



## **KLUBBKVELD 14.2.2017**

### Plan for kvelden:

- Kveldsmat (underveis)
- Løyper (A, B og C)
- Kartperm / kartarkiv
- Løpsanalyse / GPS
- Livelox

Avslutter senest kl. 2115.



## LØYPER:

### 13-åringene:

- går fra C-nivå (11-12) til B-nivå (13-14)
- Kartet blir også delt ut i startøyeblikket eller minuttet før, i stedet for i lagsposen. Stiller krav til å kunne planlegge selv.

### 15-åringene:

- går fra B-nivå (13-14) til A-nivå (15-16)

Men

– husk at det også finnes 13-16 C for de som synes B og A blir for vanskelig.

- Hva er forskjellen mellom C og B?
- Hva er forskjellen mellom B og A?



## EN LØPER PÅ C-NIVÅ FORVENTES Å KUNNE:

- Gjøre enkle veivalg
- Kompassteknikk – hvordan bruke kompasset
- Kutte mellom ledelinjer
- Finorientere på korte strekk med kompass
- Grov retningsorientering inntil 2-300 meter mellom ledelinjer
- Grunnleggende høydekurveforståelse (kolle, hvor det går opp og ned)
- Forstå hva holdepunkter er
- Forstå og bruke angrepspunkt (siste sikre)
- Enkel avstandsbedømming

