



Foto: Erik Borg

Orientering skal være gøy!

Målet er å gi barn, ungdom og nybegynnere i alle aldre gode opplevelser og mestringsfølelse i o-løypa. De skal møte riktige utfordringer på riktig nivå og med en forutsigbarhet fra gang til gang i treninger og konkurranser.

Først når du mestrer orienteringen og finner postene, blir det ordentlig gøy.

N, C og B nivå

Riktige løyper for barn, ungdom og nybegynnere i alle aldre



Januar 2022

- Hva kjennetegner en god løype?
- Hva forventes at utøvere kan på N, C og B-nivå
- Tips til løypelegger
- Tips til trener/trening
- Tips for sprint-orientering og paraorientering

VILT
VAKKERT
OG RÅTT

N-LØYPER (grønt nivå) - for nybegynnere

Aktuelle klasser i orienteringsløp: N1-åpen (alle aldre), N2-åpen 9-16, N2-åpen 17-

Hva kjennetegner en god N-løype (med utgangspunkt i skogsorientering)

Generell hovedregel: Løypa skal gå langs sammenhengende og tydelige ledelinjer av typen, vei, sti, bekk, gjerde. Lettframkommelig terreng.

Løypenivå N1: Postene skal ligge på eller rett ved ledelinje og i skifte av ledelinje der dette ikke er tydelig i terrenget.

Løypenivå N2: Noen poster kan henge 5-15 meter fra ledelinja, men skal synes fra ledelinja. De som leser kartet og følger med i terrenget skal få uttelling for det.

Det kan være noen poststrekk med mulighet for å kutte 100 – 150 meter mellom ledelinjer for de mest erfarne/trygge. Men det må aldri være eneste alternativ på strekket.

Skifte av tydelig ledelinje kan skje ved posten eller en til tre ganger mellom postene.

En utøver på N-nivå forventes å kunne

- Ferdes i terrenget
- Forstå hva et kart er
- Forstå de grunnleggende karttegnene
- Orienter kartet ved hjelp av omgivelsene og tydelige detaljer
- Orienter kartet ved hjelp av nordpila i kompasset (unntatt N1-åpen)
- Forstå og bruke tommelgrepet
- Forstå hva ledelinjer er og kunne orientere etter ledelinjesystemet
- Ta korte avstikkere fra ledelinjesystemet (unntatt N1-åpen)

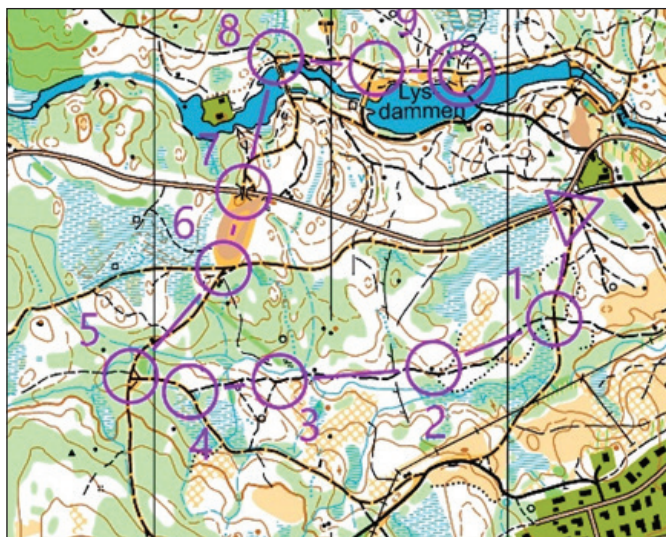


Foto: Erik Borg.

Tips til løypelegger

Generelt start planlegging i god tid i forveien slik at det er mulig med befaring i trasè og justeringer underveis i planleggingen. Vi anbefaler å være minst to løypeleggere og minst en med erfaring fra løyper/nivå for nybegynnere.

- **Befaring:** Sikre at kart og terreng stemmer i løypetrasè. Spesielt viktig at stier er riktige.
- **Lett start:** Legg et kort første strekk på tydelig ledelinje for å sikre en god start i løypa for alle.
- **Postplassering:** Lett synlig for løperne. Benytt kun tydelig terrengdetalj. Plassering av postskjerm markerer løpsretning mot neste post. Tenk på at posten også skal kunne sees i øyehøyde for de yngste barna.
- Se mulighet for å legge til og ta bort poster for tilpasninger av nivå og klasser.
- **Bruk merking** i løypetrasè når det ikke er tydelig/sammenhengende ledelinje i trasè.
- Legg ekstra enkle løyper i vårløpene, da er det generelt mange barn med lite erfaring.
- Sørg for å ha ekstra kart på start til «ledsager», dvs. de som følger barna. I alle N-klasser kan man ha med ledsager og løpe flere sammen om man ønsker det.
- Husk at N1-åpen skal ha egen N1-løype.
- Alle strekk/poster i N-løyper skal ha N-nivå.
- Startplass nær arena om det er mulig.
- Anbefaler å legge ut N- løyper på forhånd på nettside (Eventor) slik at man har mulighet til å forberede seg og også vurdere vanskegraden.



