



## B - Orienterere etter enkle ledelinjer

### Mål på dette trinnet:

Løperene skal kunne gjennomføre en løype langs sti. Løperen skal holde kartet orientert og ta av riktig i stikryss. Løperen skal også kunne følge bekker, grøfter og gjerder.

### Generelt om dette trinnet:

Ledelinjer på dette nivået er sammenhengende linjer i høyde med løperne. Kraftledninger ligger for høyt, vegetasjonsgrenser og myrkanter er for utydelige. For de mest uerfaren legges det gjerne poster i hvert kryss slik at de stopper opp og tar av riktig. For mer erfarne kan det legges et eller flere kryss mellom hver post. Det er viktig at kartet stemmer med hensyn til ledelinjer. Løpere på dette nivået har ingen forutsetninger for å gjennomskue feil på kartet.

### B1: Enkel løype

#### Beskrivelse:

Det legges en enkel løype med alle postene på ledelinjer, og i ledelinjekryss/deler. Det er maksimalt ett skifte av ledelinje mellom hver post.

#### Forberedelse:

Legge løyper og sjekke kartet. Tegne inn løyper. Henge ut poster med EKT.

#### Terreng:

Mange ledelinjer.

#### Gjennomføring:

Start en og en, eventuelt i små grupper. Foreldre kan også skygge de usikre barna.

#### Forberedelse:

Legge løyper og sjekke kartet. Tegne inn løyper. Henge ut poster med EKT. Henge ut sure og blide gubber.

#### Terreng:

Mange ledelinjer.

#### Gjennomføring:

Start en og en. Foreldre kan også eventuelt skygge de usikre barna. Det tas tid.



### B2: Sure og blide gubber

#### Beskrivelse:

Dette er en variant som brukes mye i begynnerklassene i Sverige. Det legges en enkel løype med alle postene på ledelinjer, og i ledelinjekryss/deler. Det er maksimalt to-tre skifte av ledelinje mellom hver post. Der det er flere mulighet henges det opp en blid gubbe for å bekrefte at de er på rett vei, eller en sur gubbe for å vise at de er feil og må snu. Disse må henges opp såpass langt (30-100m) unna at de ikke synes fra posten. Løperne skal tape litt tid på å feilorientere.

### B3: Bekk-O

#### Beskrivelse:

Det legges en enkel løype med alle postene på bekker og grøfter. Det er maksimalt to-tre skifte av ledelinje mellom hver post. Postene legges slik at deltagerne stadig må krysse bekkene.

#### Forberedelse:

Legge løyper og sjekke kartet. Tegne inn løyper. Henge ut poster med EKT.

#### Terreng:



Mange bekker/grøfter. Gjerne i nærheten av klubbhus eller emd annen mulighet for å skifte etterpå.

**Gjennomføring:**

Start en og en eventuelt i små grupper. Foreldre kan også eventuelt skygge de usikre barna. Egner seg best om sommeren.

**B4: 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 langs ledelinja.

**Terreng:**

En god del ledelinjer, og en del ulike detaljer.

**B5: Stjerneorientering****Beskrivelse:**

Fra et sentralt punkt skal løperen orientere mot en post, finne denne og dra tilbake til start. Deretter ut til en ny post. Strekkene bør ikke være mer enn 300-400 meter.

**Forberedelse:**

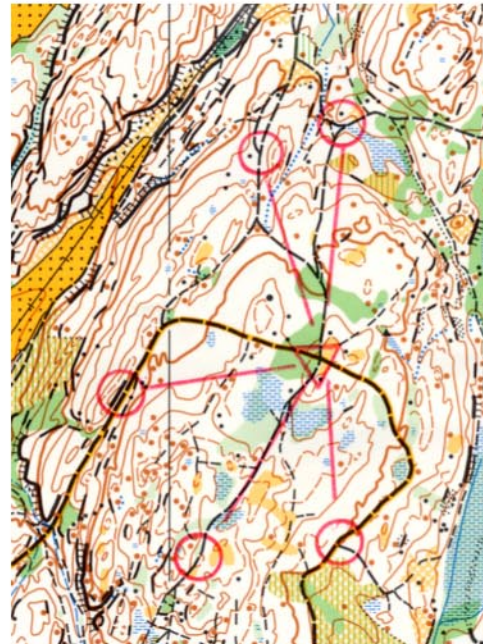
Sjekke at kartet stemmer langs ledelinjene. Henge ut poster, gjerne med EKT. Tegne inn løyper.

**Terreng:**

Mange ledelinjer, og mange ledelinjer som møtes forholdsvis samlet.

**Gjennomføring:**

Individuell start eller små grupper for de som er utrygge.



Karteksempel: Sarpsborgmarka, Sarpsborg OL

**B6: Felles skogstur****Beskrivelse:**

Felles skogtur langs ledelinjer der marsjretningen stadig varieres. Med jevne mellomrom kontrolleres at deltagerne holder kartet orientert og vet hvor de er.

**Forberedelse:**

Løypa bør gås gjennom på forhånd, for å forsikre seg om at kartet stemmer.

**Terreng:**

En god del ledelinjer. Lederen kan føre gruppa fra en ledelinje til en annen, men da må man vise jhvor man kommer inn på den nye.

**Gjennomføring:**

I grupper med en leder i hver gruppe.



## B7: Gate-orientering

### Beskrivelse:

Det legges en løype, langs veier og gater med liten trafikk. Det plasseres eventuelt ut hjelpere underveis for å rettlede og påse at kartet er orientert.

### Forberedelse:

Legge løyper. Henge ut poster. Tegne inn løyper.

### Terreng:

Ikke for mye trafikk. Der det ikke finnes o-kart med naturlige ledelinjer må man benytte denne varianten.

### Gjennomføring:

Start en og en eller i små grupper.

## B8: Posttipping

### Beskrivelse:

Det løpes langs en merka løype. Langs denne henges det ut 10- 12 poster. På hver post er et oppslag med 3 mulige plasseringer. Løperne har et startkort hvor de skal klippe på den riktige. Postene er på ledelinje systemet.

### Forberedelse:

Løypa bør gås gjennom på forhånd, for å forsikre seg om at kartet stemmer. Kartoppslag og "tippekuponger" lages. Postene henges ut.


### Terreng:

En god del ledelinjer og ulike detaljer.

### Gjennomføring:

Løperne starter en og en. Det tas tid og gis et minutt tillegg for hver feilstempling.

KARTOPPSLAG POST 1



ER DU PÅ PUNKT  
A - B eller C ?

Klipp i rett rubrikk  
i startkortet ditt!

post 1.	post 2.	post 3.	post 4.	post 5.
A	A	A	A	A
B	B	B	B	B
C	C	C	C	C

Karteksempel: Bukkesti, Kolbotn IL  
Tekst: Tine Fjogstad