

# KARTMINNE



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Att öva framförhållning samt strukturellt kartminne. Det handlar dels om förmågan att välja ut de stora strukturerna och rätt detaljerna och dels förmågan att minnas dessa.

## Plats

I stort sett vilken terräng som helst men extremt detaljerade områden bör undvikas. Säkerställ att kartan är av mycket god kvalitet eftersom deltagarna inte har någon möjlighet att själva upptäcka och korrigera eventuella kartfel.

## Utrustning

Kartor med endast en delsträcka per karta. Varje karta ska kunna hängas upp på lämpligt sätt vid kontrollpunkten som inleder sträckan. Skärmar.

## Tips!

Det kan vara en god idé att låta deltagarna ha med sig en karta som kan tas fram i nödfall. Den behöver inte innehålla bantrycket men målet måste vara utritat. På baksidan kan råd om hur man läser in sig finnas samt texten "Räddande ängel". Vik ihop kartan med baksidan utåt och stoppa den i en plastficka. Limma eventuellt kanten så att det blir som ett sigill. Bedöm utifrån individerna om det kan verka positivt, om inte avstå från att limma. Låt deltagarna ta varsin "Räddande ängel" om de vill.

## Förberedelser

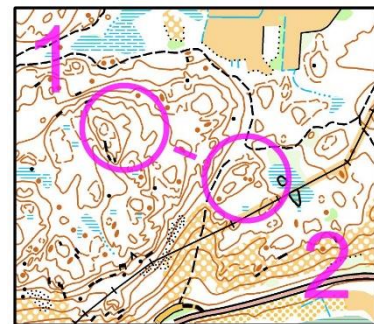
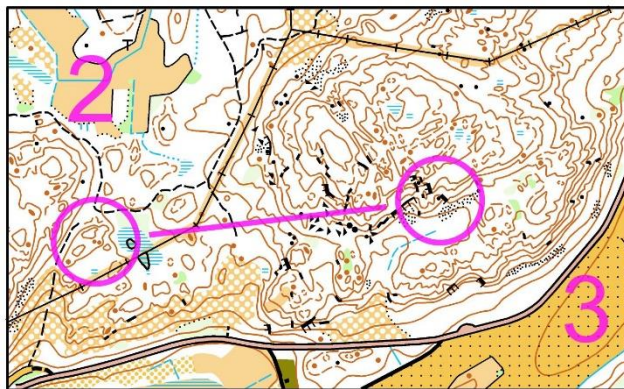
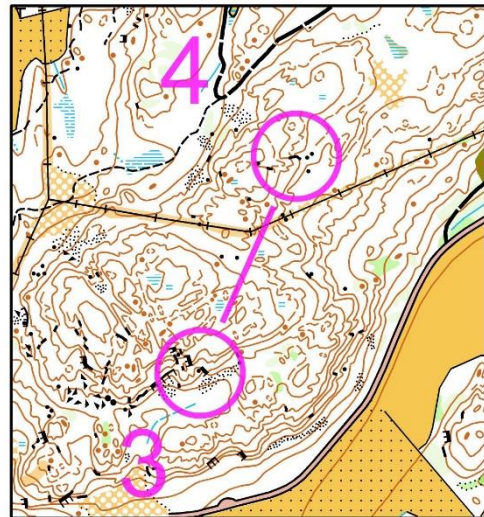
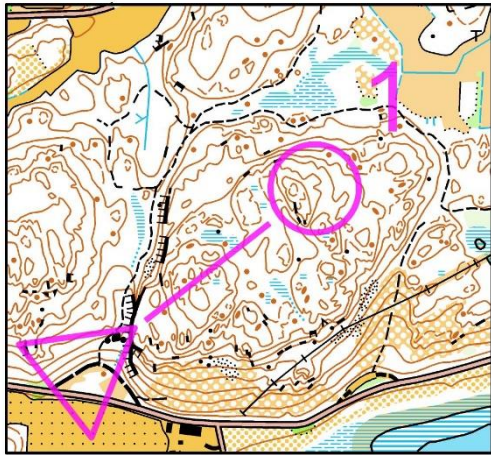
Välj ut ett lämpligt område.

