

Ide´katalog over Orienteringsteknisk træning

Hensigten med dette katalog er, at give banelæggerne til klubbens træningsløb inspiration og ideer til teknisk træning af klubbens medlemmer.

Det er vigtigt at være bevidst om, at nogle terræner egner sig bedre til visse former for o-teknisk træning, eksempelvis er kurvetræning oplagt i Rebild Bakker eller på skrænten i Nørreskov. Kompastræning kan kun praktiseres i åben skov osv.

Er banelæggeren i tvivl om hvordan det rent praktisk gribes an i Condes, da kontaktes Otto Møller.

Følgende orienteringsteknikker vil blive beskrevet:

1. Bomteknik.
2. Opfang og ledelinier.
3. Vejvalgsteknik (SSU og trafiklysmetoden - temposkift).
4. Grov- / fin orientering.
5. Skridt og kompas.
6. Korthusk / forenkling af kortet.
7. Kurver.

Skulle der være nogen af medlemmerne der har gode ideer til andre momenter, da send gerne en mail til e.borchorst@gmail.com.

1. Bomteknik

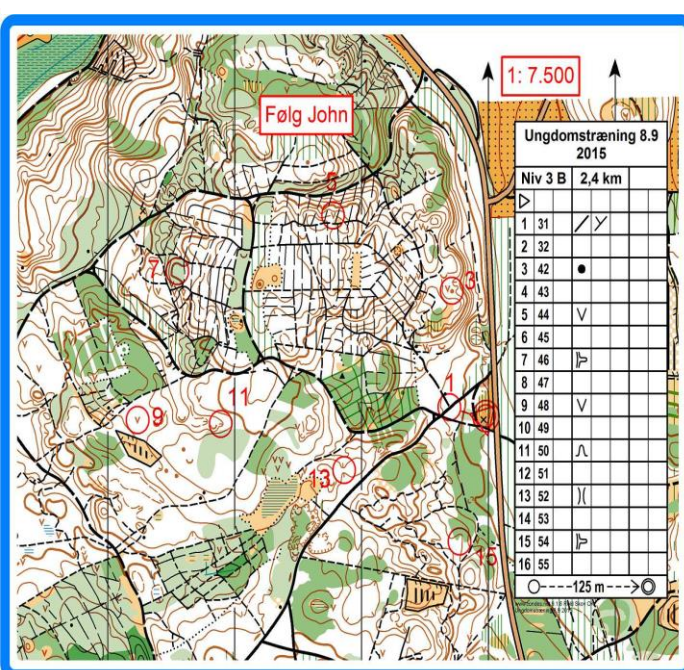
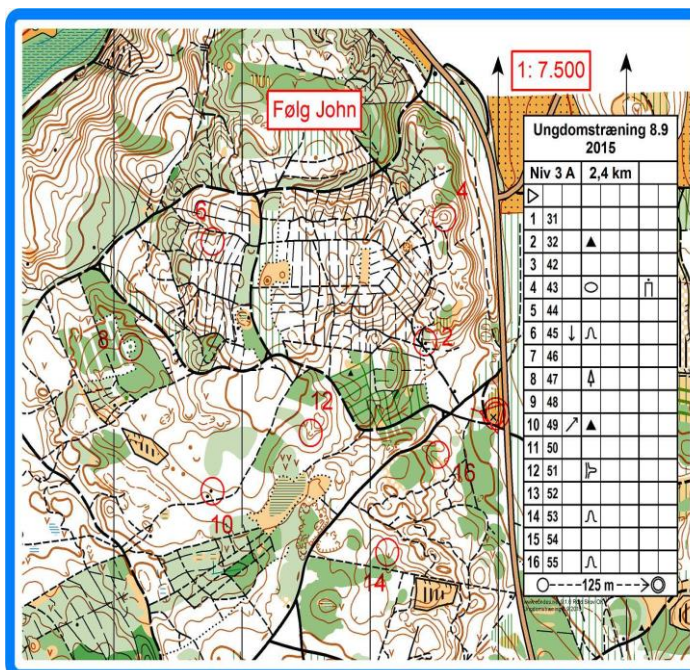
Bomteknik er noget af det allervigtigste – ikke mindst for nybegyndere!

Hvad gør jeg, når jeg ikke ved, hvor jeg er?:

