



Mellemsvær Orientering

Irene K. Mikkelsen

Horsens OK

DOFs voksenkursus i Jelling

6. Februar 2010

Dagens Emner

- Udvidet om ledelinier
- Mellemsvære poster
- Simpel strækplanlægning
- Brug af kompas

- Grundlæggende kurveforståelse
 - => Øget kortforståelse

Dagens Program

- 9.30- 9.45 Velkomst
- 9.45-10.30 Mellemsvær orientering
- 10.30-11.30 Løb 1: Vælg Side. 2.2 km
- 11.30-12.00 Grundlæggende Kurver
- 12.00-13.00 Frokost
- 13.00-13.30 Kurvevandring, 2 km
- 13.30-14.30 Løb 2: Kurveløb, 3.2/5.2 km
- 14.30-15.00 Evaluering

Oløber typer



Ræven er snu, men den lister sig frem igennem terrænet.

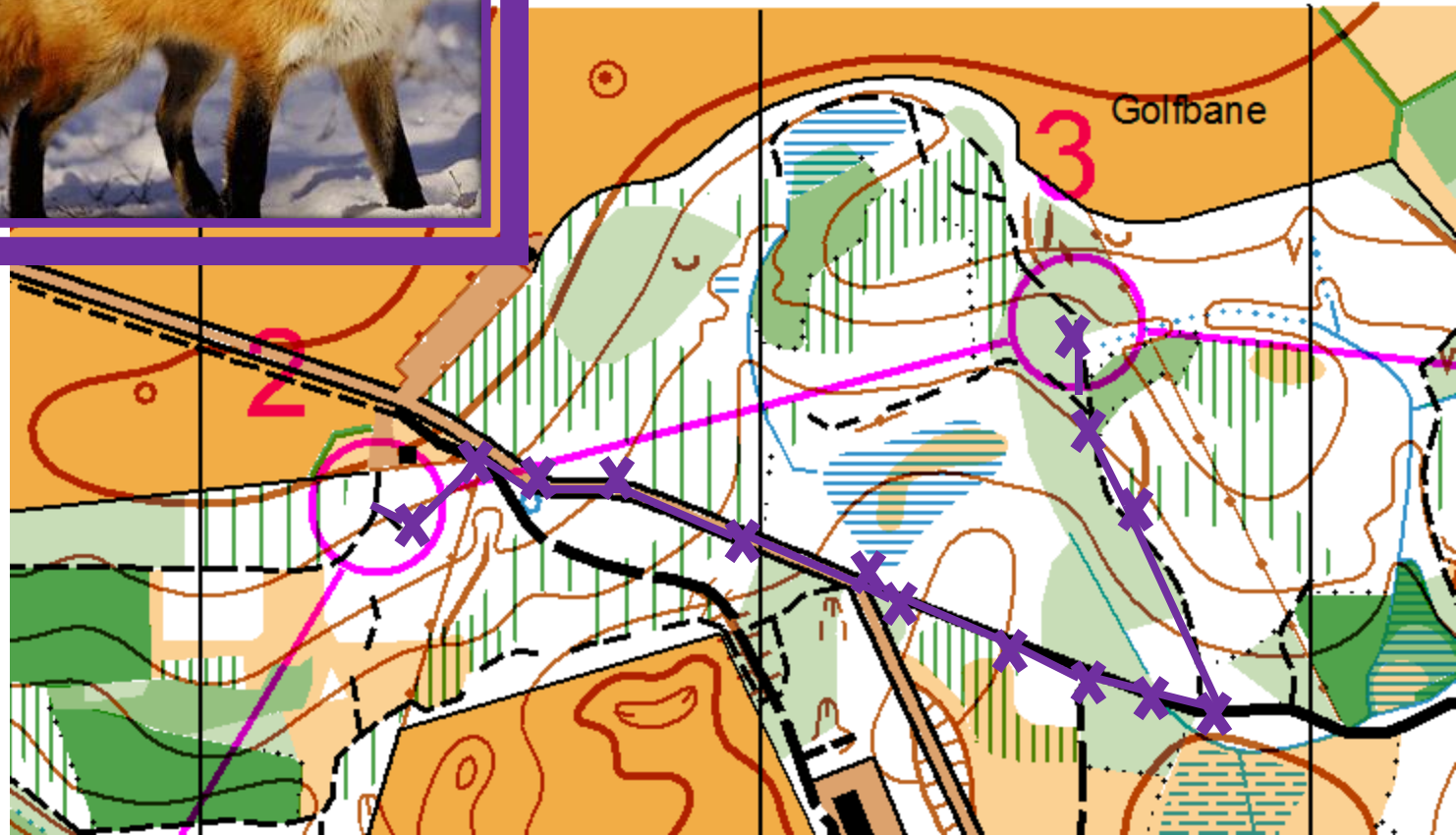


Hjorten er hurtig, den løber elegant igennem skoven. Nogen gange lidt for langt, lidt for hurtigt.