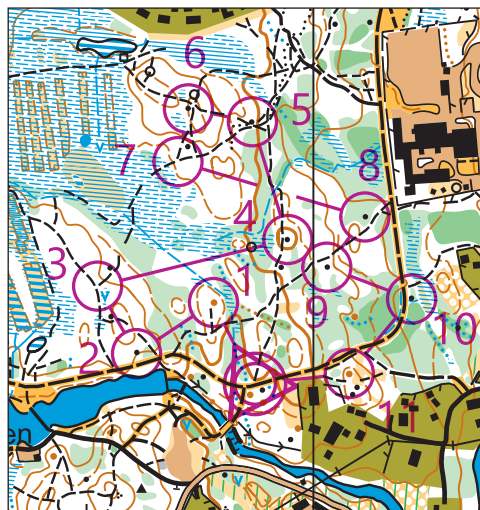
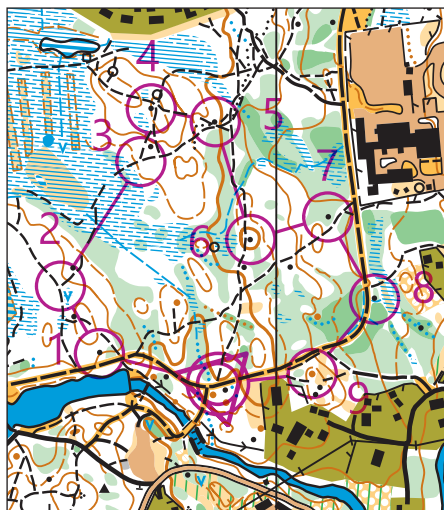
Utsnitt kart «Lysdammen» Gjerdrum o-lag.

Eksempel på N1- og N2-løyper: N1 med tydelige ledelinjer og bytte av ledelinjer skjer ved posten. N2 har skifte av ledelinje to ganger på noen strekk. Noen av postene henger rett ved siden av og godt synlig fra ledelinjen.

Tips til trener (treninger)

Generell anbefaling for trening av sammensatte utøvergrupper på flere nivåer: Organiser trening med flere korte sløyfer (stjerne-o og sommerfugl varianter), framfor en lengre løype. Det gir mulighet i differensiering av vanskegrad slik at utøvere på ulikt nivå kan trene sammen og få riktige utfordringer. Deltakerne ser hverandre ofte og det er enklere for trener å gi tilbakemelding underveis og gir større trygghet for utøverne.

- **Kart:** For opplæring bruk skolegårdskart/nærkart/sprintkart med store, tydelige detaljer som gjør det enkelt å orientere kartet.
- **Forenkle** gjerne kartet ved å f.eks. fjerne høydesystemet, grønt og gult (avhengig av terrenget) slik at utøveren får mindre detaljer å forholde seg til. Legg på flere detaljer etter hvert som de blir mer erfarne.
- Lag konkrete læringsmål for treningene, bruk nivåstigen som veileder for planlegging av øvelser og legg løyper som bidrar til trygghet, sikkerhet og mestring.
- Avpass lengden for o-tekniske øvelser slik at konsentrasjonen kan holdes oppe og avbryt evt. med andre aktiviteter.
- Legg opp til øvelser som bidrar til god forståelse av de vanligste karttegnene.
- Lær utøverne å forstå betydningen av begreper som orientere kartet, ledelinjer og tommelgrep.
- Bruk mange poster – det er gøy å finne poster.
- Ha hjelpetrenerne som sørger for trygghet og veiledning underveis.
- La 10-12 åringer som er klare for det få øvelser der de trener C-nivå.



Utsnitt kart «Lysdammen» Gjerdrum o-lag.

Eksempel på fellestrening barn/ynge ungdom på ulikt nivå. Postplukk fra 0,7 til 1,5 km med tre sløyfer. Den siste varianten er for de med erfaring.

C-LØYPER (blått nivå) - for avansert begynner

Aktuelle klasser i orienteringsløp: D/H 11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17-

Hva kjennetegner en god C-løype (med utgangspunkt i skogsorientering)

Løypa skal gå mest mulig langs ledelinjer av typen vei, sti, bekk, gjerder, tydelige myrkanter, jordekanter, steingjerder, tydelig hogstfelt o.l.

Ledelinjene behøver ikke å være sammenhengende rundt løypa. Men de må være tydelige der løperne kommer gjennom terrenget for å bli fanget opp av en ledelinje. Løperne forventes å kunne forlate ledelinjen for å bli fanget opp inntil 2-300 meter lenger borte.

Det bør være noen veivalgsstrekke i løypa. Enkle veivalgsstrekke bør ha 2-3 muligheter langs sammenhengende ledelinjer.

Veivalgene på dette nivået består i å bedømme lengden på ulike stialternativer, samt å vurdere løpbarhet på vei/sti i forhold til langs bekk eller annen sammenhengende ledelinje i normal åpen skog. Å bedømme løpbarhet (grøntområder) er ikke å forvente på dette nivået.

Noen poster kan henge 100-150 meter fra ledelinje, men skal ha en bred oppfangende front og et godt sikkert siste holdepunkt (angrepspunkt) med god inngang til posten. Det bør være en tydelig oppfanger av typen stor sti, jorde eller lignende bak posten.

Postdetaljen må være tydelig. Topp av en tydelig kolle er en grei postdetalj da utøvere på dette nivået har begynt å lære om høydekurver.

