



H- Finorientering med kompass

Generelt om dette nivået:

Bruk av kompass innføres som et hjelpemiddel for å finne fram der det ikke finnes brukbare holdepunkter på kartet. Til å begynne med brukes kompasset over kortere strekninger, etter hvert over noe lengre strekk. Legg merke til at skrittelling ikke innføres før på trinn W i nivåstigen. Mange av de tradisjonelle kompass og skrittellingsøvelsene lar seg derfor ikke gjennomføre på dette trinnet.

Mål:

Å gjøre utøverne trygge på bruken av kompasset slik at de kan tilbakelegge 300 - 400 meter på nøyaktig kurs.

H1: Kompasstjerne med blindkart

Beskrivelse:

Startpunktet er et sted omringet av tydelige ledelinjer på alle kanter. Løperne får utdelt en skisse med startpunkt, retninger og avstander til en del poster, og med nordlinjer inntegnet. Dessuten får de en del papirlapper som de skriver navnet sitt på.

Fra startpunktet tar løperne ut kursen til en post, følger kursen til de treffer ledelinja. Der legger de fra seg en lapp med navnet sitt på. Deretter returnerer løperne til startpunktet og tar neste post. Det finnes ingen markeringer i terrenget av hvor

postene ligger. Når alle er ferdige løper de samlet rundt ledelinjesystemet. Treneren forteller hvor postene skulle stått, og løperne ser etter hvor langt unna målet de har truffet (og samler også inn papirlappene).

Forberedelser:

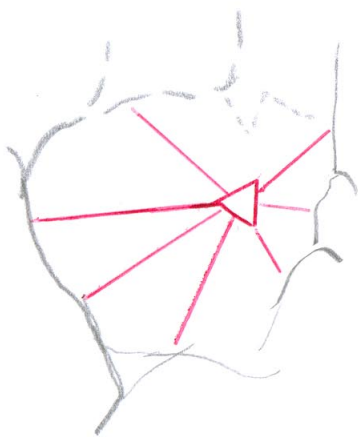
Tillaging av kartet. Det enkleste er å legge "posten" ved tydelige detaljer som er med på o-kart over området. Dette gjør det enklere for instruktøren å finne igjen "postene" etterpå når løperne vises rundt. Vær oppmerksom på at det kan være fortegninger på kart. Selv om postene plasseres ved tydelige detaljer bør også kursen fra startpunktet sjekkes.

Terreng:

Relativt flatt, klare oppfangende linjer rundt startpunktet.

Gjennomføring:

Fellesstart. Løperne drar til ulike poster.



Kartet er det samme som for H2.

H2: Kompassløype på kart

Beskrivelse:

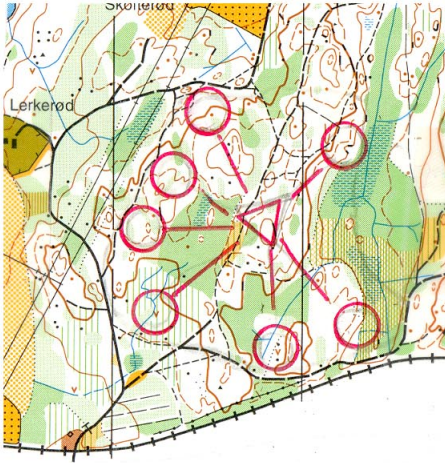
Det legges korte strekk med nokså små postdetaljer, men med oppfangende detaljer rett bak hver post. På postdetaljene henger det skjermer.

**Forberedelser:**

Løypelegging. Uthenging av poster.

Terreng:

Detaljrikt, med tydelige oppfangende linjer.



Karteksempel: Hafslundskogen – Sarpsborg OL

Gjennomføring:

Fellesstart med løperne ut på hver sin stjerne post.

H3: Kompassløype på redusert kart

Beskrivelse:

Som H2, men deler av kartet foran posten fjernes. Hvor stort kartområde som finnes rundt posten og hvor lange strekk over tomt kart avgjør vanskelighetsgraden.

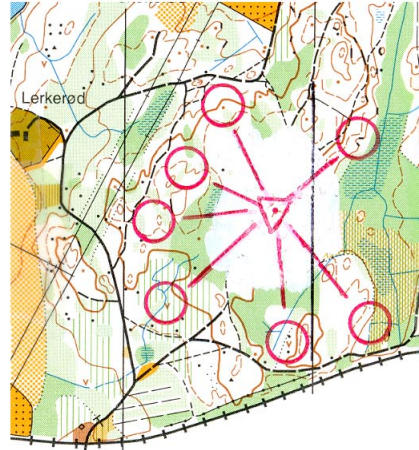
Forberedelser:

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:

Detaljrikt, med tydelige oppfangende linjer bak postene.



Karteksempel: Hafslundskogen – Sarpsborg OL

Gjennomføring:

Individuell start.

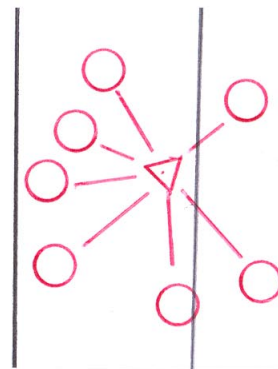
H4: Stjerneløp med blindkart

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.



Kartområdet er det samme som for H1, H2 og H3

**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:

I stedet for stjerne kan man legge løypa som en firkløverløype.

H5: 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
framstilling av kart.

Terreng:

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



Karteksempel: Tegnebyholtet – OK Moss

Gjennomføring:

Individuel start.

H6: Vindusorientering**Beskrivelse:**

Mye likt H5 og H2. Det er kun en liten bit av kartet rundt hver post.

Forberedelser:

Løypelegging. Framstilling av kart. Se H2. Det er viktig at det ikke er upasserbare områder i traseen som ikke fremgår av kartet.

