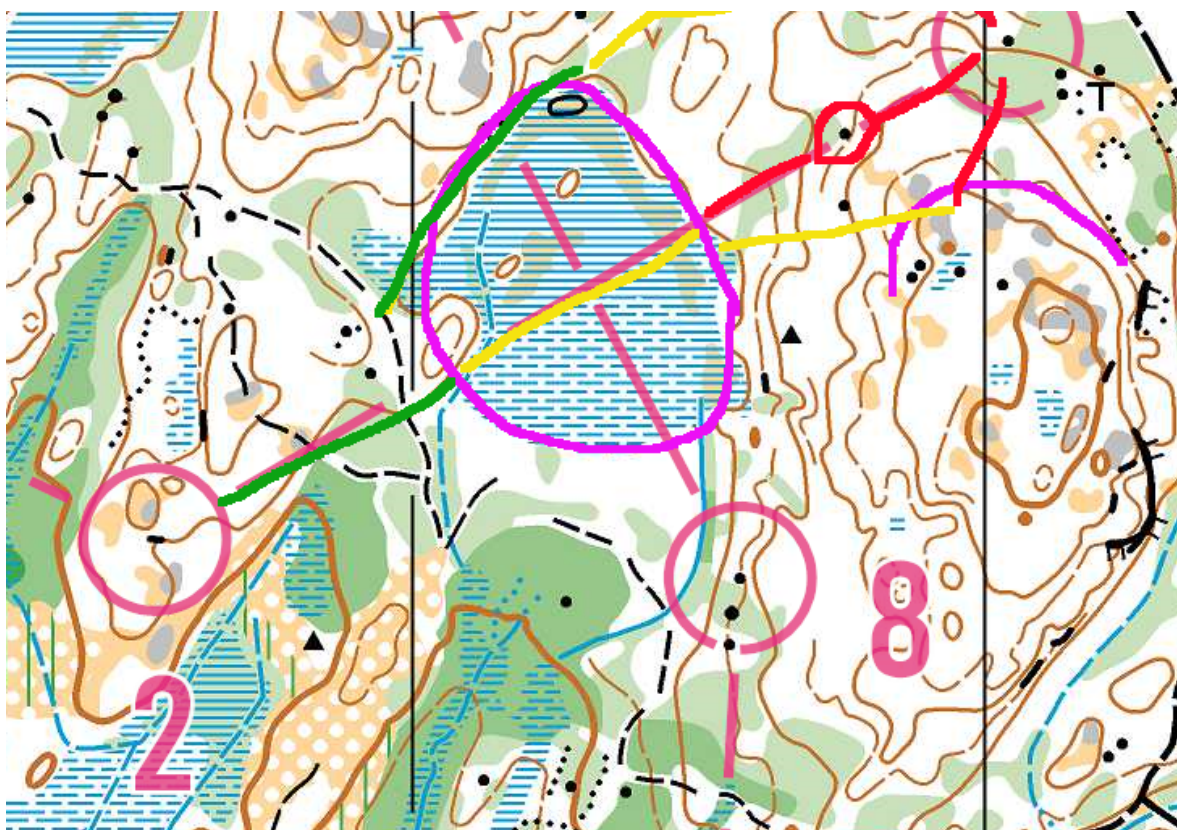


Trafikklysmodell «I Fokus»!



 19.05.21  Pressemelding  Share 17K

 Nyheter (/nyheter/category/nyheter/)

Trafikklysmodell, grønt lys, gult lys eller rødt lys var i fokus under første temakveld for fokusløpene i Østfold.



TrafikklysmodeLL, grønt lys, gult lys eller rødt lys var i fokus under første temakveld for fokusløpene i Østfold. Det var mange ungdommer som lyttet til rådene fra tidligere verdensmester Emil Wingstedt fra Halden Skiklubb.

Det er stor interesse for fokusløpene i Østfold denne våren, og denne uka var det GPS-gjennomgang av løpene i Indre Østfold (Smaaleneneløpet) og Halden Skiklubb.

– Jeg begynte å bruke trafikklysmodeLL da jeg var en ung løper, og dette har vært nyttig i trening- og konkurranse i min karriere, sier Wingstedt.

Emils forklaring på trafikklysmodellen med noen karteksempler fra Halden Skiklubb og Indre Østfold OK (illustrasjoner nedenfor):

Grønt lys: Liten eller ingen risiko om du løper feil, type sti eller andre klare lederlinjer.

