



KLUBBKVELD 21.3.2017

Plan for kvelden:

- Kveldsmat (underveis)
- Tema: Forenkling
 - Først litt teori, deretter gruppearbeid
- Litt om vårens løp

Avslutter senest kl. 2115.



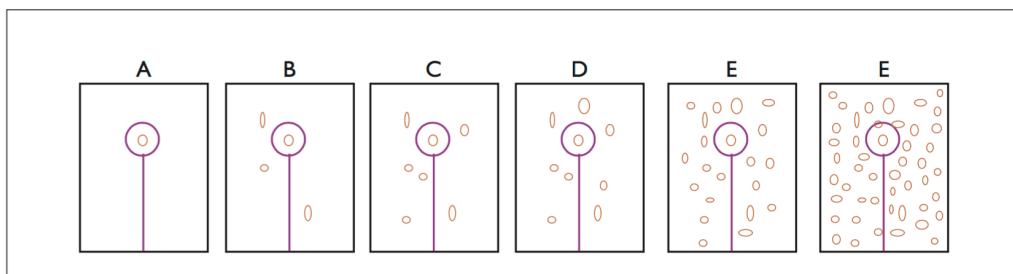
Viktige elementer for å kunne orientere i fart (uten å stoppe):

- Forenkling av kartet (kartbildet)
- Forenkling av poster
- Karthusk
- Orientering i forkant
- Kartlesing i fart

Vi ser på de to første punktene i dag.

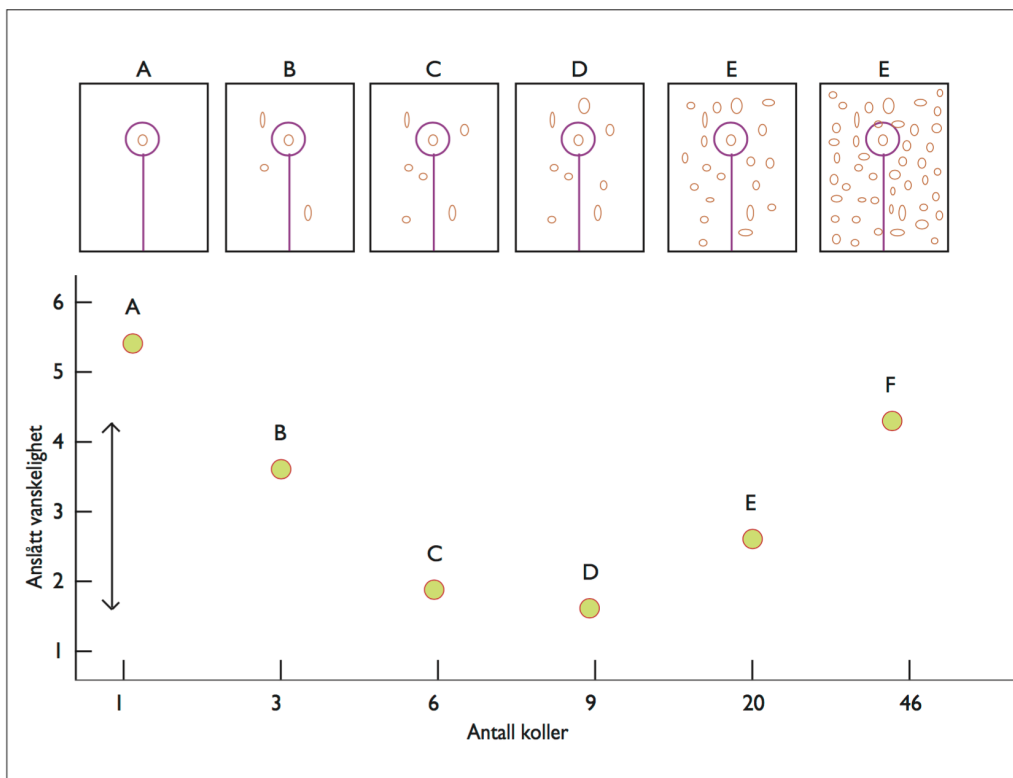


Hvilken post ser vanskeligst ut?





Hvilken post ser vanskeligst ut?



