

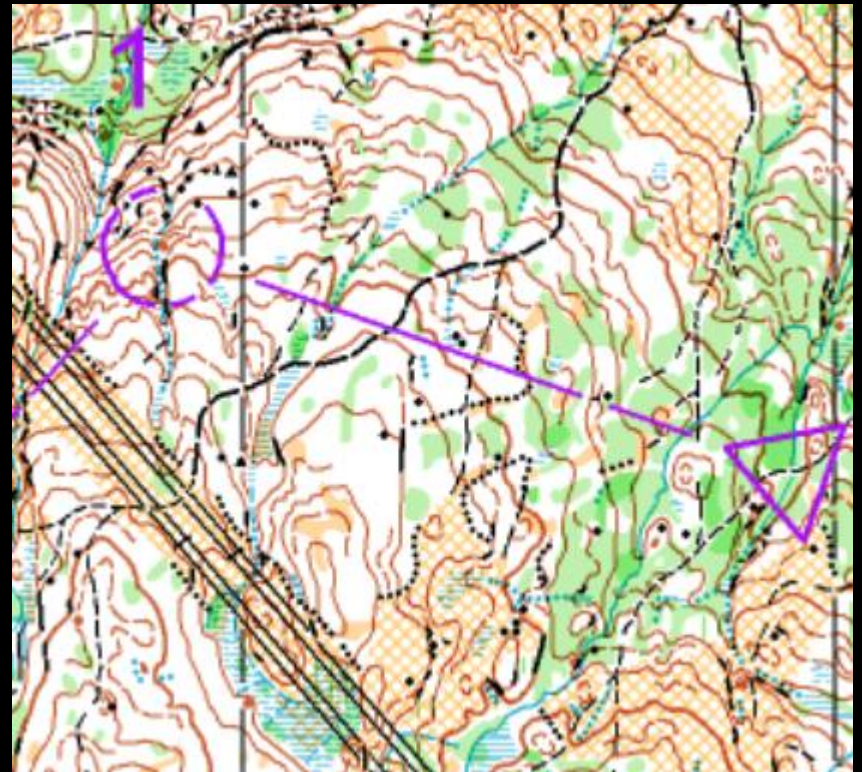
Planlegging av strekk

Oddersjaa SSK og kretslaget VAOK

22. Desember 2014

Dagens tema

- Hvordan planlegge og gjennomføre strekk?
 - Plan
 - Forenkling
 - Fartstilpasning
 - Siste sikre



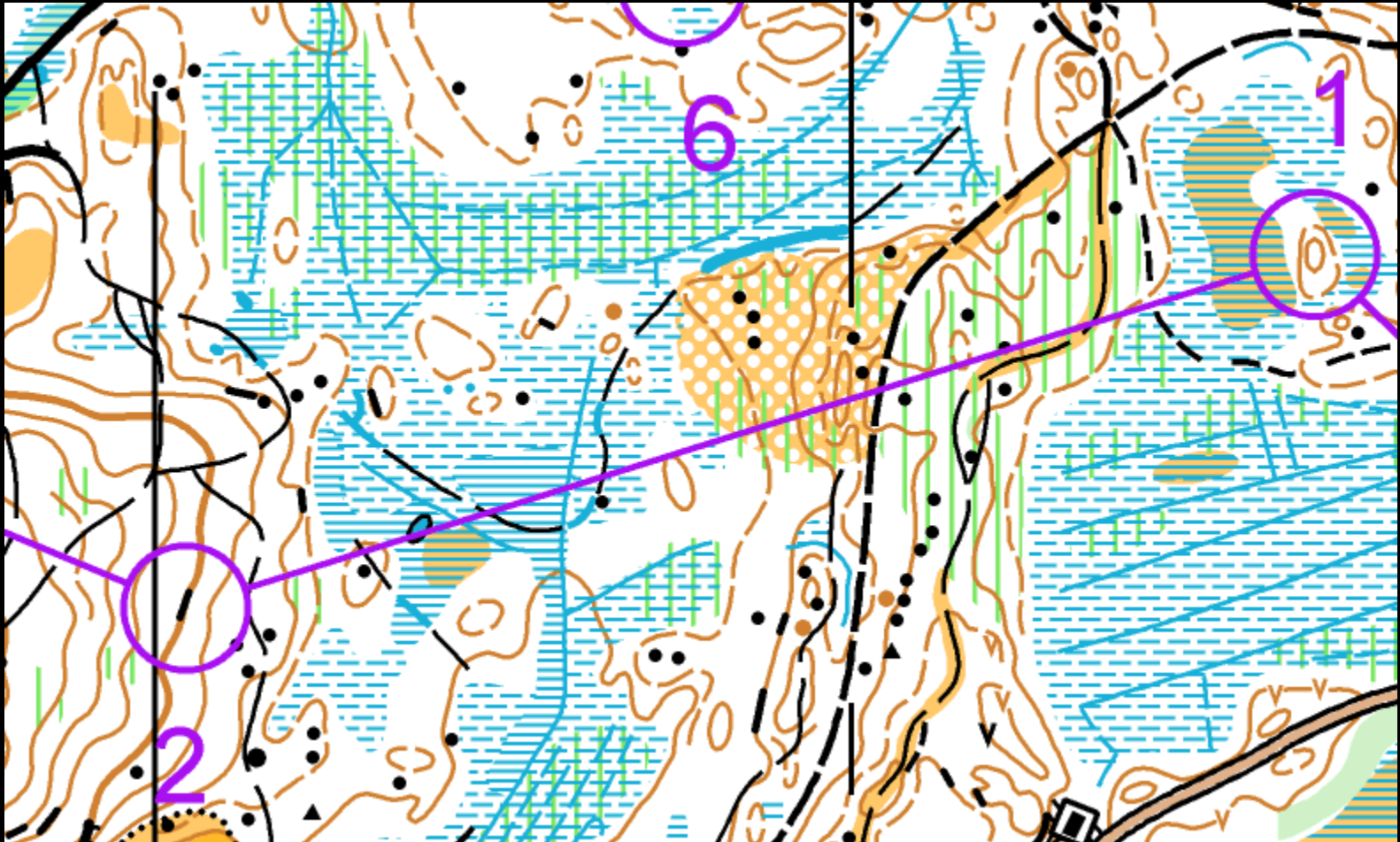
Hva må til for å vinne o-løp?

- Høyeste gjennomsnittsfart fra start til mål
- Høyest mulig fart, kortest mulig vei med lavest mulig risiko for bom

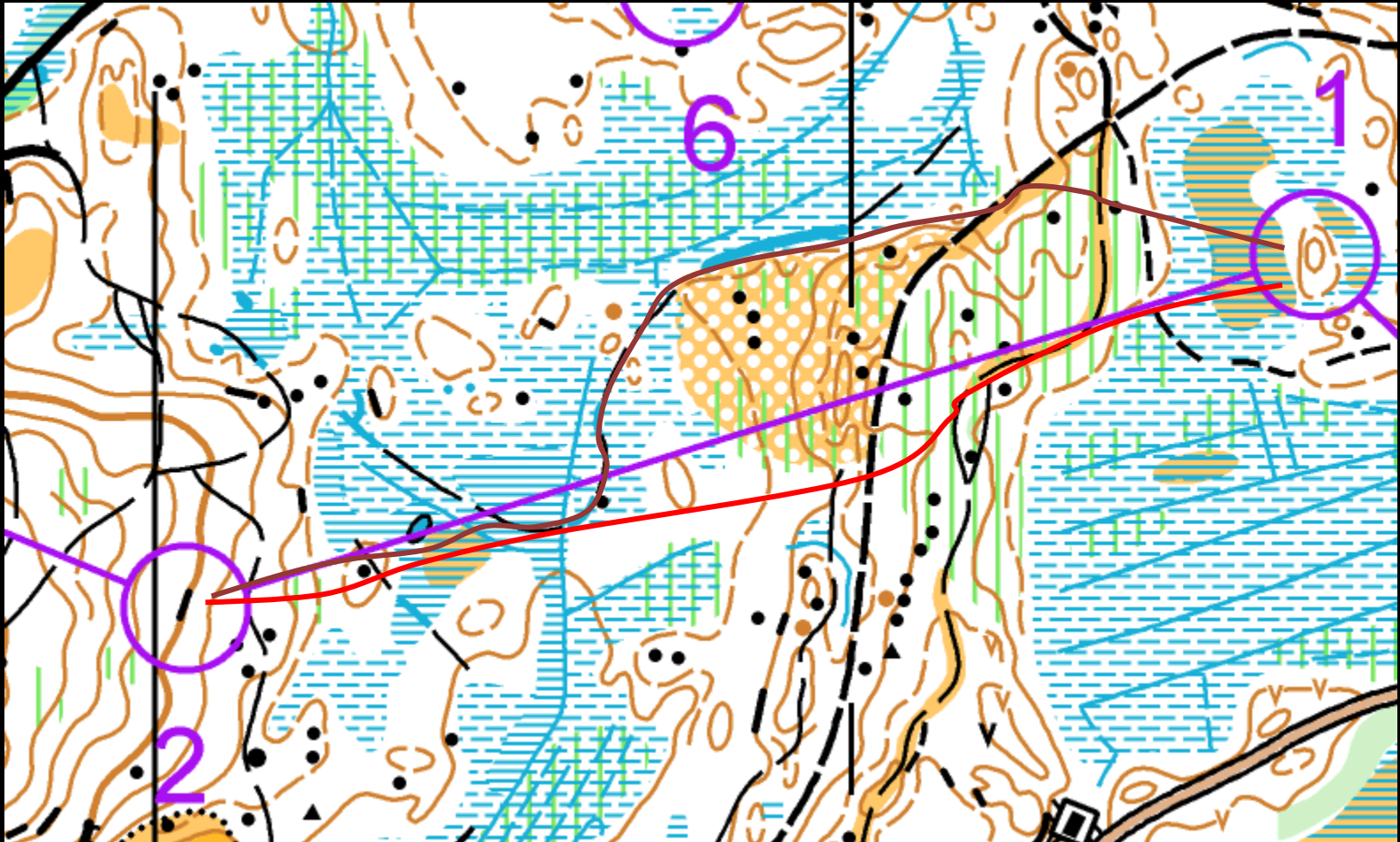
Teknikker

- Kart til terreng oversettelse
 - Orienterer i forkant (3D terrengmodell)
- Terreng til kart oversettelse
- Retning
- Avstandsbedømmelse
- Veivalg
- Bomstrategi

Hva tenker du når du ser dette strekket?