# ASEN

lubb

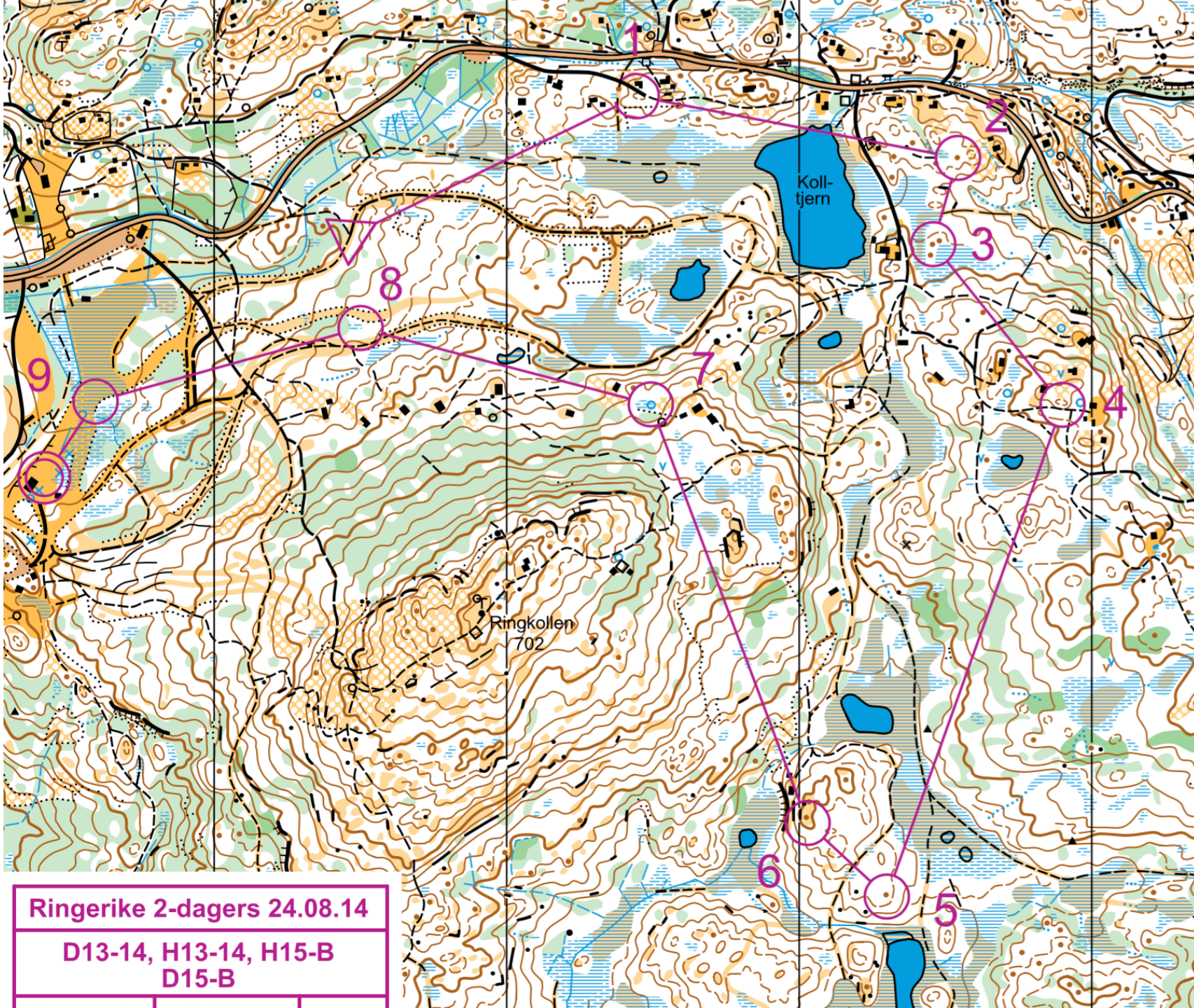




*Overgang fra C til B er en overgang fra ledelinjeorientering til holdepunktorientering*

## **EN LØPER PÅ B-NIVÅ FORVENTES Å KUNNE:**

- Kunne alle karttegn og forstå postbeskrivelsen
- Forstå løpbarhet
- Ha høydekurveforståelse
- Orienterere langs tydelige høyder
- Kort finorientering mot kurvedetaljer med sikker oppfanger
- Forenkling av kartbildet
- Veivalgs-bedømming ut fra lengde, framkommelighet og sikkerhet via holdepunkter
- Grovorientering i enkelt kurvebilde



Ringerike 2-dagers 24.08.14

D13-14, H13-14, H15-B  
D15-B



## A-NIVÅ

- Høyeste vanskelighetsgrad
- Stor variasjon av strekk
  - Lengre veivalgsstrek
  - Kortere strekk med mange retningsforandringer og finorientering
- Vanskeligere kurveorientering og retningsløping
- Fysisk krevende







[Eksempler på 13-14 løyper](#)

[Eksempler på 15-16 løyper](#)



Hva kan / bør man gjøre etter et løp, bortsett fra å dusje, skifte og spise?



Hva kan / bør man gjøre etter et løp, bortsett fra å dusje, skifte og spise?

- Analysere løpet



Hva kan / bør man gjøre etter et løp, bortsett fra å dusje, skifte og spise?

- Analysere løpet
- Tegne inn hvor man har løpt
- Laste inn GPS-spor
- Hvorfor?



### Hvordan gjør man det?

- Forsøk å vurdere om det er noen bedre veivalg. Stiple inn.
- Forsøke å angi tidstap.
- Skrive opp tider.
- Egen tid / vinnertid
- Km. tid. (se hvordan den varierer fra terreng til terreng).

### Hva lærer man?

- Hva gjør at man løper bra / dårlig?
- Løper man fort, orienterer bra eller begge deler?
- Eldre løpere kan vurdere mer detaljert løpsanalyse. Eget skjema.
  
- Sammenlign med konkurrenter og klubbkompiser.
- Gjennomgå med foreldre eller trenere.



## LAGE KARTPERM / KARTARKIV

- Sette kartene inn i perm etter dato
- Oppsals kartarkiv:  
<http://oppsalorientering.com/DOMA/users.php?lastMaps=all>

(Finner dette på Oppsals nettside (<http://www.oppsal.com> og under menyen "aktiv".)



## Sammenligne med GPS-spor

F.eks. ved hjelp av program som Quickroute

- Hvorfor?
- Få fasiten. Hvor har man vært? Se løpshastighet. Når løper man raskest? Når / hvorfor bommer man?
- Vise hvordan dette kan gjøres



## Sammenligne med GPS-spor

F.eks. ved hjelp av program som Quickroute

- Hvorfor?
- Få fasiten. Hvor har man vært? Se løpshastighet. Når løper man raskest? Når / hvorfor bommer man?
- Vise hvordan dette kan gjøres

Oppsal orientering skal kjøpe inn 3-4 GPS-klokker som kan gå på rundgang blant 13-16 åringene. Alle som har lyst får derfor mulighet til å teste dette i løpet av sesongen.





## Livelox

- Hvorfor?
- Kunne finne ut hvilke veivalg som er raskest (men merk at det som er raskest for en løper, ikke nødvendigvis er raskest for andre)
- Vise hvordan dette kan brukes  
<http://eventor.orientering.no/Events/Show/6435>