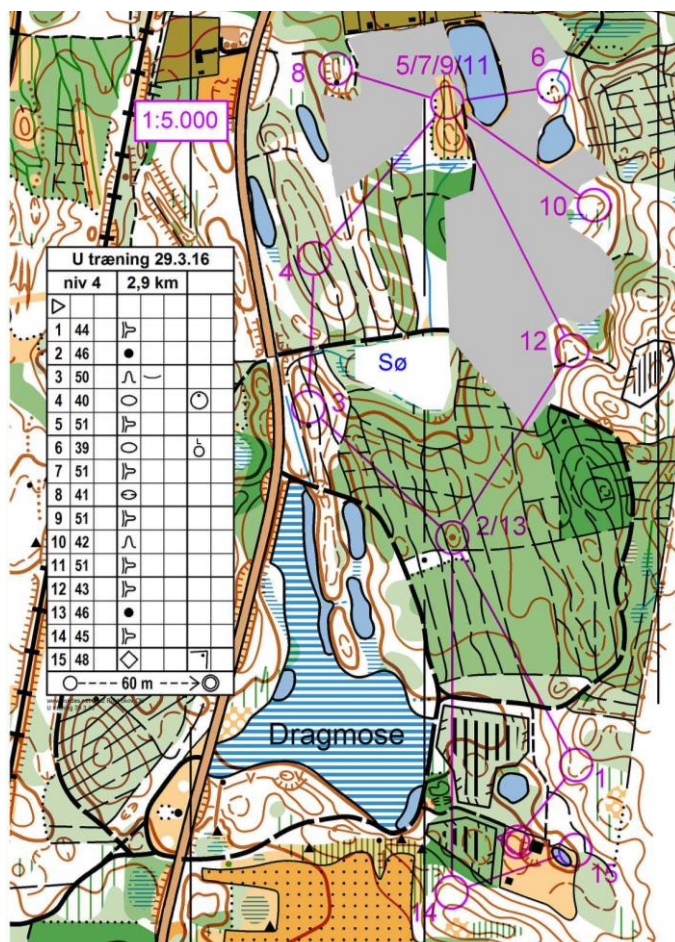
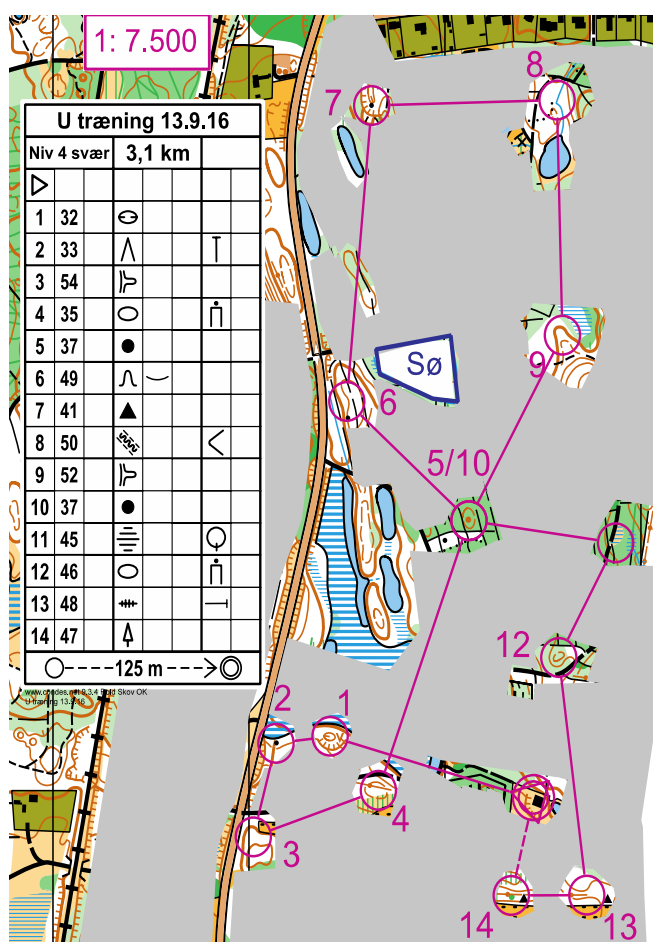
- *Erkend bommet og stop straks op!*
- *Nordvend kortet.*
- *Kig dig omkring – er der noget, du kan læse dig ind på?
(hegn, høj, grøft ol.)*
- *Hvis du ikke kan læse dig ind, da løb tilbage til sidste sted hvor du med sikkerhed vidste, hvor du var – evt helt tilbage til den forrige post.*

Bomteknik trænes bl.a. ved:

1. Følg John – to løber sammen. Den ene har et kort med alle de lige poster, den anden et kort med de ulige poster. Der orienteres på skift, og den der *ikke* har næste post på sit kort, skal følge med på kortet og skal selv finde ud af, hvor posten er placeret – denne orienterer derefter til næste post osv.



2. En sværere variant af Følg John: To løber sammen med 1 kort med alle poster. Der orienteres på skift. Den der har kortet fører an, mens den anden registrerer, hvad der passerer. Efter ca. 2/3 af strækket overlades kortet til den anden, der læser sig ind, fortsætter og finder posten, denne løber så 2/3 af næste stræk osv.
3. Omvendt Følg John - Som Følg John, men den der orienterer løber nu bagest og fortæller den anden, hvilken vej de skal løbe, og hvad de skal se undervejs.
4. Frimærkeløb og stjerneløb - hvor det handler om at blive bragt til at bomme (afblænding af kortet) og derefter at kunne læse sig ind.
Træner samtidig skridt og kompas (på de afblændede delstræk).

