



O-Orientering i forkant

Generelt om dette nivået:

“Her er jeg - dit skal jeg” kan stå som motto for orientering i forkant. Ideelt sett skal løperne ikke bevege seg framover før de vet hvor de er, og har sett på kartet for å fastslå hvor de skal. Karthusk er helt nødvendig for å kunne orientere i forkant. Uerfarne løpere vil som regel måtte stoppe helt opp ved enden av hvert innlært strekk før de leser det neste. Erfarne løpere leser mens de beveger seg framover, og kommer ideelt sett aldri til enden av den innlærte delen.

Orientering i forkant vil som regel være grov-orientering. Derfor bør også løperne lære seg å memorere de detaljene som passerer underveis. Dette er nyttig dersom en trenger å ta seg inn når kartet plutselig ikke stemmer med det bildet en hadde dannet seg.

Mål med dette nivået:

Å venne løperne til å orientere i forkant. Å lære dem til å memorere detaljer underveis.

O1: Følg John

Beskrivelse:

2-4 løpere utgjør en gruppe som løper sammen. En i gruppa har kart og orienterer fram til et punkt. De øvrige løper etter og prøver å følge med på hva de passerer. Når lederen stopper skal de andre finne ut hvor de er. Deretter bytter gruppa leder.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Det trengs ikke å henge ut poster.

Terreng:

Ingen krav.

Gjennomføring:

Start i små grupper.

O2: Dirigentorientering

Beskrivelse:

To og to følger hverandre. Den bakerste har kart. Den forreste har ikke kart, men bør ha kompass. Den bakerste skal hele tiden fortelle den forreste hvor han skal løpe og hva han skal passere på vei til neste post. Ved hver post skifter løperne på å ligge bakerst. Det er den bakerste løperen som i denne øvelsen må orientere i forkant

for å hindre at den forreste må stoppe opp og vente på ordre.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Det trengs ikke å henge ut poster. Sette sammen omtrent jevngode løpere.

Terreng:

Ingen krav.

Gjennomføring:

Start to og to.

O3: Terrengoppfattelse

Beskrivelse:

Treneren løper et strekk foran i rolig tempo. De andre følger etter uten kart. Treneren stopper bak en kolle, e.l. slik at løperne ikke har utsikt over terrenget de løp igjennom. Løperne får utdelt blyant og hvitt papir og skal tegne kart over det området de løp igjennom.

Forberedelser:

Finne et egnet sted. Det trengs ikke å henge ut poster. Han med papir og blyanter nok.

**Terreng:**

Ingen krav.

Gjennomføring:

Start i små grupper sammen med trener.

O4: Kontrollvalg**Beskrivelse:**

Løperne løper en o-løype. Posten er markert med en vanlig sirkel, i tillegg er det en større sirkel utenom denne. I terrenget er det ved hver post er det hengt ut 3-4 poster på andre detaljer. Løperne har ikke lov å se på kartet inni den store sirkelen og skal løpe direkte til den posten de mener er riktig.

Forberedelser:

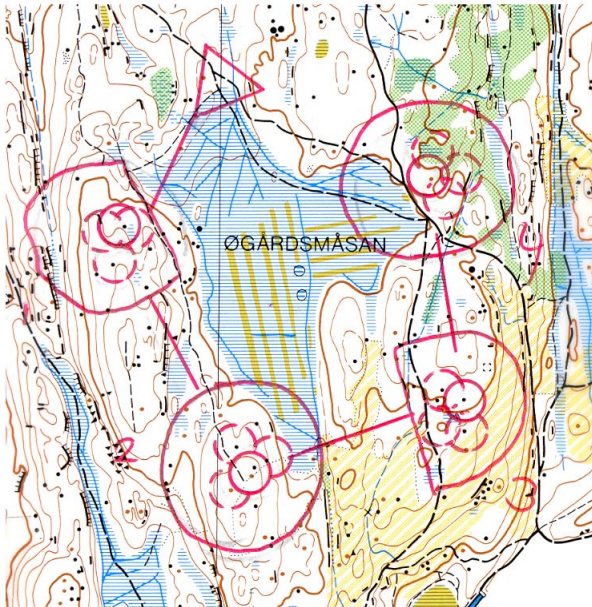
Legge løyper. Henge ut lureposter. Tegne inn løyper. Det bør også være en tre - fire instruktører ute i terrenget ved de ulike postene. Ved litt fornuftig løypelegging og ikke for store startfelt kan hver instruktør rekke to - tre poster.

Terreng:

Åpent terreng slik at løperne ser flere poster om gangen, og trenerne kan sjekke at løperne ikke ser på kartet.

Gjennomføring:

Individuell start.



Karteksempel: Slettjell – Oppsal IF