En utøver på C-nivå forventes å kunne

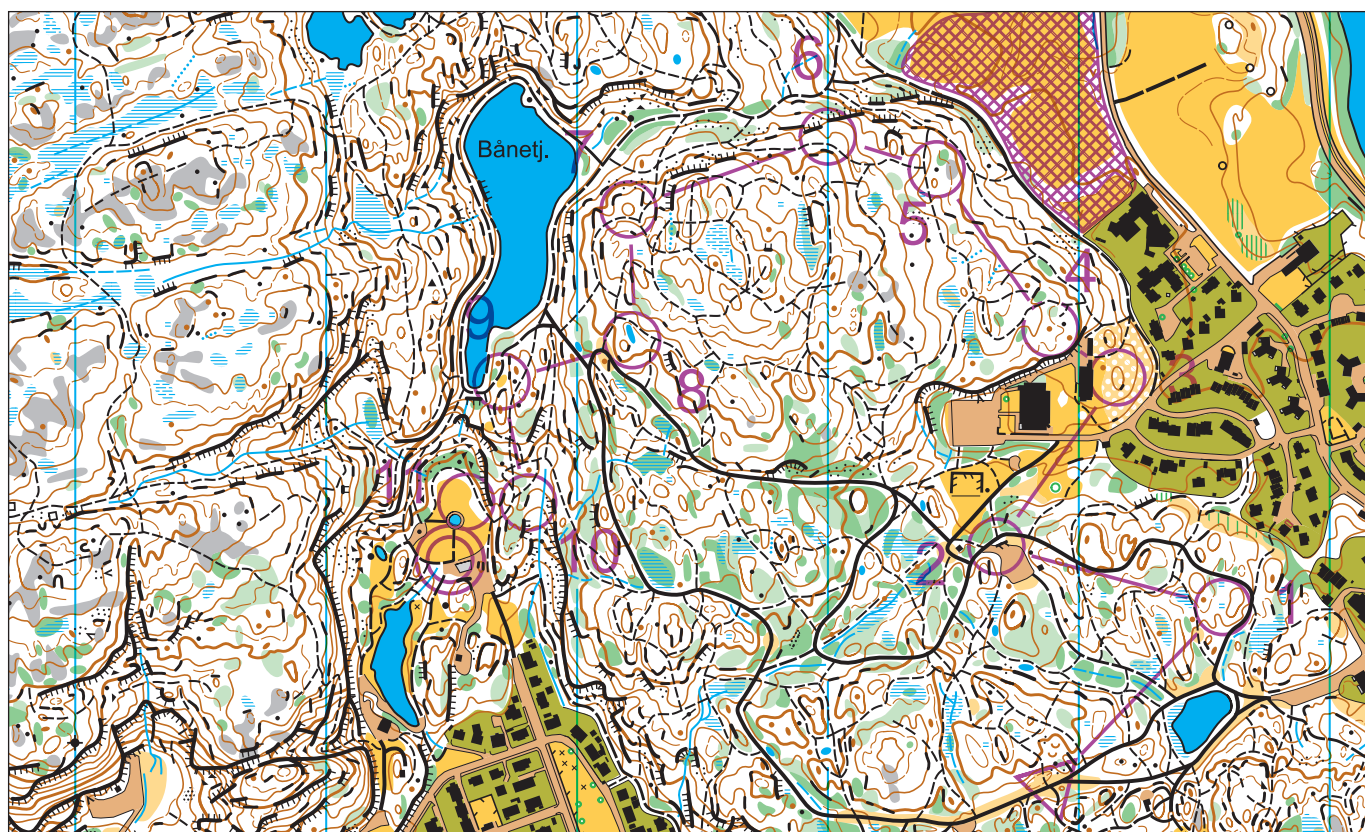
Alle punkter nevnt under N-nivå og i tillegg:

- Gjøre enkle veivalg
- Ta ut riktig retning ved hjelp av kompasset og nordpila
- Følge riktig kompassretning over korte strekninger
- Kutte mellom ledelinjer
- Grov retningsorientering inntil 2-300 meter mellom ledelinjer
- Grunnleggende høydekurveforståelse (kolle, hvor det går opp og ned)
- Forstå hva holdepunkter er
- Forstå og bruke angrepspunkt (siste sikre)
- Enkel avstandsbedømming

Tips til løypelegger

De samme generelle tips som for N-nivå når det gjelder god planlegging og befarings i løypetrasè.

- Sørg for et enkelt første strekk (gjørne på N-nivå) for å sikre en god start i løypa.
- Ei løype med bare C-nivå på strekkene vil kreve mye konsentrasjon. Anbefaler å ha noen strekk og poster på N-nivå, men aldri vanskeligere enn C-nivå.
- Legg enkle løyper i vårløpene, da er det generelt mange barn med lite erfaring.
- Startplass nær arena om det er mulig.



Utsnitt kart og løype fra Sørlandsgaloppen 2021, Oddersjøa SSK.

Eksempel på C-løype klasse D/H11-12.

Tips til trener (treninger)

I tillegg til å fortsatt repetere og øve på punktene under N-nivå:

- **Differensiere opplegg:** Legg opp til et differensiert treningsopplegg med løyper/øvelser på både N-, C- og B-nivå. I en gruppe med barn vil det alltid være behov for tilpasninger. Spesielt 12 åringer som skal rykke opp til B-nivå neste sesong, bør få trene på dette nivået høsten før.

Lage treninger der utøverne spesielt får trene på:

- **Retningsløping** og bruk av kompasset. Postplukk med mye retningsforandring er en fin øvelse.
- **Høydekurveforståelse** med bruk av brune detaljer og kurvekart.
- **Farger og karttegn** som markerer fremkommelighet. Få konkret erfaring i terrenget.
- **Inn- og utløping av post:** Lære å bruke siste sikre/angrepspunktet og sørge for god retning ut av posten.
- Lære utøverne å forstå betydningen av og bruke **begrepet holdepunkt**.
- Lære utøverne å bruke og forstå de viktigste delene av **postbeskrivelsen**.
- Sett av tid etter trening og konkurranse til å gå gjennom øvelser eller løypa med utøverne.



Foto: Erik Borg.



Foto: Terje W. Pettersen.

B-LØYPER (rødt nivå) - for den kompetente løper

Aktuelle klasser i orienteringsløp: H/D 13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17-

Hva kjennetegner en god B-løype (med utgangspunkt i skogsorientering)

B-løyper går fra ledelinjeorientering på C-nivå til mer kurveorientering. I tillegg til de o-tekniske momentene som er nevnt på C-nivået kommer nå også korte (inntil 200 meter) finorienteringsstrekke og grovorienteringsstrekke (inntil 500 meter).