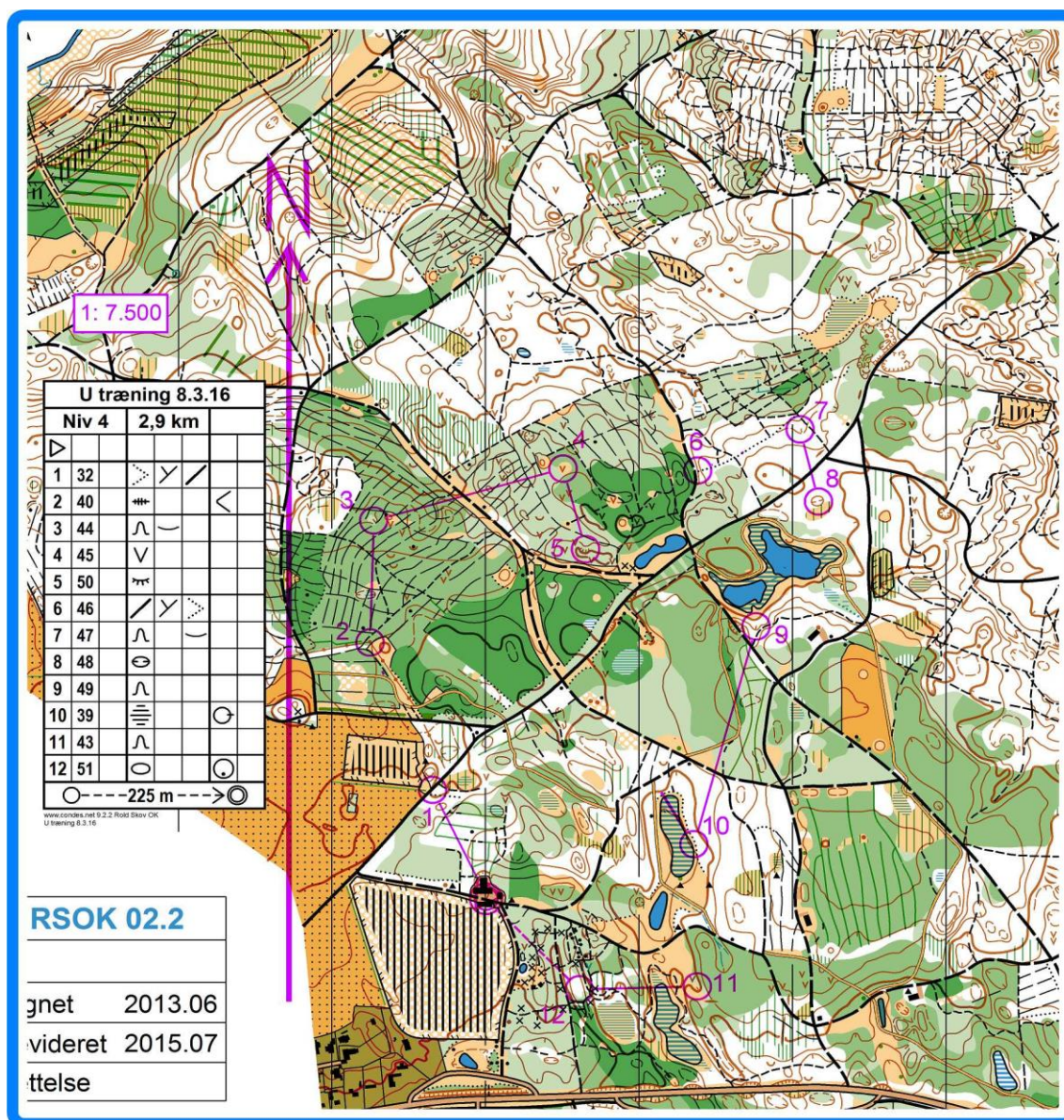


2. Opfang og ledelinier

Opfang er terrængenstande som fanger én, og forhindrer at man kommer for langt. Opfang er brede og på tværs af løbsretningen. Eksempler på opfang: Markante stier, grøfter, tydelige vækstgrænser, en aflang/tydelig høj, marker, store søer mm.

Disse samme terrængenstande fungerer som ledelinier, hvis de er på langs af løbsretningen. De leder én i den retning, man ønsker, og hjælper én med at holde retningen.

Opfang og ledelinier trænes i terræner, hvor der er naturlige opfang og ledelinier.



Ovenfor ses en bane hvor flere delstræk er fjernet, for at løberen kan få øje på de opfang og ledelinier, der kan bruges på strækket.

3. Vejvalgsteknik

Hvilken vej er hurtigst og sikrest for mig?

A. *Udvælg Sidste Sikre Udgangspunkt (SSU)*

B. *Find det bedste vejvalg til dette SSU.*

C. *Brug Trafiklysmetoden – temposkift:*

Løb hurtigt på grønne stræk (grovorientering).

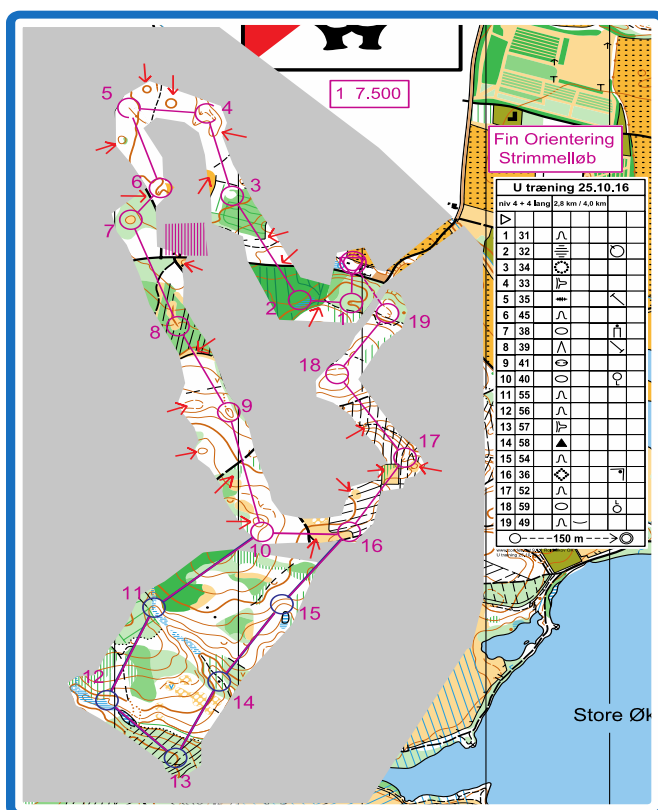
Farten ned på gule stræk (eks. lige før SSU og på mere usikre stræk).