Lägg en bana på violett nivå. Kontrollpunkterna bör vara relativt enkla. Försök att lägga sträckorna så att det inte blir för många delsteg att hålla i minnet. De första gångerna denna övning genomförs kan 3 delsteg/sträcka vara tillräckligt. Varefter deltagarnas strukturella kartminne utvecklas kan antalet delsteg/sträcka ökas på. Tänk på att variera svårighetsnivån på banan så att den blir omväxlande.

Tillverka en karta per delsträcka och plasta in dem i kartfodral eller genom laminering.

Häng ut en skärm och rätt karta vid respektive kontrollpunkt.





## Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Så här går övningen till. Deltagarna ska utan karta ta sig mellan kontrollerna. Vid startpunkten och vid varje kontroll finns en skärm och en karta. På kartan är endast respektive delsträcka redovisad. Deltagarna ska titta på kartan som hänger vid respektive kontroll och läsa ut den viktigaste informationen för att kunna ta sig till nästa kontroll.

Om "Räddande änglar" finns delas de ut till de deltagare som så önskar. Den "Räddande ängeln" kan deltagaren ta hjälp av om deltagaren tappar bort sig.

Deltagarna får gå fram en och en till kartan vid startpunkten. Där får de titta på kartan, memorera sin plan och sedan ge sig iväg till första kontrollen.





# KARTMINNE I PAR



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Att öva framförhållning samt strukturellt kartminne. Det handlar dels om förmågan att välja ut de stora strukturerna och rätt detaljer men även förmågan att minnas dessa.

## Plats

Terrängen bör innehålla tydliga terrängformationer och markanta terrängdetaljer.

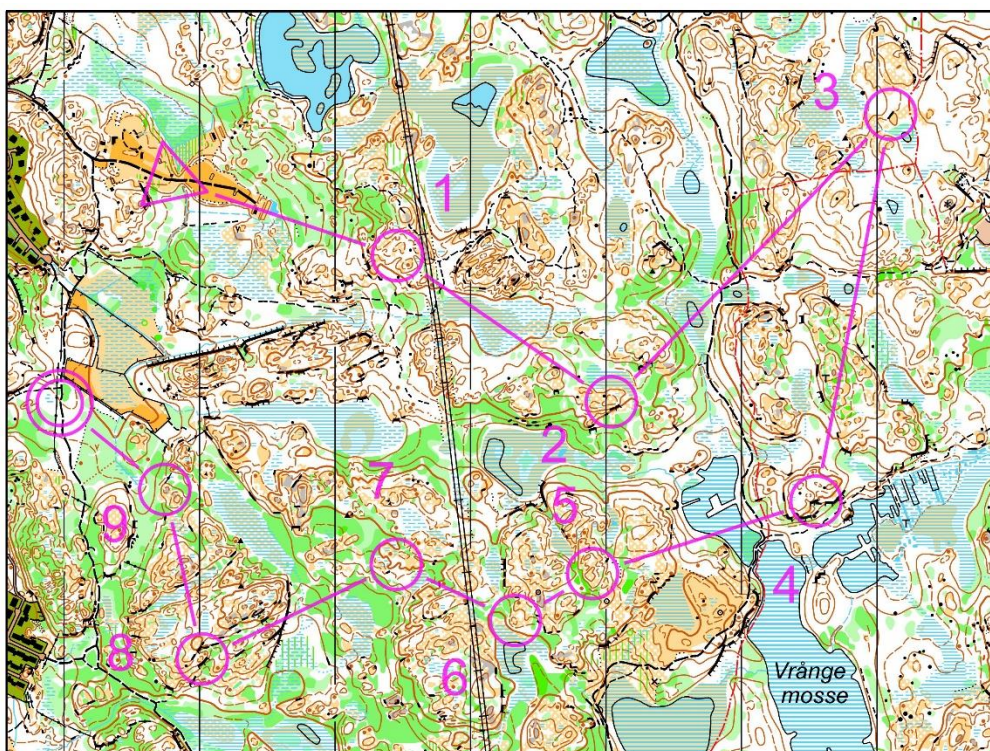
## Utrustning

1 karta/par  
Skärmar

## Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana på violett nivå. Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.



## Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Dela in deltagarna i par och ge varje par en karta. Deltagarna ska springa tillsammans i paret. De ska växla mellan att vara skugga med karta eller kartminneslöpare. Den som springer först (kartminneslöparen) får titta på kartan innan sträckan genomförs och bestämma väg. Kartminneslöparen beskriver vilka strukturer och eventuella terrängdetaljer som kommer användas. När kartminneslöparen springer så "tänker löparen högt", berättar vad den ser och vad som ska komma närmast. Kartan bärs av "skuggan" och skuggans uppgift är att kontrollera att det blir rätt. Vid varje kontroll byter deltagarna roll.



# TERRÄNGFÖRSTÅELSE



Denna övning är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Terrängförståelse - kunna anpassa tekniken efter terrängtyp.

## Plats

Att skaffa sig terrängförståelse gör man genom att orientera i så många olika terrängtyper som möjligt. Genom att analysera vad som fungerar bra och vad som fungerar mindre bra kan man lära sig att anpassa teknik efter terrängtyp.

## Hjälpmedel

Orienteringsläger och tävlingsresor runt om i landet och även utomlands.

## Förberedelser

Tränaren planerar tillsammans med individen in läger och tävlingar i olika terrängtyper. Planen kan vara kortsiktig och långsiktig. Planerar man på kort sikt räcker det att ta hänsyn till de värdeävnlingar som individen ska springa under innevarande år och den terräng som de går i. Planerar man på lång sikt tittar man bredare, man tittar på styrkor och svagheter, långsiktiga mål och kommande tävlingar på flera års horisont.

## Genomförande

Lika viktigt som det är att orientera i olika terrängtyper är det att genomföra en analys i samband med läger och tävlingar. Man kan ställa många typer av frågor för att analysera terrängen och komma fram till vilken teknik som lämpar sig bäst att använda. Här följer några exempel på frågor:

- Hur tolkade jag kartan? Hur såg verkligheten ut?
- Vilka metoder använde jag på sträckan respektive vid kontrolltagningen? Var de lämpliga metoder eller bör jag använda någon/några andra?
- Nu när jag sprungit här kan jag utläsa hur det ser ut i terrängen och var det är lättast att ta sig fram när jag tittar på andra kartor från närliggande områden?
- Vilka terrängföremål uppfattar jag som tydliga och vilka är mindre tydliga? Var kan jag förenkla?





# KAMELEONTEN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Att öva på att anpassa teknik efter terrängtyp.

## Plats

Kartan/området bör bestå av flera typer av terräng som ställer olika krav på tekniskt genomförande.