Kilde: www.tulospalvelu.fi/gps/

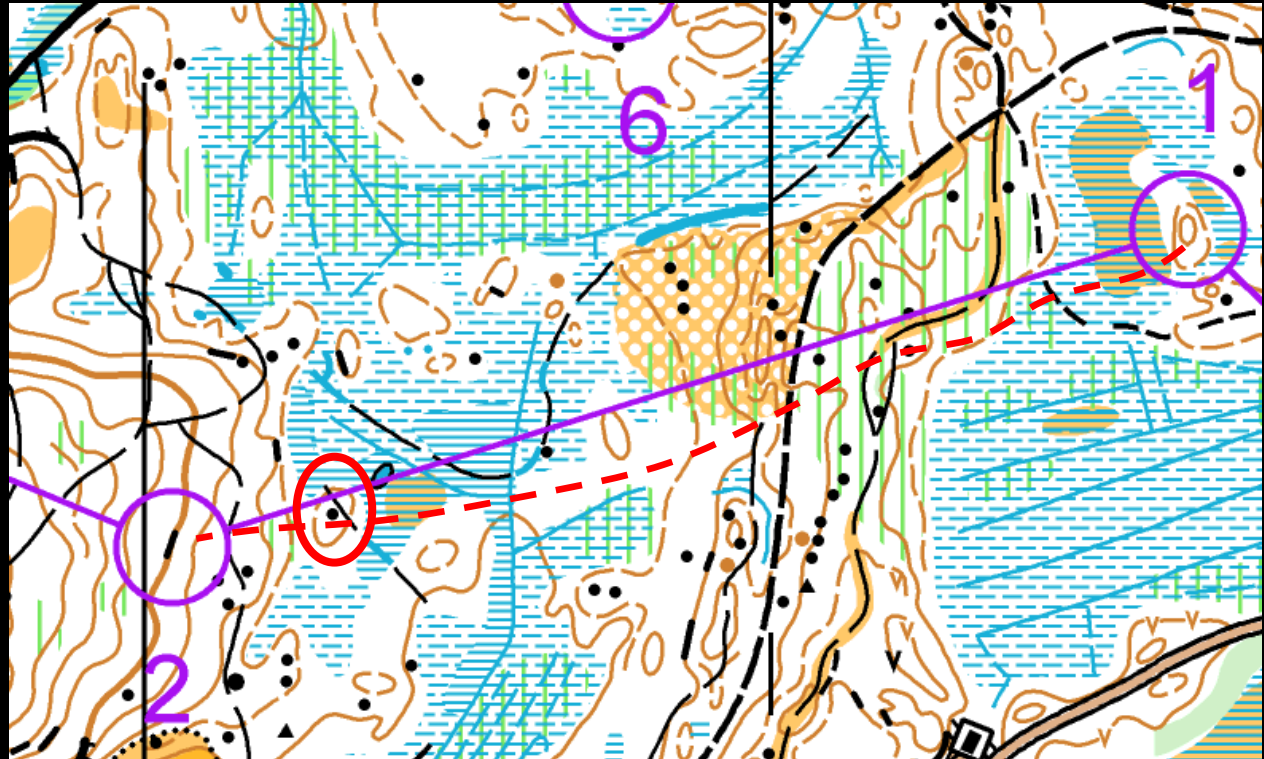


Kilde: www.tulospalvelu.fi/gps/

Grovplan

1. Grovplan

- Første blikkene på strekket
- a. Veivalg
- b. Inngang

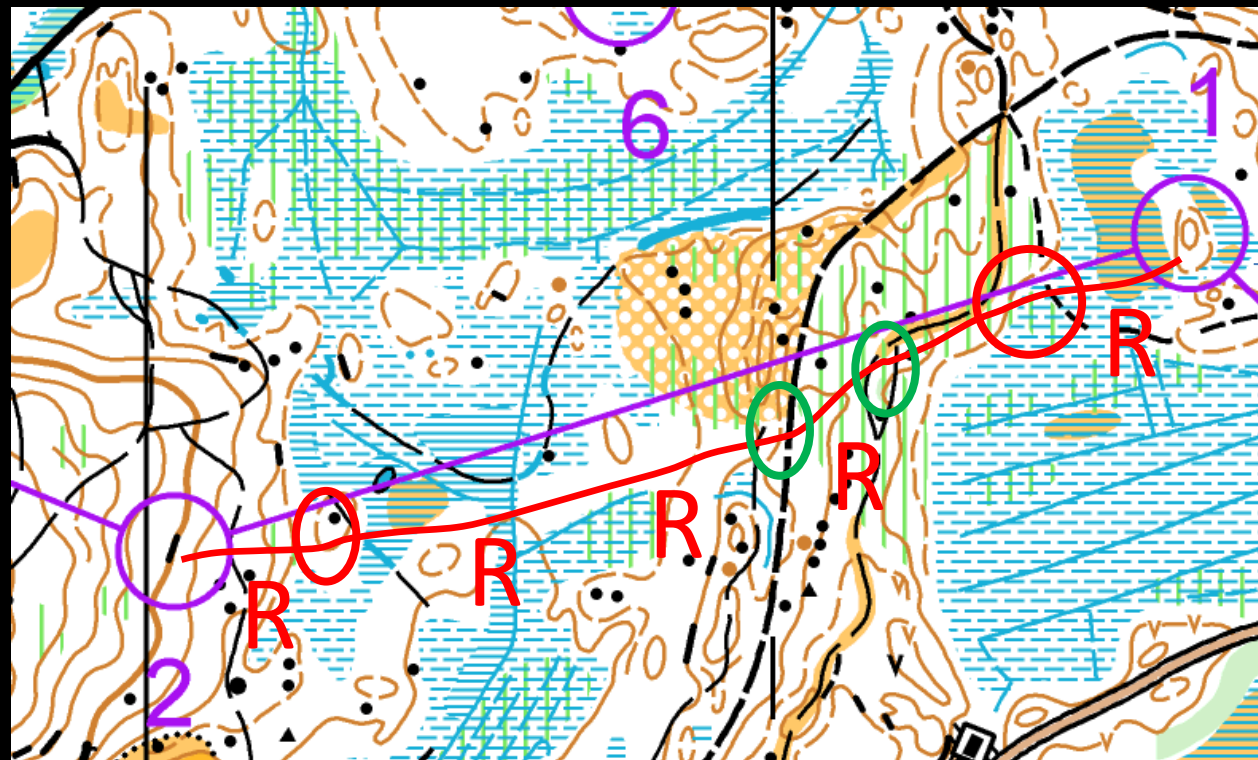


Detaljplan

