F- Orientere kartet ved hjelp av kompasset

Generelt om dette nivået:
Dette er den første innføringen i bruk av kompass. Kompasset brukes ikke for finorientering på dette nivået, men kun som et hjelpemiddel for å holde kartet orientert. Dette er viktig når det gjelder å løpe riktig retning ut fra poster for å komme til en ny ledelinje.


Platekompass er bedre egnet ved nøye orienterte kompasskurser, men kan være forvirrende for mange da det har flere deler. Mange lærer også å ta ut kompasskursen som et magisk ritual uten å forstå stort av det de gjør. På dette trinnet bør platekompass brukes på samme måten som et tommelkompass.

Mål:
Løperne skal kunne bruke kompasset til å orientere kartet med. Viktigheten av å alltid holde kartet orientert skal innprenes.

F1- Følg Nord-Sør Pila
Beskrivelse:
Utøverne orienterer korte strekks mot oppfange detaljer som vei, sti, jorde o.l. ved å følge kompass nåla og holde kartet orientert. Det bør ikke være mer enn 200 meter mellom ledelinjene. Startpunktet for hver pil merkes i terrenget.

Forberedelser:
Løypelegging. Merking av startpunkter.

Terreng:
Store oppfange ledelinjer.

Gjennomføring:
Løperne startes en og en.

Karteksempel: Svendsrød-Langevann – OL Trollo

F2: Linjeorientering med "åpne" strekks
Beskrivelse:
Løypa legges som en rekke korte linjeorienteringer. Mellom linjene benyttes
kompassgang. Starten og slutten på hver linje markeres i terrengen med poster.

Forberedelser:
Løypelegging. Uthenging av poster. Inntegning av linje.

Terreng:
Markerte ledelinjer.

Karteksempel: Pinnäsen – Kolbotn IL

Gjennomføring:
Individuell start.

F3: Kun ledelinjer
Beskrivelse:
Løperne får et kart med kun ledelinjer (stier, veier, bekker, o.l.) og meridianer innegnet. Løperne skal følge ledelinjene og ta av på de stedene riktig der ledelinjene deler seg. De har ikke annet enn kompasset til å bedømme dette.

Forberedelser:
Uthenging av poster. Framstilling av kart. Inntegning av linje.

Terreng:
Mange markerte ledelinjer.

Karteksempel: Bjørn Sandelien

Gjennomføring:
Individuell start, eller i små grupper.

F4: Høyre-venstre på vej
Beskrivelse:

Karteksempel: Bjørn Baklid
Forberedelser:
Løypelegging. Uthenging av poster. Tegning av kart.

Terreng:
Mange gater og veier, lite trafikk.

Gjennomføring:
Individuell start, eller fellesstart.

F5: Skiorientering
Beskrivelse:
En vanlig ski-orienteringsløype. Her består orienteringen stort sett i å ta riktig retning i løypekryssene.

Forberedelser:
Løypelegging. Uthenging av poster. Eventuelt deltagelse i åpent ski-o-løp.

Terreng:
Mange skispor.

Gjennomføring:
Individuell start.