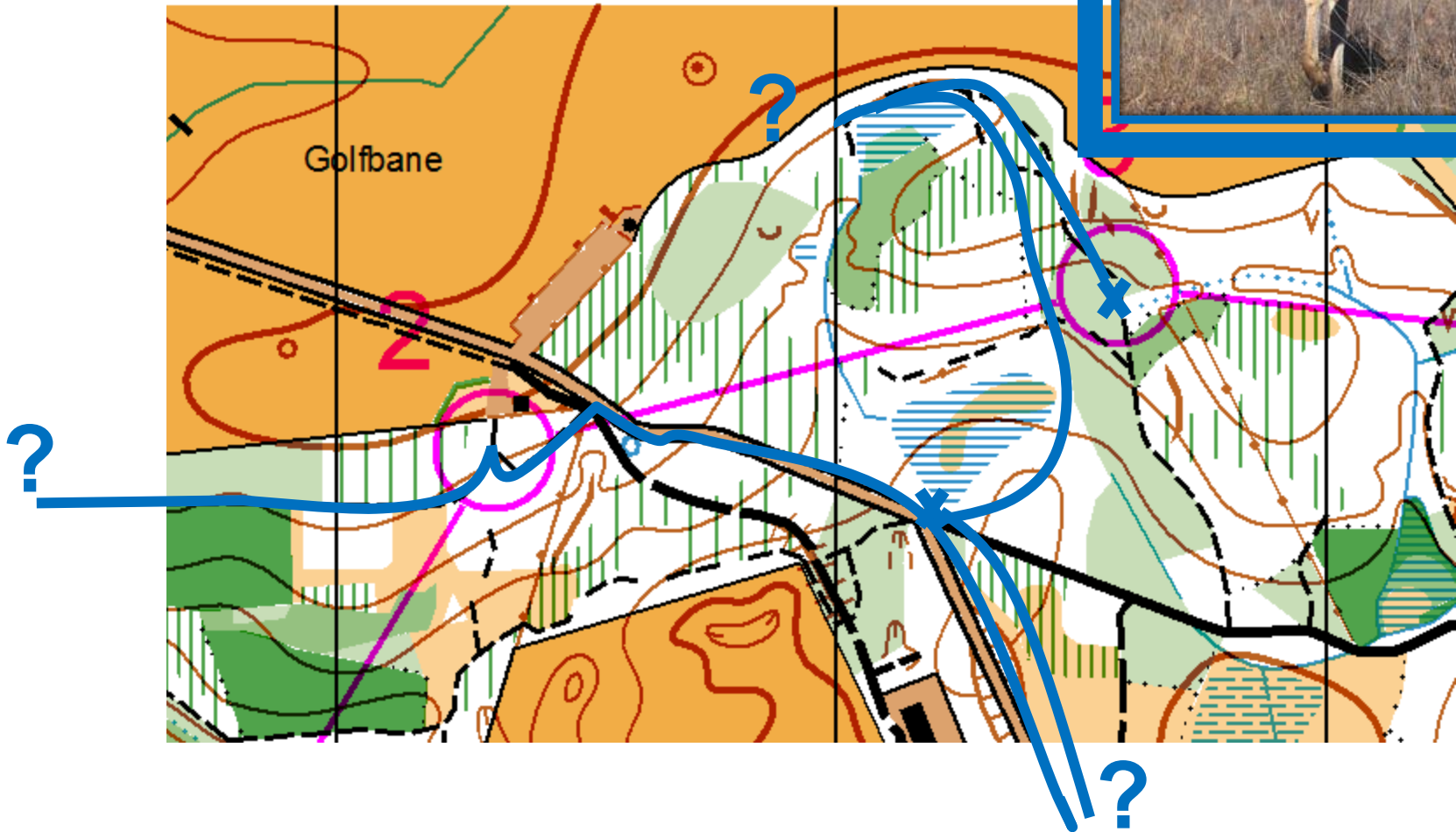


O-løber typer

✘ = Teknik Stop



O-løber typer



O-løber typer

MÅL: En Snu Hjort / En Hurtig Ræv

- * Gennemse hele strækket
- * Bestem hvilken vej du vil løbe (vejvalg)

