



## Trening – Orientering 06.05.2014 – Mjølan



### **Kjøre og parkeringsanvisning**

Til tirsdagens trening møtes vi hjemme hos Kristin Nilsen i Bannatynes vei 2 på Mjølan. Kartet viser hvor dette er (se etter o-posten på kartet). Det er ikke merket fram så bruk vedlagt kart. Parkering skjer langs veien. Det er ikke så stor plass her så plasser bilen fornuftig. Har du en kjenning på Mjølan som du kan parkere hos er det veldig flott. Start og mål er på stien bak huset (se kartet).



**Ukas Løypeleggere**  
Ole Morten Wie



## Trening – Orientering 06.05.2014 – Mjølan



### Løypetilbud

#### Fokus: Konsentrasjon

Etter å ha brukt Mjølan på kryss og tvers forsøker vi denne gangen noe litt nytt. Dette blir et opplegg basert på kompassbruk og karthusk, samt litt «tenk deg om, hvor skal du nå, hvilken post er den riktige»? Noen kaller det for mor-o-løp, jeg kaller det for o-le-løp! Reglene er ikke enkle, men forståelige! Det kommer til å bli en litt uoffisiell konkurranse der den beste vinner, og det å vinne uten juks er viktig!

Men vi vil også ha en N/C-løype for nye løpere, samt for de som ikke liker o-le-løp! I denne løypa er alle vinnere!

#### N-løype (Gul)

2,5 km

*Spesialtilbud for de som ønsker å prøve EKT, men på et veldig enkelt nivå.*

Enkel og grei o-løype som går rundt hele Mjølan! Du kommer kanskje til å se en del o-løpere som løper rundt og forsøker å forstå hva o-le-løp er, men ikke bry deg om det.

#### A-løype (Blå)

3,5 km

*A-nivå betyr at man er på det vanskeligste nivået rent o-teknisk!*

O-løype med mange ulike «o-tekniske» momenter. Kompass, Karthusk, Kode-kryssord, Kan du din postbeskrivelse og Ta postene i riktig rekkefølge! Alt er egentlig selvforklarende, men for å gi dere alle like muligheter kommer det noen enkle beskrivelser her.

#### Kompasskurs

- Fra en post skal du ta kompasskurs på hvit kart! Det står 2 eller flere poster i skogen foran deg på kursen. En er riktig, mens de andre er feil (med noen meter)! Tar du en god kompasskurs og følger denne kommer du på riktig post!
- Feil post gir 30 sekunder straffetid!

#### Karthusk

- På kartet ditt står postbeskrivelsene, men postene er fjernet. På en sentral post henger et oppslag som viser hvor disse postene er og i hvilken rekkefølge de skal gjennomføres. Du må klare å huske denne rekkefølgen og gjennomføre det slik det er angitt.
- Man kan gå tilbake til den sentrale posten flere ganger for å sjekke videre gjennomføring og fortsette fra der du var.
- En feil i postrekkefølgen gir 30 sekunder straffetid. Manglende post gir 60 sekunder straffetid.



## **Trening – Orientering 06.05.2014 – Mjølan**

### **Kode-Kryssord**

- Du kommer til en EKT-post. De neste 7-8 postene er ikke EKT, men har en bokstav hver. Bokstaven skal settes inn i et kodekryssord (som viser postnummer) og til slutt skal bokstavene danne et ord. Du får ikke skrive ned bokstavene etter hvert, men må huske dette ordet og avgi dette ved målpasering. Når du vet ordet, eller har vært på alle postene og kan ordet løper du til en EKT-post som avslutter kodekryssordet.
- De tre raskeste i gjennomføringen av kodekrysset får fratrekk på henholdsvis 90 sekunder, 60 sekunder og 30 sekunder.
- Klarer du ikke løsningen får du 120 sekunder straffetid!

### **Ta postene i riktig rekkefølge!**

- Fra en post må du ved hjelp av postbeskrivelsen som er på kartet klare å ta postene videre i riktig rekkefølge. Postbeskrivelsen skal være nok, men her må man tenke seg godt om.
- Feil tatt post gir 30 sekunder straffetid
- Manglende post gir 60 sekunder straffetid!

### **Kan du din postbeskrivelse**

- Innimellom alt annet vil det stå en og annen post med 2 eller flere EKT-enheter. Du må da ut fra postbeskrivelsen velge riktig post! Såkalt Micro-orientering!
- Feil valgt post gir 30 sekunder straffetid!

Ved målgang vil løypelegger gå gjennom ditt arbeid i felten og vurdere tidstap og vinst. Det utføres et enkelt regnestykke og sluttiden beregnes. Her er det viktig å være rask og gjøre ting riktig og nøyaktig. Og til slutt vil vi kåre en (og kun en) vinner!

Enklere kan det vel ikke bli?? Alle er velkommen hjem til Kristin og ei trivelig trening med fokus på: KONSENTRASJON!!!

**o-le**