Langsomt på røde stræk (finorientering)

SSU trænes bl.a. ved:

1. Strimmelløb (korridorløb) - hvor kortet er afblændet og kun efterlader en smal korridor til løberen. Løberen kan inden løbet indtegne SSU for posterne i strimmelløbet, eller banelæggeren har indtegnet disse. (pilene på nedenstående kort viser løberen, hvad denne skal holde øje med undervejs). SSU vil i nogle tilfælde være den forrige post!

Træner samtidig finorientering og kompas og temposkift.



2. Kort / lang: Banen udformes med lange stræk, og efter hvert langstræk er der en klynge med 4-5 poster i et svært område. Dette træner trafiklysmetoden og stiller store krav om temposkift hos løberen. Løberen kan inden løbet blive bedt om at sætter kryds ved sit SSU for alle posterne.

Træner samtidig grov- / finorientering og temposkift.

3. Vejvalgsteknik trænes også ved at to lige hurtige løbere starter samtidig, men vælger hvert sit vejvalg (eks. "udenom eller lige på?").

Der kan evt. på forhånd indtegnes to vejvalgsmuligheder på kortet, hvor de skal vælge hver sit.

Løberne venter på hinanden ved hver post og får dermed vished for hvilket af vejvalgene der var hurtigst / sværest.

4. Grov- / finorientering

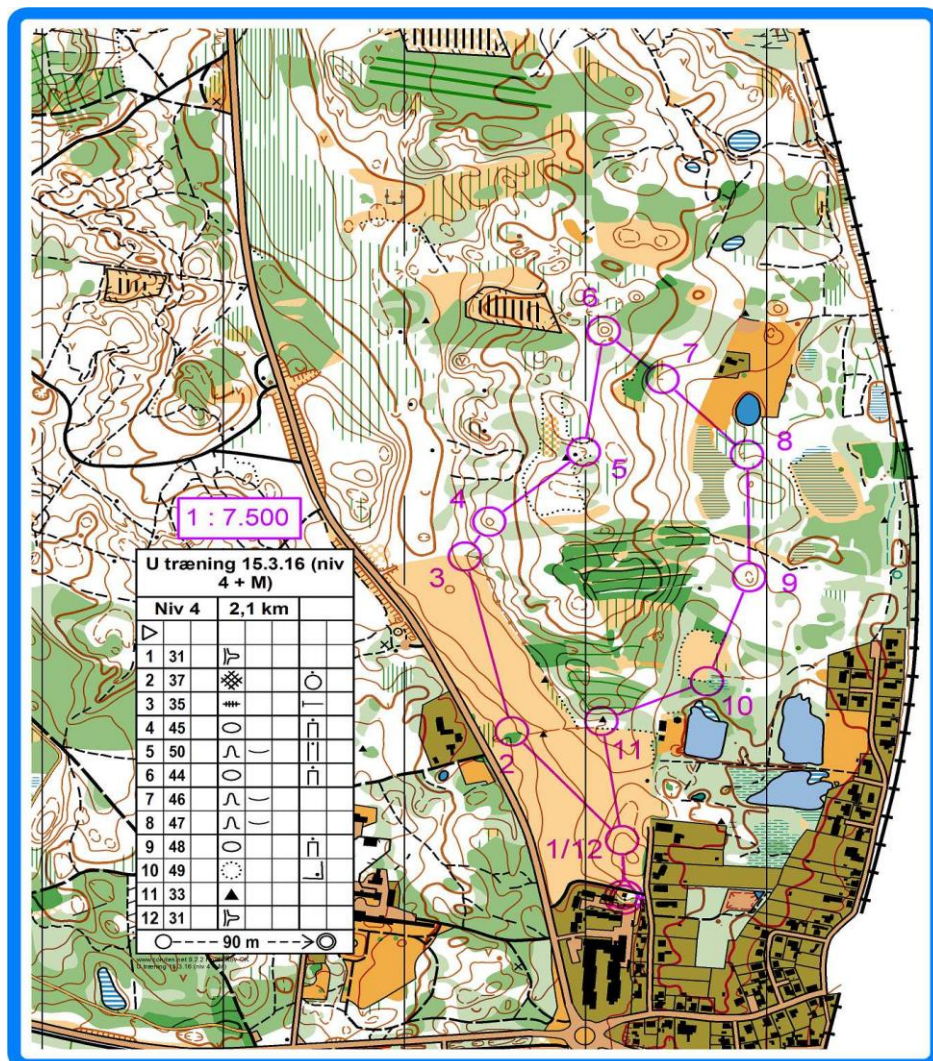
Grovorientering indebærer, at kun de store (grove) terrængenstande læses (typisk på **grønne stræk** - ofte ved løb på sti mod opfang)

Finorientering indebærer, at mange detaljer læses for at finde vej igennem terræn (typisk de **røde stræk** (se ovenfor under Vejvalgsteknik))

Finorientering trænes bl.a. ved:

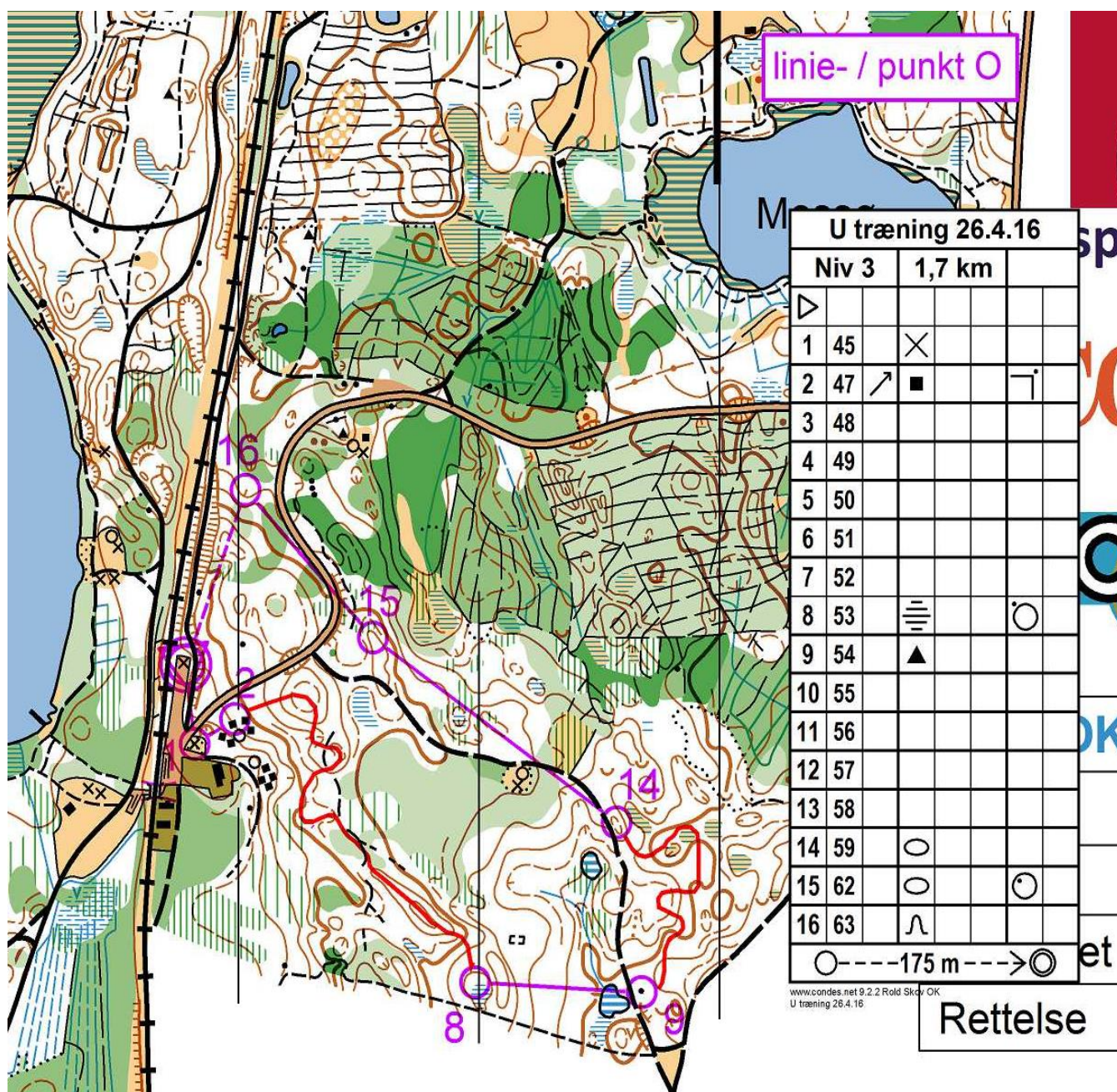
1. Strimmelløb (se Vejvalgsteknik pkt. 1).
2. Perlekædeløb: Mange poster og meget korte delstræk igennem terræn, med finorientering det meste af vejen.
3. Løb på kort hvor stierne er fjernet – evt. blot på noget af banen eller blot de små stier der fjernes:

(træner også kurver i terræn med kurvedetaljer)

