



K- Orientering langs tydelige høyder

Generelt om dette nivået:

Det er sagt at for å bli en god orienterer må man være en god kurveorienterer. Når løperne rykker opp fra C-løyper til B-løyper (eller fra 10-12 til 13-14 klassene) stilles det krav om at de også skal beherske kurveorientering. Her presenteres en del øvelser som gir den første innføringen i kurveorientering.

Deltagerne skal nå prøver kurveorientering på egenhånd. Det er derfor viktig at de første løpene legges i terreng hvor det er tydelige kurvedetaljer, som rygger, koller, myrkanter, eller kollerekker. Det er viktige å påpeke at kurvene kan, og bør, leses som sammenhengende detaljer og ikke som enkeltpunkter.

Mål med dette nivået:

Å vise løperne at også kurvene kan brukes som ledelinjer.

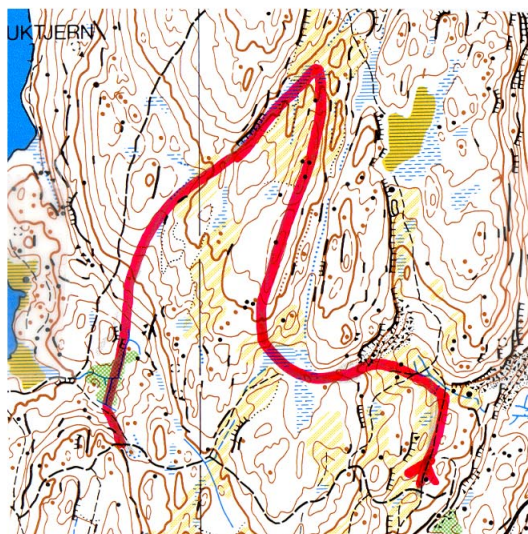
K1: Snororientering med poster på kurvedetaljer

Beskrivelse:

En løype som følger større koller og søkk merkes, helst med en sammenhengende snor. Løypa er ikke inntegnet på kartet. Langs løypa ligger poster på kurvedetaljer. Utøverne skal tegne inn postene på kartet sitt.

Forberedelser:

Planlegge en passende løype. Trekke snor. Henge ut poster.



Karteksempel: Slettjell – Oppsal IF

Terreng:

Med markerte kurvedetaljer.

Gjennomføring:

Individuel start med lange nok mellomrom til at det ikke blir klynger.

K2: Grovorienteringsløype

Beskrivelse:

Det legges en vanlig orienteringsløype der tydelige koller og myrer brukes som postdetaljer, eller oppfangende detaljer som fører helt inn mot posten. Utøverne gjennomfører løypa uten tidtaking.

Forberedelser:

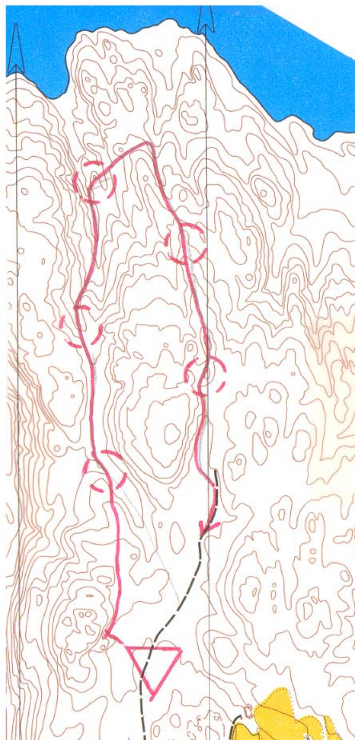
Planlegge en passende løype. Henge ut poster.

Terreng:

Med markerte kurvedetaljer.

Gjennomføring:

Individuel start med lange nok mellomrom til at det ikke blir klynger.



Karteksempel: Nøstvedtmarka – Myrvoll
IL

K3: Linjeorientering på kurvekart

Beskrivelse:

En løype som følger større koller og søkk merkes på kurvekart. Løypa må sjekkes i terrenget. Utøverne skal tegne inn postene på kartet sitt. Gjennomføres uten tidtaking.

Forberedelser:

Planlegge en passende løype. Løypa må sjekkes i terrenget. Tegne kart. Henge ut poster.

Terreng:

Med markerte kurvedetaljer. Lages kurvekart med O-CAD kan man eventuelt beholde flere detaljer på deler av kartet for å lede deltagerne fra ett terrengområde til et annet.

Gjennomføring:

Individuel start med lange nok mellomrom til at det ikke blir klynger.

K4: Linjeorientering på kurvekart

Beskrivelse:

En løype som følger større koller og søkk merkes på kurvekart. Utøverne skal klippe på de postene som ligger på linja. En del “narreposter” henges ved siden av linja.

Forberedelser:

Planlegge en passende løype. Løypa må sjekkes i terrenget. Tegne kart. Henge ut poster.

Terreng:

Med markerte kurvedetaljer.

Gjennomføring:

Individuel start med lange nok mellomrom til at det ikke blir klynger. Tidtaking for å øke presset på deltagerne.

K5: Korridor-orientering

Beskrivelse:

En korridor som følger større koller og søkk merkes på kartet.



Karteksempel: Puttåsen – Oppsal IF

**Forberedelser:**

Planlegge en passende løype. Tegne kart. Fargekopiering egner seg godt. Henge ut poster. Dersom kartet finnes på O-CAD format kan man også fjerne bekker, stier eller andre linjedetaljer som går parallelt med kurvene, men gjør orienteringen mye enklere.

Terreng:

Med markerte kurvedetaljer.

Gjennomføring:

Individuel start med lange nok mellomrom til at det ikke blir klynger. Dersom kartet er manipulert må deltageren få beskjed om dette.