



Q- Forenkling av poster

Generelt om dette nivået:

En postskjerm er 30 ganger 30 cm. En postdetalj er normalt liten. Det er derfor viktig å beherske teknikker som kan gjøre postene lettere. Noe av det viktigst er innløpingen til postene.

Mål med dette nivået:

Å få løperne til å se hvordan poster kan forlenges og forenkles.

Q1: Forlenge posten

Beskrivelse:

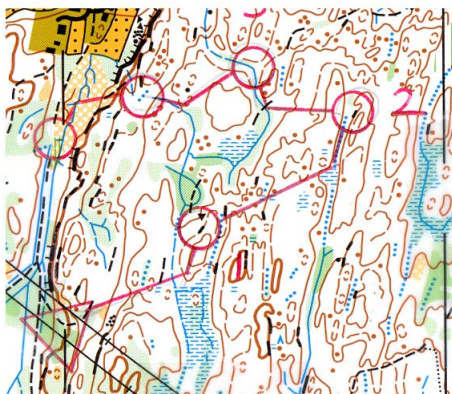
Løperne får ei løype slik at forenkling/forlenging av posten er mulig. Løperne får et kart hvor streken er tegnet inn slik at det klart framgår hvordan posten skal forenkles.

Forberedelser:

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

Terreng:

Variert.



Karteksempel: Tegnebyholtet – OK Moss

Gjennomføring:

Individuel start.

Q2: Forenkling av poster

Beskrivelse:

Løperne får ei løype slik at forenkling/forlenging av posten er mulig.

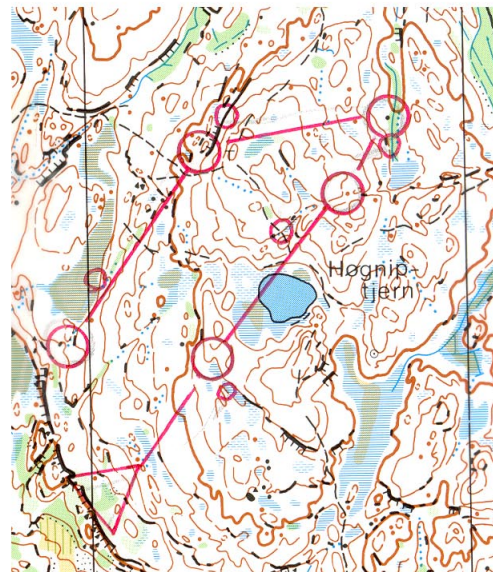
Løperne skal tegne inn brutte linjer som viser hvordan de vil forenkle postene. En tverrstrek settes ved detaljer man vil bruke som sikre holdepunkter.

Forberedelser:

Legge løyper og tegne inn løyper.

Terreng:

Ingen krav.



Karteksempel: Høgnipa – Sarpsborg OL

Gjennomføring:

Som innetrening. Kan eventuelt legges inn under intervall eller styrketrening.



Q3: Sikre holdepunkter

Beskrivelse:

Løperne får ei løype slik at forenkling/forlenging av posten er mulig. Løperne får et kart hvor streken er tegnet inn slik at det klart framgår hvordan posten skal forenkles. Stedet hvor forenklingen begynner er markert i terrenget med et bånd eller ei lita pappskjerm.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Tegne inn løyper. Henge ut poster og hjelpemarkeringer.

Terreng:

Variert.

Gjennomføring:

Individuel start.

Q4: Sette ut poster

Beskrivelse:

Løperne får en del poster de skal henge ut. Å henge ut poster krever adskillig nøyaktigere orientering enn å finne en post som henger ut. Øvelsen tvinger løperne til å forenkle posten så mye som mulig og å være bevisst på siste sikre utgangspunkt.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Tegne inn løyper. Sørge for at postutstyr er tilgjengelig.

Terreng:

Ingen krav.

Gjennomføring:

Fellesstart start. Dersom lederen planlegger øvelsen fornuftig kan postene som er satt ut med fordel brukes i en annen øvelse.