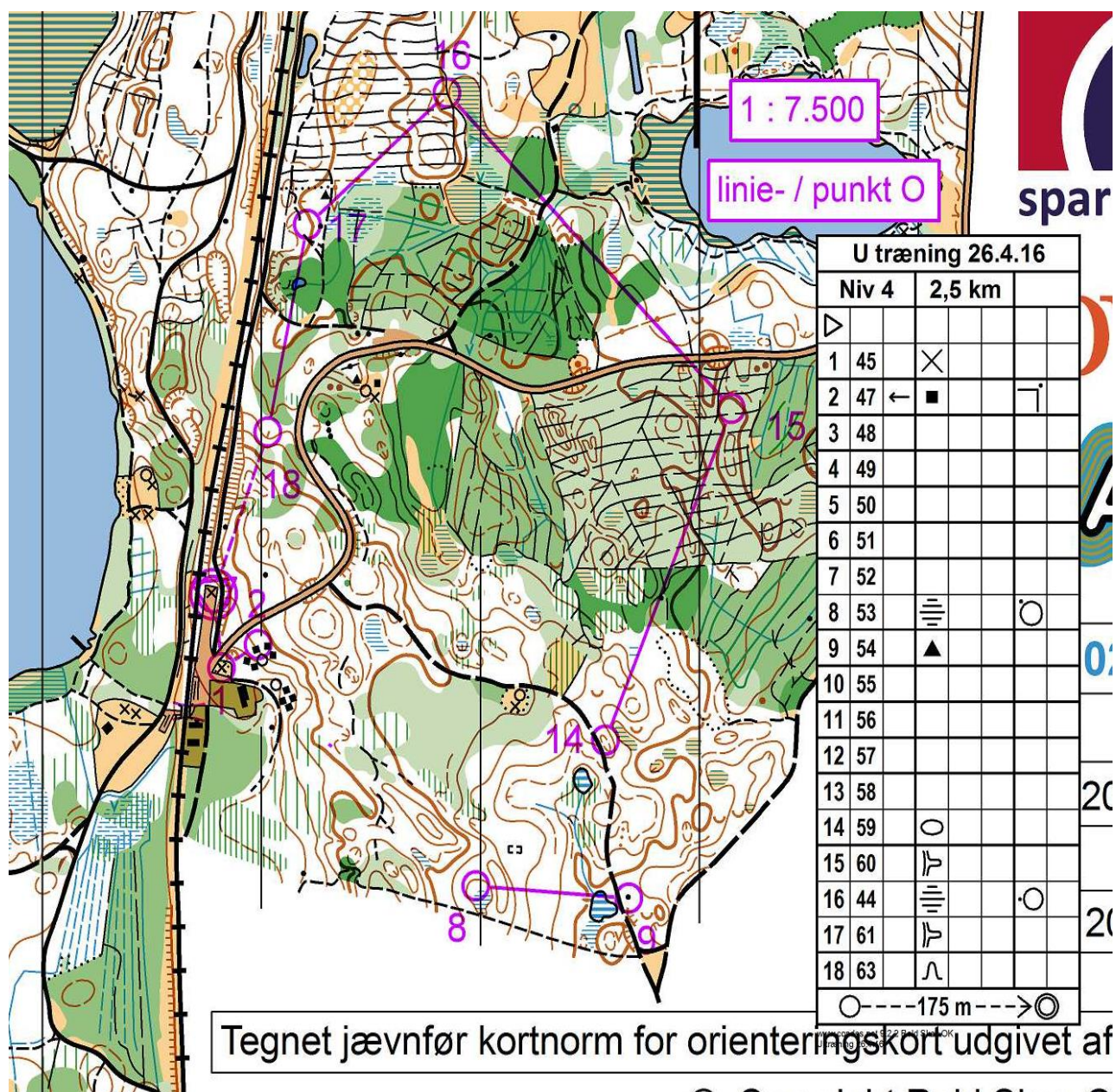


(kortfil med stier fjernet bestilles hos Otto Møller).

4. Punktorientering hvor løberen skal følge den linie, der er indtegnet på kortet og samtidig markeret i terrænet. Løberen skal prikke ind på sit kort, præcist hvor de poster står, som denne møder på linien.
5. Linieløb er lidt sværere og samme model som pkt. 4, hvor løberen skal følge den linie, der er indtegnet på kortet, men ikke markeret i terrænet.



6. En tredje og også lidt sværere version, er som ovenfor pkt. 4, men kun strimler i skoven, ingen linie på kortet (se kortet nedenfor, post 2 til 8 og 9 til 14):



7. Grov-/finorientering trænes ved Kort / lang (se Vejvalgsteknik pkt. 2).

8. Grovorientering trænes ved Omvendt korridor hvor strækkene mellem posterne er blændet af i en tynd strimmel, så kun detaljer langs strimlen kan benyttes til orientering:



9. Grovorientering kan desuden trænes blandt andet ved at dele af kortet på strækkene er blændet af, så kun de store terrængenstande er bevaret og kan følges (høje, store lavninger mm):



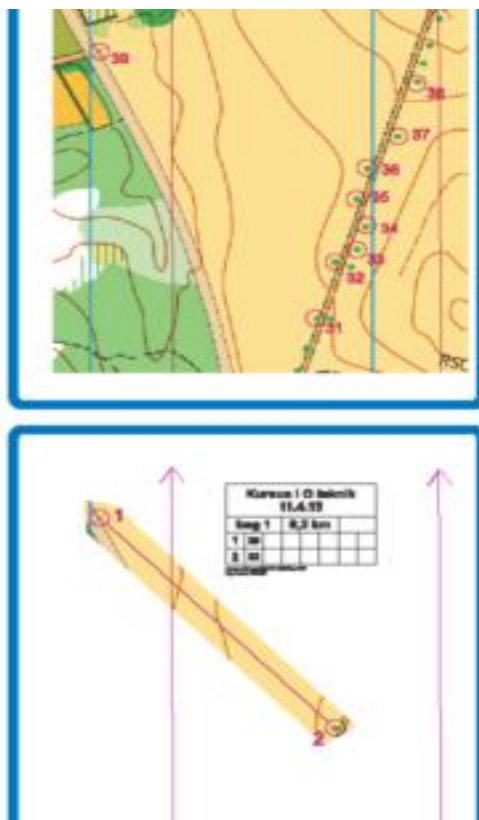
5. Skridt og kompas

Det kan være svært at bedømme, hvor langt man er kommet på stierne og i terrænet. Skridttælling er her et rigtig godt redskab til hjælp.

