



L-Mer detaljert kurveorientering

Generelt om dette nivået:

Dette er en direkte videreføring av K-nivået, med mindre tydelige ledelinjer. Alle øvelsene fra K-nivået kan derfor benyttes, med linjer og eventuelt snorer langs mindre tydelige detaljer.

Mål med dette nivået:

At løperne skal kunne følge søkk, rygger, koller-rekker, platåer og andre naturlige ledelinjer i terrenget. Løperne skal også utfra kartet kunne vurdere hvor tydelige ledelinjene er og kunne kutte mellom naturlige ledelinjer.

L1: Postplukk uten kompass

Beskrivelse:

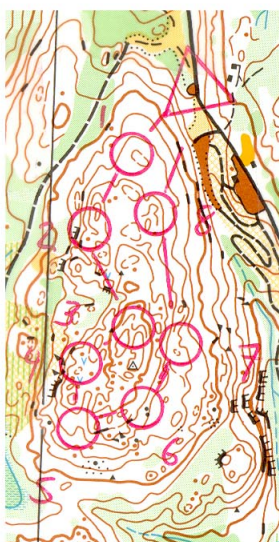
En løype med mange korte strekk legges. Her tvinges løperne til å finorientere hele veien. Strekkene legges ikke bare langs store koller og rygger, men også på tvers, eller på skrå, noe som krever mer nøyaktig kartlesning. Det bør finnes tydelige holdepunkter i nærheten av postene.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Tegne inn løyper.

Terreng:

Variert.



Karteksempel: Pinnåsen – Kolbotn IL

Gjennomføring:

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

L2: Synfarings-o-løp

Beskrivelse:

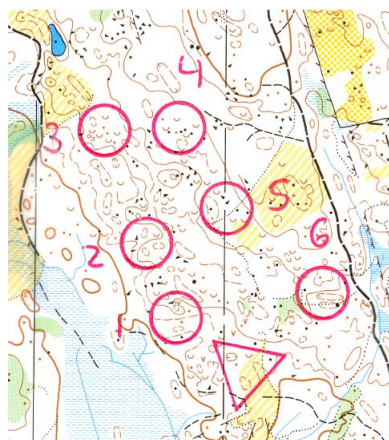
Løperne får utdelt et kart hvor hver post består av en ring rundt flere detaljer av samme type. Løperne skal kontrollere at f.eks. de fire kollene i en ring har riktig form og ligger korrekt i forhold til hverandre. De må tenke gjennom om de selv ville tegnet kartet på samme måte i dette lille området. Det er en fordel om flere løper sammen og diskuterer seg i mellom.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Tegne inn løyper.

Terreng:

Variert.



Karteksempel: Hveemsåsen – OL Toten Troll

**Gjennomføring:**

Start i små grupper. Kan med fordel gjennomføres som stjerne-orientering med fellesstart. Ingen tidtaking.

L3: Synfaring**Beskrivelse:**

Løperne får et lite terrengområde å synfare, f.eks en park, eller annet nærområde. Kan med fordel gjennomføres i grupper slik at deltagerne kan diskutere med hverandre

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Skaffe grunnlag (kan evt. være en strippet versjon av eksisterende kart.

Terreng:

Med mange og tydelige kurvedetaljer.

Gjennomføring:

Individuelt eller i små grupper. Kan eventuelt gjennomføres over flere dager.

L4: Kurve-o-løp**Beskrivelse:**

En løype legges på kurvekart.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Lage kart og tegne inn løyper.

Terreng:

Variert.

Gjennomføring:

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

L5: Kurve-kløver**Beskrivelse:**

En firkløver-løype legges på kurvekart.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Lage kart og tegne inn løyper.

Terreng:

Variert.

Gjennomføring:

Fellessstart med løpere ut på forskjellige kløverblader. Tidtaking.

Variant:

Kan også legges som stjerneorientering, men siden løperne da løper fram og tilbake i samme spor blir det mindre o-teknisk trening.

L6: Avbrutt linje-o-løp**Beskrivelse:**

En linjeløype legges på kurvekart. Løperne følger høyden fra utgangspunktet til første post. Poster underveis som ligger på ledelinja skal løperne tegne inn. Her orienterer de fritt fram til starten på neste linje.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Lage kart og tegne inn løyper.

Terreng:

Grovkupert.

Gjennomføring:

Individuel start med lange nok mellomrom til at det ikke blir klynger. Kan gjennomføres med eller uten tidtaking. Ved tidtaking legges det til mye tid for manglende poster.

L7: Synkrets-orientering**Beskrivelse:**

Linjeorientering hvor linja følger tydelige kurvedetaljer og stier. På stiene markeres enkelte stopp punkter med merkebånd. Fra stoppunktene kan løperne se tre - fem



poster. Kun en av postene er tegnet inn på kartet. Løperne skal finne ut hvilken det er uten å forlate linja.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Tegne inn linje og poster på kartene. Finnes kartet på O-CAD format kan man eventuelt fjerne enkelte detaljer (steiner, hogstgrenser o.a.) slik at deltagerne virkelig må bruke informasjonen fra kurvebildet, og ikke annen informasjon på kartet. Henge ut poster.

Terreng:

Mange tydelige kurvedetaljer. God sikt.



Karteksempel: Hafslundskogen – Sarpsborg OL

Gjennomføring:

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

Variant: Kan også gjennomføres på vinterstid med postene ved ski-løyper.

L8: Synfaring på kurvekart**Beskrivelse:**

Deltagerne får et kart hvor bare kurvene er med. De synfarer inn de andre detaljene de mener skal være med på kartet. Dette

tvinger deltagerne til å finlese kurvebildet for å få resten av kartet riktig.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Skaffe kurvekart. Finnes kartet på O-CAD format kan man eventuelt la enkelte detaljer (steiner, hogstgrenser o.a.) med, slik at deltagerne kan bruke denne informasjonen der det er lite kurver.

Terreng:

Mange tydelige kurvedetaljer. God sikt.

Gjennomføring:

Fellesstart. Kan også gjennomføres i små grupper.

L9: Manipulert kart**Beskrivelse:**

En "vanlig" o-løype. Kurvebildet stemmer. Alle, eller noen av, de andre detaljene er fjernet og/eller flyttet.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Endre kart. Kartet må finnes på O-CAD format og man fjerner enkelte detaljer (steiner, stier, vegetasjon, bekker, myrer, hogstgrenser o.a.) slik at deltagerne virkelig må bruke informasjonen fra kurvebildet, og ikke annen informasjon på kartet. Henge ut poster. Kopiere kart.

Terreng:

Mange tydelige kurvedetaljer.

Gjennomføring:

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