



# Teknikkursus

19. november 2022

Sydkredsen

Dagens tema:

**”Strækplanlægning”**

# Om planlægning

## **Orienteringsaktiviteter under orienteringsløb:**

- Planlægning - vejvalg, navigation, visualisering, temposkift, læse frem
- Håndtering af udfordringer i nuet - hurtige beslutninger, vejvalg, navigation

# Kampen mellem banelægger og løber



## Banelæggerens våben

- Komplicerede vejvalg
- Intensiv kortlæsning
- Ingen lette perioder
- Holde løberen i terræn



## Passiv mode

- Tager beslutningerne undervejs
- Hurtige beslutninger
- Følelse af stress og tab af koncentration
- På bagkant
- Banelæggeren har overtaget

Banelægger

Løber

## Planlægningsmode

- På forkant
- Ved hvad der venter "om hjørnet"
- Følelse af at være i kontrol
- Bestemmer selv
- I flow-tilstand

## Løberens våben

- Planlægning!
- Forberedelse
- Koncentration
- Afstemme tempo
- Være omstillingsparat
- Gennemskue banelæggeren
- Beherske "passiv" tilstand
- Fokus på at få magten på vej til første posten



# Typer af planlægning

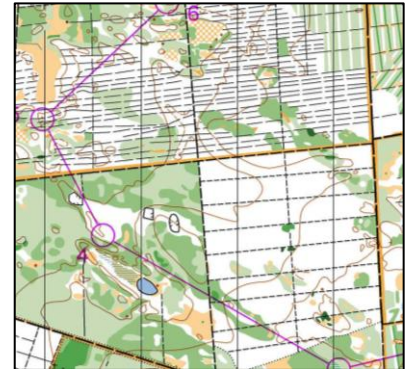
## Der er 3 faser i planlægningen

- Forberedelser før konkurrencen
- Planlægning før stræk
- Planlægning under stræk



# Planlægning før konkurrencen

1. Studere gamle kort
2. Hvilken type orientering ventes?
3. Orienteringsteknikker i fokus?
4. Vejvalg – er det generelt hurtigt at løbe lige på vs. udenom
5. Svære områder?
6. Lære terrænet (visualisering af terrænformer, bevoksning, stinet osv)
7. Gennemskue banelæggeren?
8. Korttegningen, hvordan er det udført – hvem er korttegner?
9. Banelængde vs. postantal
10. Startsted og målsted – lave bane på forhånd
11. Lave vejvalgsstræk



## **Planlægning før strækket – og før postindløbet:**

1. Skabe overblik og vurdere udfordringen (er der vejvalg, grov- eller fin-o i udløb osv.)
2. Udvælgelse af vejvalg
3. Planlægning af udløb

