



I- Grov retningsløping

Generelt om dette nivået:

Hittil har løperne stort sett fin-orientert hele veien. På dette trinnet innføres muligheten for at man kan forenkle orienteringen, og dermed bevege seg raskere gjennom terrenget. Det trenes også på en del ulike måter å forenkle på.

Mål:

Løperne skal kunne se når de kan bruke grov kurs og når de må jobbe mer nøyaktig.

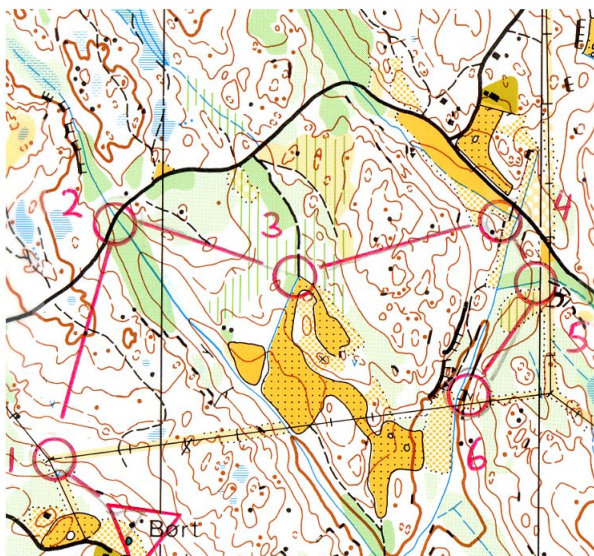
I1: Retningsløping uten kompass

Beskrivelse:

Noen få lengre strekk der postene ligger i vinkelen mellom svært oppfangende ledelinjer. Løperne starter enkeltvis med kart, men uten kompass. På startstedet finnes kompass, så de får orientert kartet riktig. Strekket krysser flere markerte ledelinjer. Løperne skal følge grovt med på kartet, og justere retningen ved å se på vinkelen de passerer ledelinjen i. Dersom de kommer skjevt, blir løperne fanget opp av ledelinjene som før inn mot posten

Forberedelser:

Løypelegging. Uthenging av poster.
Inntegning av løyper.



Karteksempel: Høgnipa – Sarpsborg OL

Terreng:

Mange markerte og helst varierte ledelinjer.

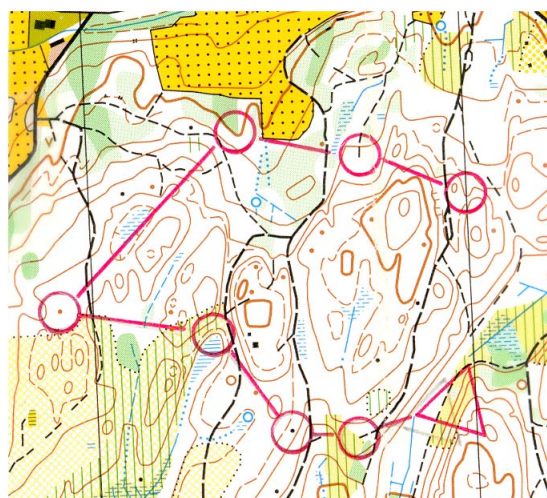
Gjennomføring:

Løperne startes en og en.

I2: Grov retningsløping med kompass

Beskrivelse:

Det legges noen få lengre strekk, der postene ligger rett bak ei tydelig ledelinje som krysser strekket. Løperne bruker tommelkompass eller tradisjonelt kompass som de ikke får stille inn. De skal raskest mulig ta seg fram til den oppfangende ledelinja. Deretter kan de i ro og mak orientere seg fram til posten.



Karteksempel: Svendsrød – Langevann – OL Trollo

**Forberedelser:**

Løypelegging. Uthenging av poster.
Inntegning av løyper.

Terreng:

Mange ledelinjer, helst ikke for kupert.

Gjennomføring:

Løperne starter en og en, med såpass langt mellomrom at det ikke blir klynger.

I3: Trafikk-lys

Beskrivelse:

Det legges noen få lengre strekk, der postene ligger rett bak ei tydelig ledelinje som krysser strekket. Øvelsen kan gjennomføres med eller uten kompass. Strekket fram til ledelinja er markert med grønt. De skal raskest mulig ta seg fram til den oppfangende ledelinja. Strekket videre til posten markeres med gult eller rødt, ettersom hvor forsiktige løperne må være når de nærmer seg posten. Det viktige i denne øvelsen er at løperne blir bevisste på tempoveksling.

