



N- Karthusk

Generelt om dette nivået:

Karthusk kan deles i to typer: Fotografisk karthusk og strukturell karthusk. Fotografisk karthusk er en nokså fotografisk gjengivelse av kartet, men av liten nytte for o-løpere, da den viktige informasjonen drukner i en mengde detaljer.

Strukturell karthusk vil si å velge ut hovedstrukturene i kartet, og huske disse. Dette er den typen karthusk o-løperne har bruk for. Det er også lettere å huske strukturert informasjon enn usammenhengende enkelt detaljer.

Mål med dette nivået:

Å trene opp den strukturelle karthusken.

N1: Innetrening

Beskrivelse:

En løype (eller enkelt strekk) legges på et o-kart. Kartet (eventuelt flere dersom det er mange deltagere) legges i den ene enden av en gymsal. Løperne løper bort til kartet, studerer strekket og returnerer til utgangspunktet. Her tegner de ned det veivalget de ville tatt på et blankt kart.

Som en variant kan veivalget de skal følge være tegnet inn på mal-kartet og de skal huske dette veivalget.

Forberedelser:

Finne fram kart. Tegne inn løyper.

Terreng:

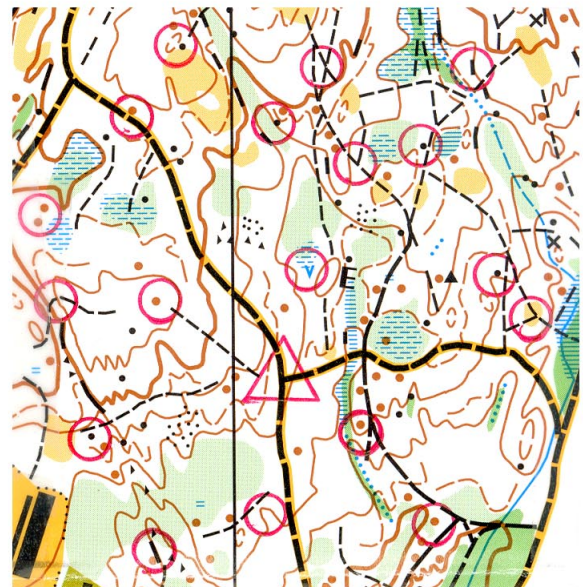
Gjennomføring:

Egner seg godt som stafett med to-mannslag.

eller greier på hver tur. Løperne kan vende tilbake til masterkartet så mange ganger de vil.

Forberedelser:

Finne fram kart. Tegne inn poster. Henge ut poster med stemplingsenhet.



Karteksempel: SOL-Hytta - Sarpsborg OL

Terreng:

Ingen spesielle krav

Gjennomføring:

Fellesstart, eventuelt puljestart dersom det er mange deltagere. Kan gjennomføres på

N2: Poengorientering

Beskrivelse:

En rekke poster plasseres ut i terrenget. Ved startpunktet finnes et masterkart (flere dersom det er mange deltagere). Løperne studerer kartet, deretter løper de ut og tar postene. Det må være stifteklemmer, eller annen stemplingsmulighet på postene. Løperne kan ta så mange poster de vil,



tid - første som finner alle postene "vinner". Kan også sette en fast tid (30 min., eller 1 time) - den som finner flest poster innen tidsfristen "vinner".

N3: Karthuskløp

Beskrivelse:

En løype legges på et o-kart. På start og ved hver post henger det et kartoppslag som viser strekket til neste post.

Forberedelser:

Finne fram egnet kart. Tegne inn løyper. Henge ut poster. Henge opp kartoppslag. Det lønner seg å henge ut løypa i motsatt retning av det løperne skal. Må man av ulike grunner flytte en post fra der den var planlagt slipper man å gå tilbake for å endre kartoppslaget.

Terreng:

Ingen spesielle krav. Øvelsen kan lett bli veldig vanskelig, men vanskelig bli veldig lett. Stier og ledelinjer er forholdsvis lett å huske, kurvedetaljer er adskillig verre. Ved en slik øvelse har deltagerne ingen mulighet for å korrigere for kartfeil. Kartet må derfor være godt.