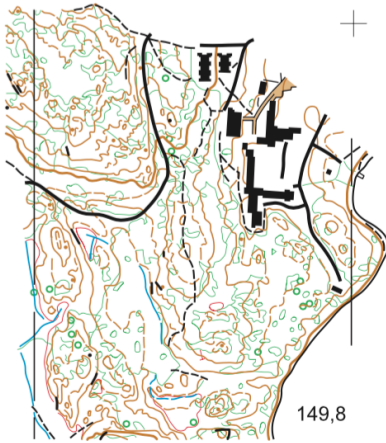
For mye eller for lite? Uten detaljer å orientere på (A) oppfattes strekket som vanskelig. Med for mange detaljer (F) greier ikke løperene å sortere ut det viktigste og det oppfattes også som vanskelig. Enklest oppfattes det med nok detaljer å styre etter, men ikke så mye at det blir uoversiktlig (D).
Etter Johnny Nilsson, Orientering.



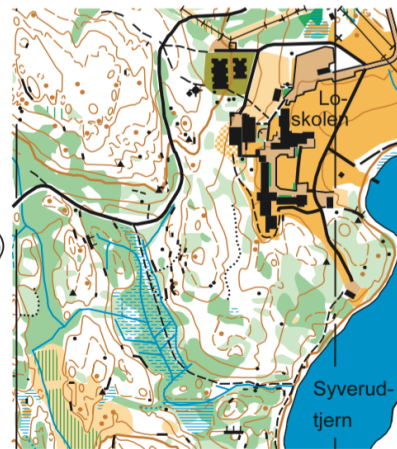
- Når vi leser et kart, så forsøker vi å gjøre om kartet til en tenkt *terrengmodell*.
- Når vi prøver å finne ut hvor vi er på kartet, ser vi oss rundt i terrenget og forsøker å lage en tenkt *kartmodell*.
- Ingen oppfatter et kart, strekk eller terreng på akkurat samme måte.



Kartgrunnlag konstruert av Arne Almi 1993



Synfaring + rentegning: Jan Sverre Edström (NM junior-94)



Synfaring + rentegning: Jan R. Lien



Synfaring + rentegning: Kristen Treekrem



Synfaring + rentegning: Thormod Paulsen



Synfaring + rentegning: Gunnar Gytri



**Hvordan ulike
synfarere oppfatter
det samme terrenget.**



I en konkurranse kan vi ikke ta oss tid til å få alle kartdetaljene til å stemme i terrenget. Det ville tatt enormt lang tid.



Så hva gjør vi for å danne oss bilder (terreng- og kartmodeller) i hodet raskt og riktig?



Forenkling av kartbildet

- Få tak i den viktige informasjonen raskt.
Ikke bry oss om annen informasjon.
- Men hva er viktig informasjon?



