



X - Videregående retningsløping

Mål på dette trinnet:

Løperne skal lære å beherske nøyaktig kompassgang, slik at små detaljer i uoversiktlig områder kan finnes.

Generelt om dette trinnet:

Det skal ikke legges bingoposter i ei o-løype. På den andre siden vil det av og til være raskest å mest rasjonelt å benytte kompass og skrittelling i stedet for å "bry" seg med en rekke smådetaljer.

Dette er også en teknikk som er velegnet i flate, diffuse kontinental terreng.

X1: Kompass/skrittelling mot punktdetaljer.

Beskrivelse:

I et flatt område legges en løype med korte (100-150 m) strekk. Dersom det er god sikt kan en gjerne bruke miniatyrskjermer da løperne skal benytte kompass/skrittall helt fram og helst ikke se posten på for langt hold.

Forberedelse:

Legge løyper. Henge ut poster. Tegne inn løyper.

Terreng:

Flatt, forholdsvis lettframkommelig.

Gjennomføring:

Løperne starter enkeltvis, med såpass langt startintervall at de ikke får hjelp av hverandre.

Erfaringen med hensyn til hvor godt man følger kursen og hvor godt skrittallet stemmer bør noteres ned for hvert strekk. Man kan etterpå se hvordan dette stemmer med variabler som streklengde, kupering, løpsbunn og løpsfart.

X2: Nattrening.

Beskrivelse:

En krevende dagløype gjennomføres om natta. Da ser løperne ikke konturer og må orientere kun etter de nære detaljene.

Manglen på detaljer gjør kompass og skrittelling mye viktigere enn om dagen.

Forberedelse:

Legge løyper. Henge ut poster med refleks.

Terreng:

Ingen spesielle krav, men bør ikke være for knotete og uryddig. Området bør være klart avgrenset for urutinerte løpere.

Gjennomføring:

Løperne starter enkeltvis.

Variant:

Tett tåke gir samme treningseffekt, men vil som regel være vanskelig å legge inn i en treningsplan.

X3: Kompass/skrittalls-drill.

Beskrivelse:

I et flatt område oppgis en retning og et skrittall. Løperne løper i den oppgitte retningen og distansen. Deretter løpes i ny kurs 120 grader på den første, men samme distanse. Deretter løpes i ytterligere en ny kurs 120 grader på den andre, men samme distanse. Løperen skal nå være tilbake til utgangspunktet etter å ha gjennomført en trekant.

Forberedelse:

Ingen.

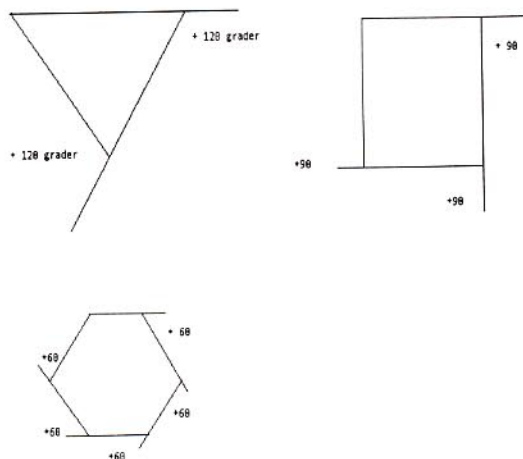


Terreng:

Flatt, forholdsvis lettframkommelig.

Gjennomføring:

Løperne starter enkeltvis.



Varianter:

- 1) Tre ganger 90 grader kursskifte gir en firkant.
- 2) Seks ganger 60 grader kurskifte gir en sekskant.
- 3) Det kan også lages mer kompliserte figurer hvor både vinkler og lengder varieres.

X4: Kompass/skrittelling på svart-hvitt kart.

Beskrivelse:

Løperne får en løype på et kart som kun inneholder de svarte detaljene. Dermed får de ingen hjelp av kurvebildet.

Forberedelse:

Legge løyper. Henge ut poster. Tegne kart og løype.

Terreng:

Flatt, forholdsvis lettframkommelig.

Gjennomføring:

Løperne starter enkeltvis.

Varianter:

Med de fleste kartene lagret på O-CAD format er det lette å lage alle mulige varianter av fargeutskrifter. Kan også gjennomføres på kart med alle fargene utenom brunt. Eventuelt med svart og blått, eller svart og vegetasjon.

X5: Kompassløype på kart

Beskrivelse:

Det legges korte strekk med nokså små postdetaljer fra et felles utgangspunkt. På postdetaljene henger det skjermer.

Forberedelser:

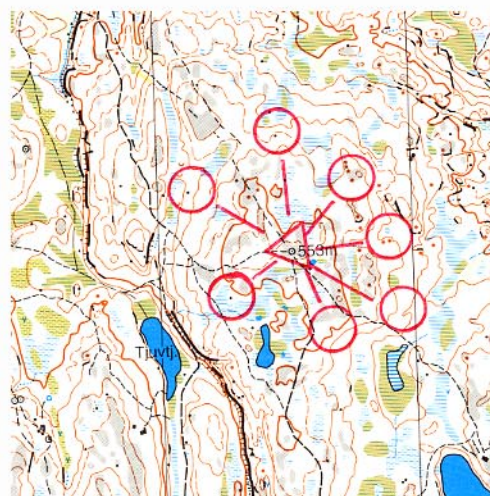
Løypelegging. Uthenging av poster.