Gjennomføring:

Individuell start med nok mellomrom til at det ikke blir klynger. Løperne kan eventuelt utstyres med en konvolutt med kartet i. Dersom de er fullstendig ute å kjøre kan de åpne konvolutten for å finne tilbake.

Varianter:

Kan også gjennomføres som stjerneløype eller firkløver løype, med fellesstart. En enklere form for karthuskløp blir det dersom man benytter gatekart.

N4: Karthuskløp-trening

Beskrivelse:

To løpere utgjør en gruppe som løper sammen. Løper A bestemmer hvor posten skal ligge. Løper B får se på kartet i f.eks.

30 sekunder. Deretter skal B løpe til posten ved hjelp av karthuskløp. A skal følge etter, men også følge med på kartet, og sjekke at B løper riktig. Ved posten bestemmer B hvor neste post skal ligge, og de bytter roller.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Det henges ikke ut poster.

Terreng:

Ingen krav.

Gjennomføring:

Start i par.

N5: Inntegning av poster.

Beskrivelse:

Løperne får utdelt blyant og et kart. De løper bort til et kartoppslag med kartet og mange poster. De skal raskest mulig memorere postene og deretter returnere til sitt kart for å tegne inn postene. Løperne kan returnere til masterkartet så mange ganger som de mener er nødvendig for å få med seg alle postene. 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, eventuelt som to-mannsstaffet.

N6: Kartbit-trening

Beskrivelse:

Det tegnes inn 20 poster på et kart. Deltagerne starte ved dette kartet. I en haug 30-50 meter borte finnes 30 kartutsnitt av det alle med en post på. 20 er de samme som på deltagerens kart, de 10 andre kan være fra andre kart eller poster



med gal postplassering på det riktige kartet. Deltageren løper bort til haugen og henter en kartbit om gangen. Den som først får alle riktige kartbiter på plass vinner.

Forberedelser:

Lage kart og kartbiter.

Terreng:

Ingen krav. Egner seg også innedørs

Gjennomføring:

Fellesstart, kan gjennomføres som stafett.

Variant:

Alle deltagernes kartbiter kan legges i en haug for større kaos.

N7: Karthusk-trening

Løperne får utdelt blyant og et kart. De løper bort til et kartoppslag med kartet og mange poster. De skal memorere en post og deretter returnere til sitt kart for å tegne inn denne posten. Løperne tvinges til å feste seg ved de viktigste detaljene på et lite kartutsnitt.

Forberedelser:

Skaffe kart. Lage kartoppslag.

Terreng:

Ingen krav kan gjennomføres innedørs

Gjennomføring:

Egner seg godt på innetrening, eventuelt som to-mannsstaffet.

N8: Karthusk med trening**Beskrivelse:**

Deltagerne får 30 sekunder til å huske et strekk. Deretter skal de gjennom ett minutt hard fysisk øvelse (styrketrening eller intervalldrag). Etter den fysiske aktiviteten tegnes det deltageren husker av

strekket inn på et blankt ark. Deretter studeres det et nytt strekk, osv.

Forberedelser:

Finne kart over et passende, helst uryddig terreng.

Terreng:

Ingen krav. Egner seg også innedørs

Gjennomføring:

Fellesstart.