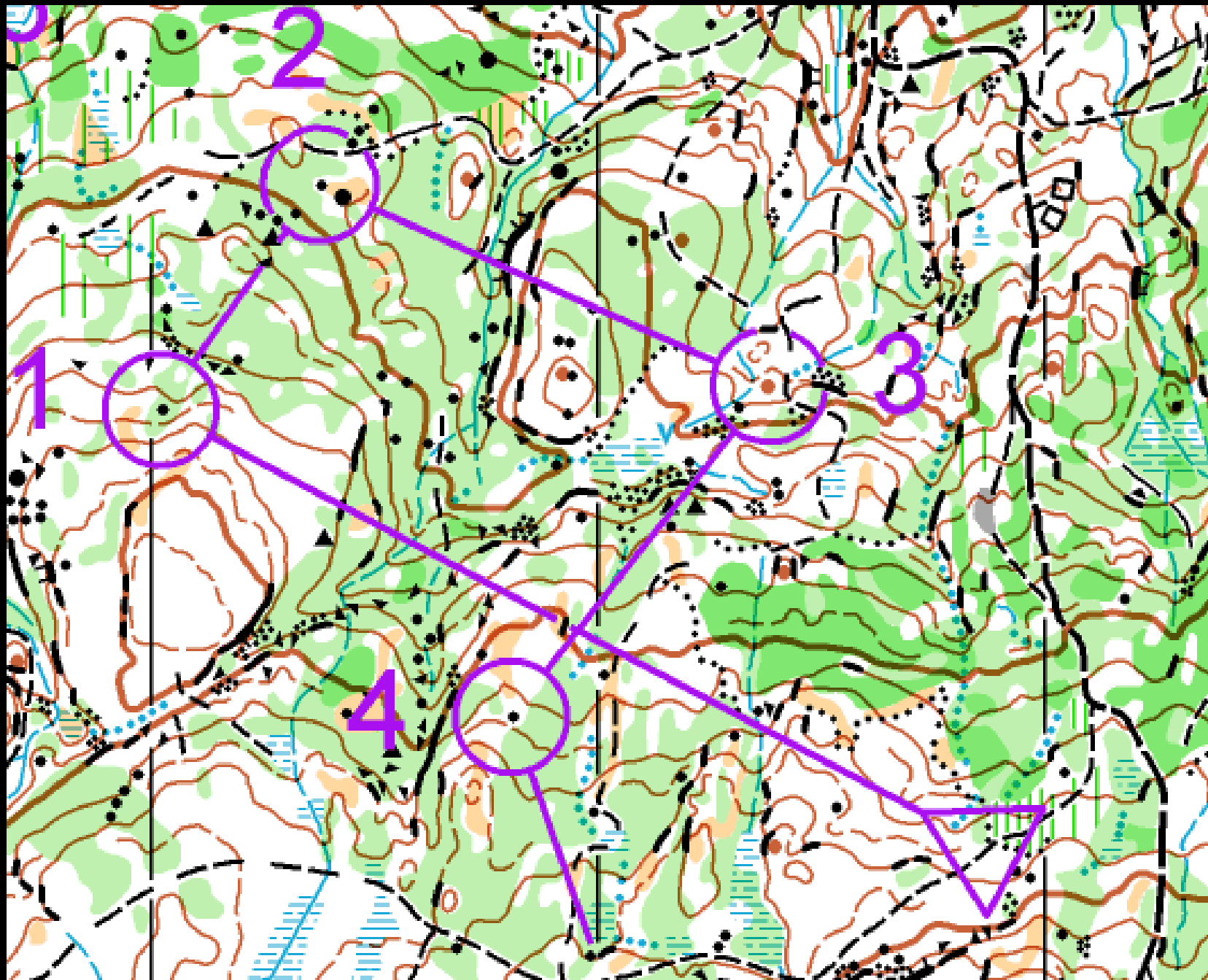
b. Detaljplan

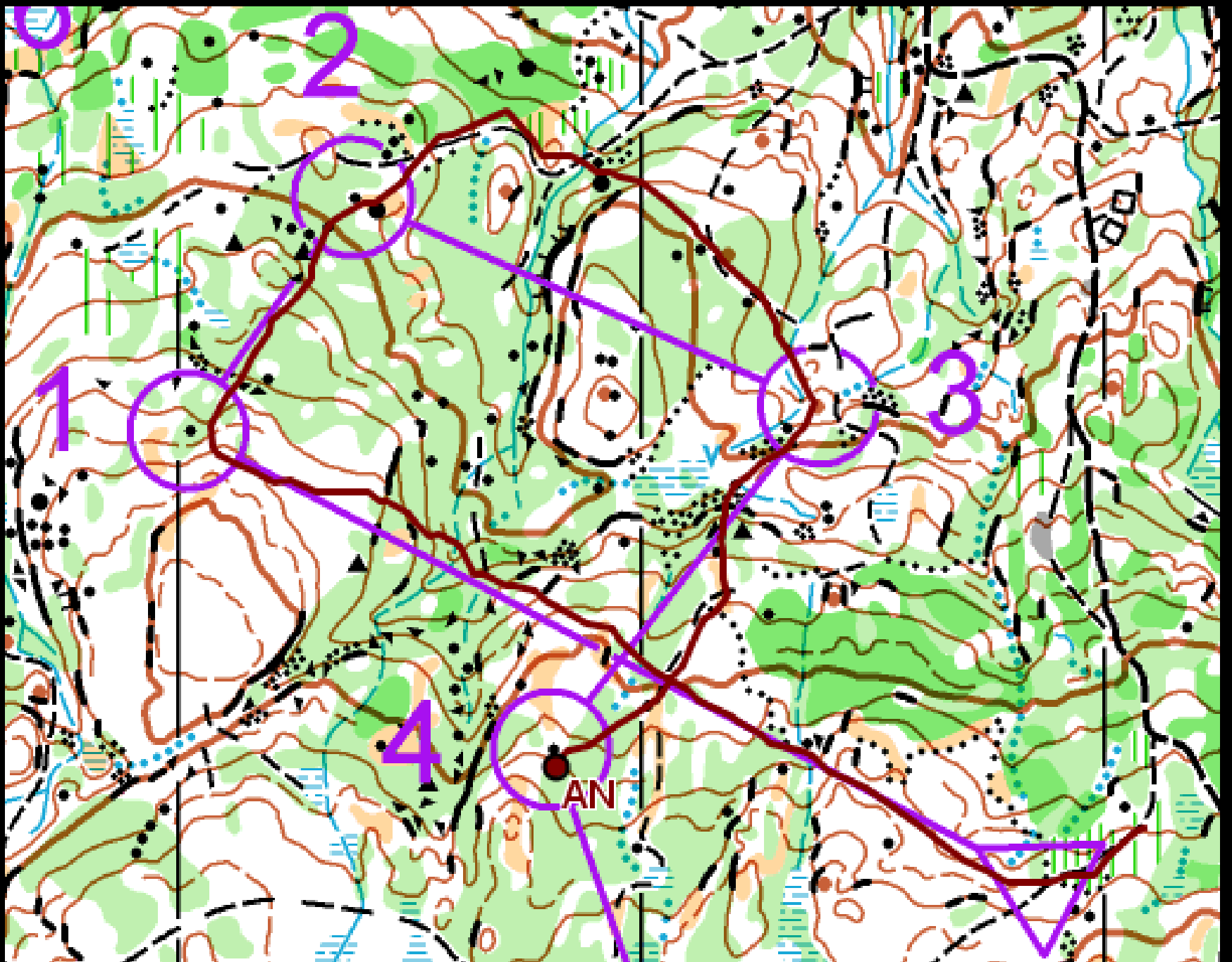
– Plan før du forlater posten

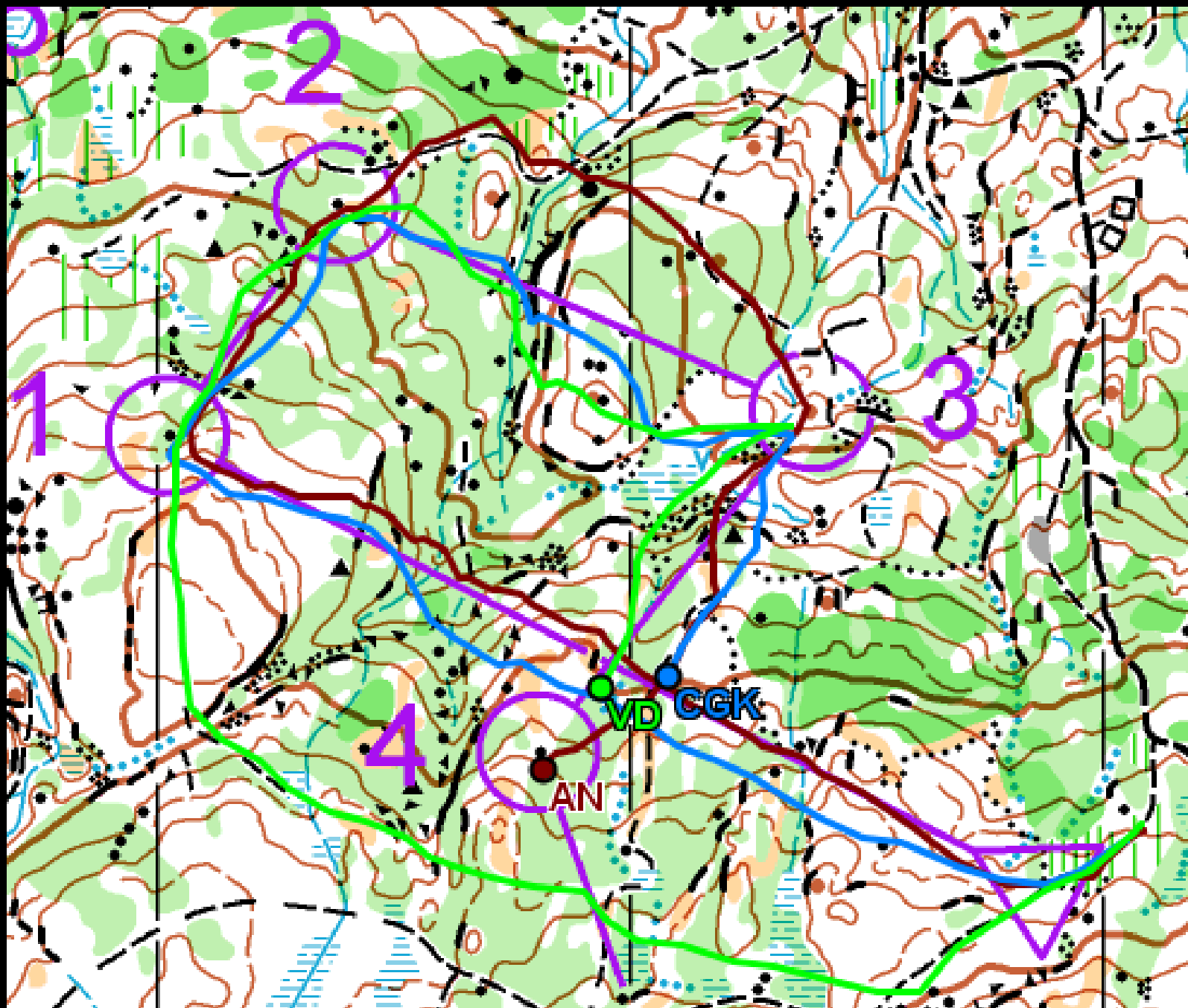
- Første sikre
- Trassé
- Kontroll detaljer
- Teknikker
- Siste sikre



