



D - Orienterere etter ledelinjesystemer

Mål på dette trinnet:

Løperne skal være i stand til å gjennomføre strekk hvor det må skiftes ledelinjer flere ganger på strekket.

Generelt om dette trinnet:

Ledelinjene er fortsatt entydige og sammenhengende. Ledelinjene skal være i høyde med utøverne.

D1: Snororientering

Beskrivelse:

Det legges en løype, langs stier og andre ledelinjer. Hele løypa merkes med en sammenhengende snor (helst hvit). Snoras trasé tegnes nøyaktig inn på kartet (her er O-CAD en fordel, men pass på at inntegningen av snora ikke dekker de andre detaljene). Det henges ut 10 poster i nærheten av snora (5-20 meter fra snora), 5 av dem tegnes inn på kartet. Det skal bare klippes på dem som er markert.

Forberedelse:

Legge løyper. Legge ut snor. Henge ut poster. Tegne inn løyper. Mangfoldiggjøre kartet.

Terreng:

En god del ledelinjer, men snora kan brukes for å "frakte" løperne fra en ledelinje til en annen, men da uten poster på snora.

Gjennomføring:

Start en og en eller i små grupper. Gjennomføres på tid, med et eller to minutters tillegg for hver feilstempling (dvs. manglende riktig post eller stemplet på feil post).

Variant:

Snora kan legges slik at det et eller flere steder lønner seg å kutte rett over.

D2: Observasjons-o-løp

Beskrivelse:

Det legges en løype, langs stier og andre ledelinjer. Det henges ikke ut poster men, løperne skal svare på spørsmål om de dataljene som er ringet inn. F.eks.:

1. Hvilken farge har huset?
2. Hva er ruinen bygd av?
3. Hvor høy er steinen?
4. Hvilket treslag står nede i gropa?
5. Hvilket navn står på postkassa.

Forberedelse:

Legge løyper. Sjekke poster. Tegne inn løyper. Mangfoldiggjøre kartet og spørreskjema.

Terreng:

En god del ledelinjer, men snora kan brukes for å "frakte" løperne fra en ledelinje til en annen, men da uten poster på snora.

Gjennomføring:

Start en og en eller i små grupper. Deltagerne må ha med blyant eller penn slik at de kan svare på spørsmålene.

D3: Lagtemp-O

Beskrivelse:

Det lages grupper med 2-4 løpere på omtrent likt nivå. En får beskjed om å lede feltet fram til første tversoverstrekk. Da er det lov å rykke for dem bak. Det gjelder å være førstemann til posten.

Nummer to er sjefen fram til neste tversoverstrekk, osv.

**Forberedelse:**

Løypa bør gås gjennom på forhånd, for å forsikre seg om at kartet stemmer. Henge ut poster med kvitteringsenheter 5-20 meter fra ledelinja. De som løper for fort skal risikere å løpe forbi posten.

Terreng:

En god del ledelinjer, og en del ulike detaljer.

Gjennomføring:

Start i grupper på to til fire..

D4: Postvalg**Beskrivelse:**

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

Forberedelse:

Løypelegging, utsetting av poster og "lureposter".

Terreng:

Mange tydelige detaljer, der posten plasseres. Løperne skal kunne skille mellom detaljer på høyre og venstre side av en sti, og mellom ulike typer av ledelinjer.

Gjennomføring:

Individuelt.

Variant:

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

D5: Linjeorientering**Beskrivelse:**

Løperen får en linje langs ulike ledelinjer og med hyppige skift av ledelinjer som de skal følge. Langs ledelinja finnes det poster de skal stemple på.

Forberedelse:

Løypelegging. Utsetting av poster og "lureposter". Framstilling av kart med linje.

Terreng:

Terreng med rikelig med ledelinjer.

Gjennomføring:

Individuelt.

Variant:

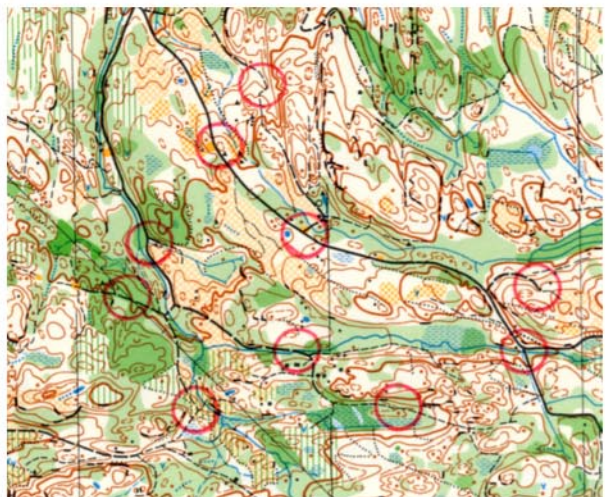
- 1) Man kan også ha lureposter ved siden av linja.
- 2) Kan gjennomføres på tid med tidstillegg eller strafferunder for hver post som er feil. Dvs. manglende riktige poster eller stemplet ved feilposter.

D6: Postnett**Beskrivelse:**

En rekke poster settes ut langs ledelinjesystemet. Løperne skal oppsøke flest mulig i løpet av en gitt tid.

Forberedelse:

Løypelegging, utsetting av poster med EKT.



Karteksempel: Røkeberg-Sirikjerke, Eiker OL



Terreng:

Terreng med mange ledelinjer.

Gjennomføring:

Fellesstart.

Variant:

1) Kan gjennomføres med ulike poengverdier på postene etter hvor langt unna de er.

2) Kan også legges med høyst poeng på de postene som er nærmest. Dermed skiller det mindre i poeng mellom de beste og de som kun tar få av de nærmeste postene.

3) Med EKT og fellestart kan man også la første man til posten få 10 poeng, neste 9 osv., selv om dette opplegget krever en del beregning fra arrangøren.