

❑ O-Ung Basics – kort om Planlegging, Sjekkpunkter og K K K

Også landslagsløpere terper på disse o-tekniske basisferdighetene: **Kartlesing + Retningsløping**. Som begge er like viktige! På korte (del)strekk må ofte kartlesingen få førsteprioritet, på lengre (del)strekk er retningsløping vel så viktig for rask framdrift. Og for de fleste gjelder at **sjekkefrekvensen må økes**; jo oftere du sjekker kart og kurs, jo sikrere blir framdriften din.

Planlegging

Orientering handler ikke først å fremst om å vite hvor du er, men om **å vite hvor du skal**. Du ber om trøbbel hvis du starter på et strekk uten en plan for hvordan du skal finne fram.

En **god plan** er et veivalg som passer til dine o-ferdigheter, og som gir deg et godt angrepspunkt i innløpingen mot posten (uten at det blir for langt).

For korte (del)strekk i lettløpt terreng kan planen være enkel: "KKK – rett på". Men hvis løypelegger har gjort jobben sin får du også noen strekk der du må ta avanserte veivalg (og kan gjøre noe smart).

Sjekkpunkter

Les hele strekket fra post til post, stå stille hvis nødvendig for å få oversikt og legge en god plan. Del opp lengre strekk med sjekkpunkter underveis. Sjekkpunktene er terrengdetaljer som er tydelige nok til å bekrefte hvor langt du er kommet og/eller at du er på rett kurs.

Moderne o-kart er ofte overlesset med info, og du må som regel **forenkle kartbildet** ved planlegging av strekket: **Se etter de tydeligste** terreng-formasjonene og annet som skiller seg ut, som du kan bruke som sjekkpunkter.

Det "**siste sikre**" sjekkpunktet er noe som er tydeligere og/eller større enn selve postdetaljen, og som ligger så nære at du kan angripe posten med "KKK – rett på". På et kort-strekk vil ofte posten du står på være "siste sikre" for neste post.

Konsentrasjon

Underveis på veivalg/ kurs: "Snakk-med-deg-selv" om hvor du skal (= til neste sjekkpunkt), om hva kartet forteller at du skal kunne se foran/ rundt deg, og om hva som dukker opp i synsfeltet.

!! Fokus – hele tiden lese og "oversette" det du ser, fra kart til terreng og fra terreng til kart.

!! Løft blikket – se framover – se til sidene. Legg merke til hva du passerer av terrengformasjoner. Dette er info du trenger:

😊 for å få bekreftet hvor du er ☹️ hvis du bommer og må lese deg inn (se [plan B](#))

Kurver

Høydekurvene gjengir terrengformasjonene, og er viktigste og sikreste info du kan lese ut av et o-kart. Og enda bedre for rask og sikker framferd: Kurver + Kurs er en uslåelig kombinasjon.

Andre karttegn (sti, stein, grønt & gult) er OK som tilleggsinfo, men orientering (i skog) på nivå A og B fordrer at du lærer deg å forstå hvordan kurvene "oversetter" et 3D terreng til et 2D kart.

Kurs

Vær nøye på retning hele veien – spesielt ut fra post/ sjekkpunkt – og ofte (oftere!) underveis. Jo tettere skogen er, jo lettere er det å drifte ut av kurs, og jo oftere må du kurse.

Kort kurs i korrekt kursing: Kompass (og kart) midt framfor deg – kompasset horisontalt – gi nordpila tid til å stille seg inn – hold kartet orientert (meridianer parallelt med nordpila) mens du virr hele deg (ikke bare hode eller hånledd) i den retningen du skal – løfte blikket og sikte

Plan B (er ikke å labbe rundt i håp om at posten dukker opp...)

Misser du et sjekkpunkt underveis er du i ferd med å bomme: **Stopp opp – Tenk tilbake!**

?! Er jeg kommet for kort / for langt?

?! Hvor var siste gang jeg visste sikkert hvor jeg var? Sett tommelgrepet der.

?! Hva har jeg passert siden da?

?! Sjekk med kompasset – hvilken retning har jeg løpt i det siste?

Hvis du allikevel ikke greier å rekonstruere dine siste "moves" og lese deg inn der du står:

!! Oppsøk et sted med tydeligere terrengdetaljer – stå stille – orientér kartet – merk deg alt du kan se – finn tilsvarende på kartet. Fra dette utgangspunktet: Start på nytt, med ny plan – nye sjekkpunkter...

