



R- Postarbeid

Generelt om dette nivået:

Med postarbeid snakker man om to forskjellige ting. Det ene er det rene kontorarbeidet - selve stemplingen. Med stiftklemmer tar dette ca. 2 sekunder, med EKT brikker omtrent det halve. Det er ikke på dette løp tapes eller vinnes, i hvert fall ikke på dette nivået. Den andre delen av postarbeidet er flyten. Når løperne kommer inn på en post skal de vite hvor de skal etter at stemplingen er utført. Det skal i minst mulig grad være noen stopp på posten.

Mål med dette nivået:

At løperne automatiserer kontorarbeidet på posten og ikke trenger å bruke tankearbeid på dette. At løperne planlegger utløpsretningen før de kommer inn på posten og ikke behøver å stoppe på postene.

R1: Postplukk på minikart

Beskrivelse:

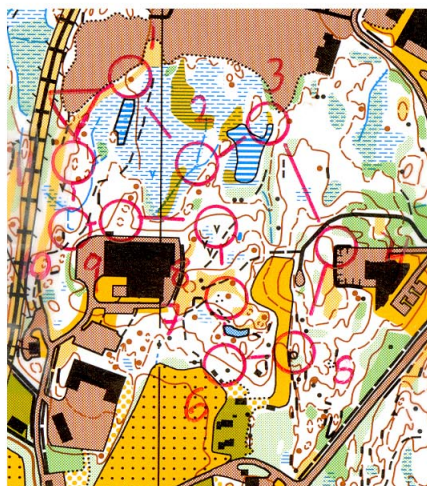
En løype legges på et nærkart, strekkene er korte. Løperne må hele tiden være i forkant med orientering og vite hvilken vei de skal ut fra posten.

Forberedelser:

Legge løyper. Tegne inn løyper. Henge ut poster, helst med EKT-system.

Terreng:

Enkelt nær-terreng.



Karteksempel: Hafslundskogen – Sarpsborg OL

Gjennomføring:

Individuell start med lange nok mellomrom til at det ikke blir klynger.

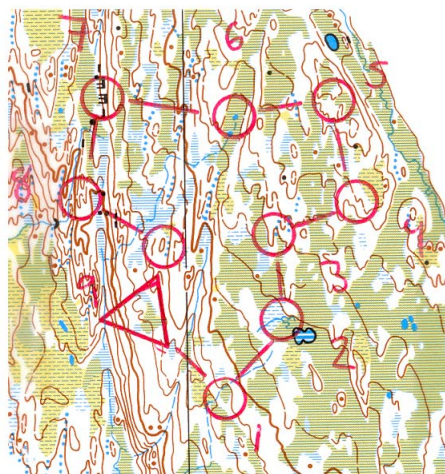
R2: Postplukk

Beskrivelse:

En løype med korte strekk og hyppig retningsskift. Løperne må hele tiden være i forkant med orientering og vite hvilken vei de skal ut fra posten.

Forberedelser:

Legge løyper. Tegne inn løyper. Henge ut poster, helst med EKT-system.



Karteksempel: Langåsen – Selbu OK

Terreng:

Detaljrikt, uten store oppfangende detaljer.

**Gjennomføring:**

Individuell start med lange nok mellomrom til at det ikke blir klynger. Tidtaking for å stresser opp løperne.

R3: Løp med manglende poster**Beskrivelse:**

En normal eller litt enkel B-løype legges. Noen av postene henges ikke ut. Løperne løper løypa på tid. De må selv være sikre nok til å fastslå når de er på riktig sted selv om det ikke er en postskjerm der.

Forberedelser:

Legge løyper. Tegne inn løyper. Henge ut poster, gjerne med EKT-system.

Terreng:

Ingen spesielle krav. Kartet må være nøyaktig på den delen som brukes.

Gjennomføring:

Individuell start med lange nok mellomrom til at det ikke blir klynger.

Varianter:

Kan også gjennomføres som stjerne eller kløverblad eller poengorientering med fellesstart.

R4: Løp med feil poster**Beskrivelse:**

En normal eller litt enkel B-løype legges. Noen av postene henges ikke ut, eller henges feil og skal ikke klippes på. Løperne løper løypa på tid. De må selv være sikre nok til å fastslå når de er på riktig sted selv om det ikke er en postskjerm der. Eventuelt fastslå at skjermen henger på feil sted.

Forberedelser:

Legge løyper. Tegne inn løyper. Henge ut poster, gjerne med EKT-system.

Terreng:

Ingen spesielle krav. Kartet må være nøyaktig på den delen som brukes.

Gjennomføring:

Individuell start med lange nok mellomrom til at det ikke blir klynger.

Kan også gjennomføres som stjerne eller kløverblad eller poengorientering med fellesstart.