Kilde: www.tulospalvelu.fi/gps/



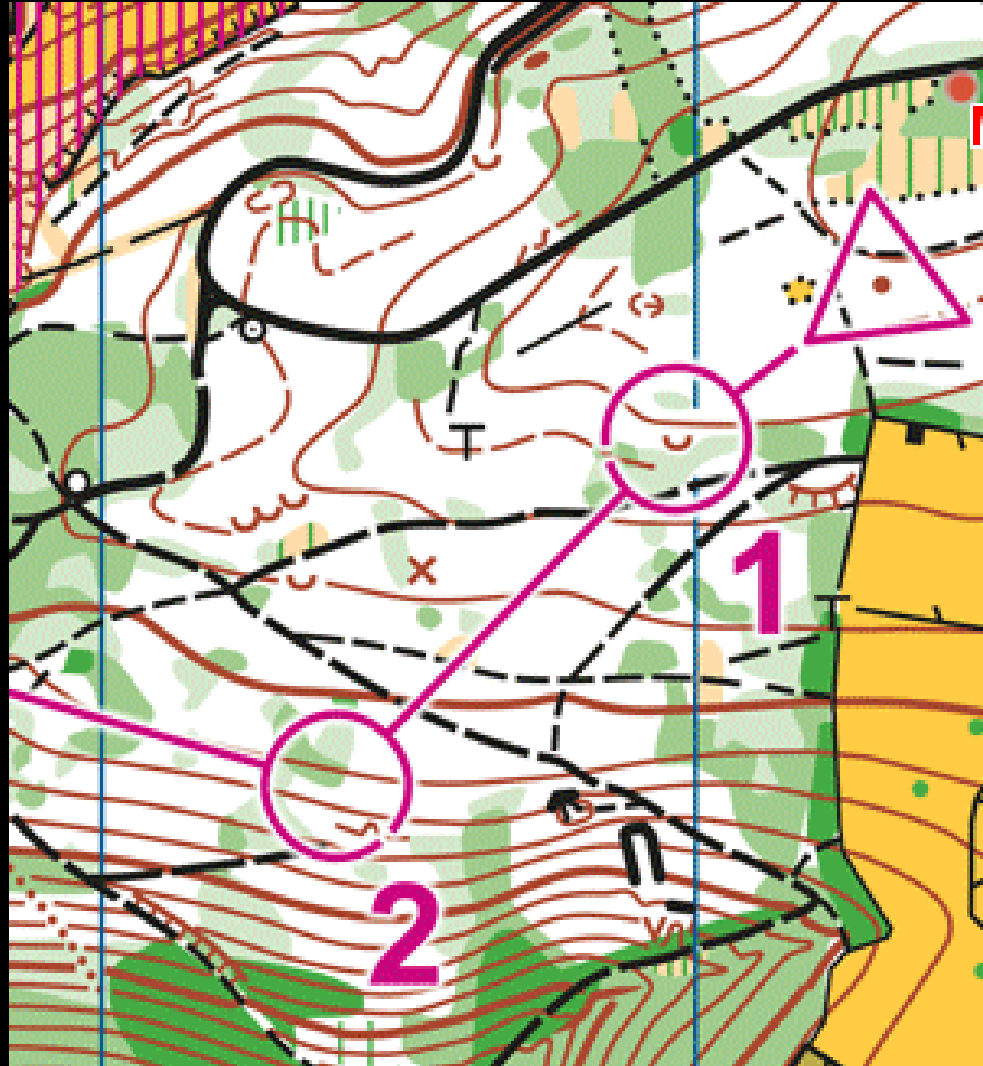




Hva gjør de fleste feil?