*Kompas er nødvendig, på de **røde stræk** (finorienteringsstræk fra SSU ind til posten) hvor der ikke er detaljer i terrænet, der tydeligt fortæller én, hvor man er (eksempelvis i diffust område).*

Skridt og kompas trænes bl.a. ved:

1. Frimærke - og stjerneløb (se Bomteknik pkt. 3)
2. Strimmelløb (se Vejvalgsteknik pkt. 1)
3. En simpel øvelse til skridttælling udføres med opmåling af 100 m både på en lige sti og i terræn – løberne løber begge stræk flere gange og finder dermed deres personlige skridttal på sti og i terræn.
4. Kompastræning: Der sættes en masse poster ud i terrænet (her ved træerne nær klubhuset (øverste billede)). Løberne får et kortudsnit (strimmel) med en kompaskurs (nederste billede) hvor post 1 har nummer 39. Løberne skal da udtage kompaskurs, gennemløbe strækket og efterfølgende fortælle hvilket nummer posten har (= hvilket træ). (Skridttælling undervejs):



6. Korthusk / forenkling

Korthusk og forenkling af kortet vil, rigtig anvendt, reducere tiden i skoven.

Korthusk tvinger løberen til at forenkle kortet og dermed kun orientere efter de store tydelige terrængenstande (typisk på de grønne stræk (grovorientering))

Korthusk / forenkling trænes bl.a. ved:

1. Omvendt korridor (se Grov-/finorientering pkt. 8)
2. Løberne får ikke noget kort med. Strækkene fra post til post er ophængt ved hver post, dvs. ved start er strækket fra start til post 1 ophængt. Ved post 1 er strækket fra post 1 til 2 osv. Husk strækkene må ikke være lange eller svære. Urutinerede løbere kan evt. få et (forseglet) kort med i "baglommen".
3. Lidt lettere version: Løberen får et blankt papir og en blyant og må indtegne strækkene, hvor der kun hænger postudsnit.
4. Korthuskeparløb. Der lægges en bane med ret korte mellemsvære stræk. To løbere får 1 kort. Den ene kigger på kortet (max 1 minut) og løber så mange stræk denne kan huske (hvor løbskortet er "pakket væk" undervejs), hvorefter den anden får 1 minut til at læse så mange stræk som muligt osv.

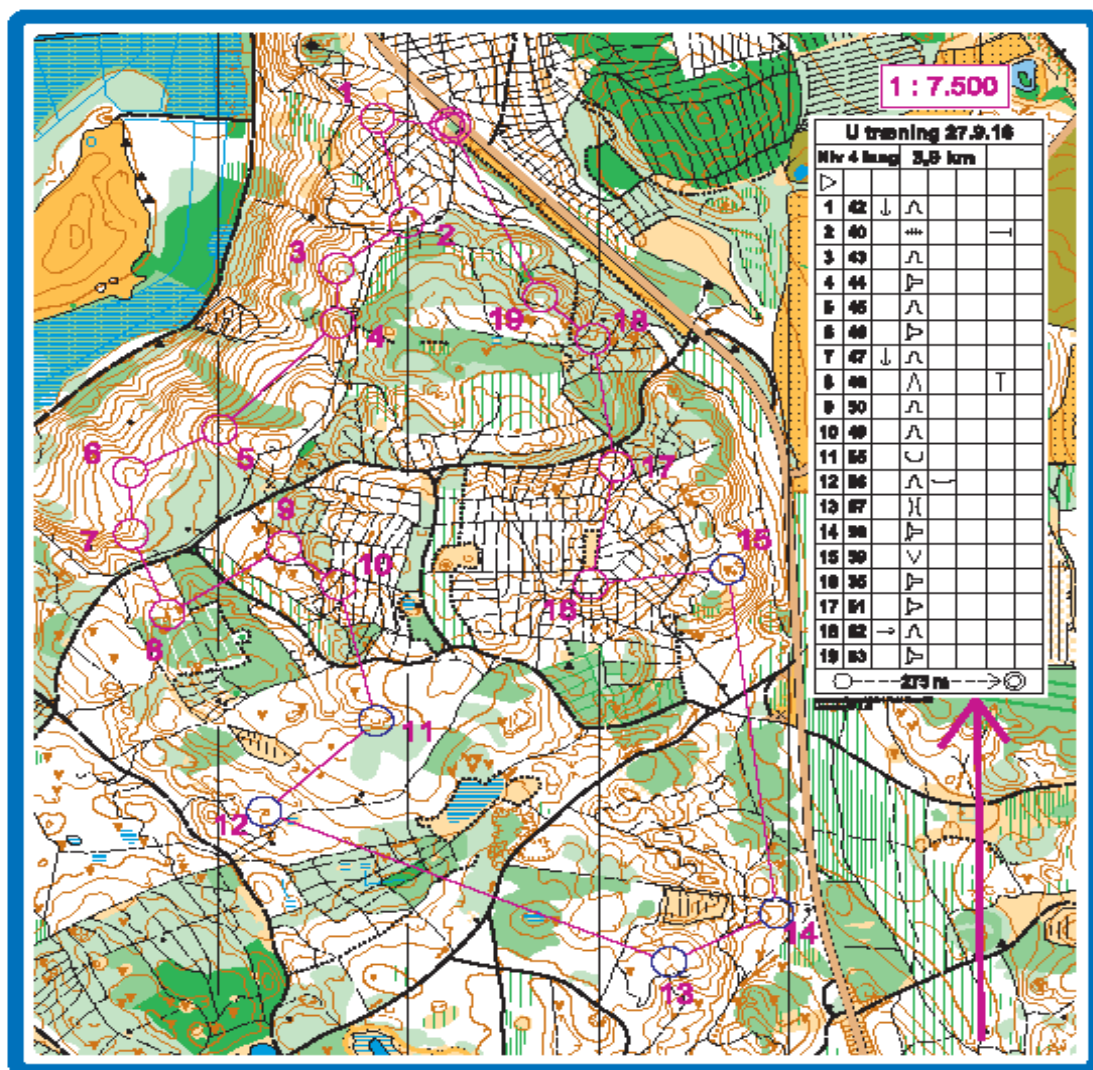
7. Kurver

Kurver er vigtige og meget sikre at bruge i orienteringen.