Gult lys: Må orientere, være konsentrert og være nøye på hvor du løper. Det skal ikke bety så mye om du skjener ut litt, men ha kontroll på retningen. Bruk gjerne store tydelige detaljer i terrenget.

Rødt lys: Finoreintering, dette er gjerne siste delen inn mot posten. Her er det viktig å lese på alle detaljer, og ikke minst være nøye på retningen. I røde områder gjelder det også å tilpasse farten etter dine tekniske egenskaper slik at du klarer å lese deg frem.

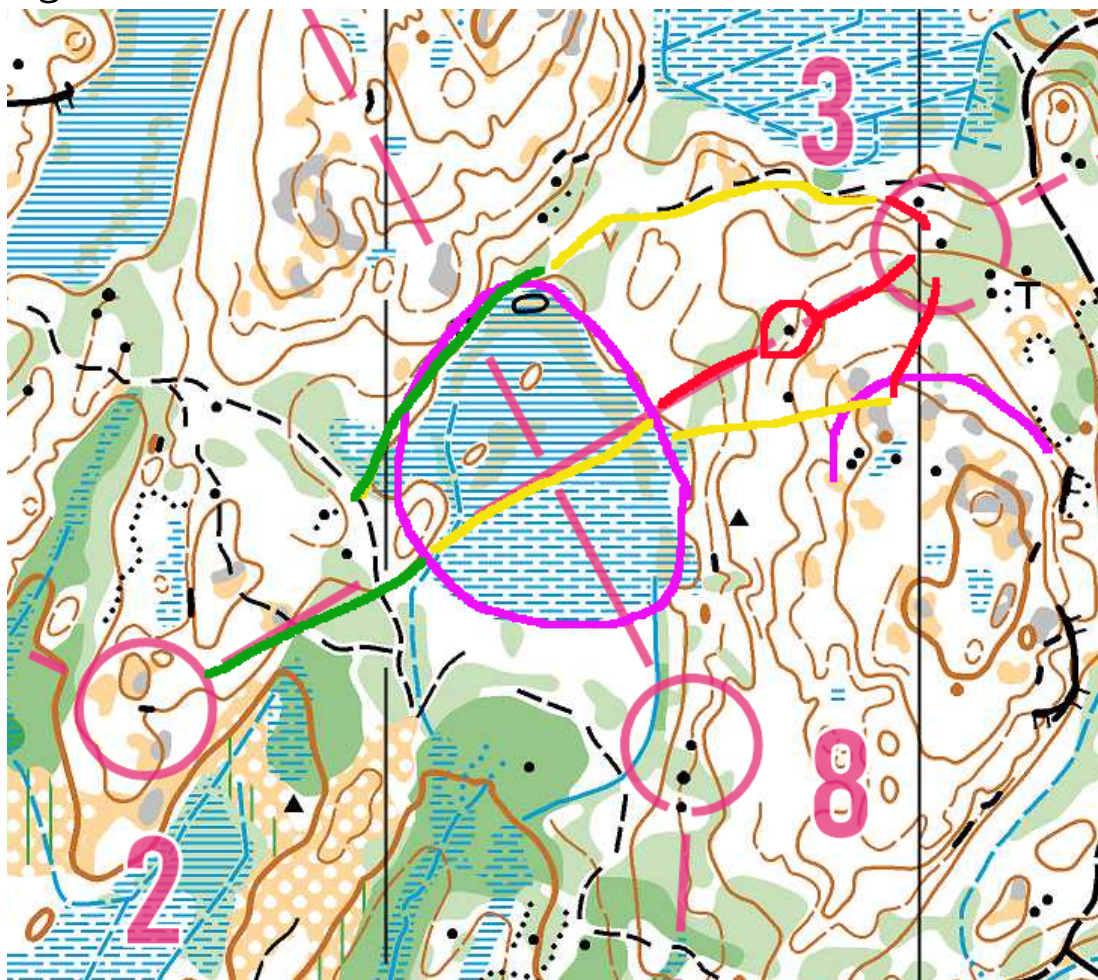
Tidligere verdensmester Birgitte Husebye fra Fredrikstad Skiklubb var også med og ledet møtet sammen med Wingstedt. Hun støtter oppunder Emils trafikklysmodell som også blir benytta i Fredrikstad Skiklubb. Husebye poengterer også viktigheten av å treffe på riktig utgang av postene i tillegg til selve «trafikklysene» på strekkene.