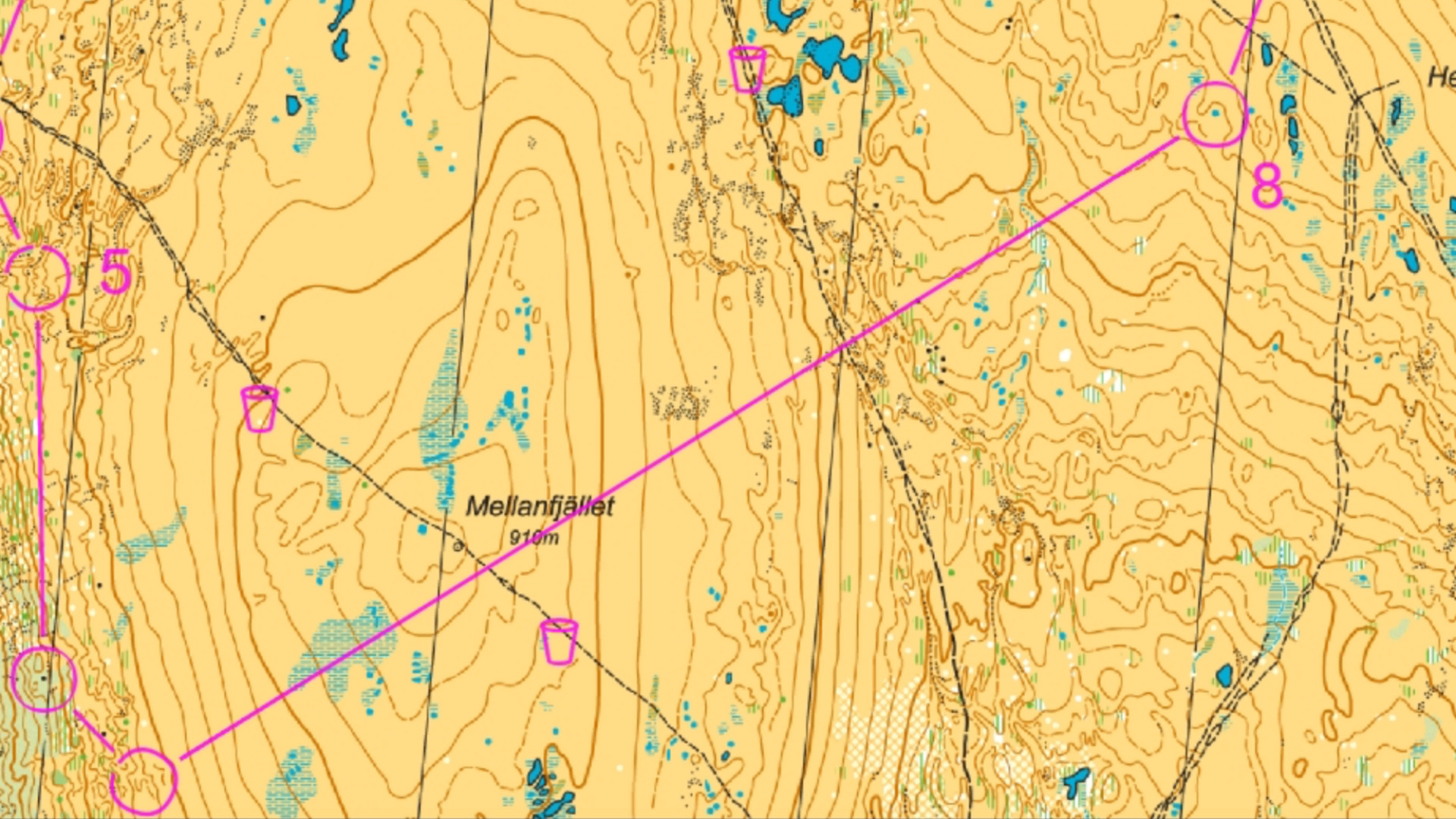
Forenkling av kartbildet

- Få tak i den viktige informasjonen raskt.
Ikke bry oss om annen informasjon.
- Men hva er viktig informasjon?
 - Ledelinjer
 - Holdepunkter
 - Høydekurvesystem