- * Bestem hvilke terrængenstande du vil lægge mærke til undervejs og indløbspunkt

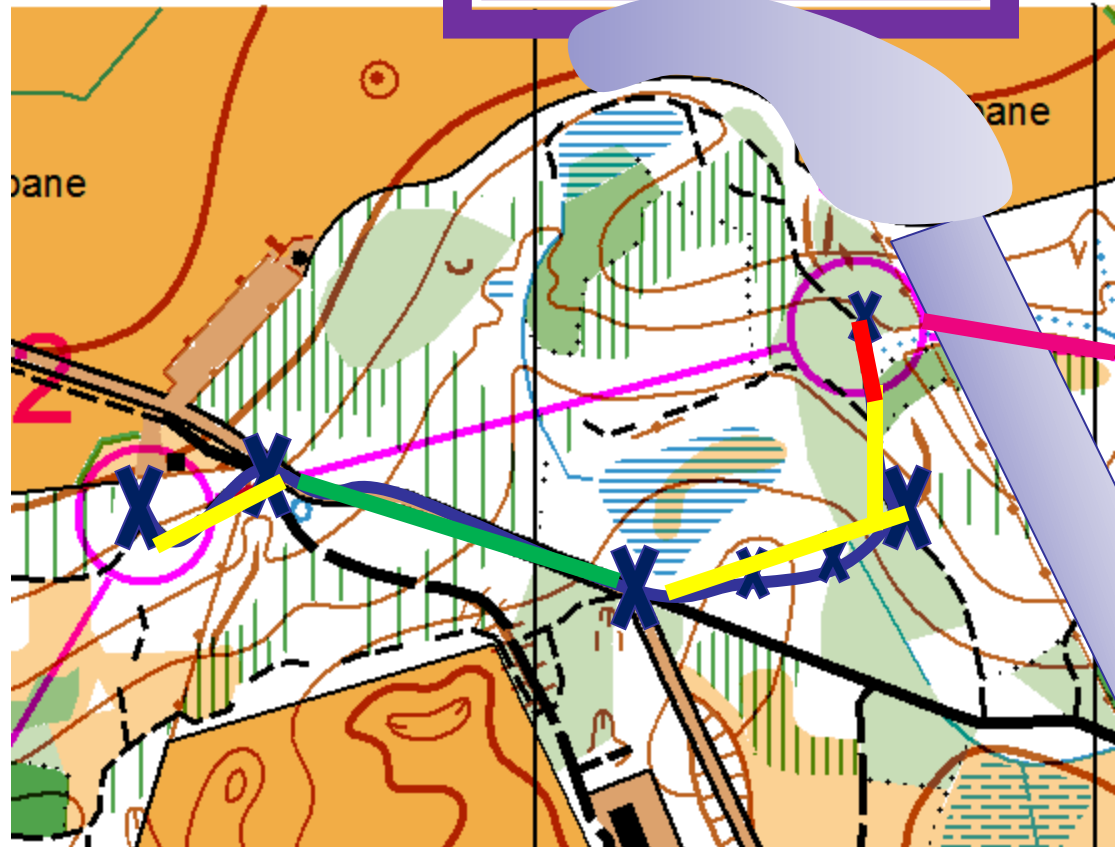
- Er der opfang, hvis du bommer?

