



U - Langstrekk, veivalgsorientering

Mål på dette trinnet:

Løperne skal lære å beherske de lange strekkene som de bare sjelden kommer borti. Disse strekken kan ofte være avgjørende for hele løpet. Løperne skal lære seg å se godt til siden av streken for å finne mulige veivalg. De skal også lære seg å planlegge baklengs.

Generelt om dette trinnet:

Ungdomsløpere kommer sjelden borti virkelige langstrekk, da de har for korte løyper. Det kan derfor være nødvendig å trene dette spesielt. Skal man trene langstrekk forutsettes det at treneren kan legge gode langstrekk. Bruk av EKT eller annen kvittering på postene tvinger løperne helt bort til posten, de kan dermed ikke stoppe når de ser posten (eventuelt hoppe over posten). Dette gjør at de får riktig utgangspunkt for neste strekk.

Eystein Weltziens bok Veivalg (fåes fra NOF) er å anbefale.

De fleste veivalgsanalyser er gjort med manlige seniorløpere. Man kan anta at det generelt lønner seg enda mer for kvinner å løpe rundt på sti. De har generelt mindre muskelmasse i forhold til kroppsvekt, og er også i snitt kortere. Begge deler vil være en ulempe i motbakker og undervegetasjon. På samme måte vil vi anta at det også for juniorer lønner seg å runde mer i forhold til analyser basert på seniorer.

U1: Løpsanalyse med strekktider.

Beskrivelse:

Det samles inn veivalg fra flere løpere. Strekktider og veivalg sammenlignes for finne hvilke veivalg som har lønt seg.

Forberedelse:

Si ifra til løperne på forhånd.

Terreng:

Gjennomføring:

Treneren kan samle inn og ha en samlet gjennomgang for sin gruppe. Løperne kan organisere dette selv.

U2: Veivalgssamtale etter o-løp.

Beskrivelse:

Strekktider og veivalg sammenlignes for finne hvilke veivalg som har lønt seg. Ikke bare en konsentrasjon om at "der hadde jeg 14 sekunder raskere, og der var du 20

sekunder raskere", men også en vurdering av veivalgene som førte til denne forskjellen. Det er også viktig å få med seg hva de(n) andre har tenkt. Slike samtaler har lett for å dreie seg om bommene som gir de gode historiene, men det er vel så viktig å få med seg hva som skjedde der det gikk bra.

Forberedelse:

Ingen.

Terreng:

Gjennomføring:

Løperne kan organisere dette selv.

U3: Bundet veivalg I.

Beskrivelse:

En løype med to eller flere veivalg på hvert strekk. To eller tre løpere starter samtidig og løper forskjellige veivalg. Løperne venter på hverandre før de fortsetter på neste strekk. Løperne har med



papir og blyant og noterer selv ned tiden på strekket.



Karteksempel: Fløyen, T&IF Viking

Forberedelse:

Løypelegging og inntegning av løyper.

Terreng:

Med muligheter for flere veivalg

Gjennomføring:

I denne varianten trengs det ikke utstyr på postene. Løperne sørger selv for å kontrollere hverandre. Dersom det er flere grupper startes disse med litt mellomrom. Det gir bedre og sikrere informasjon om hvilke veivalg som lønner seg dersom det er flere grupper som løper.

U4: Bundet veivalg II.

Beskrivelse:

En løype med to eller flere veivalg på hvert strekk. To eller tre løpere starter samtidig og løper forskjellige veivalg. Løperne venter på hverandre før de fortsetter på neste strekk. Det bør være to ulike enheter på hver post. En brukes som start for de neste strekket.

Forberedelse:

Løypelegging. Inntegning av løyper. Utsetting av poster.

Terreng:

Med muligheter for flere veivalg



Gjennomføring:

Dersom det er flere grupper startes disse med litt mellomrom. Det gir bedre og sikrere informasjon om hvilke veivalg som lønner seg dersom det er flere grupper som løper.

U5: Veivalgstest

Beskrivelse:

En løype med flere veivalg. Løperne løper først det ene, returnere langs samme veivalg og løper deretter det andre.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster med EKT. Inntegning av løyper.

Terreng:

Gjerne nær klubbhus for diskusjon av veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne startes en og en slik at ikke løpstempoet påvirkes av andre. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

U6: Teoriveivalg

Beskrivelse:

Teorioppgave der løperne skal tegne inn veivalg på forskjellige kart er egnede innslag på fysisk trening, særlig vinterstid. Oppgavene kan legges inn i pauser i styrketrening, i pauser under intervalltrening eller lagt inn i en hinderløype. Høy puls og tidspress under oppgave-løsningen er å foretrekke. Det blir mest likt konkurranse situasjonen.

Forberedelser:

Løypelegging. Preparere kart og skaffe nok blyanter eller penner.

Terreng:

Trenger ikke tilgang til terreng. Men kartet bør gi muligheter for ulike veivalg.

Gjennomføring:

Løypa eller strekkene tegnes inn på kartbiter. Disse kan med fordel være montert på papp eller stivt underlag.

U7: Poengorientering

Beskrivelse:

Et antall poster settes ut i terrenget. Løperne velger selv i hvilken rekkefølge de vil ta dem, og hvor mange de vil ta. Tyngepunktet er lagt på veivalget mellom postene. Skal man trene langstrekk bør det være forholdsvis få poster med stor avstand.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster med EKT. Inntegning av poster.

Terreng:

Gjerne kupert. Gjerne nær klubbhus for diskusjon av de ulike valg av poster og veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne kan startes en og en eller som fellesstart. Det settes av en gitt tid for å finne flest mulig poster. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

U8: Grov-orientering

Beskrivelse:

En løype med flere veivalg, men poster på store klare detaljer. Poenget for løperne er å raskest mulig komme seg til et egnet utgangspunkt for posten langs tydelige ledelinjer. Det er kun en kort fin-orientering inn til postene.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster. Inntegning av løyper.

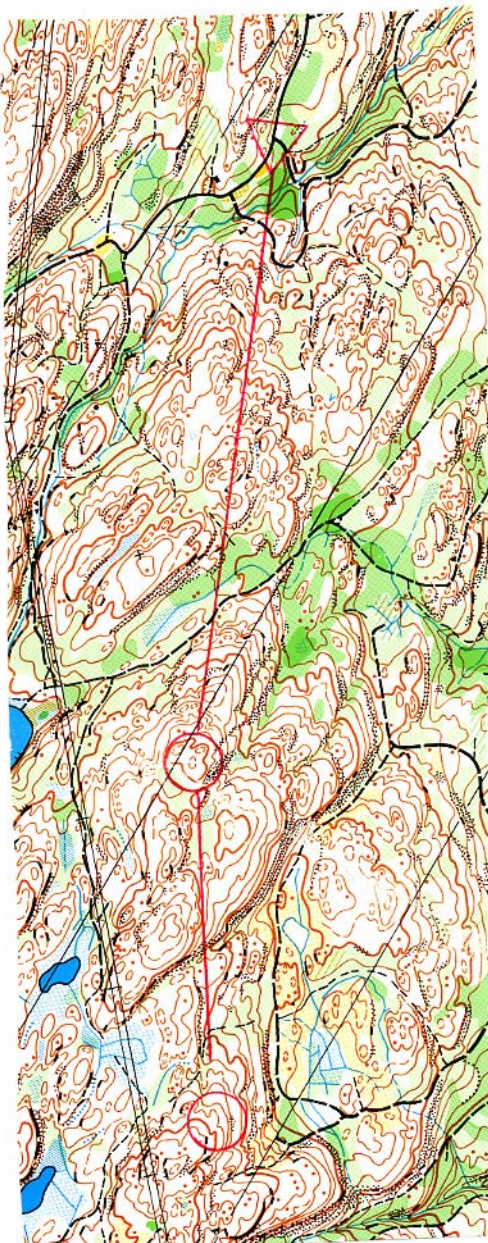
Terreng:

Gjerne nær klubbhus for diskusjon av veivalg etterpå.



Gjennomføring:

Løperne startes en og en. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.



Karteksempel: Årosmarka, Røyken OL

U9: Gate-o-løp

Beskrivelse:

En løype med flere veivalg. Egner seg godt for vintertrening.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Kodebokstaver vil ofte vær bedre enn EKT

på grunn av tyverifaren. Inntegning av løyper.

Terreng:

Et område med mange veier og liten trafikk. Gjerne nær klubbhus for diskusjon av veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne startes en og en. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

U10: 2-Runder

Beskrivelse:

En rundløype med flere veivalg. Løperne bestemmer selv beste og nestbeste veivalg på hvert strekk. De løper først beste og deretter nestbeste veivalg.

Forberedelser:

Løypelegging. Løypa må være relativt kort ca. halv vanlig lengde. Det er veivalgene - ikke postene somer det viktige.
Postdetaljene skal derfor være lette.
Utsetting av poster med EKT. Inntegning av løyper.

Terreng:

Et område med mange muligheter for veivalg. Gjerne nær klubbhus for diskusjon av veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne startes en og en med forholdsvis langt mellomrom. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

U11: Ski-o-løp

Beskrivelse:

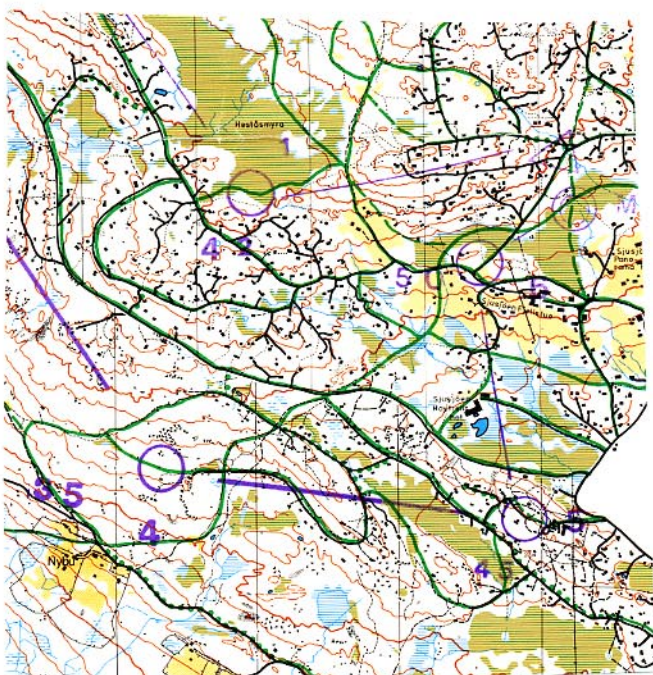
En løype med flere veivalg. Egner seg godt for vintertrening.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av løyper. Eventuelt inntegning av skispor dersom det ikke finnes eget ski-o-kart.

**Terreng:**

Et område med mange skiløyper. Gjerne nær klubbhus for diskusjon av veivalg etterpå.



Karteksempel: Lunkefjell, Lillehammer
OK

Gjennomføring:

Løperne startes en og en. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

U12: Postnett**Beskrivelse:**

Et antall poster settes ut i terrenget. Løperne velger selv i hvilken rekkefølge de vil ta dem. Tyngepunktet er lagt på veivalget mellom postene. Postene bør legges med god avstand mellom.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av poster.

Terreng:

Gjerne kupert slik at det blir runde eller rett over veivalg. Gjerne nær klubbhus for diskusjon av de ulike valg av poster og veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne kan startes en og en eller som fellesstart. Det bør tas tid. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

U13: Veivalgstrening**Beskrivelse:**

Det legges en løype med lengre veivalgstrekk.

Forberedelser:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av poster.

Terreng:

Gjerne nær klubbhus for diskusjon av de ulike valg av poster og veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne kan startes en og en. Det bør tas tid. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

U14: Teoretisk løypelegging**Beskrivelse:**

Deltagerne får et kart og skal selv legge løyper med langstrekk.

Forberedelser:

Finne fram et egnet kart. Løperne bør også sette seg inn i løypeleggerboka.

Terreng:

Gjennomføring:

Kan legges inn som en kveldsøkt på treningsamling eller klubbkveld, eller kan gis som en oppgave til neste trening. Treneren diskuterer løypeforslagene med deltagerne.

U15: Løypelegging**Beskrivelse:**

Deltagerne får et kart og skal selv legge løyper for bruk i treningsløp, klubblop o.l., etter hvert også oppgaver i kretsløp og større løp.



Forberedelser:

Finne fram et egnet kart og terreng.
Løperne bør også sette seg inn i løypeleggerboka.

Terreng:

Gjennomføring:

Løperne for den tiden de trenger. De første gangene bør nok treneren eller en erfaren løypelegger se over løypene og kommentere disse. Kontrolløren vil selvsagt også ha en slik oppgave i terminfestede løp.

U16: Sykkel-o-løp

Beskrivelse:

En løype med flere veivalg.

Forberedelser:

Finne fram et relevant kart. Det betyr ikke nødvendigvis et o-kart, men bør ha høydekurver dersom terrenget er kupert. Løypelegging. Utsetting av poster. Inntegning av løyper.

Terreng:

Et område med mange veier og eller stier som er fremkommelige med sykkel. Gjerne nær klubbhus for diskusjon av veivalg etterpå.

Gjennomføring:

Løperne startes en og en. Diskuter de ulike veivalgene etterpå.

U17: Intervall med veivalg

Beskrivelse:

Intervalltrening hvor det studeres kart i pausene. Egner seg godt for vintertrening. Løperne løper en gitt tid. I pausen som er på halve løpstiden får de et kart med lange veivalgsstrekker hvor de skal tegne inn det veivalget de ville tatt. Løypene kan gjerne være mesterskapsløyper hvor man har fasit på hva som er raskest. Eventuelt kan det være løyper som andre grupper har prøveløpt som en del av øvelsene U3, U4, U5 eller U15 slik at man har en fasit på hva som er raskest.

Forberedelser:

Finne fram og eventuelt mangfoldiggjøre kart.

Terreng:

Ingen krav.

Gjennomføring:

Fellesstart. Et kart pr. løper.

Variant:

Kartet studeres i en pause. Postene og veivalget tegnes inn i neste pause. Denne egner seg hvor man løper fram og tilbake.