## **Planlægning under strækket:**

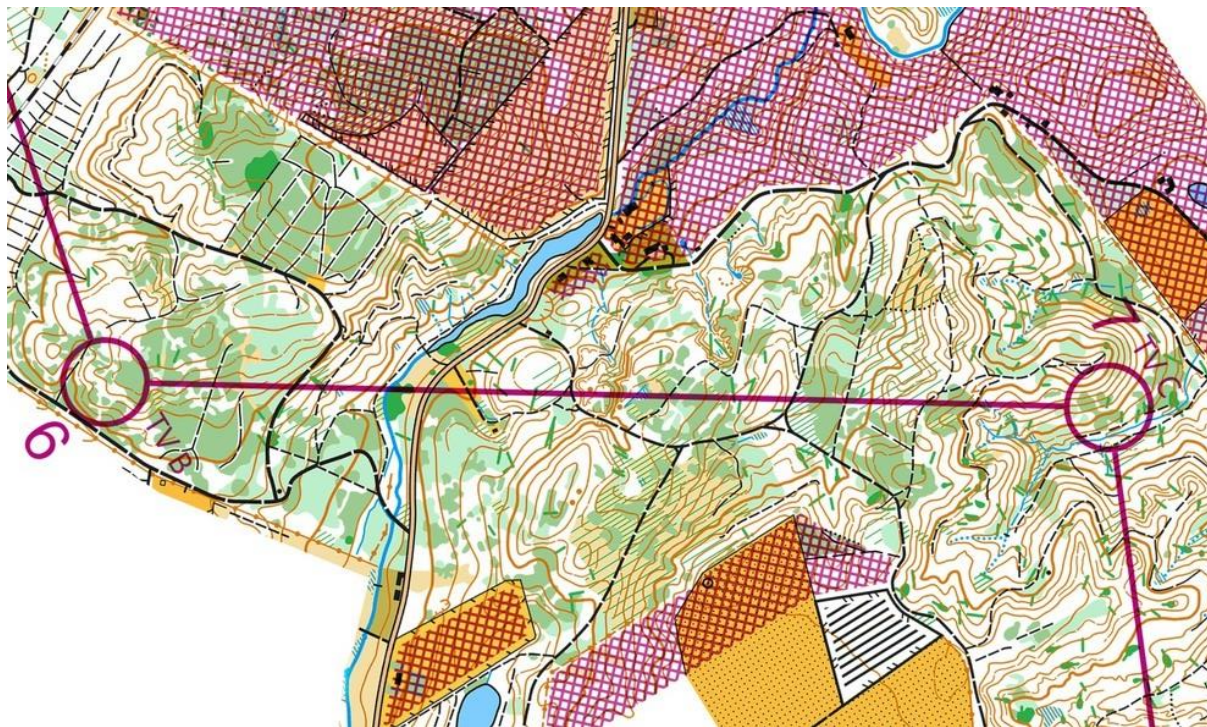
1. Planlægning af hvilke holdepunkter og ledelinjer, der skal bruges, opdeling af stræk (kan også ske før)
2. Planlægge forenkling (kan ske før)
3. Planlægge, hvor der skal grovorienteres, finorienteres, og hvor skal læses frem (kan også ske før)
4. Visualisere hvad der venter - hvordan ser terrænet ud "om hjørnet"
5. Hele tiden planlægge mindst til næste hændelse - være på forkant og se detaljerne på kortet før de ses i terrænet
6. Planlægge postindløb
7. Læse kontrolnummer og evt. postdefinition

# Planlægning af vejvalg

## Faktorer der skal i betragtning

1. Vejvalgets længde
2. Vejvalgets underlag og fremkommelighed (vej/sti, åben/tæt skov, vådområder, undervegetation)
3. Vejvalgets kupering/stigning
4. Vejvalgets sværhedsgrad og hvor sikkert det kan gennemføres (ledelinjer og holdepunkter undervejs)
5. Postindløb – sværhedsgrad
6. Egen evne til at løbe i bakker, terræn, på flad underlag
7. Egen evne til at orientere!