- Bestem udløbsretning og tag kompaskurs

- Gennemfør planen

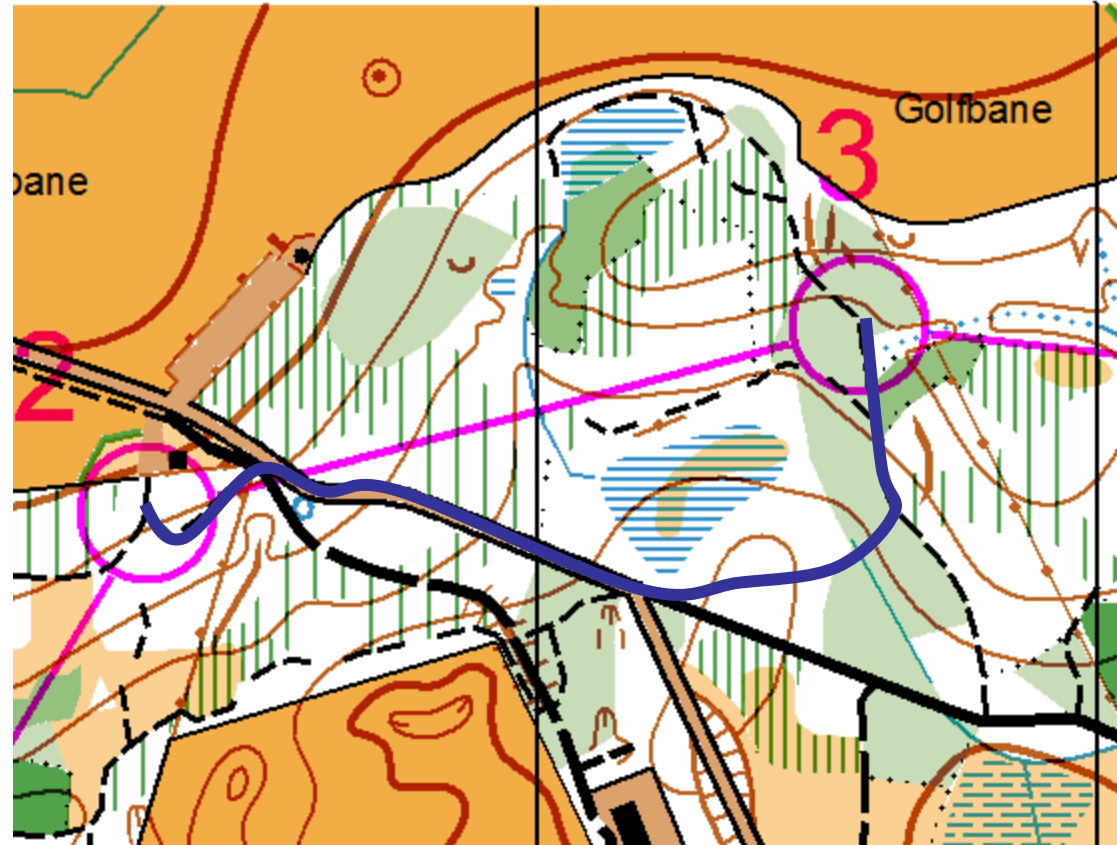
- Tilpas tempo. Løb roligt ind til posten

- Kik op: Hovedet på kuglelejer



En mellemsvær bane

- Mulighed for at komme helt tæt på posten via markante **ledelinier**
- Mulighed for at skære ruten af. Dette skal på de fleste stræk kunne betale sig.
- **Opfang** bag ved posten
- Poster placeret rimelig tæt på ledelinier.



O-løb Checkliste

Planlægning

- **VEJVALG:** Gennemse hele strækket og Bestem hvilken vej du vil løbe
- **CHECKPUNKTER:** Bestem hvilke terrængenstande du vil lægge mærke til undervejs og indløbspunkt, opfang.
- **UDLØBSRETNING:** Bestem udløbsretning og tag kompasskurs

Udførelse

- Gennemfør planen
- Tilpas tempo. Fart på vejen. Roligt indløb.
- Kik op

Dagens Emner

- Moment på banen: 'Vælg Side'
- Udvidet om **ledelinier**
- **Mellemsvære poster**
- **Simpel strækplanlægning**
- **Brug af kompas**

Vælg Side

Post på eller nær ledelinie:

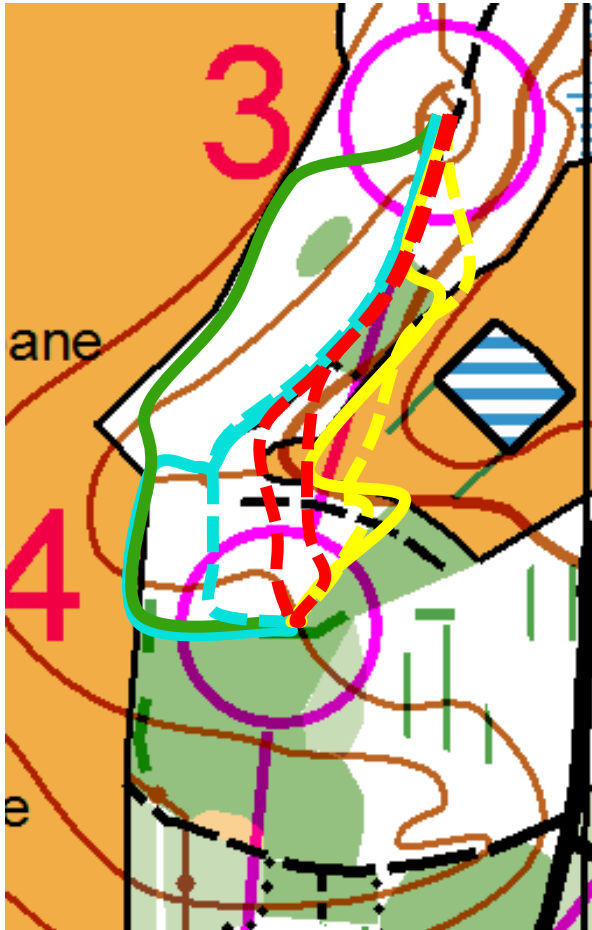
Sigt bevist til **højre** eller **venstre** for punktet.

Så ved du om du skal til **venstre** eller **højre**, når du når ledelinien, og du kan tage posten *hurtigt og sikkert*.

Kik op.

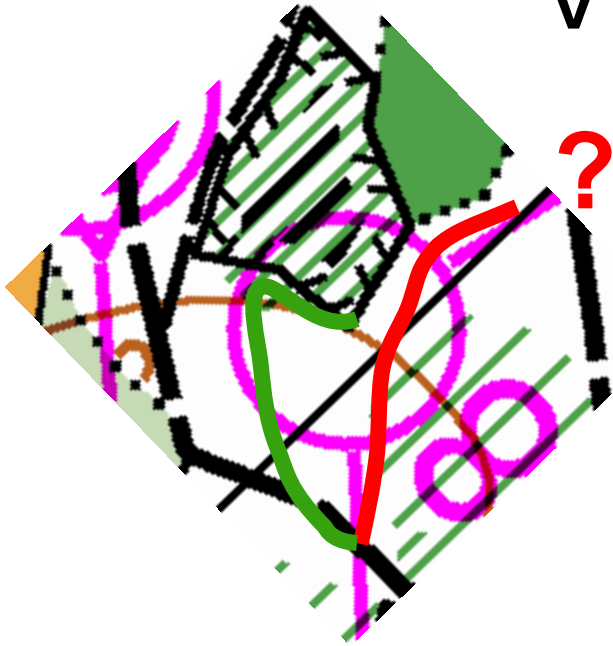


Vælg Side



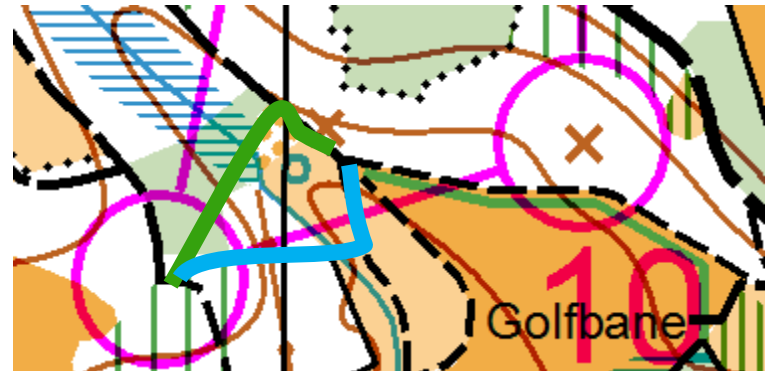
- Vejvalg
 - langs ledelinier/skære
- Checkpunkter og opfang
- Udløbsretning

Vælg Side



Eksempel hvor den ene side er mere sikker end den anden

Vælg side teknikken kan også være nyttig undervejs på strækket.