Det skal være et godt sikkert siste holdepunkt (angrepspunktet) med god inngang til posten. Det skal også være en sikker oppfangende detalj 100-250 meter bak posten. Bekk, myrkant, sti eller jorde er egnede oppfangere bak posten. Dype daler og høye koller kan også være det.

Veivalgsstrekkeene bør ha 2-3 muligheter, og ikke alle behøver å gå langs ledelinjer. Veivalgsmomentene består, i tillegg til de momentene som er nevnt under C-nivået, også i å bedømme sikkerhet på veivalgene (rett på eller rundt på sti). Å bedømme løpbarheten (grøntområder) på de ulike veivalgene kan også inngå.

En utøver på B-nivå forventes å kunne

Alle punkter nevnt under N- og C-nivå og i tillegg:

- Forstå alle karttegn og postbeskrivelsen
- Forstå løpbarhet
- Ha høydekurveforståelse
- Mestre bruk av kompasset og retningsløping på korte og lengre strekk
- Orienterer langs tydelige høyder
- Kort finorientering mot kurvedetaljer med sikker oppfanger
- Forenkling av kartbildet
- Veivalgsbedømming ut fra lengde, framkommelighet og sikkerhet via holdepunkter
- Grovorientering i enkelt kurvebilde

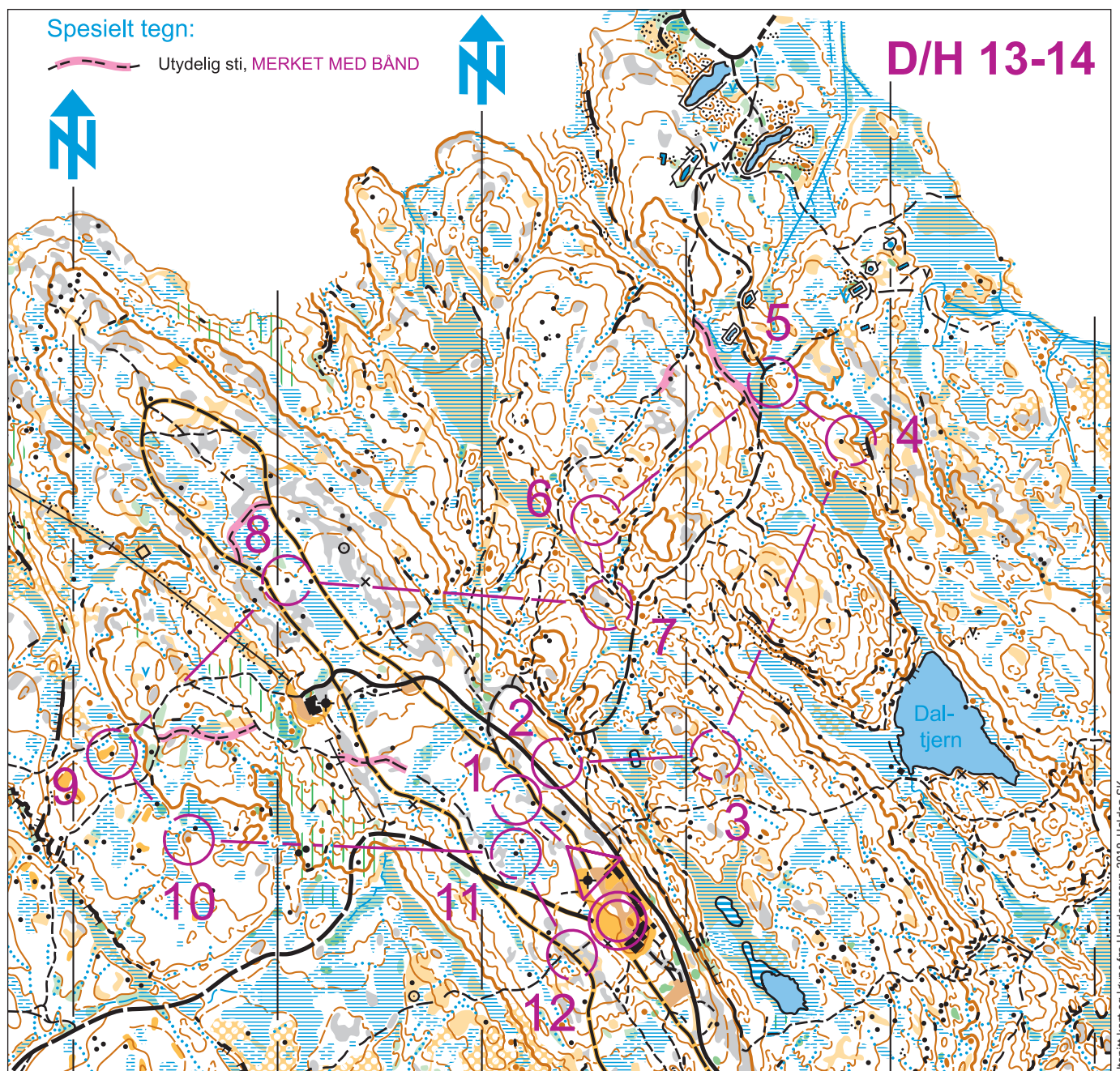
Tips til løypelegger

De samme generelle tips som for N- og C-nivå når det gjelder god planlegging og befaring i løypetrasé.