## Utrustning

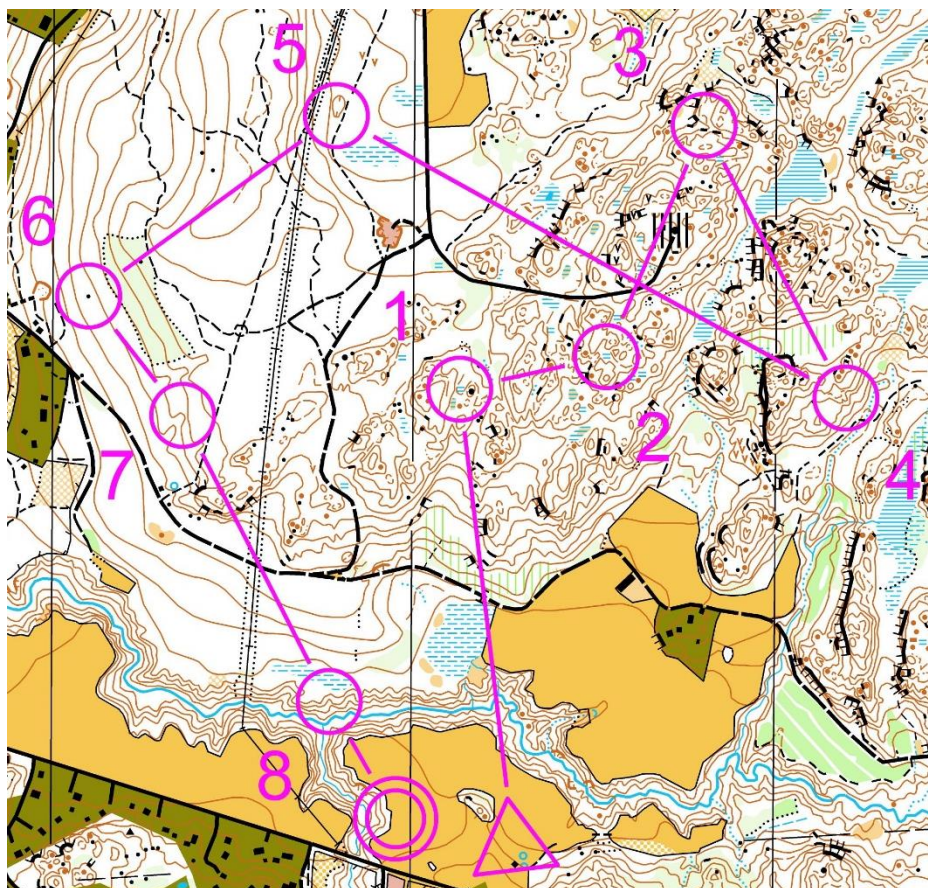
Kartor  
Kompass  
Skärmar

## Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana som går igenom flera typer av terräng och som utmanar deltagaren till att anpassa tekniken och använda olika metoder.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.



## Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på att bedöma vilken teknik som lämpar sig bäst för respektive sträcka baserat på den terrängtyp den är lagd i. Det kan vara lämpligt att tränaren diskutera banan med deltagarna innan deltagarna genomför övningen. Tillsammans identifierar man terrängtyperna och diskuterar vilken teknik som kan vara lämplig att använda i respektive område. Efter övningen bör tränaren samla gruppen för att diskutera för- och nackdelar med de tekniker deltagarna använt i respektive terrängtyp.

En variant på denna övning är att låta deltagarna prova att använda endast en teknik rakt igenom hela övningen. Varje deltagare får i uppgift att använda en viss teknik men sinsemellan får de helt olika tekniker. Efteråt kan man analysera på vilka sträckor som tekniken fungerade bra och var den fungerade mindre bra. Tillsammans bör gruppen på så vis komma fram till vilken/vilka tekniker som är bra respektive mindre bra på respektive sträcka/terrängtyp. OBS! Individuella skillnader förekommer alltid så något exakt facit som passar alla finns inte.



# INGENMANSLAND



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Att öva kontrolltagning i detaljfattig terräng.

## Plats

Terrängen bör vara flack och detaljfattig.

## Utrustning

Kartor  
Kompass  
Skärmar

## Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana eller slingor med blandad längd på sträckorna. Det är bra om banan/slingorna innehåller markanta riktningsändringar.

Tillverka kartor till deltagarna.