Terreng:

Detaljrikt og flatt.

Gjennomføring:

Fellesstart med løperne ut på hver sin stjerne post.



Karteksempel: Eiksetra, IF Sturla & OL Lierbygda

X6: Kompassløype på redusert kart

Beskrivelse:

Som X5, men deler av kartet foran posten fjernes. Hvor stort kartområde som finnes rundt posten og hvor lange strekk over tomt kart avgjør vanskelighetsgraden.

Forberedelser:

Løypelegging. Uthenging av poster.
Tillaging av kart. Finnes originalkart på O-CAD format er det enkelt å fjerne flere eller færre av detaljene foran posten, og å lage en fargeutskrift til hver deltager.

På tradisjonelle kart kan masteren lages med bruk av korrekturlakk, og kartet deretter fargekopieres.

Terreng:

Forholdsvis flatt.

Gjennomføring:

Individuell start.

X7: Stjerneløp med blindkart

Beskrivelse:

Et startpunkt. Løperne får oppgitt en rekke poster på et ark som kun inneholder postene og nordlinjer. Kartet kan eventuelt ha markert en del store oppfangende detaljer bak postene som sikkerhetsnett.

Forberedelser:

Lage "kart". Kartet bør ha stor målestokk. Henge ut poster.

Terreng:

Flatt med god fremkommelighet.

Gjennomføring:

Fellesstart. Løperne starter på hver sin arm av stjernene. Ved hjelp av kompassgang skal de finne postene. De skal vende tilbake til startpunktet mellom hver post.

Variant:

Istedet for stjerne kan man legge løypa som en firkløverløype.

X8: Kompassløp

Beskrivelse:

En løype legges med klare postdetaljer og ikke for lange strekk. Løperne får et ark med postene og meridianer inntegnet.

Forberedelser:

Løypelegging. Uthenging av poster fremstilling av kart.

Terreng:

Ikke for kupert. Gjerne avgrenset. Ingen upasserbare områder i traseen.

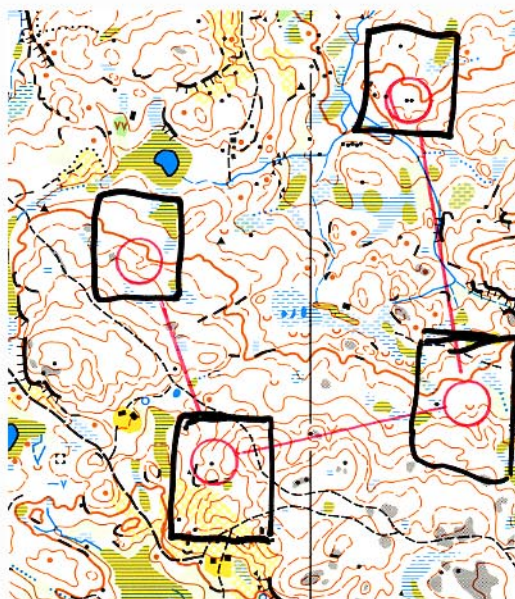
Gjennomføring:

Individuell start.

X9: Invers vindusorientering

Beskrivelse:

Løperne får et kart med et hull eller åpent vindu rundt posten. Løperne må da benytte kompass skrittelling fra siste sikre til posten.



Karteksempel: Eiksetra Øst, IF Sturla & OL Lierbygda



Forberedelser:

Løypelegging. Framstilling av kart. Se X6. Det er viktig at det ikke er upasserbare områder i traseen som ikke fremgår av kartet.

Terreng:

Ikke for kupert rundt postene. Det må ikke være hindringer som stup o.l. mellom siste sikre og posten.

Gjennomføring:

Individuel start.

X10: Vindusorientering

Beskrivelse:

Løperne får et kart hvor kun området rundt posten er med. Løperne må da benytte kompass skrittelling på største delen av strekket. øvelsen trener mer innlesing enn nøyaktig kompassgang.

Forberedelser:

Løypelegging. Framstilling av kart. Se X6. Det er viktig at det ikke er upasserbare områder i traseen som ikke fremgår av kartet.

Terreng:

Ikke for kupert mellom postene. Det må ikke være hindringer som stup o.l.på strekket.

Gjennomføring:

Individuel start.

X11: Løpe rett linje

Beskrivelse:

Løperne får en retning de skal løpe 200-300 meter mot en snitsling. De kan løpe med eller uten kompass. Øvelsen er en øyeåpner for mange av de som skryter av sin retningssans.

Forberedelser:

Henge ut snitsling som stopper løperne.

Terreng:

Forholdsvis flatt.

Gjennomføring:

Løperne starter enkeltvis slik at de ikke kan påvirke hverandre.

X12: Avansert linjeorientering

Beskrivelse:

Løperne får en linjeorientering hvor noen av linjene er enkle linjer som grøfter, gjerder o.l., men de fleste av linjene er kortere og lengre kompasskurser mellom punktdetaljer. Løperne skal klippe på de postene som er på linja, men ikke de som er utenfor.

Forberedelser:

Henge ut poster og falske poster. Tegne inn linja.

Terreng:

Mest relevant med forholdsvis flatt og detaljfattig terreng.

Gjennomføring:

Individuell start.