- Sørg for et enkelt første strekk (gjørne på C-nivå) for å sikre en god start i løypa.
- Ei løype med bare B-nivå på strekkene vil kreve mye konsentrasjon. Ha derfor også noen strekk og poster på C-nivå, men aldri vanskeligere enn B-nivå.
- Legg enklere løyper i de første vårløpene der det er 13-åringer som deltar i sine første konkurranser i B-løyper og for første gang får kartet i startøyeblikket.
- Sørg for variasjon på strekkene i løypa. Langdistanse bør ha minst ett langstrekke (< 600m).



Foto: Terje W. Pettersen.



Eksempel på B-løype klasse D/H13-14.

Tips til trener (treninger)

I tillegg til å fortsatt repetere og øve på punktene under N- og C-nivå:

- Være mer bevisst på å ha et klart læringsmål og hvilke typer orienteringsmoment som skal trenes i den o-tekniske økta.
- Oppmuntre utøverne til å ha fullt fokus på egne oppgaver og ikke la seg forstyrre av andre.
- Ha variasjon i de o-tekniske øktene. Bruk gjerne momentløype for spesiell trening av ulike teknikker (eks, korridor, linje, postplukk, kurvekart).
- Legg treningsløyper i terreng der utøverne får trene på forenkling, forstørre og forlenge posten.
- Tren A-nivå på høsten som forberedelse til å rykke opp i 15-16 års klassen.
- La utøvere veilede hverandre, det er god o-teknisk læring.
- Sett av tid etter trening og konkurranse til å gå gjennom øvelser eller løypa med løperne. Spør utøverne hvordan de tenkte og om de kunne løst oppgaven på annen måte.
- Legg om mulig treninger i ulike terrengetyper slik at utøverne får en bredere erfaring og utvikler god kart - og terrengforståelse.

Sprintorientering

Sprintorientering kjennetegnes ved mulighet for høy fart, enkle tekniske poster der utfordringen ligger i veivalgene med ofte skifte av ledelinjer og retningsforandringer. Det er ofte tett mellom postene. Underlaget er som regel lettløpte parker, gater eller stifylte områder nær bebyggelse.

N-nivå:

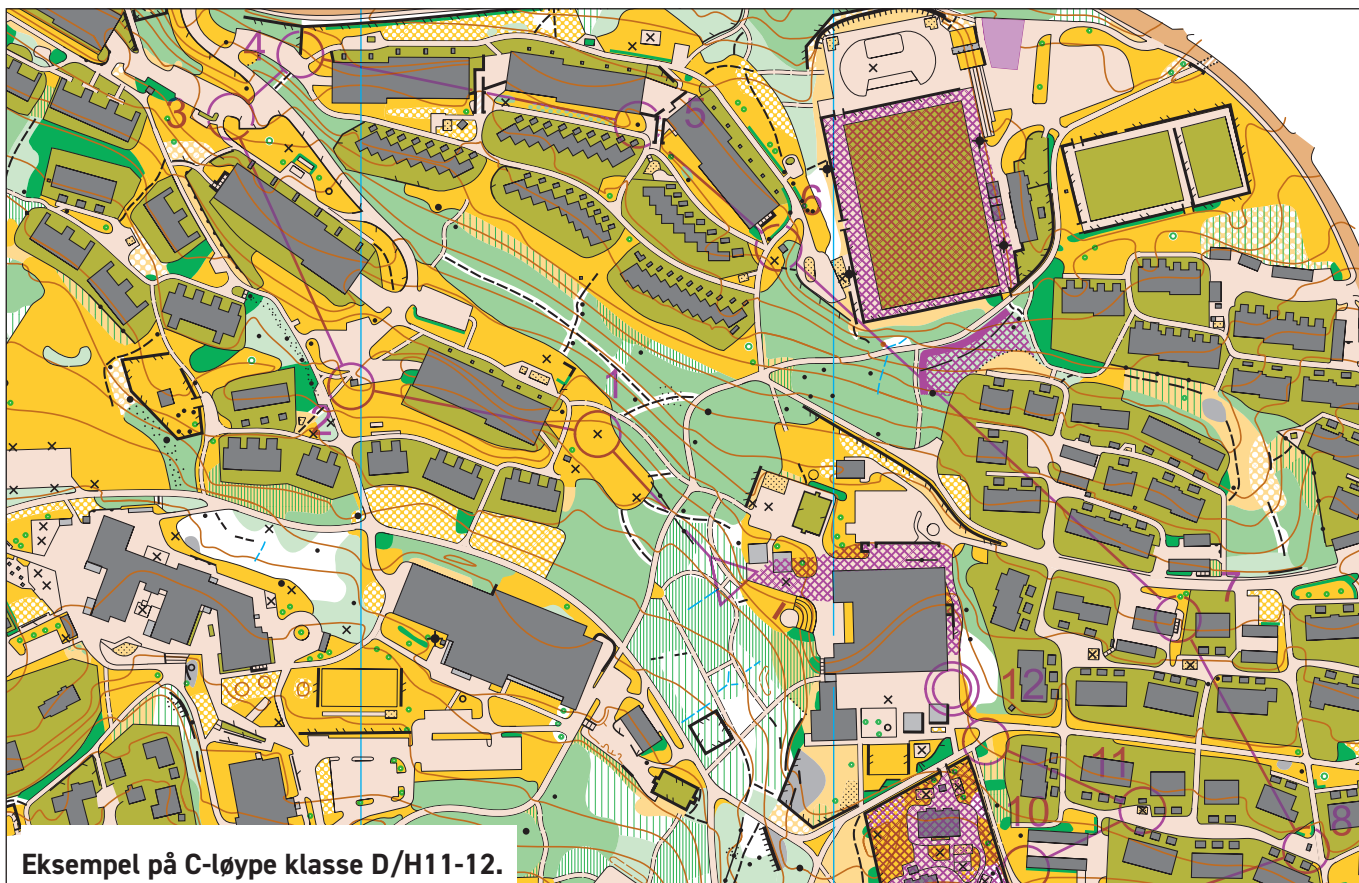
- Det er viktig at de samme grunnleggende prinsipper for løypelegging gjelder som i skogsorientering.
- Løypa skal gå langs sammenhengende og tydelige ledelinjer.
- Det skal være ett veivalg langs opplagt ledelinje fra post til post.
- Bruk korte strekk/flere poster, evt. merking der det ikke er mulig å følge prinsippet. I åpne områder/park der sikten er god, så vil postene kunne legges slik at man ser fra post til post.
- Legg postene på vanlige, gjenkjennelige detaljer for nybegynnere (eks. hjørne av bygning, gjerdeende, stort tre, lekeapparat o.l.).
- Unngå å legge poster i tilknytning til forbudte områder.
- Unngå å bruke kunstige sperringer i løypetrasè på N-nivå.
- Ved behov for kryssing av trafikkerte veier, ta spesielt hensyn til at barn ikke har utviklet samme forståelse for trafikk som voksne.