Forberedelser:

Løypelegging. Uthenging av poster.
Inntegning av løyper. O-CAD er velegnet for å lage kart til denne øvelsen. Penner og fargekopiering går også an.

Terreng:

Mange ledelinjer, helst ikke for kupert.

Gjennomføring:

Løperne starter en og en, med såpass langt mellomrom at det ikke blir klynger. Løperne kan eventuelt selv tegne inn løypa med de riktige fargene.

Variante: Som tørrtrening kan man gi løperne løypa sammen med fargeblyanter og la dem bestemme hvor de vil ha sine grønne, gule og røde soner.

I4: Sikte ved siden av

Beskrivelse:

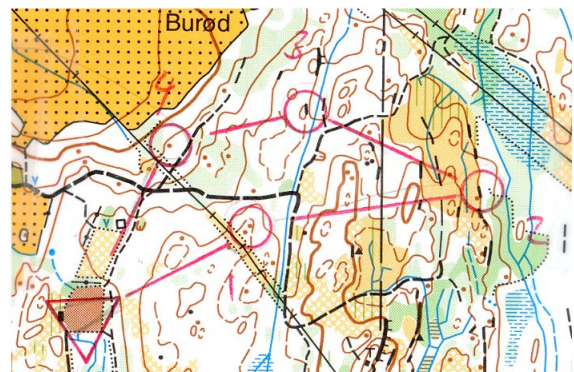
Det legges noen få lengre strekk, der postene ligger på eller rett bak ei tydelig ledelinje som krysser strekket. Løperne bruker tommelkompass eller tradisjonelt kompass. De skal raskest mulig ta seg fram til den oppfangende ledelinja 20 - 100 meter fra posten (avhengig av lengden på strekket). Når de kommer dit skal de vite hvilken retning de skal ta for. Deretter kan de i ro og mak orientere seg fram til posten langs ledelinja.

Forberedelser:

Løypelegging. Uthenging av poster.
Inntegning av løyper.

Terreng:

Mange ledelinjer, helst ikke for kupert.



Karteksempel: Tegnebyholtet – OK Moss

Gjennomføring:

Løperne starter en og en, med såpass langt mellomrom at det ikke blir klynger. Lederen kan med fordel stå ved posten og se på løperne.

I5: Grov-orientering

Beskrivelse:

Det legges noen få lengre strekk, der postene ligger på eller rett bak en tydelig oppfanger. Løperne skal raskest mulig ta seg fram til den oppfangende detaljen 20 - 100 meter fra posten (avhengig av lengden på strekket). Når de kommer dit er det



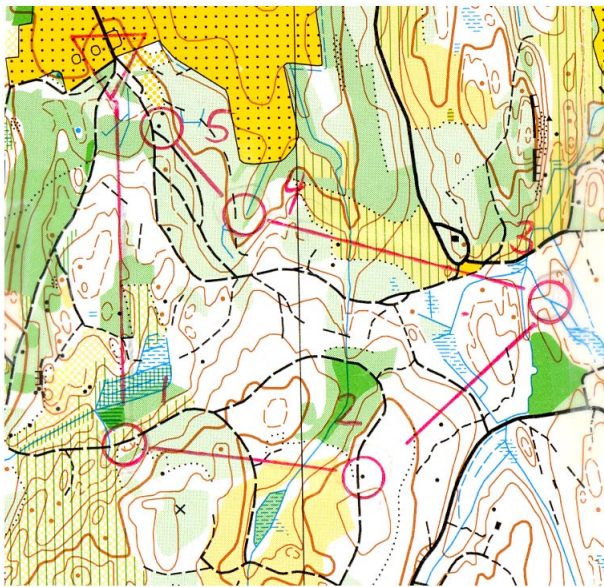
relativt enkelt å finne posten som ligger på en lett og oppgangende detalj. Dette er ikke en ren kompassøvelse, og det skal finnes flere veivalg fram til den oppfangende detaljen.

Forberedelser:

Løypelegging. Uthenging av poster.
Inntegning av løyper.

Terreng:

Detaljrikt. Endel store tydelige detaljer.



*Karteksempel: Svendsrød – Langevann –
OL Trollo*

Gjennomføring:

Løperne starter en og en, med såpass langt mellomrom at det ikke blir klynger.