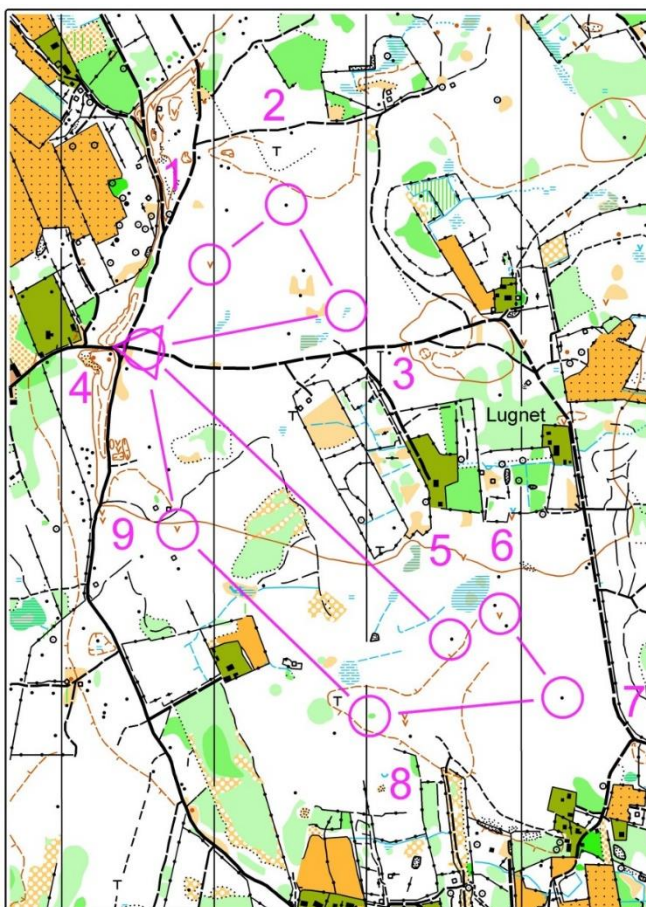
Häng ut skärmarna.

## Tips!

Om det är svårt att finna ett detaljfattigt område kan man "konstruera" ett detaljfattigt område genom att modifiera kartan. Området bör ändå vara flackt. Ta bort/dölj stigar och andra ledstänger. Välj ut någon eller några typer av detaljer som också tas bort/döljs till exempel alla stenar.

## Genomförande

Förklara syftet och övningen.



Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på att hålla noggrann riktning och titta brett med blicken. Då det går bör förenkling tillämpas. Övningen genomförs lämpligtvis med GPS för att i efterhand analysera genomförandet. Hamnar löparen ofta snett? I så fall varför? Stannar löparen för tidigt eller springer löparen för långt? Vad beror det i så fall på? Utifrån analysen kan tränaren hjälpa löparen att skapa individuella övningar för att utveckla en bättre skärpa, teknik och/eller avståndsbedömningsförmåga.





# Ö-LUFF



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Att öva på att hålla noggrann riktning.

## Plats

Vilken terrängen som helst med undantag för allt för kraftigt kuperad terräng.