C-nivå:

- Ta spesielt hensyn til vanskegrad på veivalg. Det bør være minst ett opplagt veivalg langs tydelige ledelinjer/detaljer.
- Utøvere på C-nivå bør kjenne til alle de mest brukte sprintkarttegnene og postbeskrivelsene.

B-nivå:

- Kan forvente at utøvere kan bedømme lengde og trasèvalg for opptil 3 naturlige, alternative veivalg.
- Utøvere på B-nivå bør kjenne til og kunne anvende alle sprintkarttegnene og postbeskrivelsene.



Utsnitt kart og løype fra Ivar-ø-løpet 2021, IL Tjyrving.

Tilrettelegging for parautøvere

Generell tilrettelegging for parautøvere:

- Ha parakontakt på arrangement og treninger.
- Beskriv i innbydelsen hvem dere har tilbud for (eks. om dere har løype/trening tilpasset terreng-rullestol) og om dere har tilpasset parkering og arena.
- Norges Orienteringsforbund har en ordning der man kan søke ledsagerbevis til bruk i konkurranser.
- Legg ut den enkleste løypa på forhånd, slik at de som har behov kan forberede seg.

Tips for å tilrettelegge løyper for bevegelseshemmede:

- Generelt: Ta hensyn til underlag, fremkommelighet, stigning og lengde. Ha start i nærheten av arena/treningen.
- Rullestolvennlig løype: Flat løype på store stier eller veier.
- Løype for gående med bevegelsesutfordringer: Løypa bør gå i terreng som ikke er ulendt. Unngå større skrentpartier, steinrøyser, hogstfelt og bratte stigninger. Ha gjerne en løype med N-løype og en løype med B/A-nivå.



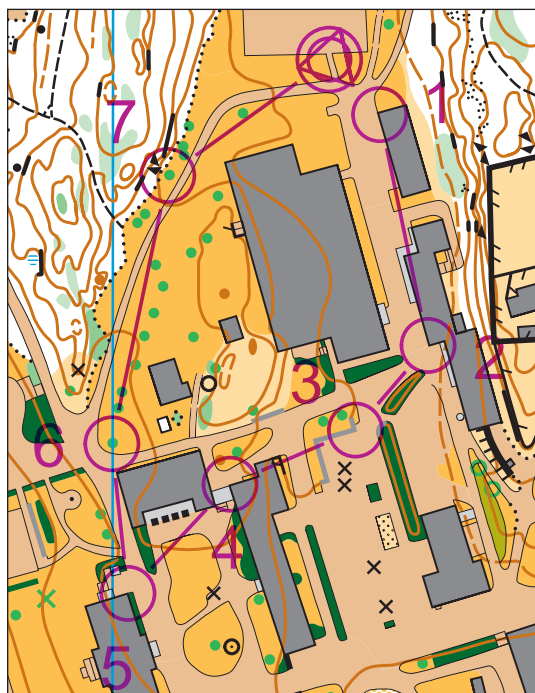
Foto: Abloom

Tips for å tilrettelegge løyper for utviklingshemmede:

- Tilby en enkel løype med mange poster. Å stemple på poster er gøy.
- Bruk gjerne merkebånd mellom postene for å skape trygghet.
- Bilder på poster, eller små oppgaver underveis gjør det ekstra moro.
- I konkurranser: Ha samme innløp som andre, det å bli heiet på er gøy.

Tips for å tilrettelegge løyper for svaksynte:

- Tilby målestokk i større størrelse.
- Løypa bør gå i terreng som ikke er ulendt. Unngå større skrentpartier, steinrøyser, hogstfelt og bratte stigninger.