- Dårlig retning
- Feil veivalg/ trassevalg
- Slurver med siste sikre

Retning



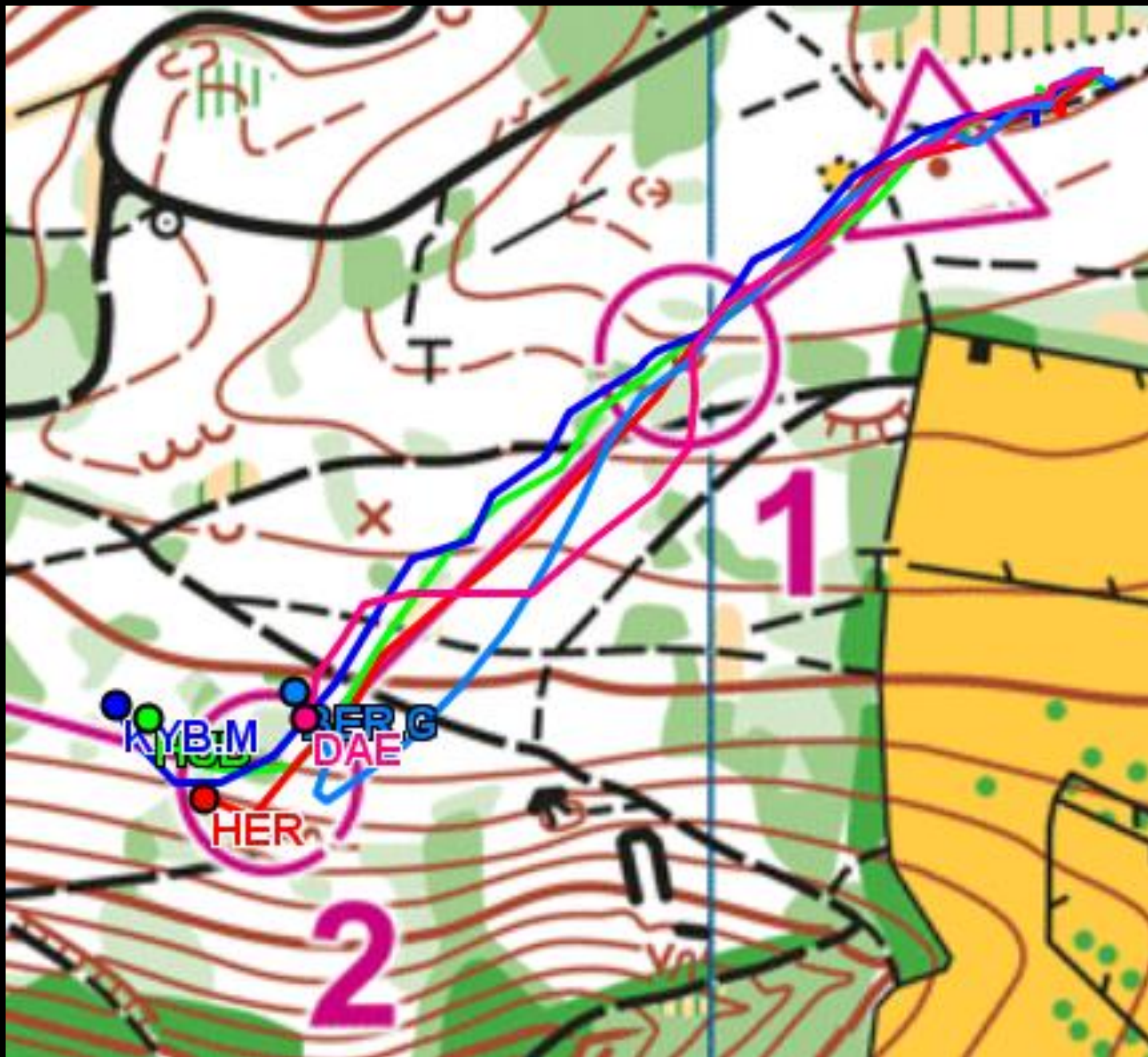
Kilde: www.tulospalvelu.fi/gps/

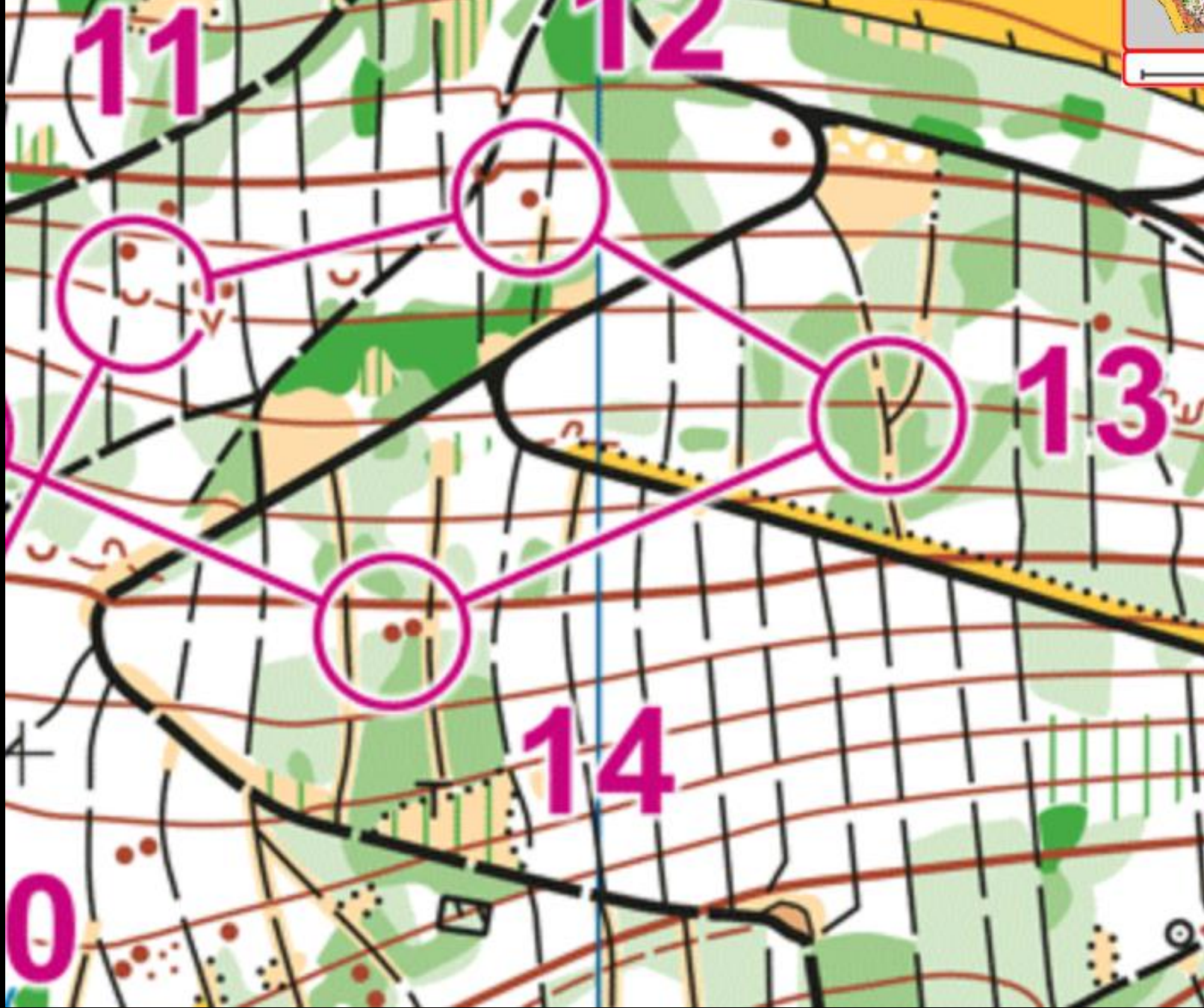
Retningsfeil

- Dårlig første kurs
- Mister retning ved brudd i terrenget
- Dårlig avstandsbedømmelse (ikke langt nok)

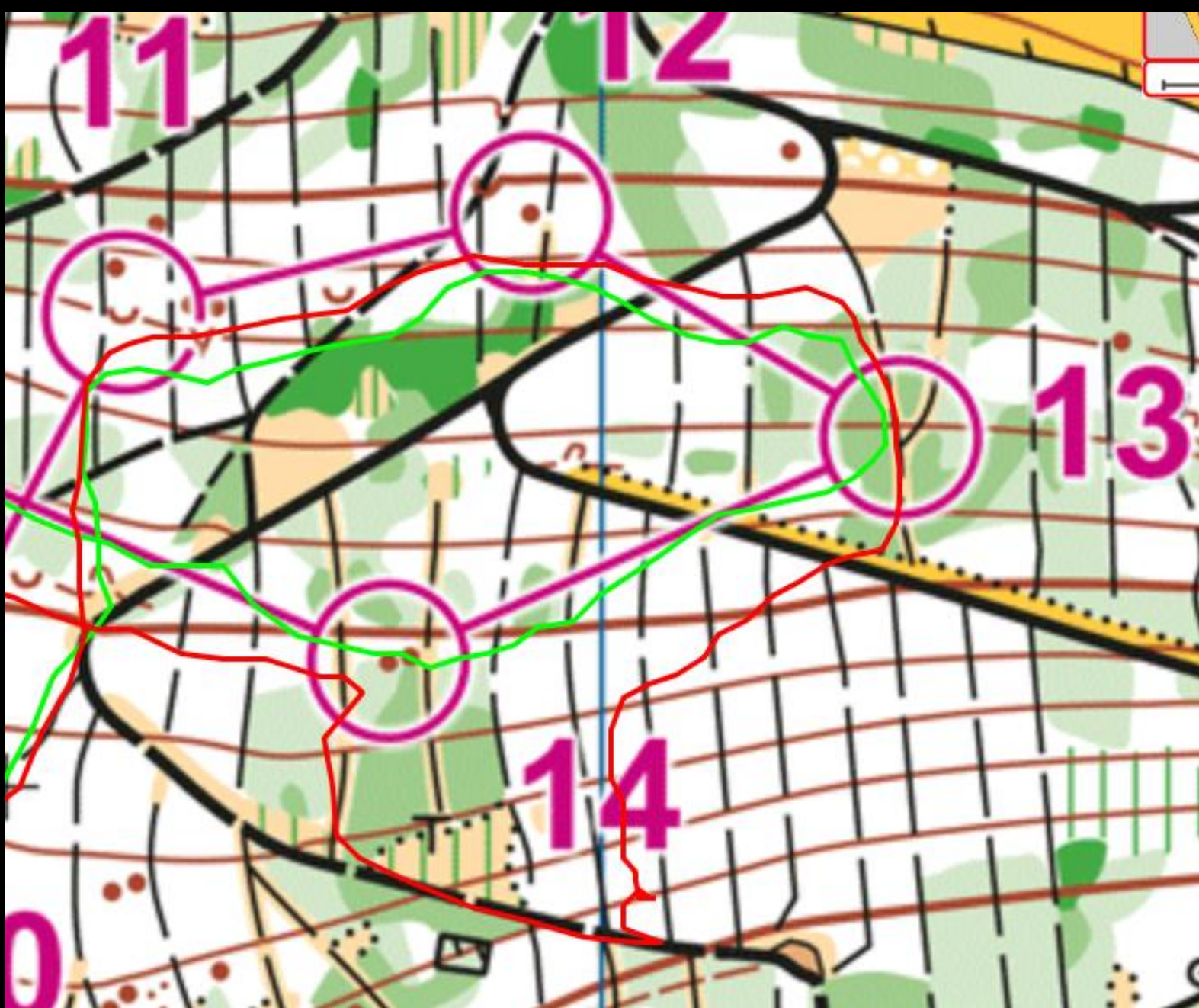
Regler for retningsløping:

- Sjekk retningen ofte og fullfør til du er sikker på at du er gjennom posten





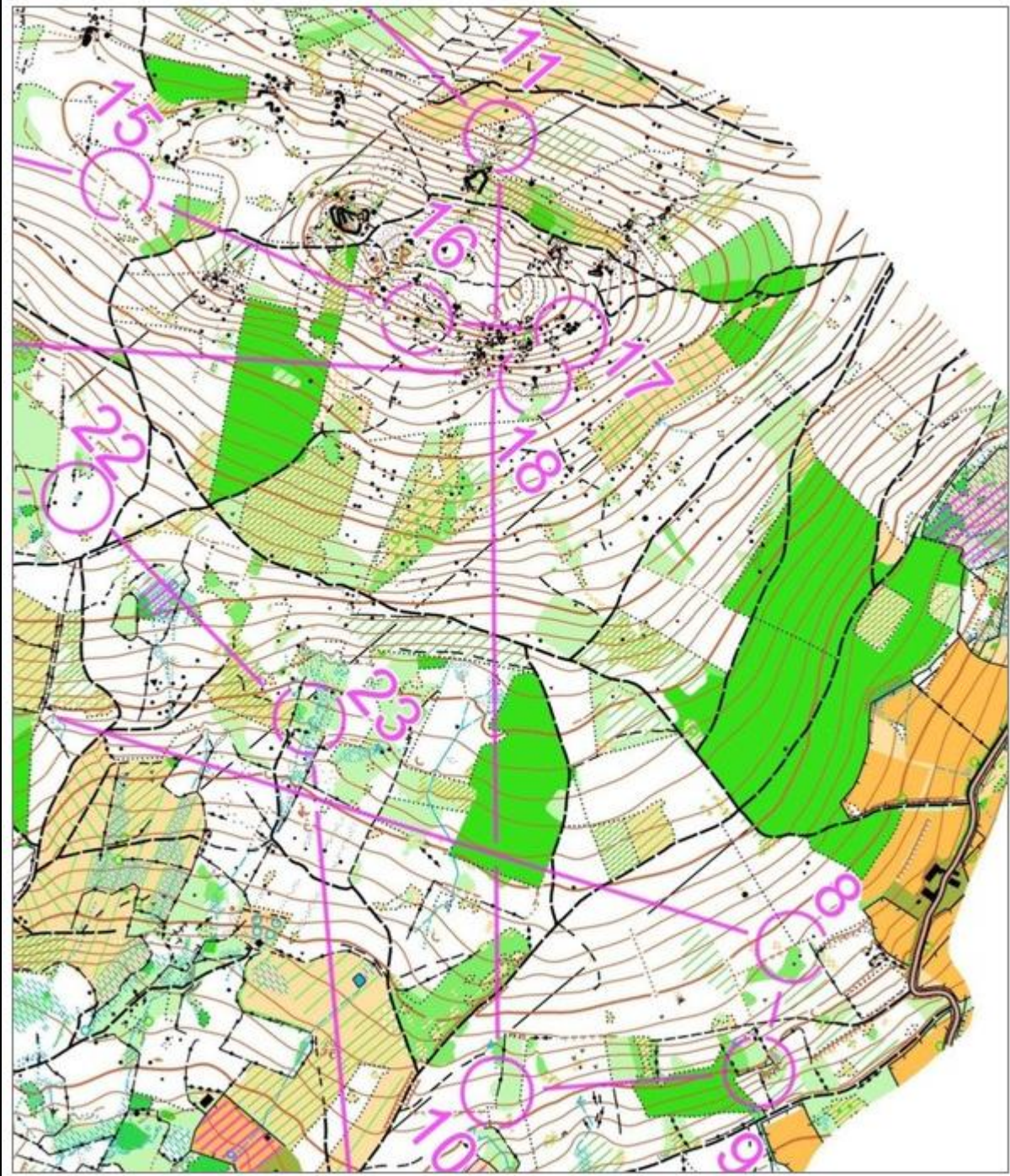
Kilde: www.tulospalvelu.fi/gps/

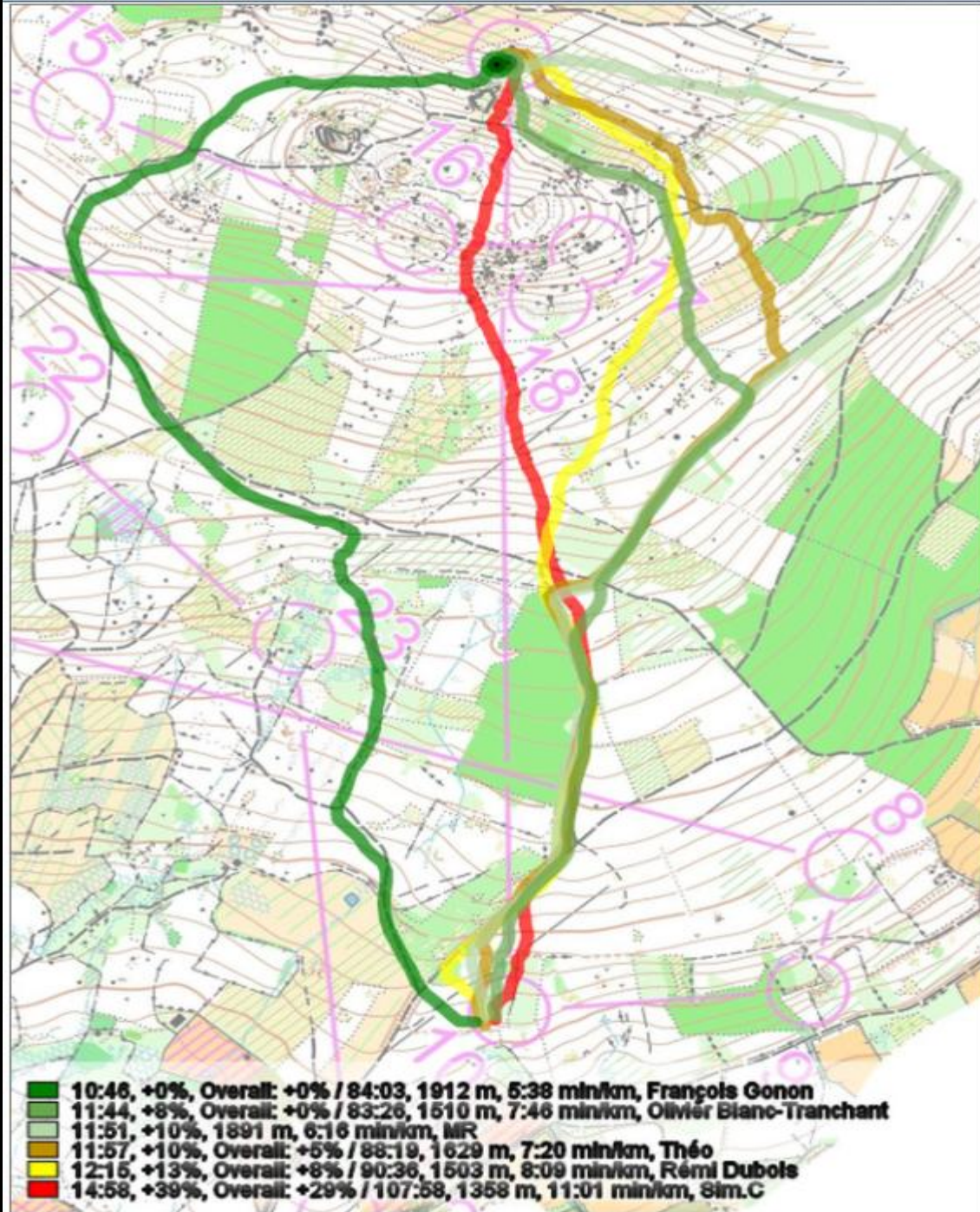


Kilde: www.tulospalvelu.fi/gps/

Veivalgsfeil

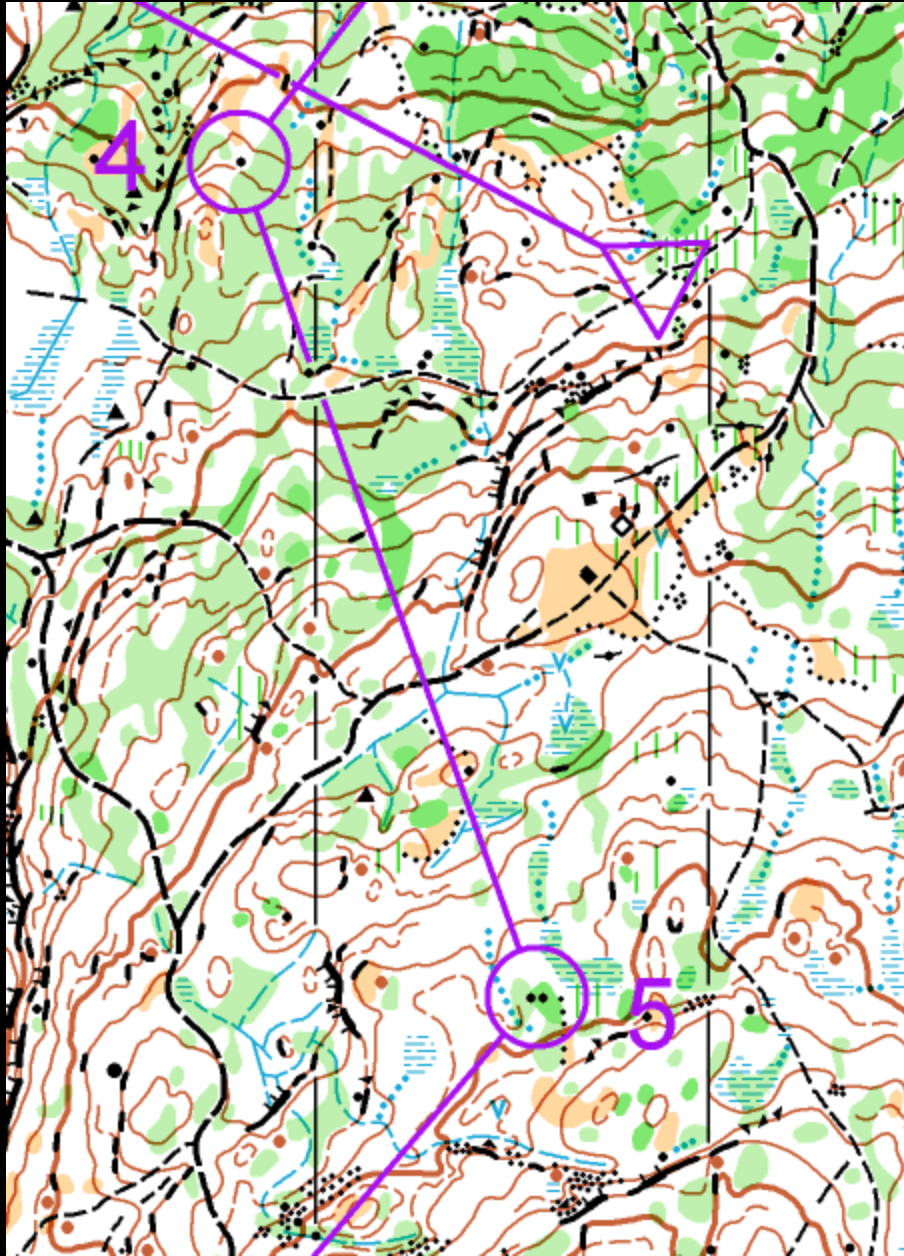
- Vurderer ikke alternativene grundig nok
- Får ikke utnyttet sine styrker
 - Kjenner de ikke
 - Velger ikke trasseer der de får utnyttet kvalitetene
- Gjennomfører ikke valget på en optimal måte
 - Ombestemmer seg
 - Orienterer for dårlig