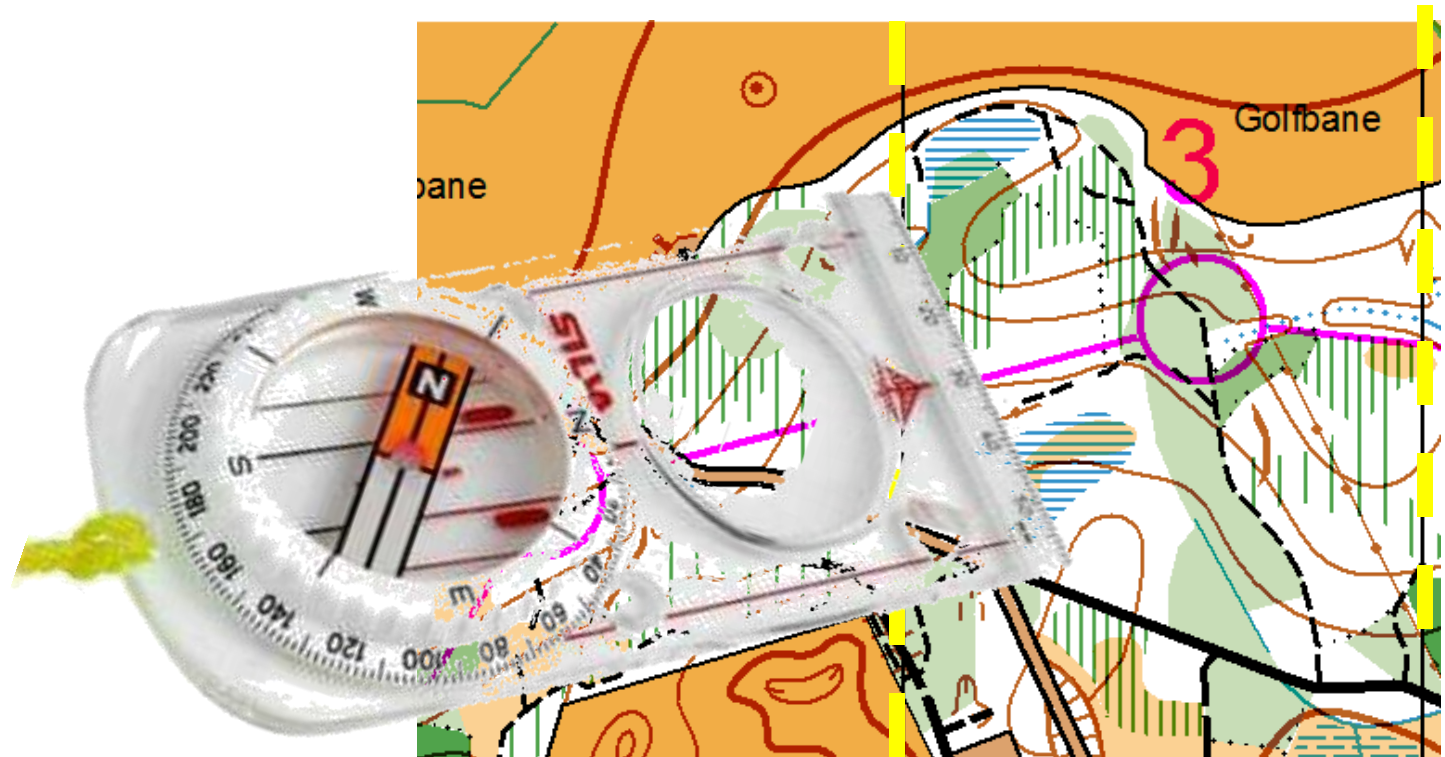
Kompaskurs

1. Placer pilen langs strækket (i den retning du vil løbe)



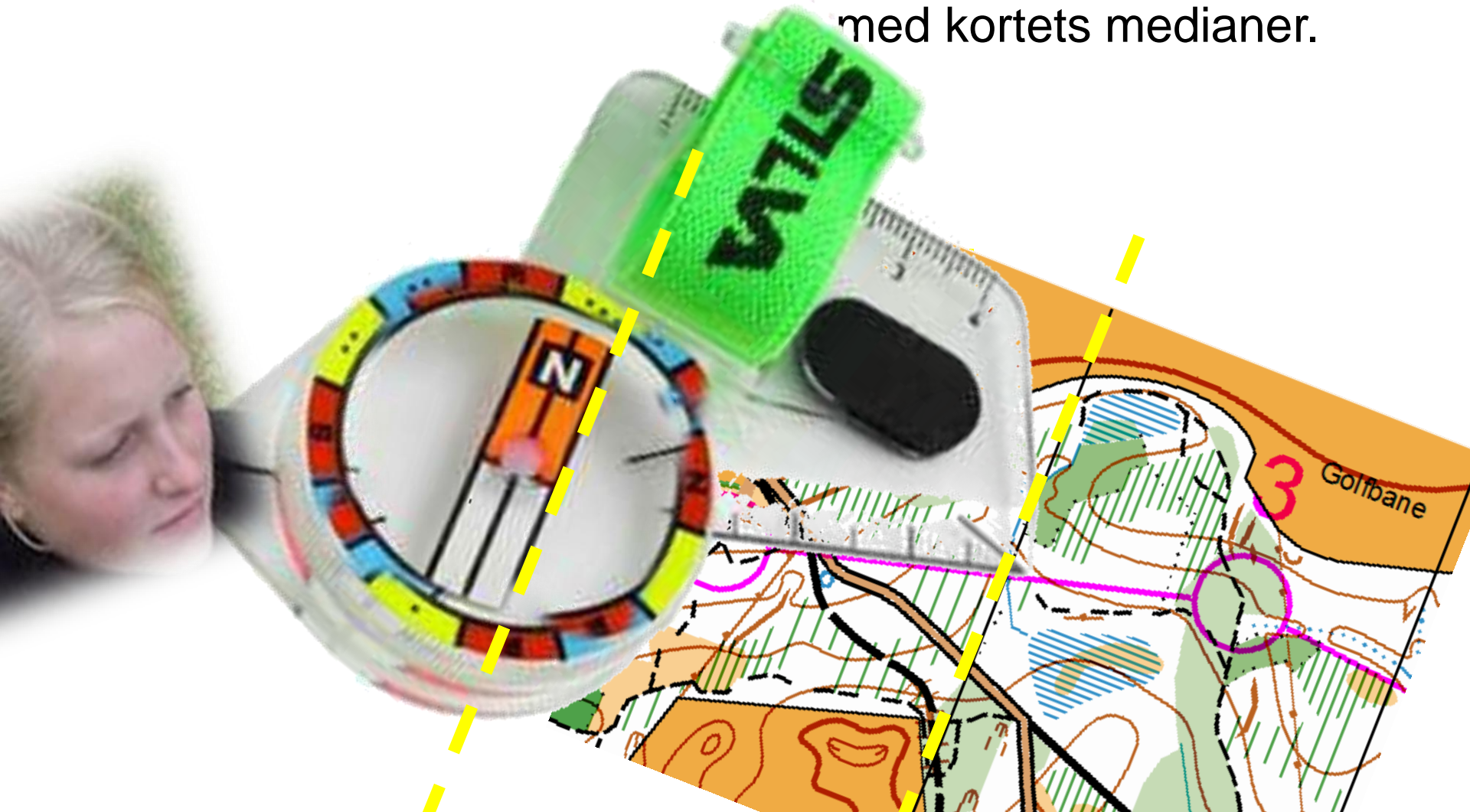
Kompaskurs

1. Placer pilen langs strækket (i den retning du vil løbe)



Kompaskurs