Start		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
Mål		

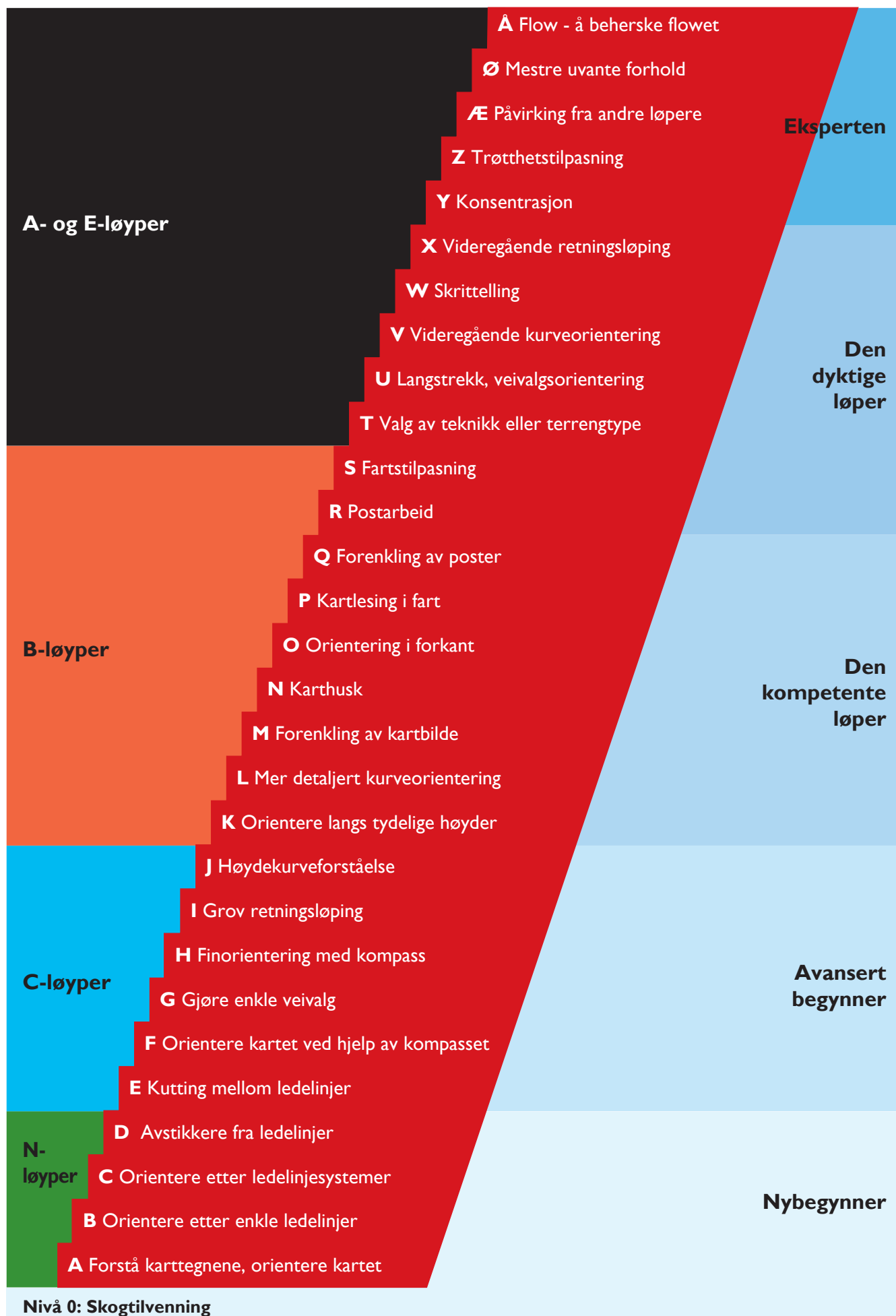
Tips for å tilrettelegge løyper for hørselshemmede:

- Selve løypa trenger ingen spesiell tilrettelegging.
- Ha tydelig skilting og synlig startklokke ved konkurranser.

Ønsker du flere tips og råd finnes det en egen arrangørguide for hvordan tilrettelegge arrangement for parautøvere.

Nivåstigen for o-teknikk

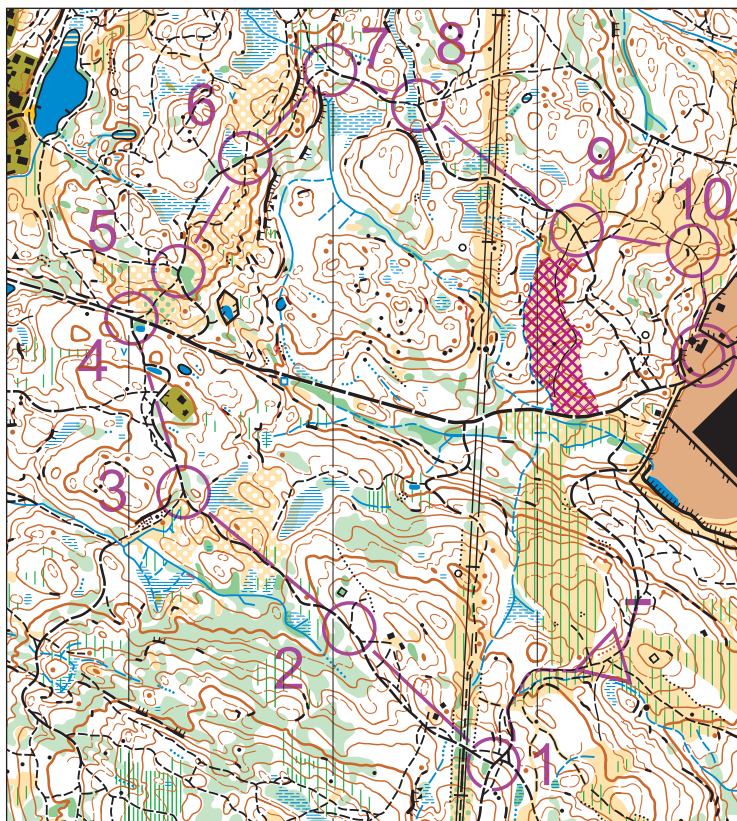
Nivåstigen er en modell som er nyttig å bruke ved planlegging av gode løyper og til trening av god o-teknikk. Beskrivelser av de enkelte trinnene og forslag til treningsøvelser på hvert trinn finnes på orientering.no.



Løypeeksempler for diskusjon

Utsnitt kart og løyper fra KM langdistanse 2021, Østmarka OK.