JWOC 2019, Velling Snabegård



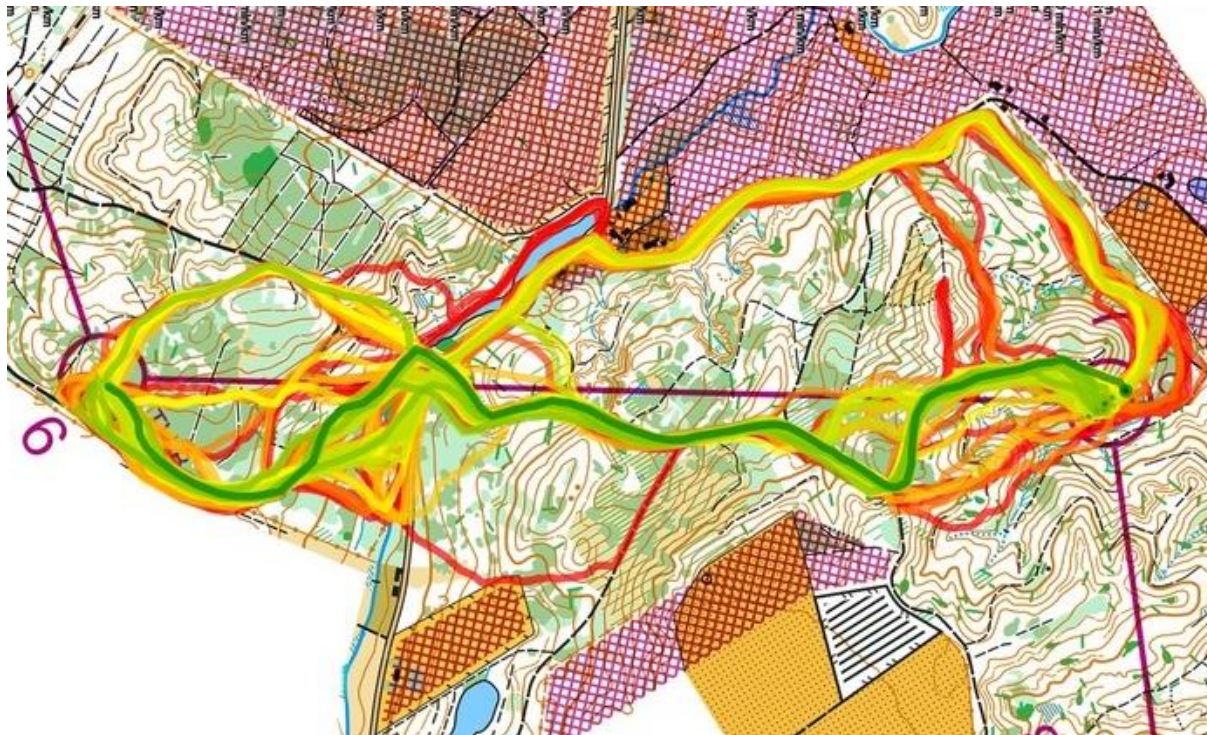


# Planlægning af vejvalg

## Faktorer der skal i betragtning

1. Vejvalgets længde
2. Vejvalgets underlag og fremkommelighed (vej/sti, åben/tæt skov, vådområder, undervegetation)
3. Vejvalgets kupering/stigning
4. Vejvalgets sværhedsgrad og hvor sikkert det kan gennemføres (ledelinjer og holdepunkter undervejs)
5. Postindløb – sværhedsgrad
6. Egen evne til at løbe i bakker, terræn, på flad underlag
7. Egen evne til at orientere!

