjennom løypa og sikret seg at kartet stemmer. Framstille kurvekart.

Terreng:

Markerte kurvedetaljer. Varierte kurvedetaljer.

Gjennomføring:

Det bør ikke være mer enn tre - fire deltagere pr. instruktør. Gruppene startes med såpass langt mellomrom at instruktøren har god tid til å forklare uten å bli "jaget bort" av neste gruppe.

J5: Enkel kurveorientering**Beskrivelse:**

På kartet tegnes store postsirkler (3-4 cm i diameter). Løperne skal finne høyeste



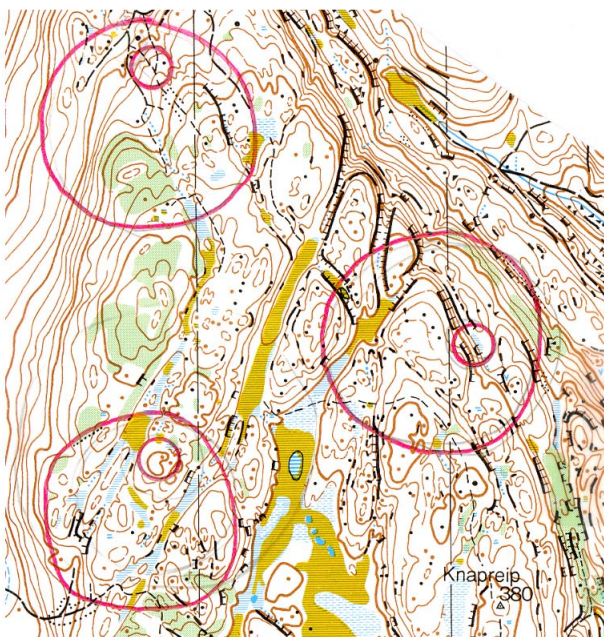
kollen innen sirkelen, høyest beliggende stikryss, laveste bekkemøte, o.l.

Forberedelser:

Tegne løyper, henge ut poster. Eventuelt henge ut lureposter. Skrive postbeskrivelser.

Terreng:

Markerte kurvedetaljer. Varierte kurvedetaljer.



*Karteksempel: Knapreip – Hedrum
OL/Sandefjord OK*

Gjennomføring:

Individuell start. Løperne får utlevert kartet og skal første finne hvilken av flere detaljer som posten er ved. Deretter går løperne dit. Instruktøren kan eventuelt sjekke at løperne har funnet riktig sted før de stikker avgårde.

Øvelsene kan gjøres vanskeligere ved å henge ut lureposter på nærliggende detaljer.

Kan også gjennomføres som tørrtrening inne, uten at løperne finner postene.

J6: Kurve-o-løp**Beskrivelse:**

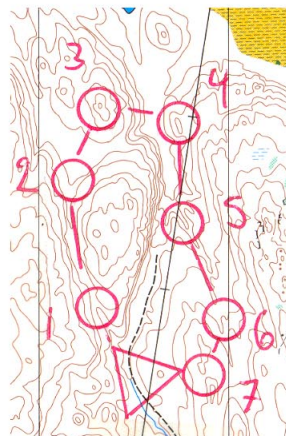
Kort, enkel o-løype på kurvekart.

Forberedelser:

Instruktøren bør på forhånd ha gått gjennom løypa og sikret seg at kartet stemmer. Framstille kurvekart. Henge ut poster. Finnes kartet på O-CAD kan man også la enkelte detaljer i tillegg til høydekurvene være med der instruktøren ønsker å forbinde to bra områder, men må gjennom et intetsigende, farlig eller forbudt område.

Terreng:

Markerte kurvedetaljer. Varierte kurvedetaljer.



*Karteksempel: Nøstvedtmarka – Myrvoll
IL*

Gjennomføring:

Individuell start med godt mellomrom.

J7: Sadeljakt**Beskrivelse:**

På kartet tegnes en stor ring (5-6 cm i diameter). Løperne skal finne alle sadelene innen sirkelen. På noen av disse, eventuelt alle finnes det poster som løperne klipper på.

Forberedelser:

Henge ut poster. Lage mønsterkart. Løperne kan selv tegne inn ringen.

**Terreng:**

Markerte kurvedetaljer.

Gjennomføring:

Fellesstart. Løperne tegner eventuelt inn ringen selv før start. Instruktøren kan eventuelt sjekke at løperne har funnet riktig sted før de stikker avgårde.

Kan også gjennomføres som tørrtrening inne, uten at løperne finner postene.

Forberedelser:

Tegne løyper, henge ut poster. Henge ut lureposter. Skrive postbeskrivelser.

Terreng:

Grovkupert terreng og skråli terreng egner seg best.

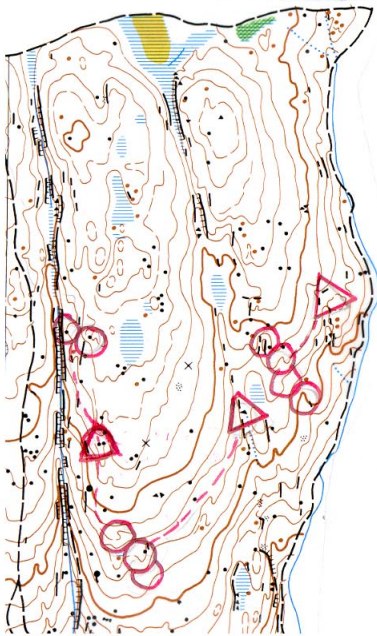
Gjennomføring:

Individuell start. Løperne får utlevert med startpunkter og poster inntegnet kartet.

J8: Holde høyden

Beskrivelse:

Starten legges på en tydelig kurvedetalj. Løperne skal holde høyde langs denne kurven til posten. Her finnes det flere poster på ulik høyde. Løperne skal klippe på den riktige. Deretter kort fri-orientering til neste startpunkt.



Karteksempel: Slettfjell – Oppsal IF