N9: Karthusk med o-løp**Beskrivelse:**

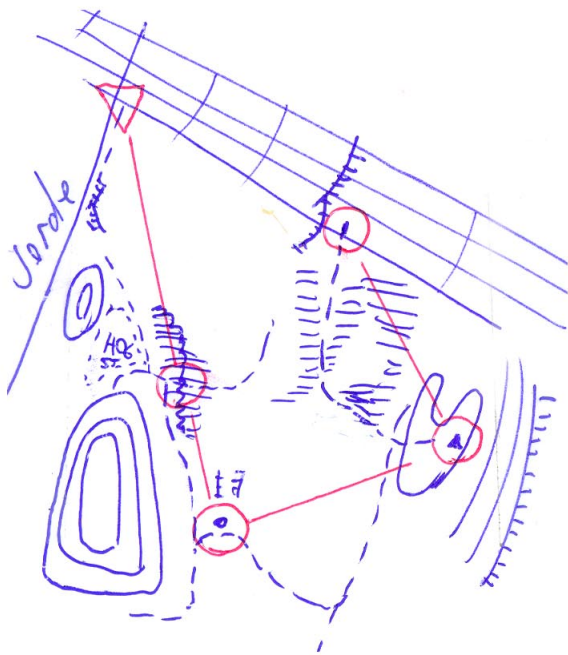
Deltagerne får 30 sekunder til å huske et strekk. Deretter skal de gjennom ett minutt hard fysisk øvelse (styrketrening eller intervalldrag). Etter den fysiske aktiviteten tegnes det deltageren husker av strekket inn på et blankt ark. Deretter studeres det et nytt strekk, osv. Når denne øvesen er ferdig skal deltagerne løpe gjennom løypa på det kartet de har tegnet selv.

Forberedelser:

Finne et passende helst uryddig terreng. Tegne malkart. Henge ut poster.



Karteksempel: Sarpsborgmarka – Sarpsborg OL

**Terreng:**

Gjerne litt uryddig og ustrukturert terreng. Vanskeligheten på øvelsen kan justeres med valg av terreng.

Gjennomføring:

Fellesstart.

N10: Karthusk stafett**Beskrivelse:**

Første løper (A) løper en vanlig o-løype. Når han er ferdig tegner han det han husker av denne løypa inn på et blankt ark. Andre mann (B) løper så gjennom løypa ut fra dette kartet. På nesterunde løper B først og tegner inn løypa som A skal følge.

Forberedelser:

Finne et passende helst uryddig terreng. Tegne inn løyper. Henge ut poster.

Terreng:

Gjerne litt uryddig og ustrukturert terreng. Vanskeligheten på øvelsen kan justeres med valg av terreng.

Gjennomføring:

Fellesstart.

N11: Golf-o**Beskrivelse:**

Deltagerne deles inn i par. På hvert strekk er den ene spiller og den andre caddy. Spilleren har 10 sekunder på seg til å huske så mye som mulig av første strekket. Deretter gir han kartet til caddien. Spilleren løper foran og caddien bak med kartet. Når spilleren blir usikker eller ikke husker mer ber han om å få se på kartet. Spilleren får da 10 nye sekunder til å se på kartet for å fortsette strekket. Hver slik stopp regnes som et slag. Spilleren fortsetter på denne måten helt til han får ballen i hullet d.v.s. finner posten. Deretter bytter spiller og caddy rolle før neste strekk.

Forberedelser:

Finne et passende terreng. Tegne inn løyper, strekken bør være så lange at de normalt ikke kalres som "hole-in-one". Henge ut poster.

Terreng:

Gjerne litt uryddig og ustrukturert terreng. Vanskeligheten på øvelsen kan justeres med valg av terreng.

Gjennomføring:

Parstart, med nok tid i mellom til at de ulike parrene ikke påvirker hverandre.

Variant:

I grupper med spredning i kunnskaper og erfaring kan man gi hver enkelt deltager et handikapp som legges til antallet "slag".

N12: Bom-o**Beskrivelse:**

Deltagerne går i en gruppe sammen med lederen. Bare lederen har kartet framme, de andre har det i en lomme eller liknende. Deltagerne må merke seg viktige holdepunkter underveis. Etter en stund stopper lederen opp og gir beskjed om å finne f.eks. post nummer seks. Deltagerne



tar fram sine kart og skal på kortest mulig tid finne denne posten.

Forberedelser:

Finne et passende terreng. Tegne inn.

Henge ut poster.

Terreng:

Gjerne terreng med mange like smådetaljer.

Gjennomføring:

Fellesstart i gruppe.

Variant:

Deltagerne kan få tegnet inn ulike poster.

Enten litt ulike gaflingsposter eller svært forskjellige poster.