JWOC 2019, Velling Snabegård



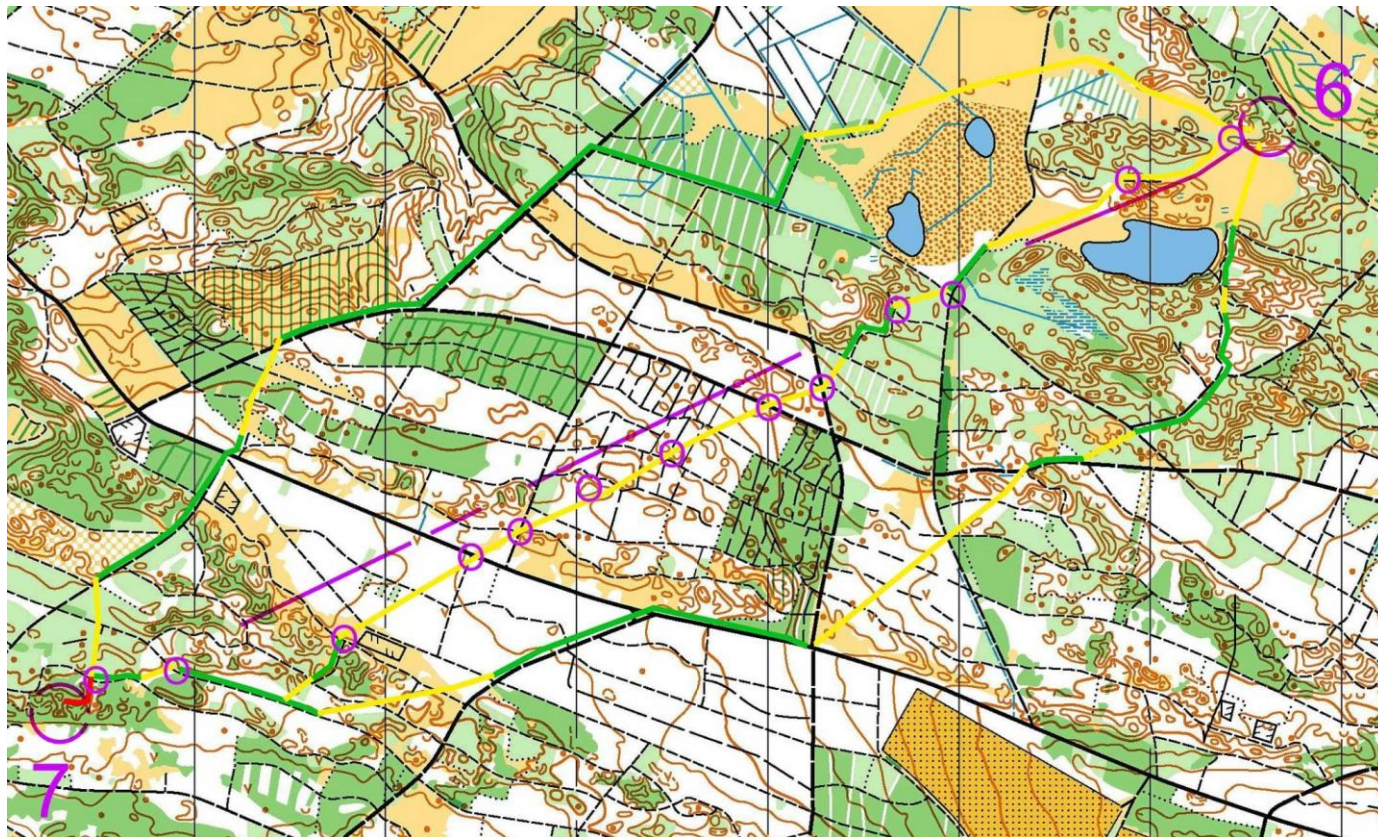
Kilde: <http://news.worldofdo.com/2019/12/09/route-to-christmas-day-9-2019/>