Q5: Poengorientering

Beskrivelse:

Løperne får en del poster som de skal besøke i valgfri rekkefølge. Løypa er slik

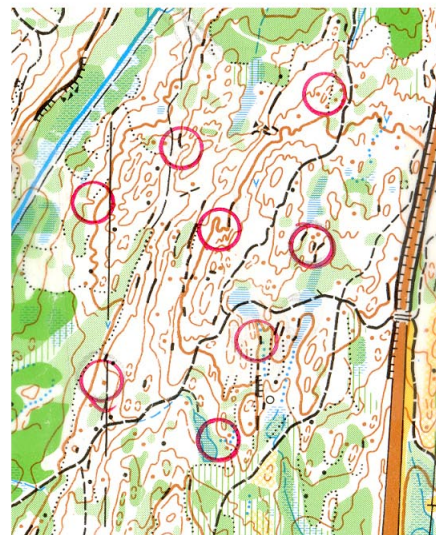
at det lønner seg å ta postene fra en retning i forhold til andre retninger. På denne måten tvinges deltagerne til å vurdere hvordan postene kan forenkles.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Løypa bør legges slik at postene er forholdsvis lette fra en retning og adskillig vanskeligere fra en annen. Dette kan for eksempel gjøres ved å variere avstanden fra sikre holdepunkter, ledelinjer og ved å la kurvedetaljer lede inn til posten fra en retning. Tegne inn løyper. Henge ut poster.

Terreng:

Variert.



Karteksempel: Pinnåsen – Kolbotn IL

Gjennomføring:

Felles start med maksimal tid. Det bør være så mange poster at ingen rekker alle, dermed blir det ennå viktigere hvordan løperne prioriterer.

Q6: Gjensidig postutsetting

Beskrivelse:

Deltagerne deles i par. Kartet deles i to deler, A og B. Postene 1A og 1B ligger



omtrent like langt fra startplassen. Løperne i parret starter samtidig. Den ene henger ut 1A den andre 1B. Deretter vender de tilbake til utgangspunktet og bytter kart. De plukker så inn postene parkameraten hengte ut.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Legge løyper. Skaffe postskjermer, evt. merkebånd.

Terreng:

Mange mulige postdetaljer. Om mulig bør det være delt av en naturlig akse.

Gjennomføring:

Lederen deler inn i par som bør ha omtrent jevnsterke løpere. De får hver sin postskjerm som de setter ut. Når de kommer tilbake venter de på makkeren. De bytter kart og tar inn postene igjen.

Varianter: - Kan gjennomføres ved at hver setter ut to poster om gangen. Dermed løper ikke deltagerne samme veien ut og inn. Dette gir noe mer karttrening.

- I stedet for å dele inn i par bytter innkommende løper til enhver tid kartet med den som sitter og venter. Dette gir mer fysisk trening.

Q7: Postutsetting i sektorer**Beskrivelse:**

Løperne får tildelt en sektor på kartet. De skal selv velge passende poster og henge ut disse..

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Dele inn kartet i sektorer. Skaffe nok postskjermer og eventuelt stiftklemmer, å drasse på EKT ustyr blir for tungt.

Terreng:

Mange mulige postplasseringer. Ikke for bratt. Gjerne med et naturlig sentrum.

Gjennomføring:

Løperne møtes i sentrum. Alle får tildelt sin sektor og noen minutter for å finne egnede postplasseringer. Fellesstart. Løperne får 20 -25 minutter på seg til å henge ut sine poster. Greier de ikke alle på denne tiden må de allikevel vende tilbake. Når løperne kommer tilbake tegner de inn sine poster på et kart. Når alle er tilbake kopierer løperne alle postene. Deretter drar løperne ut i par for å sjekke alle postplasseringene.

Variant: Bestemmer lederen

postplasseringene på forhånd kan postene brukes i andre o-tekniske økter. Men det er da viktig at lederen, eller andre dyktige o-løpere, sjekker alle postplasseringene.

Q8: Spurtorientering**Beskrivelse:**

Det legges en vanlig løype med forholdsvis korte strekk. Løypa tegnes inn på alle kartene. På et kart tegnes det inn en tverrstreke før posten ved siste sikre. På vei mot posten må alle løperne holde seg bak den som har tverrstreken på kartet. Når denne løperen passere streken roper han "nå!", og det er om å gjøre å komme først til posten. Til neste post bytter man på hvem som skal ha kartet med tverrstrekene.

Forberedelser:

Tegne inn løper, og henge ut poster. Lage et kart med tverrstreker.

Terreng:

Ingen spesielle krav, men det bør være forholdsvis tydelige siste sikre holdepunkter.

Gjennomføring:

Fellessstart, eventuelt gruppevis fellesstarter dersom det er mange, eller svært varierende nivå i gruppen.