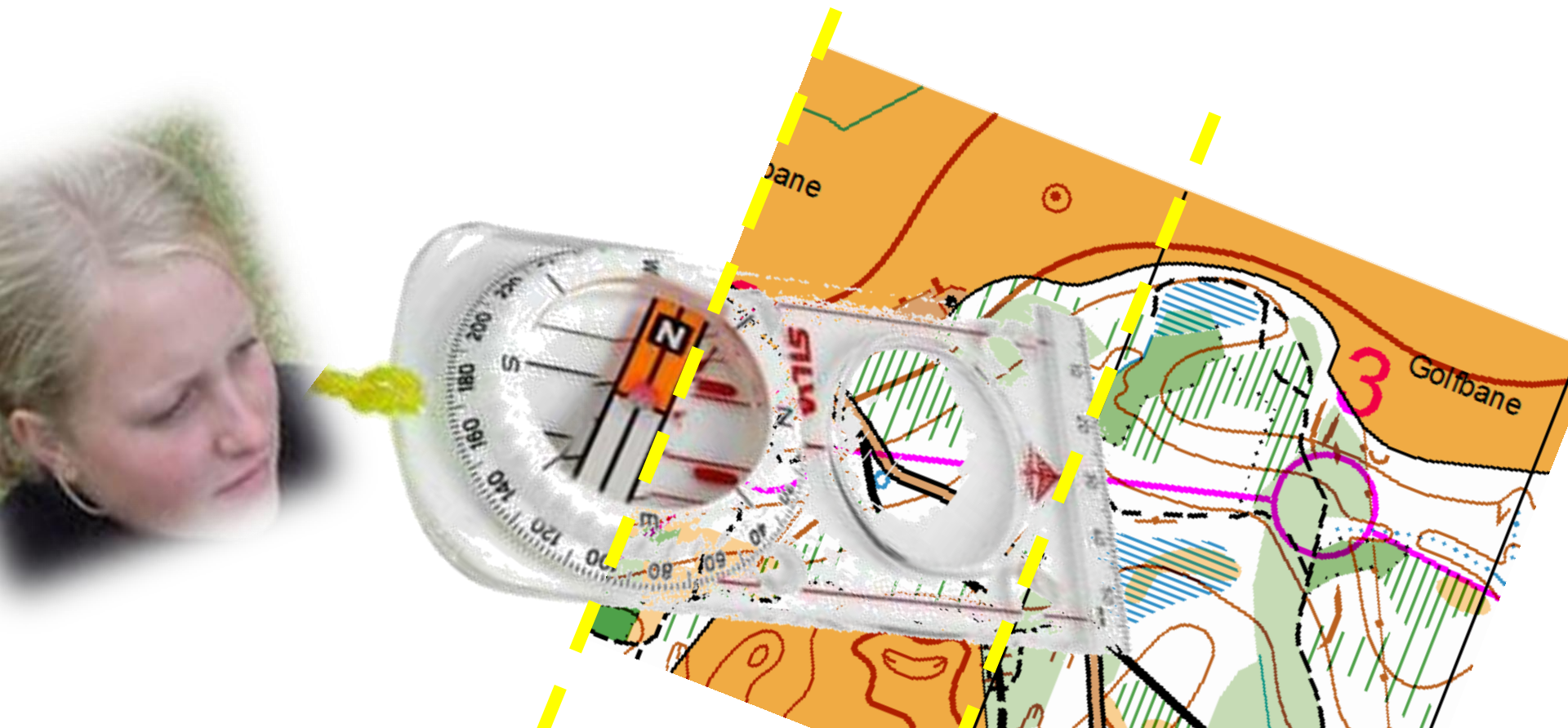
2. Vend kortet indtil kompasnålen ligger parallelt med kortets medianer.



Kompaskurs

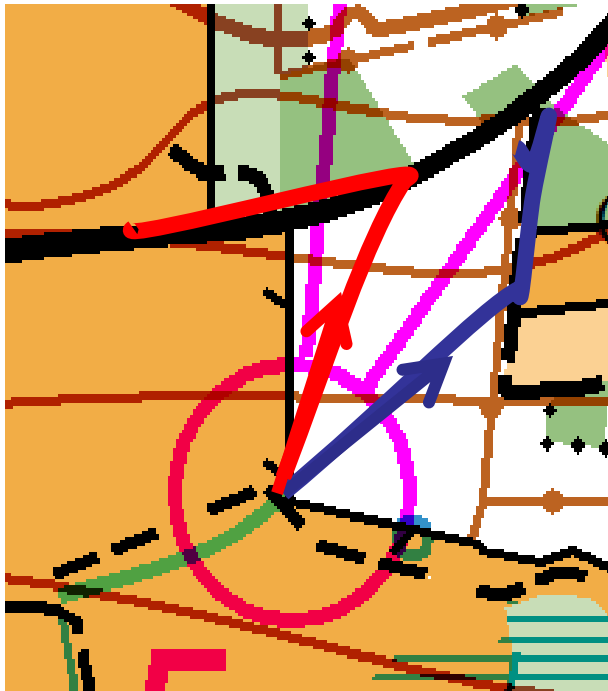
1. Placer pilen langs strækket (i den retning du vil løbe)

2. Vend kortet indtil kompasnålen ligger parallelt med kortets medianer.



Brug af Kompas

- **Når man skal ud fra posten**
- Hver gang man kommer ud på en sti
- Når man vil skifte eller holde retning



PLAN:

Ud til stien og til venstre

UDFØRSEL:

Ud til stien og til venstre