(fortsetter under bildet)

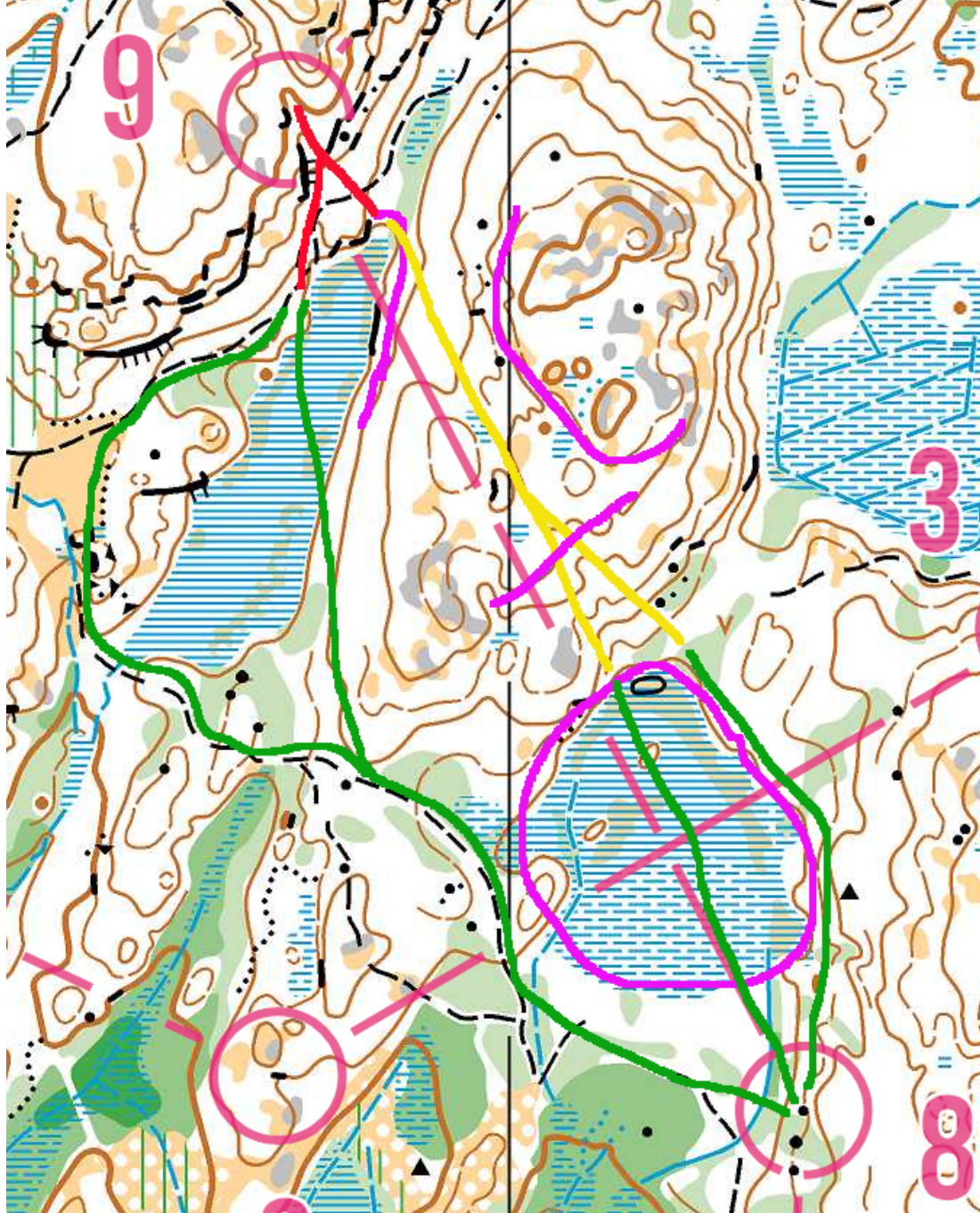


Emil Wingstedt og Birgitte Husebye forklare trafikklysmodellen.