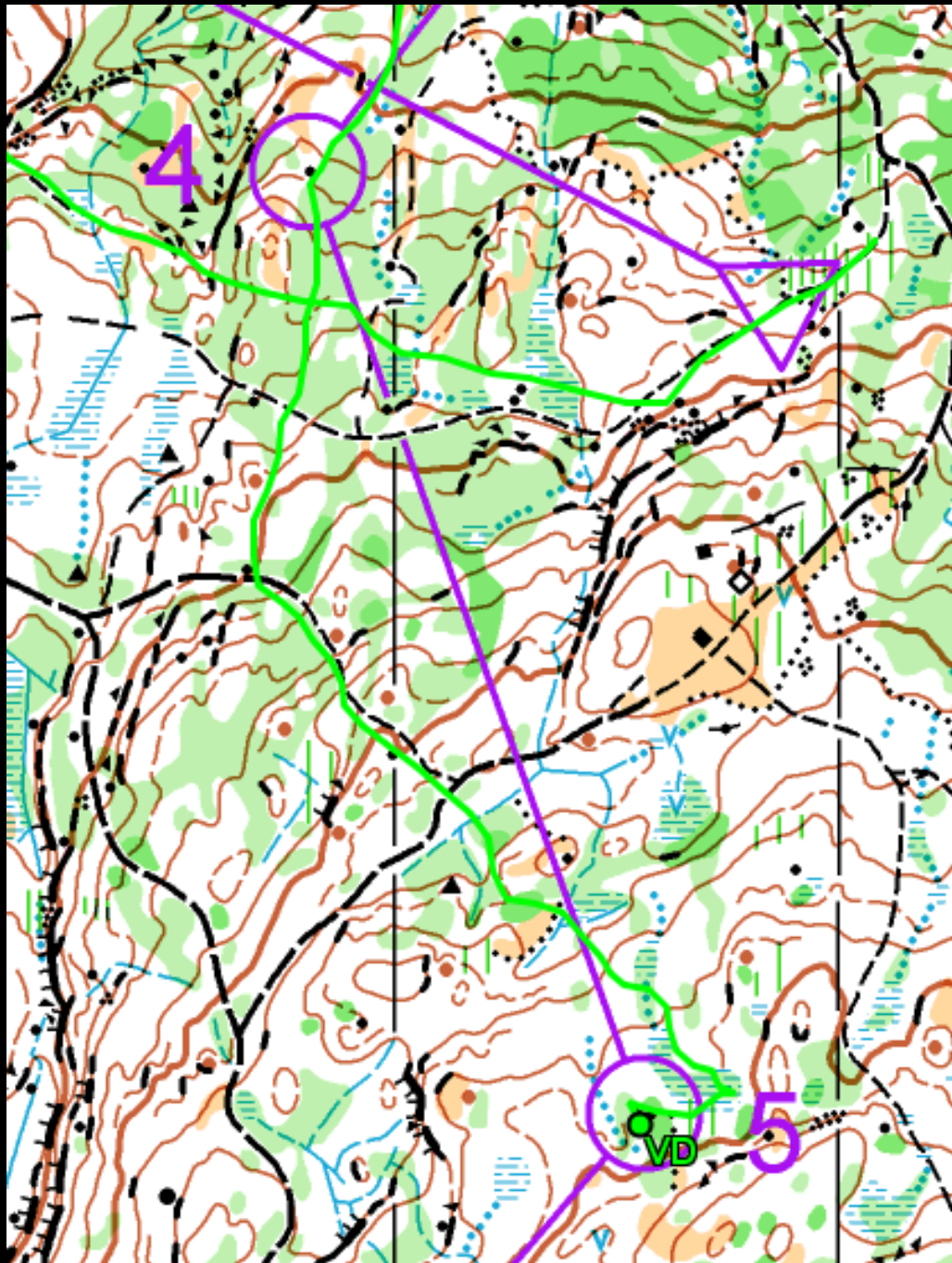


Feil ifm siste sikre

- Tar seg ikke tid til å plukke siste sikre
- Bruker ikke siste sikre
- Dårlig retning fra siste sikre og inn i posten

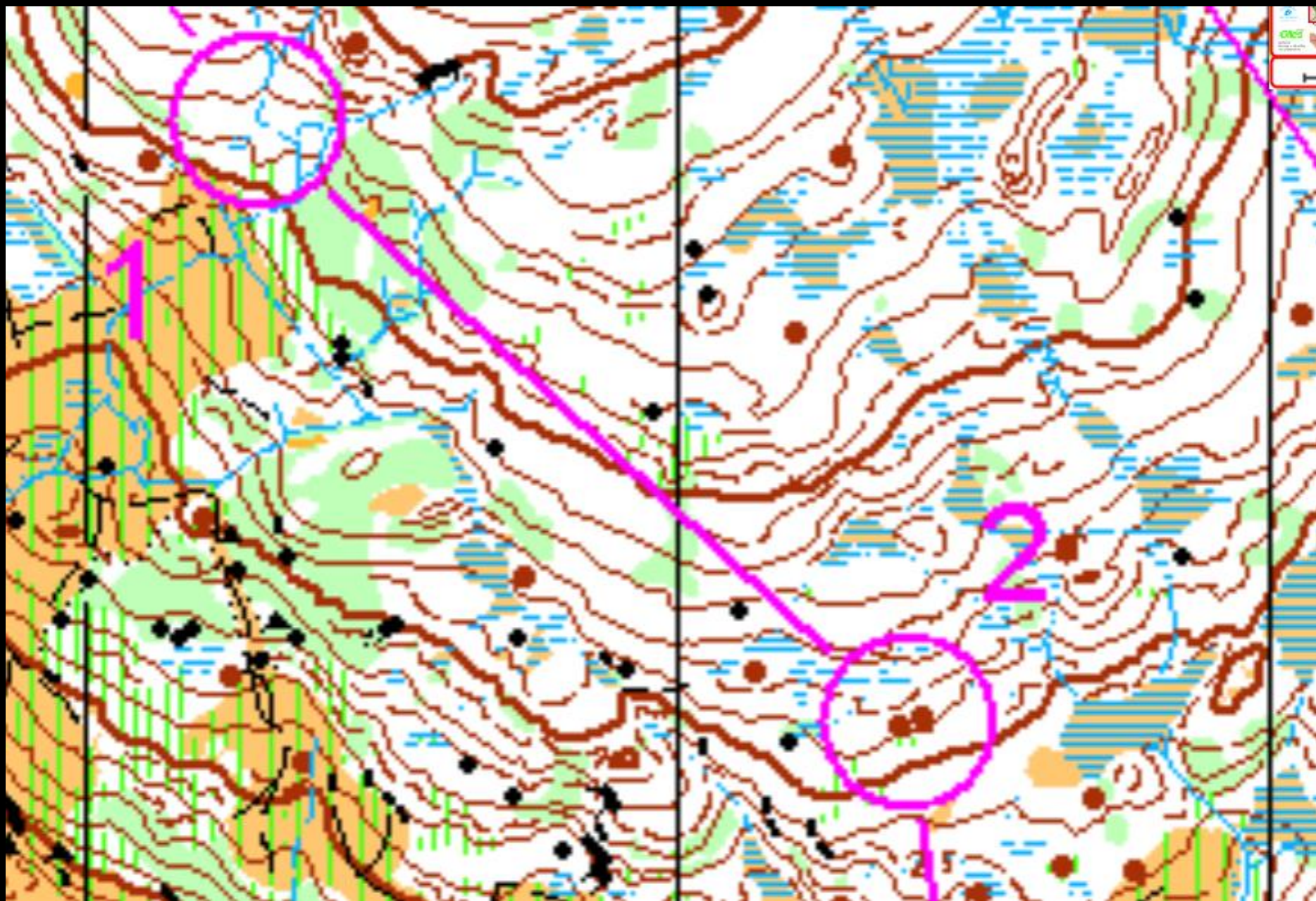


Kilde: www.tulospalvelu.fi/gps/

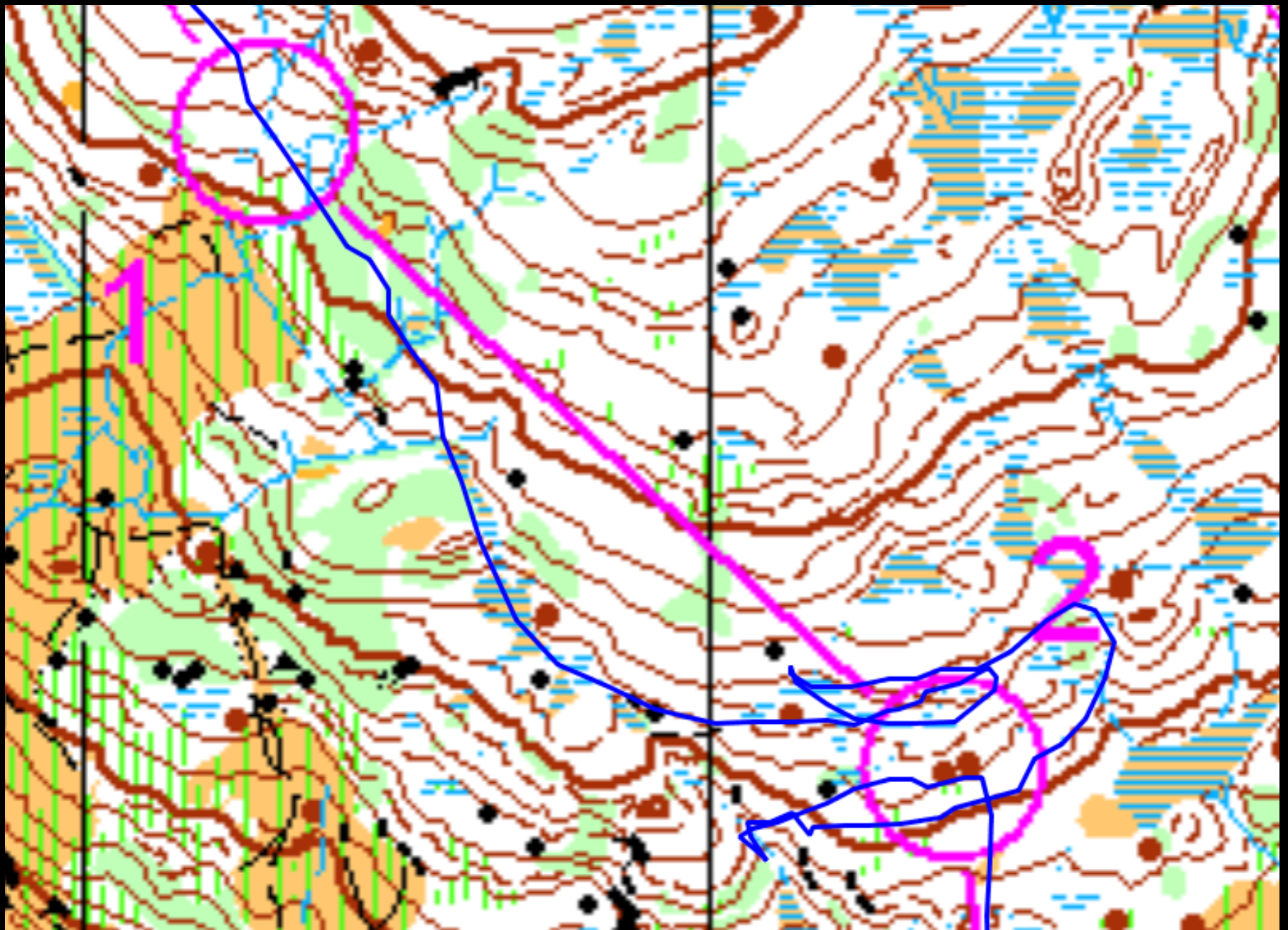


Bomstrategi

- Lytt til bjella i hodet ditt som ringer når du ikke har kontroll/ gjør det du skal
- Hvis du ikke klarer det:
 - Stopp opp og se rundt deg. Er det noe du ser som sier deg hvor du er?
 - Rekonstruer hvor du må ha løpt siden forrige gang du visste hvor du var
 - Sjekk kompasset – hvilken retning har du løpt i?
 - Hvor lang har du løpt?
 - Hva har du passert?
- Hvis du ikke klarer å finne ut hvor du er, fortsett på kursen litt til.
- Hvis du ikke finner posten/ hvor du er:
 - løp til noe oppfangende (gjerne bak posten)
 - Løp tilbake til siste sted jeg visste hvor jeg var?



