



M-Forenkling av kartbildet

Generelt om dette nivået:

Et o-kart er spekket med informasjon, men i et o-løp har løperne kun tid til å konsentrere seg om en liten del av denne informasjonen. For å få fart og framdrift gjennom skogen, men samtidig orientere sikkert er det viktig at løperne konsentrerer seg om den riktige informasjonen.

Mål med dette nivået:

Å få løperne å oppfatte den viktige delen av informasjonen fra kartet raskt, samtidig som annen informasjon ignoreres.

M1: O-løp med skissekart

Beskrivelse:

Løperne får utdelt blyant og et hvitt papir og får se på et kartoppslag med løype. De skal studere løypa og tegne de detaljene de tror de får bruk for når de skal finne postene. Det forenklede kartet som disse detaljene utgjør, tegnes på det hvite papiret. Dette forenklede kartet skal løperne bringe med seg ut i skogen.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Tegne inn løyper. Skaffe papir og blyanter, helst også en underlagsplate for tegning.

Terreng:

Variert.

Gjennomføring:

Individuel start med lange nok mellomrom til at det ikke blir klynger. Instruktøren(e) bør følge med når løperne tegner kartet, for å se hvilke detaljer løperne velger, og i hvilken rekkefølge de tegner dem. På denne måten får man et innblikk i hvordan løperne tenker, og kan dermed gi bedre råd om hvordan løperne kan forbedre seg ytterligere.

M2: Forenkling i overfart

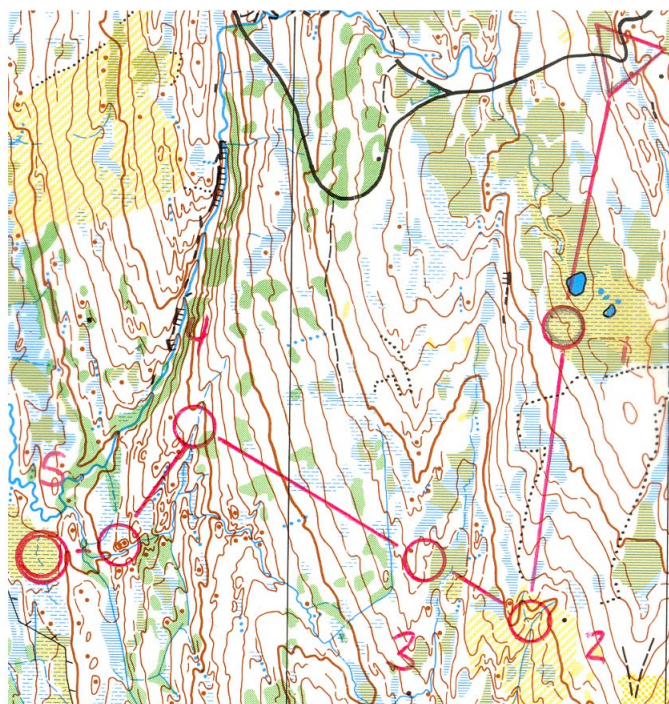
Beskrivelse:

Løperne får kart med ferdig inntegnet løype. Løypa bør være kort - maksimalt 2-3 km, og en stor del av løypa bør være slak

nedover bakke. Det skal være skjermes og kvitteringsutstyr på postene. Løypa skal løpes på tid. I og med at løypa er kort og fysisk lett blir farten stor, og løperne tvinges til å gjøre kartlesningen på et minimum av tid. Løperne får ikke tid til å se på stort annet enn det viktigste på kartet.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Tegne inn løyper og preparere kart. Henge ut poster, helst med EKT-anordning.



Karteksempel: Langåsen – Selbu OK

**Terreng:**

Åpent og lettløpt, gjerne ei skråli, med starten høyt.

Gjennomføring:

Individuel start med kartet utlevert i startøyeblikket. Tidtaking.

M3: Strukturert kartbilde**Beskrivelse:**

Løperne skal studere et kartutsnitt med et strekk en viss tid, f.eks. 10 eller 30 sekunder, og så legge kartet bort. Deretter skal de på et hvitt ark tegne et forenklet bilde av strekket, og legge vekt på å få med de detaljene og den informasjonen de trenger for å løpe strekket i terrenget.

Forberedelser:

Planlegge strekk. Tegne inn strekk. Skaffe papir og blyanter, helst også en underlagsplate for tegning.

Terreng:

Gjennomføring:

Kan i prisippet gjennomføres når som helst og hvorsom helst. Egner seg godt under intervalltrening. En pause benyttes til å memorere strekket, den neste til å tegne det, osv.

Kan også legges inn i pausene under styrketrening.

M4: Inntegning av poster.**Beskrivelse:**

Løperne får utdelt blyant og et kart. De løper bort til et kartoppslag med en liten bit av kartet rundt posten. De skal raskest mulig memorere posten og deretter returnere til sitt kart for å tegne inn posten. Løperne tvinges til å feste seg ved de viktigste detaljene på et lite kartutsnitt.

Forberedelser:

Skaffe kart. Lage kartoppslag.

Terreng:

Gjennomføring:

Egner seg godt på innetrening som en- eller to-mannsstaffet.

M5: Skissekart etter o-løp**Beskrivelse:**

En vanlig o-løype løpes. Løperne får etter mål gang et blankt ark og blyant og skal tegne inn så mye de kan huske av løypa som mulig.