Figur1

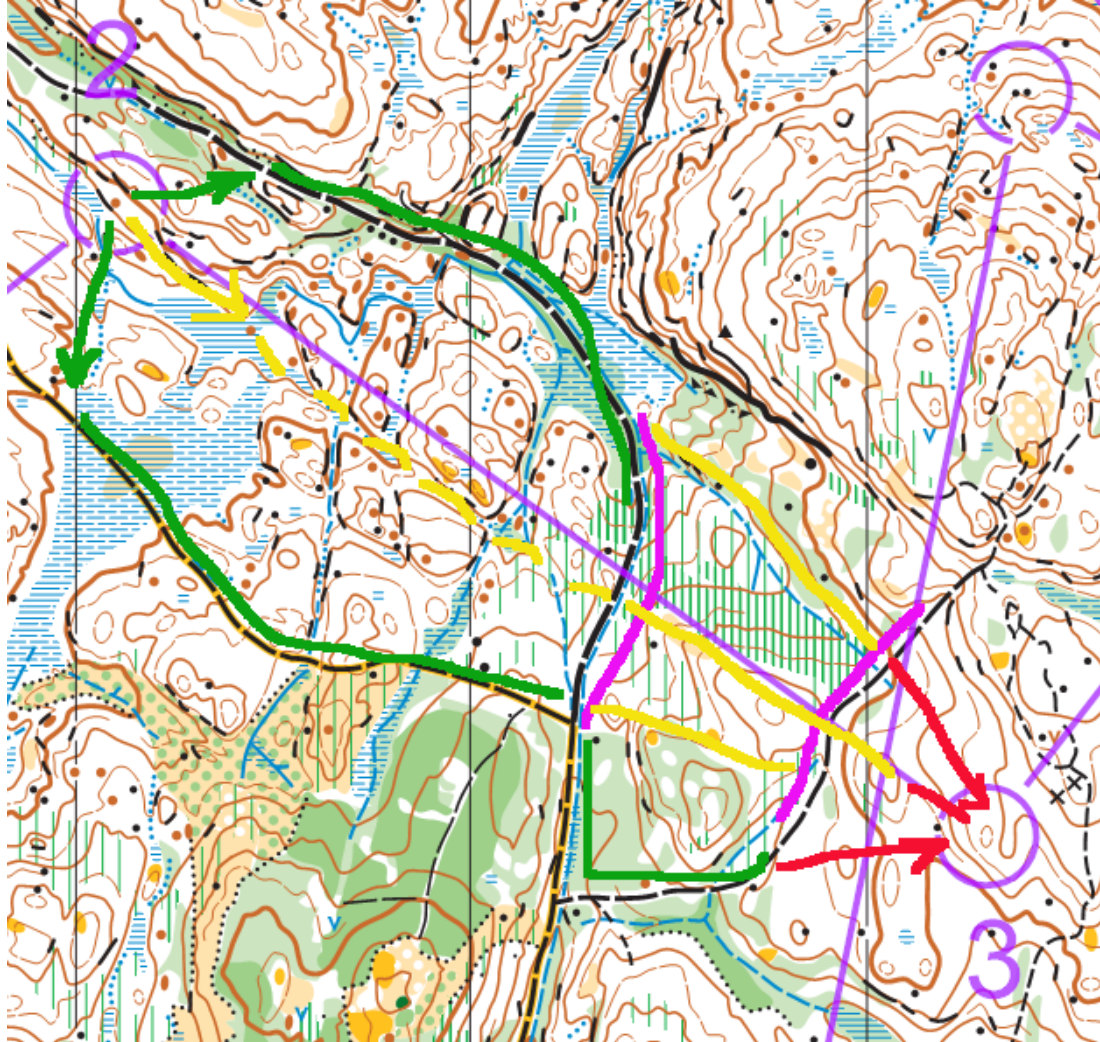


Figur 2:



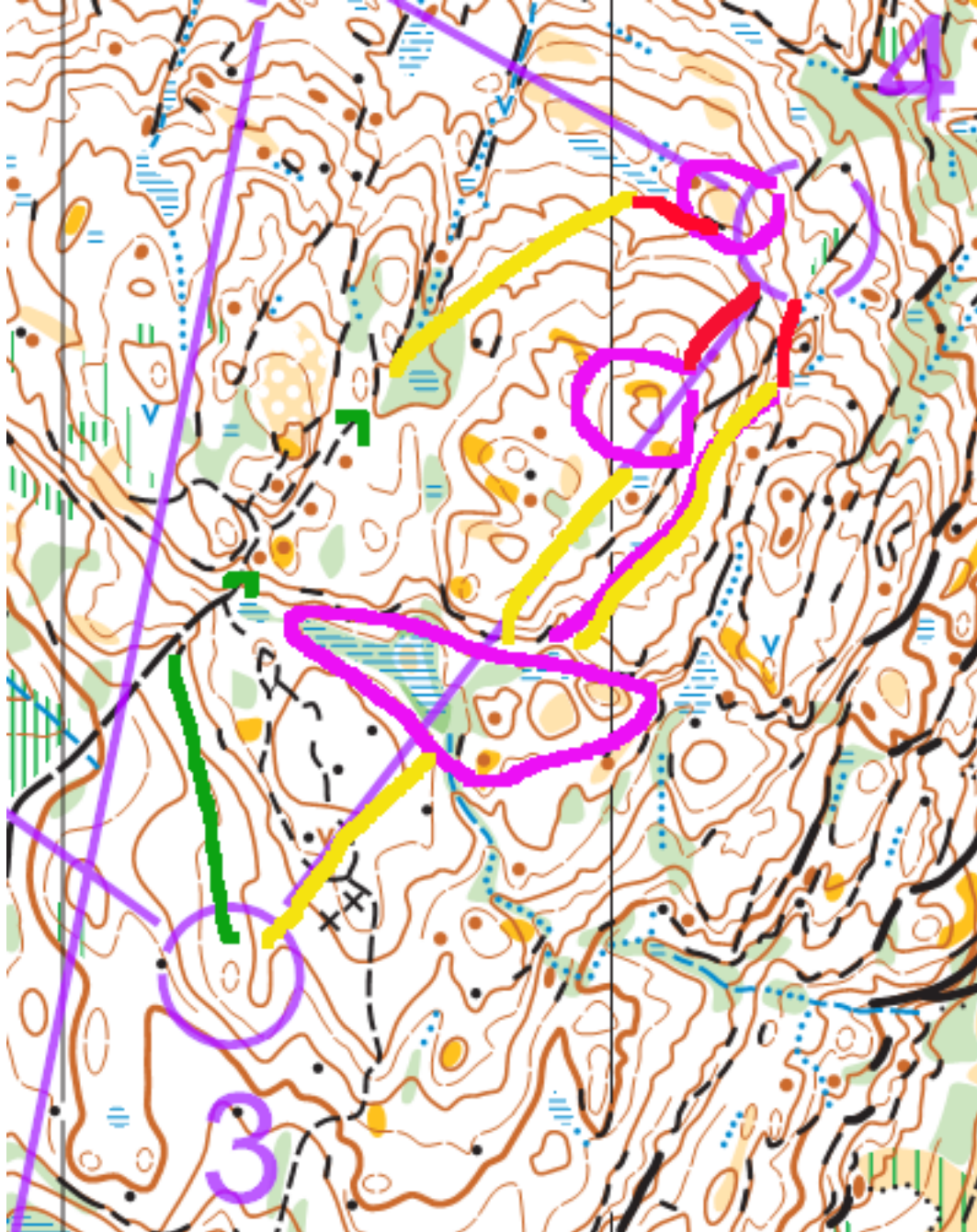
Figur 2: Her kan det være et alternativ å løpe rundt (grønt) kontra løpe rett på (gult) i Halden Skiklubb's løp. Inngangen til posten er rød litt lengre rett på. Sti veivalget er betydelig lengre, men du kan løpe betydelige fortere enn rett på.

Figur 3:



Figur 3: Tre grønne varianter ut av posten mellom 2.-3. post i Smaaleneneløpet med oppfangende stier før posten. Her gjelder det først og fremst å unngå å havne i områder med grønne streker (nedsatt løpbarhet).

Figur 4:



Figur 4: På et slikt strekk, 3.-4. post i Smaaleneneløpet, ringer alle alarmklokker. Det å bomme på en post i en skråli kan få store konsekvenser, og du kan ende med å løpe langt ned i skrålia og tape masse tid. Det viktigste på dette strekket er å ta posten fra et sikkert sted. Her er det ingen fasitsvar på å ta seg inn etter en bom, men det kan absolutt være krevende. Det gjelder å komme seg opp og finne ut hvem skråliside du er på.

7. juni om kvelden er det en ny temakveld med teknisk gjennomgang i Østfold på de to siste fokusløpene (Moss og Fredrikstad), og tilbakemeldingen fra ungdommen er at de ser frem til denne allerede ettersom flere fikk med seg nyttige o-tekniske tips.

FØLG OSS PÅ

 (<https://www.facebook.com/norskorientering>)

Postadresse: Postboks 5000,  (<https://instagram.com/explore/tags/viltvakkertr%C3%A5tt/>)

0840 Oslo

 (https://twitter.com/NOF_Orientering)

Besøksadresse: Sognsvn. 73 L, Oslo

Pressekontakt: nof@orientering.no

(<mailto:nof@orientering.no>)

© 2019 Norsk Orientering. Alle rettigheter reservert.