



S- Fartstilpassing

Generelt om dette nivået:

For å kunne avpasse farten må løperne kunne bedømme hva som er vanskelig og hva som er lett orientering. Der orienteringen er lett kan farten økes, mens farten må settes ned der orienteringen er vanskelig. Ofte snakker vi om trafikklys. Grønt for full fart, orange for de biten vi må senke farten, og rødt for den siste finorienteringen inn i postene.

Mål med dette nivået:

At løperne skal kunne bedømme vanskeligheten til et strekk og avpasse farten etter dette.

S1: Trafikklys (teori).

Beskrivelse:

Løperen får utdelt en løype og skal med ulike farger markere hva som er lett (grønn), middels (orange) og vanskelig (rød) på kartet.

Forberedelser:

Løypelegging. Inntegning av løyper.

Terreng:

Gjennomføring:

Instruktøren(e) bør på forhånd gjennomgå betydningen av de ulike fargene. Økta kan gjennomføres som en ren teoriøkt ved skrivebordet. Det er mer fordelaktig å gjennomføre denne økta i pauser i intervall-trening, eller i løpsfart på en rolig langtur.

S2: Tempovekslingsløp

Beskrivelse:

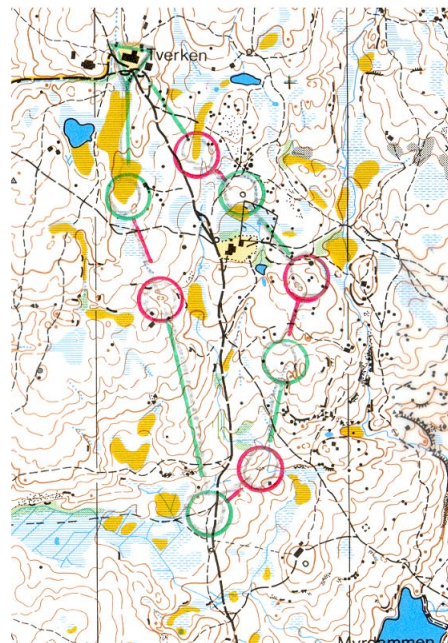
Det legges en løype der det veksles mellom strekk med lett orientering og strekk med vanskelig orientering. Variasjonen i vanskegrad skal være markert. Det er med andre ord veksling mellom røde og grønne soner, ingen orange soner. Løperne skal løpe løypa fortest mulig, det er derfor en fordel med tidtaking. Postene bør være forsynt med EKT-enheter for å få en indikasjon på løpernes styrke i fin- og grov-orientering.

Forberedelser:

Løypelegging. Inntegning av løyper.
Henge ut poster.

Terreng:

Variert terreng. En del ledelinjer med knudrete partier innimellom.



Karteksempel: Turheisen – IF Sturla

Gjennomføring:

Individuel start med tidtaking, helst med EKT.



S3: Tempoveksling med linjeorientering

Beskrivelse:

Linjeorientering der det finnes flere linjer på 500 - 1000 meter. Det bør være 300 - 500 meter mellom linjene. Langs linjene henger det en del poster. Løperne skal klippe på de postene de finner langs linjene. Linjene kan tas i valgfri rekkefølge, og løperne skal ta seg raskest mulig fra en linje til den neste.

Forberedelser:

Løypelegging. Inntegning av løyper. Uthenging av poster. Fargekopiering er arbeidsbesparende for denne økta.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Kan gjennomføres med individuell start eller fellesstart. Det kan gis et stort tidstillegg for manglende poster.

S4: Trafikklys.

Beskrivelse:

Linjeorientering der løypa følger ledelinje et stykke, deretter kutter over til en ny ledelinje. "Raske" deler er tegnet inn med grønt (f.eks veier, store stier og tydelige ledelinjer). "Middels" deler er tegnet i oransje (dårlige, utdelige ledelinjer som små grøfter). "Langsomme" deler er tegnet med rødt (kutting mellom linjene, rett før vi tar av, inn mot poster).

Forberedelser:

Løypelegging. Inntegning av løyper. Fargekopiering er arbeidsbesparende for denne økta.

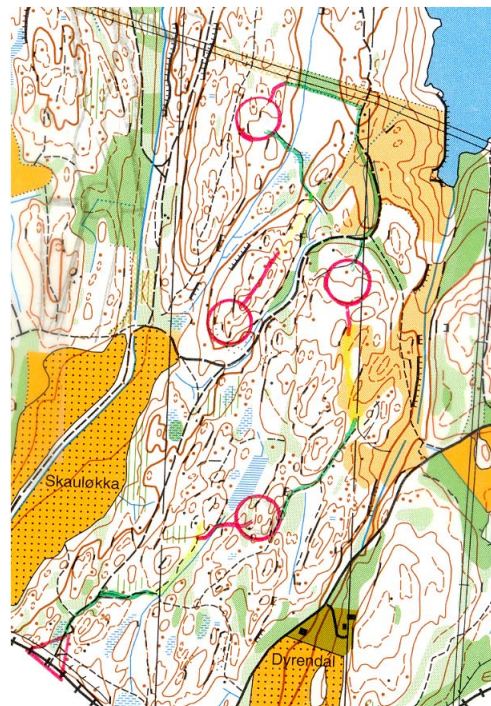
Terreng:

Mange ledelinjer av ulike typer.

Gjennomføring:

Instruktøren(e) bør på forhånd gjennomgå betydningen av de ulike fargene.

Tempovariasjon kommer her som et nytt moment. Det bør presiseres hvorfor vi løper fort enkelte deler og saktere andre deler.



Karteksempel: Hafslundskogen – Sarpsborg OL

Varianter:

Løperne kan få og selv legge på fargene på de ulike delstrekene. Leder bør kontrollere dette før løperne løper ut.

S5: Sjekkpunkter.

Beskrivelse:

En normal o-løype med tydelige raskere og langsommere delstrekk. Der tempoveksling skal skje er det markert



med et merkebånd i terrenget.
Merkebåndene er tegnet inn på kartet med en liten sirkel.

Forberedelser:

Løypelegging. Markering av sjekkpunkter.
Inntegning av løyper. Fargekopiering er arbeidsbesparende for denne økta.

Terreng:

Mange ledelinjer av ulike typer.

Gjennomføring:

Instruktøren(e) bør på forhånd gjennomgå betydningen av de ulike fargene.
Tempovariasjon kommer her som et nytt moment. Det bør presiseres hvorfor vi løper fort enkelte deler og saktere andre deler.

Terreng:

Mange ledelinjer av ulike typer.

Gjennomføring:

Instruktøren(e) bør på forhånd gjennomgå betydningen av tempovariasjon. Det bør presiseres hvorfor vi løper fort enkelte deler og saktere andre deler.

S6: "Fade-in".**Beskrivelse:**

Linjeorientering der løypa følger ledelinje et stykke, deretter kutter over til en ny ledelinje. Kartet må foreligge på elektronisk form og manipuleres kraftig. På "raske" deler som skal passeres uten finorientering er bare de viktigste detaljene på og ved siden av linja markert (f.eks veier, store stier og tydelige ledelinjer). Kurvebildet kan også med fordel glattes betraktelig.

På de "middelsraske" deler kommer det med flere detaljer (dårlige, utydelige ledelinjer som små grøfter). For den langsomme finorienteringen inn mot postene er kartet fullstendig.

Forberedelser:

Løypelegging. Inntegning av løyper.
Manipulering av kartet. Fargekopiering er arbeidsbesparende for denne økta.