Forberedelser:

Legge løyper. Tegne inn løyper. Skaffe papir og blyanter, helst også en underlagsplate for tegning. Kan også gjøres etter et vanlig løp for å se hva løperne fester seg ved underveis.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Løpet kan gjennomføres som individuelt løp eller med fellestart. Løpet kan være et vanlig Næ- K- eller NA-løp, eller spesielt lagt for anledningen. Løypa tegnes inn rett etter løpet eller senere samme kveld, men før løperne har brukt mye tid på å studere kartet på nytt. Erfaring har vist at der løperne husker lite av kartbildet har de også ofte bommet p.g.a. dårlig konsentrasjon.

M6: Fellesstart med gafling**Beskrivelse:**

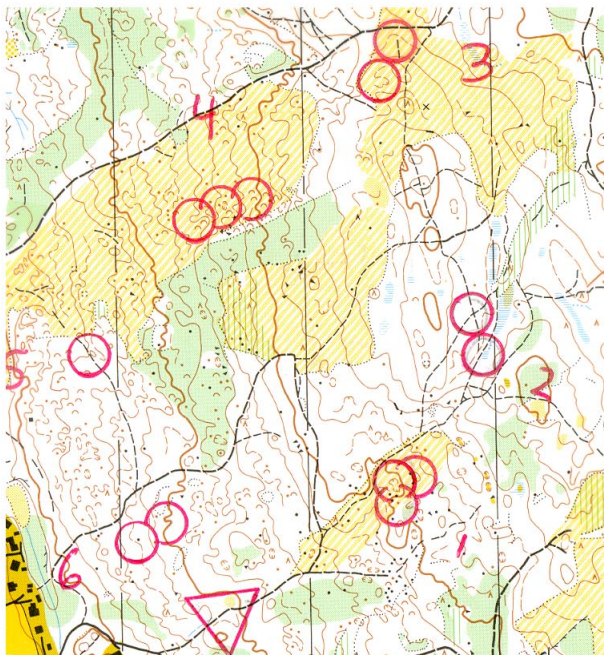
Løperne får utdelt hvert sitt kart med ferdig inntegnet løype. Det henger poster i skogen. Løypa er svakt gafling slik at løperne med følge med på sitt eget kart for å orientere, men samtidig ikke mer enn at løperne er i stadig kontakt med hverandre og hetser opp tempoet.

**Forberedelser:**

Finne et egnet sted. Legge løyper. Tegne inn løyper. Henge ut poster, helst med EKT-utstyr.

Terreng:

Variert.



Karteksempel: Hveemsåsen – OL Toten-Troll

Gjennomføring:

Fellesstart med tidtaking. Dette er en treningsøkt ingen konkurranse. De kravene til rettferdighet som finnes ved gafling i konkurranse-sammenheng behøver man altså ikke ta hensyn til her.

M7: Intervall-O-løp**Beskrivelse:**

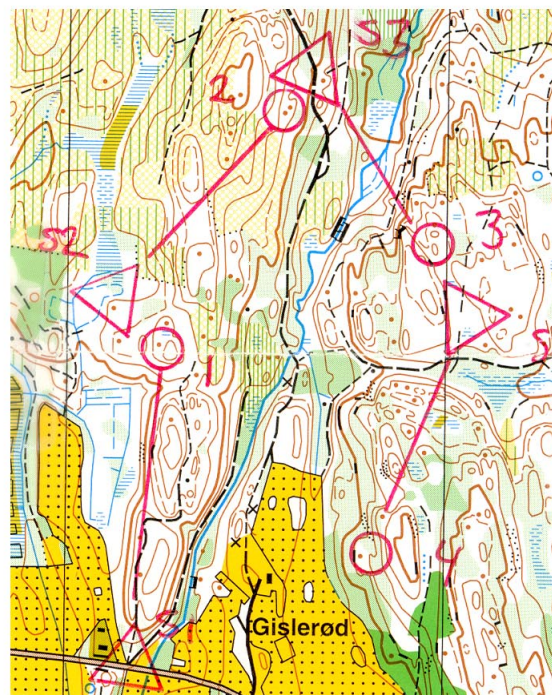
Løperne får utdelt kart med løype. Løypa består av strekk på 3-4 minutters løping, deretter et kort strekk til neste startpost og så et nytt strekk på 3-4 minutters løping.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Tegne inn løyper. Det bør ikke være poster i terrenget.

Terreng:

Variert.



Karteksempel: Svendsrød – Langevann – OL Trollo

Gjennomføring:

Fellesstart. Første man framme stopper der han mener posten skal være. De andre kan eventuelt krangle på dette. Dermed tvinges alle til å orientere samtidig som konkurransemomentet sørger for at farten blir stor. Når alle er enige om hvor posten skal være jogges det rolig til neste starttrekant før nytt intervall-drag.

M8: Løypeorientering med tidtaking.**Beskrivelse:**

Løperne løper en merket løype på tid. Løypa henger det en del poster, disse skal løperne tegne inn på medbragt kart.



Det gis tidstillegg for hver feilinntegnet post.

Forberedelser:

Merke en løype i terrenget. Henge ut poster.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Individuel start eller fellesstart. Tidtaking.

M9: Veivalgsorientering.

Beskrivelse:

Det legges en løype med lengre veivalgsstrek.

Forberedelser:

Legge løype. Henge ut poster.

Terreng:

Grovkupert, mange ledelinjer. Gjerne uoversiktlig.

Gjennomføring:

Individuel start eller fellesstart. Tidtaking.