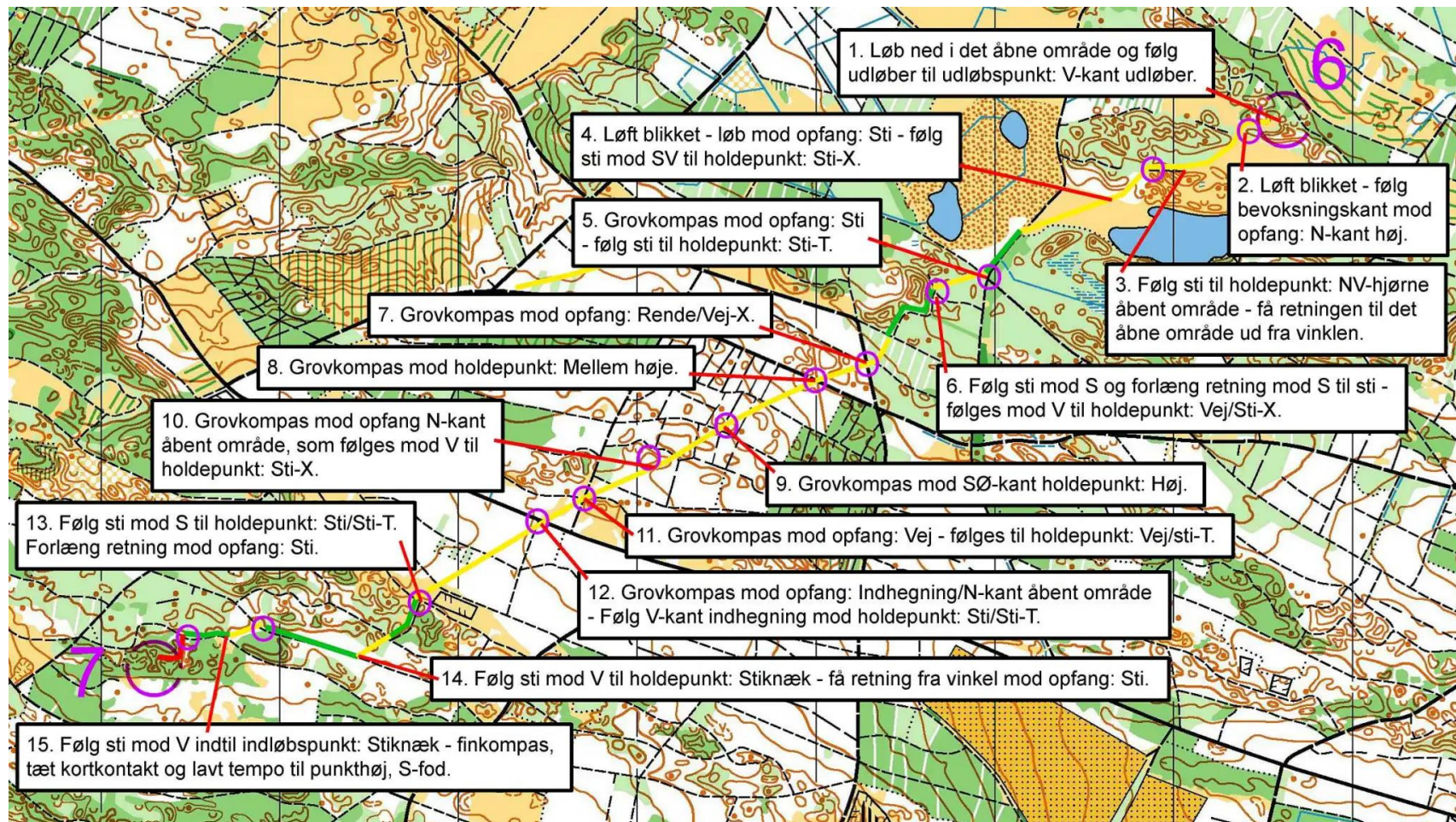
# Eksempel på planlægning før og under stræk

Grøn, gul og rød  
streg: Lille,  
moderat, stor o-  
teknisk udfordring

Lilla cirkler:  
Holdepunkter på  
lige på-vejvalg









# Formiddagens træning:

## Planlægning med fokus på vejvalg

- Studere gamle kort
- Hvilken type orientering ventes?
- Orienteringsteknikker i fokus?
- Vejvalg – er det generelt hurtigt at løbe lige på vs. udenom
- Svære områder?
- Lære terrænet (visualisering af terræformer, bevoksning stinet osv.)
- Gennemskue banelæggeren?
- Korttegningen, hvordan er det udført – hvem er korttegner?
- Banelængde vs. Postantal (4,1 km, 9 poster)
- Startsted og målsted – lave bane på forhånd
- Lave vejvalgsstræk