Kurverne er stabile, ændrer sig stort set ikke og er væsentlig mere sikre end stibilledet, som ændrer sig konstant i takt med brugen af skoven og skovarbejde.

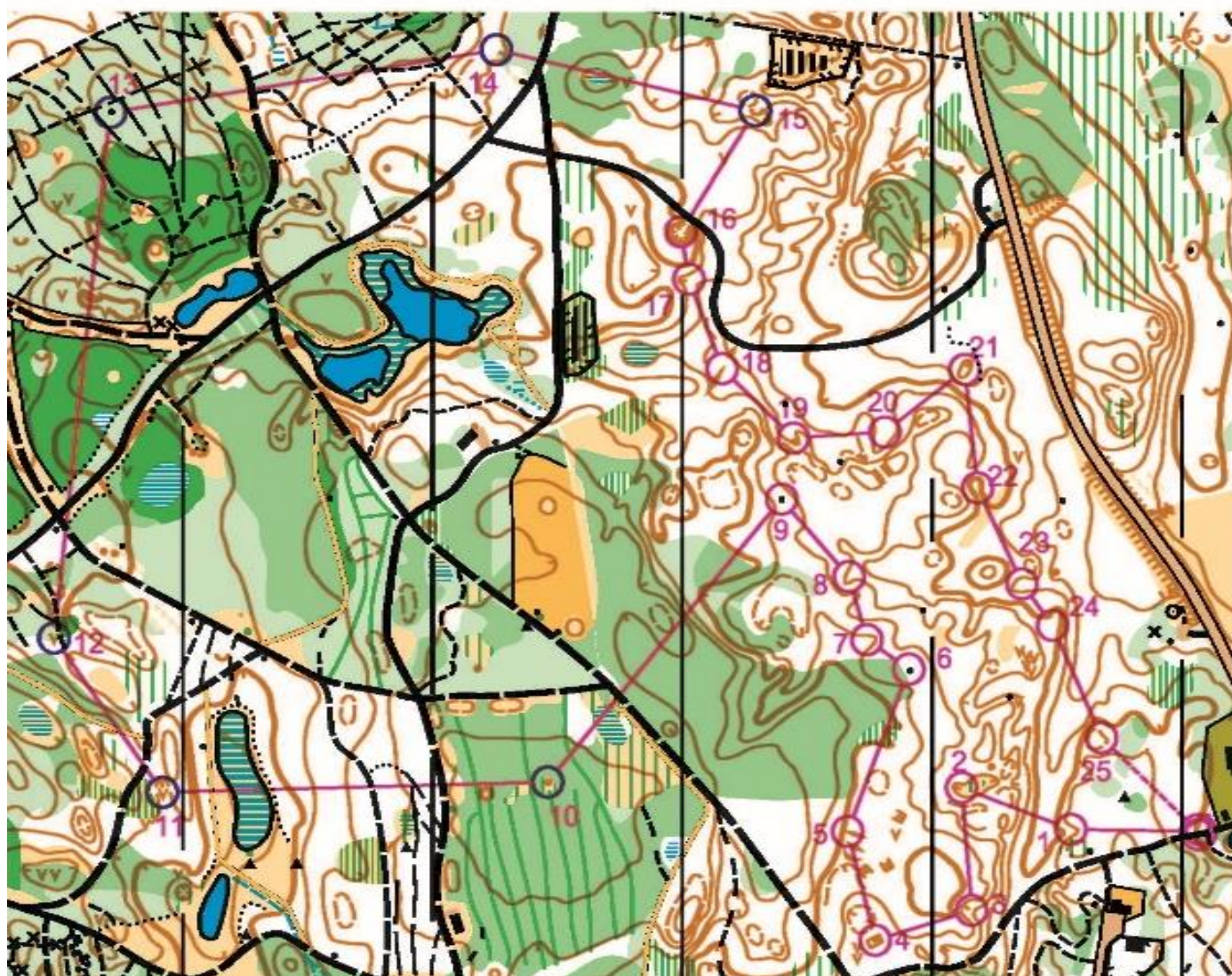
Kurver trænes naturligt nok i terræner med kurver bl.a. ved:

1. Mangepostløb hvor posterne kun er lagt i kurvedetaljer:



2. Perlekædeløb med posterne meget tæt og så vidt muligt kun i kurvedetaljer.
3. Strimmelløb (se Vejvalgsteknik pkt. 1) med posterne så vidt muligt kun i kurvedetaljer.
4. Kurver trænes også på kurvekort, hvor stier og tætheder er fjernet (snak med Otto Møller). Dette kan gradueres efter sværhedsgrad, ved evt. kun at fjerne de mindre stier og kun nogle af tætheder osv.

Posterne lægges så vidt muligt i kurvedetaljer, og for at træne løberens kurvekortlæsningen kan man evt. undlade at udfylde definitionerne, så løberen ikke får kurvedetaljen "forærende" ved at se på definitionen:



(Se også Grov-/ finorientering pkt. 3)

5. En bane med mange kurvedetaljer udleveres. Løberen skal have en kuglepen med og notere i definitionen hvilken kurvedetalje posten står.
- (til begyndere og let rutinerede)