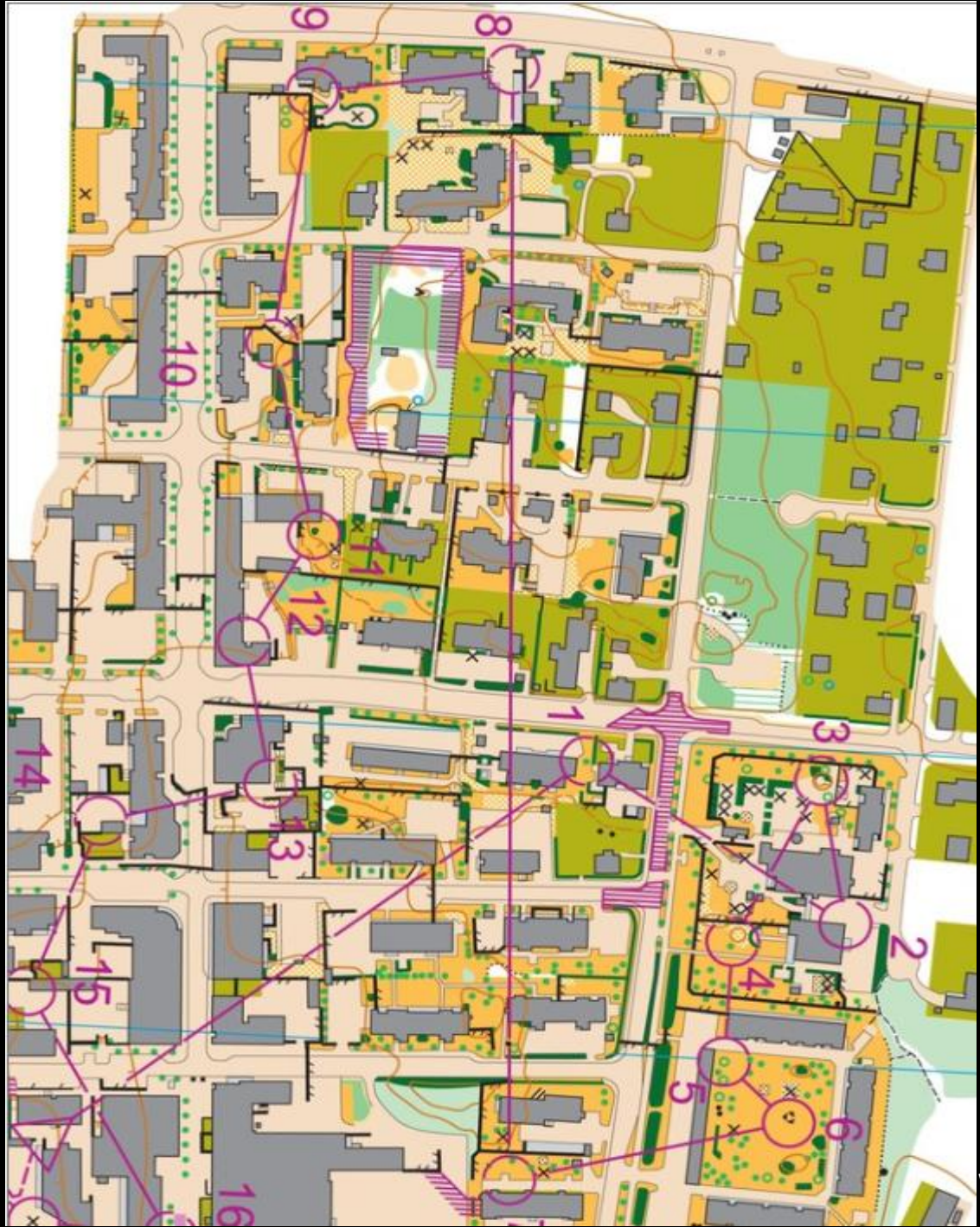
Kilde: www.tulospalvelu.fi/gps/

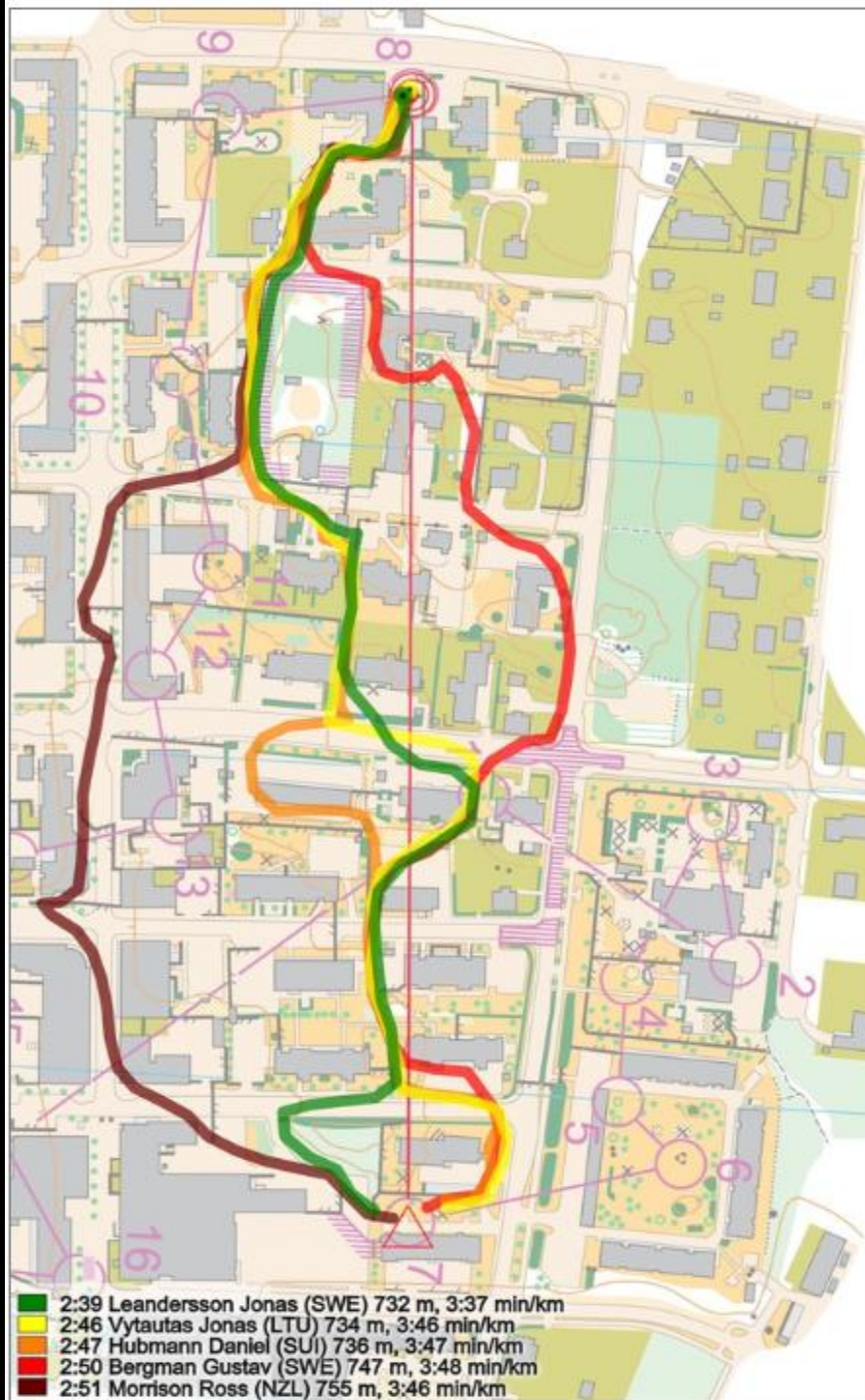


Kilde: www.tulospalvelu.fi/gps/

Sprint

- Inngang
- Veivalg
 - Avstand
 - Underlag
 - Vinkler
- Vær nøye med å lese hele strekket, bruk av kunstige hindringer er krevende å få med seg.





Gode råd!

- Skal du bli god til å løpe orientering, må du trene på det.
 - Teknikktrening er det mest relevante du kan drive med
- Analyser kvalitetene dine og bruk det i planleggingen for videre utvikling
- Ha alltid en plan for de tekniske treningene
 - Hva skal du trene på, hvordan og hvorfor?
- Fokuser på egen utvikling, du kan ikke gjøre noe med de andre

Takk for meg

God jul

Kontaktdata:

fbalchen@gmail.com

@FrodeBalchen