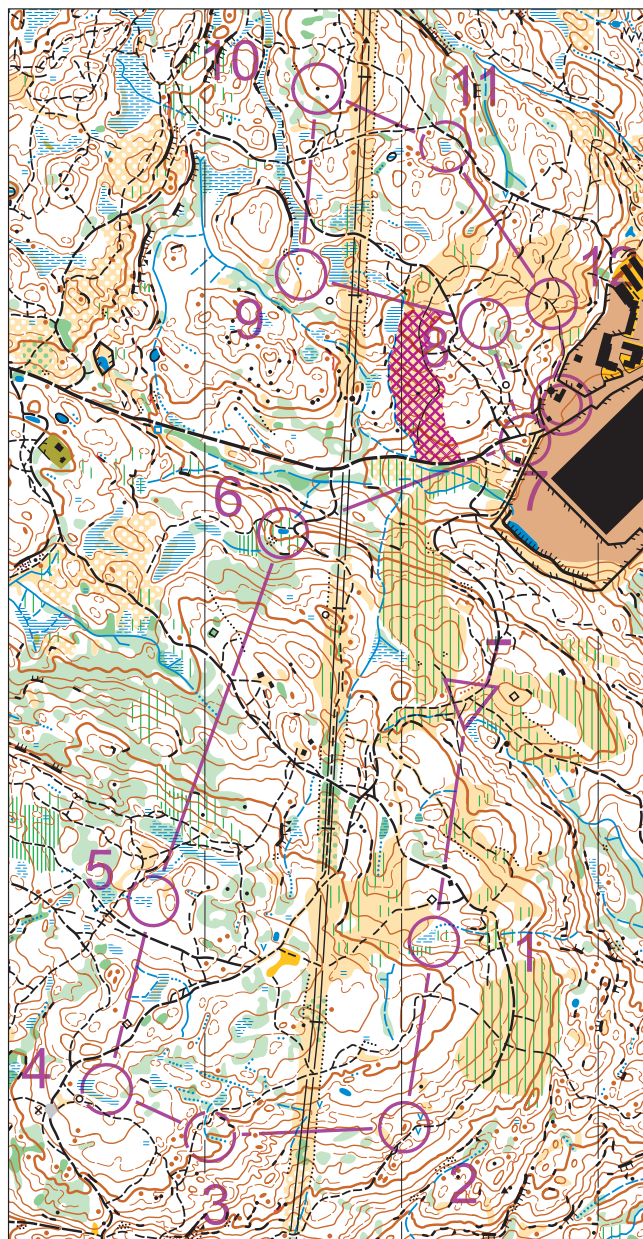
- Vurder vanskelighetsgraden på strekkene og løypa totalt sett.
- På hvilken måte oppfyller de kravene til gode løyper på riktig nivå?



Eksempel på N-løype klasse N-åpen.



Eksempel på C-løype klasse D/H11-12.



Eksempel på B-løype klasse D/H13-14.

Aktuelt materiell og øvelser for videre læring finner du på www.orientering.no:

- Nivåstigen O-teknikk
- Utviklingstrappa
- Aktivitetsbanken
- Klasser- og løypenivå

Løypeleggerboka, NOF 2007, kjøpes på www.idrettsbutikken.no

Forklaring av løypenivå på o-løp

Arrangører av o-løp oppfordres til å sette inn enkel forklaring på løypenivå (N, C, B og A) i invitasjonen eller legge ut denne oversikten i pdf på arrangementets side i Eventor. Dette vil gjøre det enklere for spesielt nye i orientering å velge rett klasse/nivå.

Løype/Nivå		Forklaring	Tilleggsopplysninger
GRØNN	N1-løype	Nybegynner (veldig lett) Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje av typen vei, sti, bekk, gjerde. Alle poster skal ligge på eller rett ved ledelinje og i skifte av ledelinje der dette ikke er tydelig i terrenget. Mering av strekk bør benyttes der det ikke er tydelig ledelinje.	Passer for alle som er nye i orientering. Klasse N1-åpen skal tilbys N1 løype . Dette er enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn.
	N2-løype	Nybegynner (lett) Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje. Kan i tillegg ha kuttemuligheter mellom postene på noen strekk. Kan ha skifte av tydelig ledelinje ved post og 1-3 ganger mellom postene. Poster kan henge 5-15 meter fra ledeline på tydelig detalj, men skal synes fra ledelinja.	Passer for alle som er nye i orientering. Klassene D/H 9-10, N2-åpen 9-16 og N2-åpen 17- skal tilbys N2 løype.
BLÅ	C-løype	Avansert begyner (nokså lett) Følger stort sett ledelinjer, men enkelte steder forventes utøveren å forlate ledelinjen. Kan ha noen strekk med veivalgsmuligheter. Poster kan henge 100 – 150 meter vekk fra ledelinjene på tydelig detalj. Bør ha en god oppfangende front og skal ha en tydelig oppfanger bak posten.	Passer for alle som har litt erfaring med orientering og behersker nybegynnerløyper. Klassene D/H 11-12, C-åpen 10-16 og C-åpen 17- skal tilbys C-løype.
RØD	B-løype	Den kompetente /øvet (middels vanskelig) Må kunne orientere uten ledelinjer og krever forståelse av høydekurver og finorientering inn mot postene. Det skal være en sikker oppfangende detalj bak posten (100-200 meter). Posten skal plasseres på tydelig detalj.	Passer for alle som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på C-nivå. Klassene D/H 13-14, B-åpen 10-16 og B-åpen 17- skal tilbys B-løype.
SVART	A-løype	Erfaren Kan være krevende orientering, uten tydelige detaljer på strekket eller nær posten. Bør beherske alle orienteringsteknikker.	Passer for alle som har god erfaring med orientering og behersker løyper på B-nivå.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT