



V - Videregående kurveorientering

Mål på dette trinnet:

Løperne skal lære å beherske alle subtiliteter i kurvebildet, småsøkk, forskjeller i helning, rygger og kolleformasjoner, skal beherskes. Løperne skal kunne holde høyden, og kunne benytte forskjeller i gradienter som ledelinje.

Generelt om dette trinnet:

Det er viktig at de kartene som benyttes er gode, og at kurvebildet stemmer. Mange av disse øvelsene kan gjøres på kurvekart selv om det ikke nevnes spesielt. Løperne bør også oppsøke andre terreng for å bli kjent med kurveformasjoner som er mindre vanlige. Det gjelder ikke bare andre norske terreng, men også mer "eksotiske" terreng som sanddyner, gropterreng, ravineterreng og kartslandskap. Kurveorienteringen blir lettere der sikten er god, og mer krevende i terreng med dårligere sikt.

V1: Finorientering på kurvekart

Beskrivelse:

På et kurvekart legges ei linjeorienteringsløype som går gjennom områder med mange små kurvedetaljer. Postskjermene plasseres på ukjente steder langs linja, gjerne miniatyrskjermer. Løperne løper løypa uten kompass og skal finne flest mulig av skjermene. Disse skal tegnes inn på kartet. Eventuelt kan man ha stempler på postene slik at det skal stemples på dem.

Forberedelse:

Løypelegging. Utsetting av poster. Inntegning av linja.

Terreng:

Finkupert terreng med mange kurvedetaljer.

Gjennomføring:

Individuell start. Om det benyttes tidtaking eller ikke avhenger av hvor drevne løperne er, men de første gangene bør det ikke benyttes tidtaking. Løperne løper uten kompass.

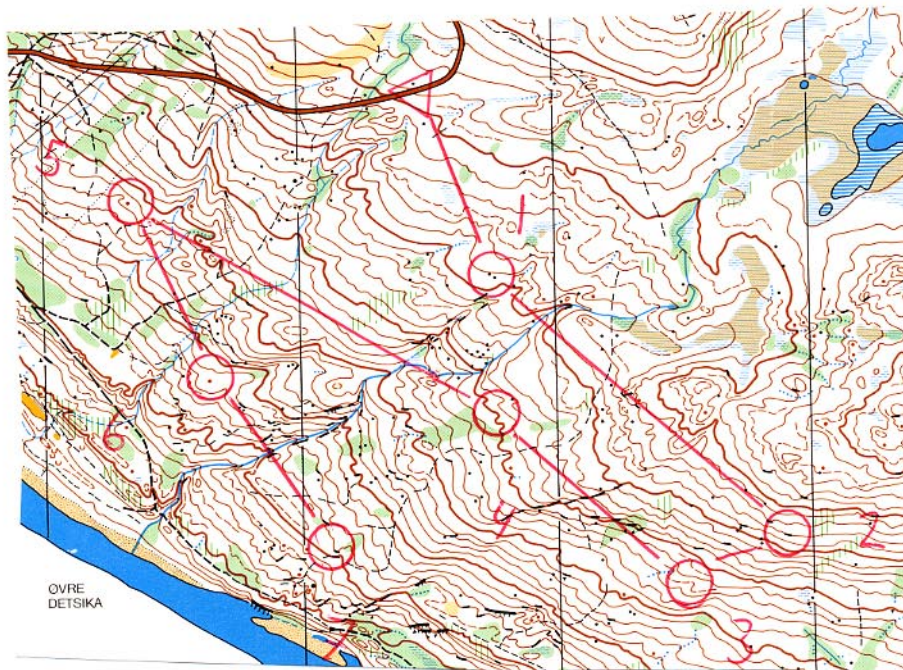
Variant:

Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved å plassere enkelte skjermene litt vekk fra linja, disse skal da ikke tegnes inn eller stemples på.

V2: Skrålorientering

Beskrivelse:

Det legges en kort løype med varierende strekk lengder, der løypa så langt som mulig går i skråninger på et virkelig bra kart.



Karteksempel: Detsikalia, Alta OL



Forberedelse:

Løypelegging. Sjekking av kartet.
Utsetting av poster. Inntegning av poster.

Terreng:

Skråli med mange kurvedetaljer.

Gjennomføring:

Individuell start. Om det benyttes tidtaking eller ikke avhenger av hvor drevne løperne er, men de første gangene bør det ikke benyttes tidtaking. Løperne løper uten kompass.

V3: Synfaring

Beskrivelse:

Løperne synfarer et område. De lærer her å legge inn detaljer og justere høydekurver. Løperne lærer å se terrenget på sin måte og blir også mer oppmerksomme på hvor subjektiv karttegning er.

Forberedelse:

Skaffe grunnlagskart, eventuelt et gammelt kart over området.

Terreng:

Ingen krav.

Gjennomføring:

Gi ikke for store områder til uerfarne synfarere. Proffene bruker opp mot 20 timer pr kvadratkilometer. Uerfarne kan bruke mange ganger den tiden.

V4: Postplukk med lureposter

Beskrivelse:

Det legges en postplukkløype i et terreng som oppleves som vanskelig av løperne, og som er detaljrikt. På postene plasseres skjerm og stiftklemmer. I tillegg plasseres det skjerm og stiftklemmer på detaljer i nærheten som i farten kan forveksles med postpunktet. Disse har avvikende stempler.

Forberedelse:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av poster

Terreng:

Terreng med mange kurvedetaljer.

Gjennomføring:

Fellesstart. Tidtaking for å skape litt stress.

Variant: Kan legges på kurvekart.

V5: Krokete linjeorientering

Beskrivelse:

Det legges ei linjeorienteringsløype som går gjennom områder med mange små kurvedetaljer. Postskjermene plasseres på ukjente steder langs linja, gjerne miniatyrskjerm. Løperne løper løypa uten kompass og skal finne flest mulig av skjermene. Linja legges innom kurvedetaljer og ikke på lineære detaljer som stier, bekker og myrkanter.

Forberedelse:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av linja.

Terreng:

Finkupert terreng med mange kurvedetaljer, og uten tydelige strøk og retninger.

Gjennomføring:

Løypa løpes uten kompass, og på en dag uten sol slik at skyggeretningen ikke er noen hjelp.

V6: Feilpost orientering

Beskrivelse:

I detaljerte områder legges poster på like, eller nesten like detaljer. Postene er utstyrt med kvitteringsenheter, slik at det kan sjekkes at løperen har vært på riktige poster.

Forberedelse:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av poster.



Terreng:

Finkupert terreng med mange kurvedetaljer, der posten plasseres. Hele kartet behøver ikke å være like detaljert.

Gjennomføring:

Løperne får kart med postene de skal ha, men ikke de feilplasserte postene i nærheten. Deet er ikke kodenummer på postbeskrivelsen. Individuell start. Treneren sjekker etterpå at løperne har vært på riktige poster.

Varianter:

- 1) Kan gjennomføres på kurvekart.
- 2) Kan gjennomføres uten kompass.

V7: Overføringstrening

Beskrivelse:

Løperen går en rolig tur på kartet, eventuelt på et kurvekart. Man følger rygger, åser, dråg osv. og ser hvordan karttegneren har fått dette fram.

Forberedelse:

Ingen

Terreng:

Finkupert terreng med mange kurvedetaljer, der posten plasseres. Hele kartet behøver ikke å være like detaljert.

Gjennomføring:

Individuelt eller i små grupper, i rolig tempo.

V8: Postvalg

Beskrivelse:

Løperne løper strekket i konkurransetempo. Ved posten finnes det tre eller fire skjermes og stemplingsenheter. Løperen skal velge den riktige. Det er ikke koder på postbeskrivelsen.

Forberedelse:

Løypelegging. utsetting av poster og "lureposter".

Terreng:

Finkupert terreng med mange kurvedetaljer, der posten plasseres. Hele kartet behøver ikke å være like detaljert.

Gjennomføring:

Individuelt.

Variant:

Kan gjennomføres på tid med tidstillegg eller strafferunder for hver post som er feil.

V9: Manglende poster

Beskrivelse:

I detaljerte områder legges en normal løype. Noen av postene henges ikke ut. Løperne skal være sikre nok til å løpe videre uten å finne postskjermen. Postene som finnes skal det stemples på.

Forberedelse:

Løypelegging. Utsetting av poster. Inntegning av poster.

Terreng:

Finkupert terreng med mange kurvedetaljer, der posten plasseres. Hele kartet behøver ikke å være like detaljert.

Gjennomføring:

Løperne får kart med løypa inntegnet. Individuell start, og tidtaking. Treneren sjekker etterpå at løperne har vært på de postene som er satt ut.

Varianter:

Kan gjennomføres på kurvekart.