

Retningsløping

09.07.2020

Korleis springe bra på retning

1. Utstyr
2. «Teknisk utførelse»
3. Kva du gjer i skogen

1. Utstyr

- Fleste løper dessverre med det kompasset dei har fått
- Men det finnes bra og dårlig kompass:
 - Stabil nål
 - Rask reaksjon
 - Kor peker det
 - «Smak og behag»: størrelse på nål, vribart hus, farger etc.
- Aldri viktig løp med uprøvd kompass

«Teknisk utførelse»

- Grunnregler:
 - Kart og kompass i samme hånd😊
 - Kompasset rett foran kroppen og helst 15-20 cm foran kroppen
 - Kompasset må være mest mulig i vater og høgt nok oppe
 - Brette kartet parallelt med der du skal springe.
- «Smak og behag»
 - Kompass på streken, parallelt eller bak der du er.

Kva du gjer i skogen

- Skiller mellom:
 - God sikt:
 - Sjå lang og finne gode siktepunkt. Justere kursen kvar 50-150 m
 - Dårlig sikt:
 - Hyppige retningssjekker. Kvar 20-30 m
 - Annan kvar høgre og venstre rundt det som hindrer deg.
 - Som nattorientering

Korleis trene

- Det er viktig å trenere realistisk – 5 % avik: dvs. 5 meter på kvar side per 100 m
- Bra med feedback underveis
- Oppsøke områder som krever god retningsløping (trenger ikkje å være store områder)
- Kvite områder, korridor og rett korridor