Terreng:

Ikke for kupert og gjerne avgrenset. Ingen upasserbare områder i traseen.



Karteksempel: Tegnebyholtet – OK Moss

Gjennomføring:

Individuel start.

H7: Kompassdrill**Beskrivelse:**

Løperne står ved ulike punkter på en ledelinje og tar kompasskurs til en annen ledelinje. De noterer her hvilken av flere poster de er nærmest. Deretter tar de seg tilbake til startlinja og gjentar øvelsen fra et nytt punkt.

**Forberedelser:**

Merking av startpunkter (A-E). Merking av målpunkter (1-20).

Terreng:

Flatt, lett framkommelig, med minst to markerte linjer.

Gjennomføring:

Deltagerne fordeles på de ulike startpunktene. På hvert startpunkt står den kursen der skal ta. Enten er gradtallet oppgitt eller de tar selv ut kursen fra et kart. Dette kartet bør ikke vise de detaljene som er målet, og kan godt være over et annet område.

H8:**Kompass/skrittellingsløype****Beskrivelse:**

Løperne står ved ulike punkter på en ledelinje og tar kompasskurs til en annen ledelinje eller linje snitslet i terrenget. Langs linja er det poster eller papplater med nummer på. De noterer her hvilken av postene de er nærmest. Deretter beveger de seg langs den snitslede linja i en retning (høyre eller venstre) som er oppgitt på forhånd. Ved enden av linja er det et nytt startpunkt.

Forberedelser:

Merking av startpunkter. Snitsling av stopp linjer og merking av målpunkter (10-20). Angi riktig post med "0" de andre med "-1", "-2" osv. på den ene siden og "1", "2" osv. på den andre siden. Det trengd minst et nummert merke på hver side av "0" for hver 10 meter kompass kurs løperne skal gå.

Terreng:

Flatt, lett framkommelig.

Gjennomføring:

Individuell start. På hvert startpunkt står den kursen der skal ta. Enten er gradtallet

oppgitt eller de tar selv ut kursen fra et skissekart.

H9: Synkretsorientering**Beskrivelse:**

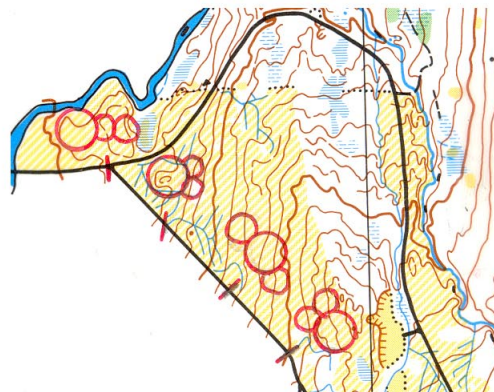
Linjeorientering der løypa følger ledelinjer. Postene er plassert vekk fra ledelinjene. Det er flere poster i terrenget. Deltagerne skal finne ut hvilken som er den riktige uten å forlate ledelinja.

Forberedelser:

Legge løyper. Henge ut poster. Postene bør markeres med en stor plakett med A, B, C osv. slik at bokstaven kan ses fra ledelinja. Det bør være tre til fem postflagg ved hver post. Tegne inn løypa.

Terreng:

Godt med ledelinjer. God sikt.



Karteksempel: Langåsen – Selbu OK

Gjennomføring:

Deltagerne følger ledelinja fram til et første stasjon. Den er markert med merkebånd i terrenget. På kartet har deltagerne markert en post. I terrenget er det tre til fem skjerner. Løperne skal uten å forlate ledelinja, men kun ved å peile med kompasset finne ut hvilken av skjermene som er den riktige. Postene behøver ikke ligge ved detaljer i terrenget.



H10: Ledet kompassgang

Beskrivelse:

En kompassløype som gåes sammen med instruktøren.

Forberedelser:

Legge løyper. Henge ut poster.

Terreng:

Godt med ledelinjer. God sikt.

Gjennomføring:

Start i små grupper (3-6 deltagere) sammen med en instruktør. Instruktøren forklarer bruken av kompasset og viser underveis hva som er klare gode punkter å peile mot. Instruktøren rettleder underveis.

H11: Paradishopping

Beskrivelse:

En kompassløype hvor løperne er innom flere sjekkpunkter underveis. Hvert strekk består dermed av flere kortere kompassganger.

Forberedelser:

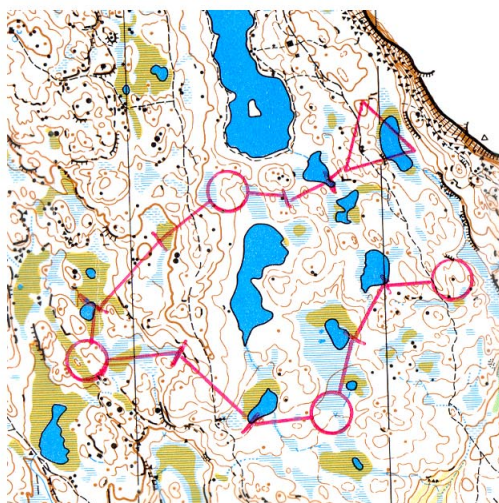
Legge løyper. Henge ut poster.

Terreng:

Godt med ledelinjer eller andre oppfangende detaljer. God sikt.

Gjennomføring:

Individuell start. Løperne kan enten drøfte med instruktøren først hvilke sjekkpunkter de vil være innom underveis eller de kan starte uten slik instruksjon. Løypa kan enten legges slik at det er entydig hvilke sjekkpunkter de skal innom, eller den kan legges slik at det er to alternative veivalg med ulike sjekkpunkter.



Karteksempel: Goliaten – IF Sturla