## NØRRESKOVEN

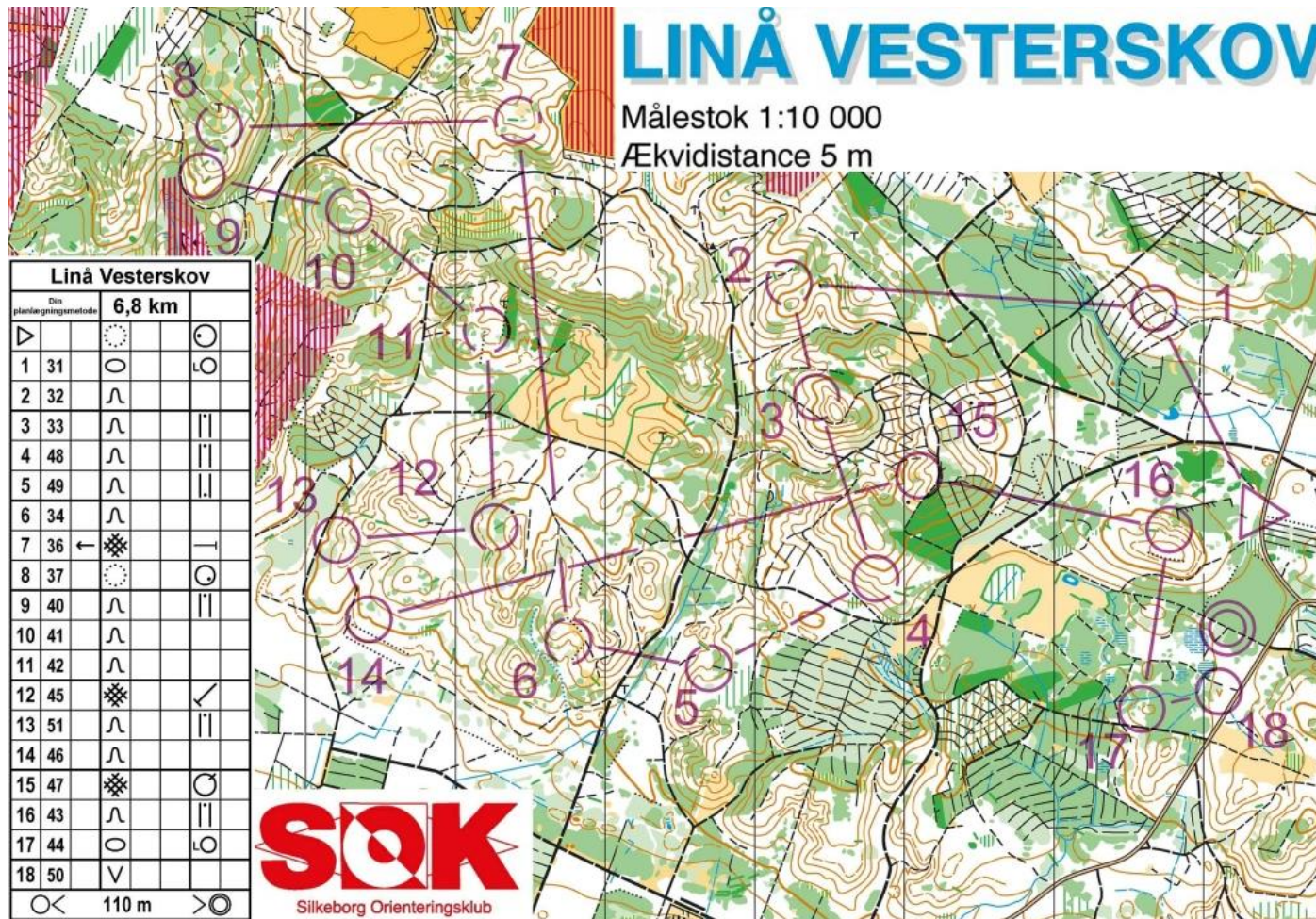
Målestoksforhold: 1 : 10.000  
Ækvidistance: 5 m  
Signaturer efter ISOM 2017-2





# Opvarmnings øvelse – Linå Vesterskov

- Stræk:
- 1-2
- 3-4
- 6-7
- 11-12
- 14-15



## Frivillig tørtræning

- I frokostpausen
- Vil være at finde på storskærmen og på bordene

# Frivillig tørtræning

- Tag et kort
- Munkebjerg, H40, DM Lang 2014
- Brug 1 min på at skabe et overblik over banen (fokusér på Start til post 10):  
Hvor er der udfordrende vejvalgsstræk og hvor er der krævende finorientering.
- På de udvalgte stræk skal du gøre følgende:
  - Find dit vejvalg (det bedste vejvalg for netop dig)
  - Overvej hvad du skal have planlagt inden du ankommer til strækket
  - Definér hvor du kan læse frem og hvor du vil benytte forskellige teknikker
  - Del strækket op og indtegn "holdepunkter"
  - Hvad vil du gøre mellem holdepunkterne og hvad skal du have planlagt på forhånd?

## Udvalgte stræk:

- Start-1
- 1-2
- 4-5
- 9-10