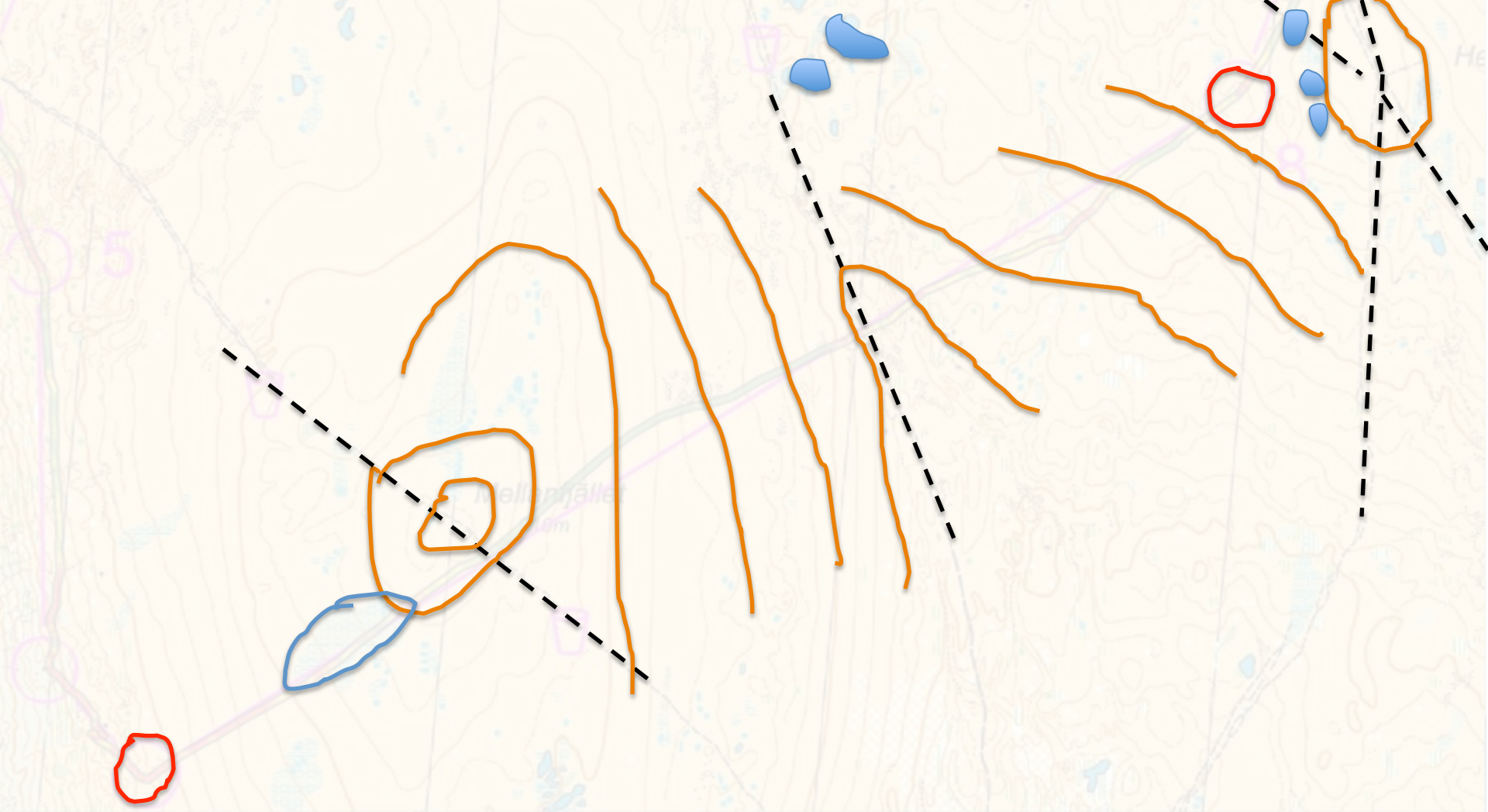


Forenkling av kartbildet

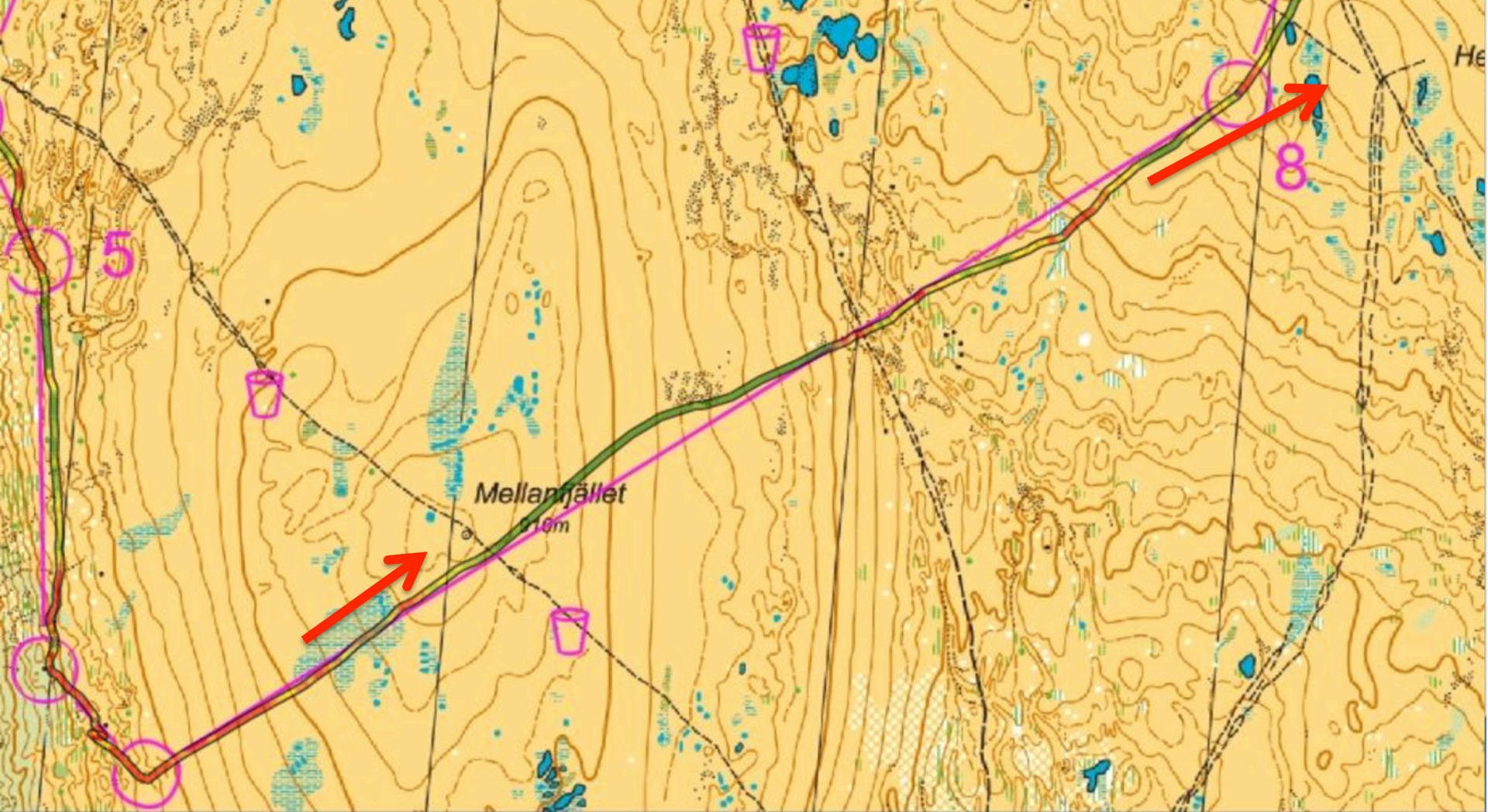
- Uerfarne har lett for å feste seg ved smådetaljer som f.eks. steiner, som er tydelige på kartet, men ikke så store i terrenget. Dermed er det stor fare for å ikke oppdage detaljene og miste kartkontakten.



Strekk fra H18 elite i O-ringen 2016.
Hvordan kan man forenkle dette
strekket? Tenk på det i 1 minutt.



Eksempel på hvordan dette strekket
kan forenkles.



Veivalget til Kasper Fosser. Hadde beste strekktid med 30 sekunder ved å forenkle ekstremt. Orienterte i praksis kun mot de to kollene markert med rød pil.



Forenkling av kartbildet

Arbeid i grupper

- H/D 13-14
- H/D 15-16

Tegn inn hvilke detaljer dere trenger for å finne postene.

Spør om hjelp!

Husk at dere i praksis skal kunne finne postene ved hjelp av kartet!



Forenkling av kartbildet

Oppsummering fra gruppene

- Hva var vanskelig?
- Hva var lett?
- Hva har vi lært?



Kort om forenkling av poster

- Postdetaljene er ofte små og lette å bomme på.
- **Nyttige teknikker:**
 - Sikkert utgangspunkt (så nær posten som mulig)
 - Demp farten (inn mot posten)
 - Velg side (f.eks på kompasskurs mot post som ligger på / rett ved en ledelinje)
 - Forlenge postdetaljen
 - Ta poster ovenfra (med unntak av under skrent)
 - Kjenn postbeskrivelsen
 - Løpere på vei ut av posten (men kan være de har andre poster)
 - Løft hodet! Se til begge sider og gjerne bakover. ("Virre med hue")
 - Orienter! Ikke vimse inn mot posten.



Takk for i dag!