



C - Avstikkere fra ledelinje

Mål på dette trinnet:

Løperne skal bli oppmerksomme på det som befinner seg ved siden av ledelinjene. De skal også bevege seg litt bort fra ledelinjene (og tilbake igjen). Løperne skal vite om de postene de ser etter befinner seg på høyre eller venstre side av ledelinja.

Generelt om dette trinnet:

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

C1: Heng ut - løp andres mini-løyper

Beskrivelse:

En gruppe løpere med leder henger ut to poster langs ledelinjer. Etterpå skal løperne finne postene de andre gruppene hang ut. Etterpå kan løperne i gruppa ta inn sine poster uten kartet, hukommelsen er antagelig god nok til at dette går greitt.

Forberedelse:

Legge løyper. Tegne inn løyper med en sløyfe per kart.

Terreng:

Nok sammenhengende ledelinjer og mulighet for et felles utgangspunkt..

Gjennomføring:

Start i små grupper. Postene henges ut under diskusjon av hva de ser. Bruk gjerne EKT på postene. Løperne samles og det byttes kart mellom gruppene.

C2: 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 langs 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.

Variant:

Kan gjennomføres på tid, med et eller to minutters tillegg for hver feilstempling (dvs. manglende riktig post eller stemplet på feil post).

C3: Løypeorientering

Beskrivelse:

Det legges en løype, langs stier og andre ledelinjer. Det henges ut 10 poster langs snora, 5 av dem tegnes inn på kartet. Det skal bare klippes på dem som er markert.

Forberedelse:

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

Terreng:

Godt med ledelinjer.

Gjennomføring:

Start en og en eller i små grupper.

**Variant:**

Kan gjennomføres på tid, med et eller to minutters tillegg for hver feilstempling (dvs. manglende riktig post eller stemplet på feil post).

C4: Posttipping**Beskrivelse:**

Det henges ut 10- 12 poster i et klart avgrenset og oversiktlig område. Øvelsen er svært lik A12, men gjøres noe vanskeligere ved at alle tre alternative er på liknende detaljer.

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:

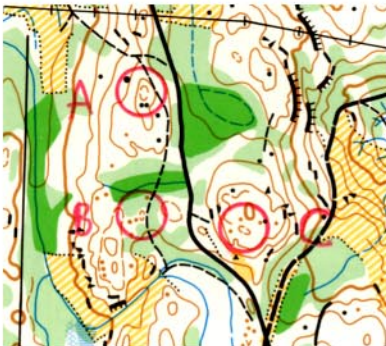
Individuelt med fellestart og en fast tid på oppgaven.

C5: Presisjonsorientering**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 ved siden av ledelinjesystemet.

Forberedelse:

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

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.	post 6.	post 7.
A	A	A	A	A	A	A
B	B	B	B	B	B	B
C	C	C	C	C	C	C

Karteksempel: Bukkesti, Kolbotn IL
Tekst: Tine Fjogstad

**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.

C6: Rebus-orientering**Beskrivelse:**

Deltagerne får en skreven beskrivelse av hvor postene finnes. Ved hjelp av kartet skal de finne ut hvor postene er og besøke dem. Postene legges et kort stykke vekk fra ledelinjene.

Forberedelse:

Løypa bør gås gjennom på forhånd, for å forsikre seg om at kartet stemmer. Henge ut poster med kvitteringsenheter.

Terreng:

En god del ledelinjer, og en del ulike detaljer.

Gjennomføring:

Individuell start eller to og to.

Klarer du å finne postene i dag? Ta postene i den rekkefølgen du selv vil.

C7: Gate-orientering**Beskrivelse:**

Det legges en løype, langs veier og gater med liten trafikk. En del poster legges i skogholt, lekeplasser o.l. litt vekk fra selve veiene.

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.

C8: Bekk-O**Beskrivelse:**

Det legges en enkel løype med alle postene på bekker og grøfter. Postene legges slik at deltagerne stadig må krysse bekkene. Noen av postene legges 5-20 meter vekk fra 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 med 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.

C9: Synfaring**Beskrivelse:**

Deltagerne får et kart hvor det er lagt inn enkelte feil. Deltagerne må selv korrigere kartet.

Forberedelse:

Lage manipulerte kart. Lage oversikt over hva som mangler. Finne fram blyanter, gjerne fargeblyanter. Kartet bør monteres på en pappskive slik at det er letter å tegne på.

Terreng:

Avgrenset område med mange ledelinjer.

**Gjennomføring:**

Fellesstart og en fastsatt tid på oppgaven.



*Karteksempel: Hannestad-Tinlund,
Sarpsborg OL*

C10: O-Bingo**Beskrivelse:**

Deltagerne får et kart med 16 poster. Postene legges 5-20 meter vekk fra ledelinjer. På hver poste er det et kodesiffer. Løperne skal klippe i de tilsvarende rubrikken. Når de har en hel rad vannrett og en hel rad loddrett løper de til mål og roper bingo.

Forberedelse:

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

Terreng:

Godt med ledelinjer.

Gjennomføring:

Fellesstart.

Hjelp kartet er feil, det er mange ting som mangler, kan du hjelpe meg å finne dem!!

Kan du løpe rundt å finne de tingene jeg savner, og tegne inn eller peke på kartet for meg hvor du fant dem.

- Det mangler 4 steiner.
- Det mangler et lite hus.
- Det mangler to veier, en kort til et hus og en lang.

- Hva heter skolen?

- Hva heter barnehagen?