## Utrustning

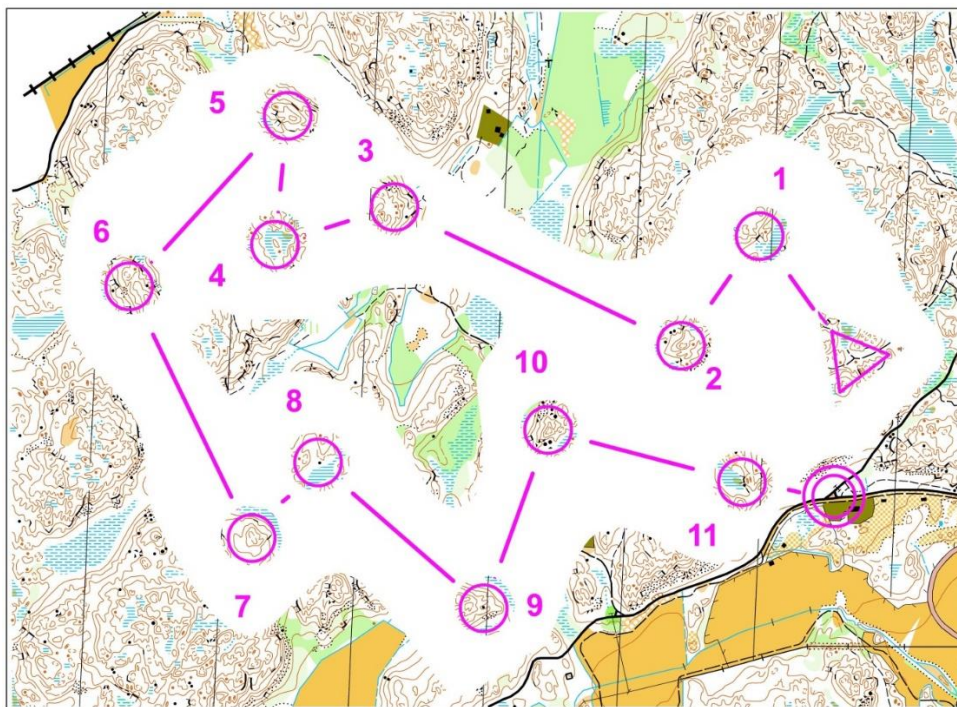
Kartor  
Kompass  
Skärmar

## Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana eller ett antal slingor. Det är bra om banan/slingorna innehåller markanta riktningsändringar. Tillverka sedan kartor där kontrollringens radie är 2 gånger normen. Området mellan kontrollringarna görs helt vitt.

Tillverka även en mallkarta för uthängning.

Häng ut skärmarna.



## Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på att hålla noggrann riktning och kontrolltagning. Övningen genomförs lämpligtvis med GPS för att i efterhand analysera genomförandet. Hamnar löparen ofta snett? I så fall varför? Sänktes tempot under någon del? Hur gick kontrollarbetet då löparen nådde kartområdet? Utifrån analysen kan tränaren hjälpa löparen att skapa individuella övningar för att utveckla en bättre skärpa, teknik och/eller avståndsbedömningsförmåga.

## Tips!

Om man använder banläggningsprogrammen PurplePen eller Ocad kan man relativt enkelt täcka området utanför ringarna så att kartan blir vit.



# SKARPT LÄGE



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Att öva kontrolltagning utan uppfångare.

## Plats

Ett område fritt från uppfångare är att föredra, alternativt breda stråk utan uppfångare. Terrängen bör vara måttligt till mycket detaljrik men ändå flack.

## Utrustning

Kartor  
Kompass  
Skärmar

## Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana med korta sträckor. Kontrollerna ska placeras så att de saknar tydliga uppfångare. Uppfångare ska ersättas med tydliga inläsningspunkter, även kallade replipunkter, högst 200 meter bakom kontrollpunkten. Det är bra om banan innehåller riktningssändringar.

Då denna typ av övning kräver hög koncentration och intensiv kartläsning rekommenderas tränaren att lägga en relativt kort bana. Alternativt låta momentet ingå som en del i en momentbana där övriga moment inte kräver intensiv kartläsning.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.

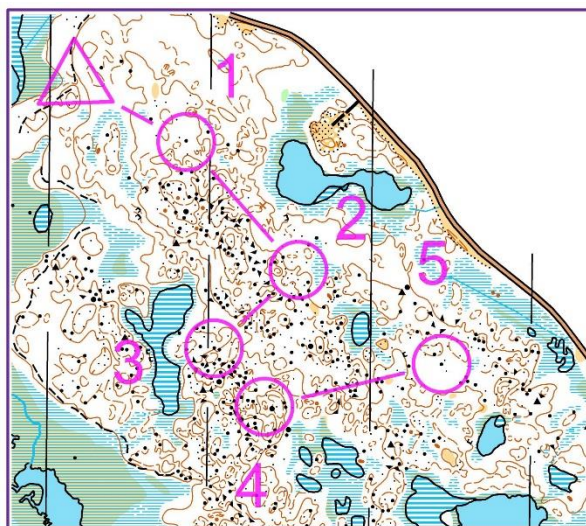
## Tips!

Genom att lägga en extremt enkel sträcka efter ett antal sträckor utan uppfångare utmanar man deltagarnas förmåga att anpassa farten och växla kartläsningsintensiteten.

## Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på finorientering utan breda uppfångare. Det handlar om att kunna anpassa farten, läsa ihop föremål till hållpunkter in mot kontroll eller använda replipunkter för att begränsa eventuella misstag.



Deltagarna använder med fördel GPS för att i efterhand analysera genomförandet.





# KONTROLLTAGNING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Att öva kontrolltagning utan uppfångare.

## Plats

I vissa delar av vårt avlånga land kan det vara svårt att hitta områden utan uppfångare. För de orienterare som bor i sådana områden är det ännu viktigare att öva på kontrolltagning utan uppfångare än för de som har denna typ som en naturlig del. Tränar man inte momenten kan det bli svårt att hantera momentet när man reser till andra platser. I områden med uppfångare får man "skala bort" dem kartmässigt för att konstruera rätt miljö för övningen.

Terrängen bör vara måttligt till mycket detaljrik men ändå flack.

## Utrustning

Kartor  
Kompass  
Skärmar

## Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana med korta sträckor. Uppfångare ska ersättas med tydliga inläsningspunkter, även kallade replipunkter, högst 200 meter bakom kontrollpunkten. När miljön innehåller uppfångare finns det två alternativ för att "skala bort".

Alt 1. Man öppnar kartfilen i Ocad och tar bort uppfångarna bakom kontrollerna. Fördelen är att replipunkterna finns kvar och övningen blir mer realistisk.

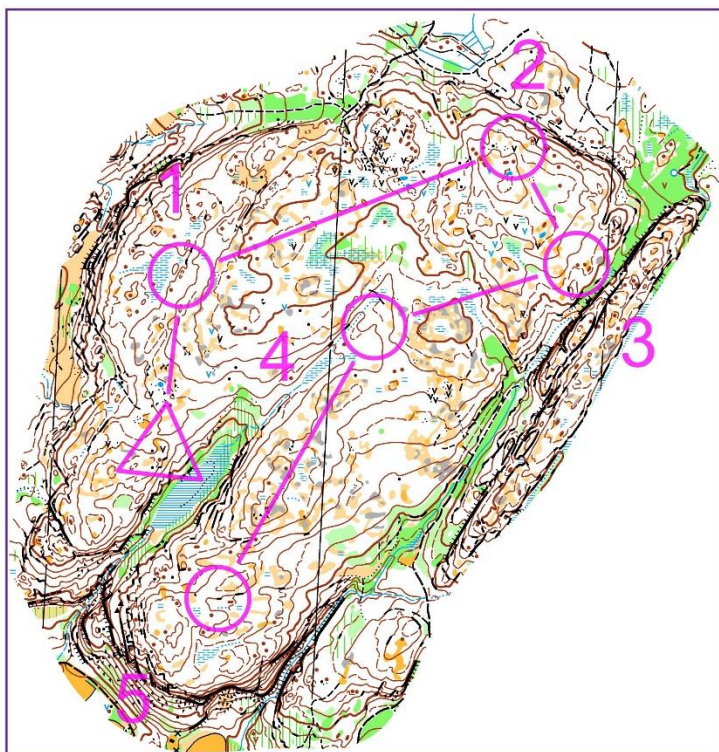
Alt 2. Bakom kontrollen skapar man ett vitt fält. Vitt fält kan man skapa i banläggningsfilen i Ocad genom att använda symbolen "Vit mask för kontrollbeskrivning", välja lämpligt formverktyg och sedan rita det område som ska vara vitt. Nackdelen med vitt fält är att även replipunkterna försvinner.

Då denna typ av övning kräver hög koncentration och intensiv kartläsning rekommenderas tränaren att lägga en relativt kort bana. Alternativt låta momentet ingå som en del i en momentbana där övriga moment inte kräver intensiv kartläsning.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.





### **Tips!**

Genom att lägga en extremt enkel sträcka efter ett antal sträckor utan uppfångare utmanar man deltagarnas förmåga att anpassa farten och växla kartläsningsintensiteten.

### **Genomförande**

Förklara syftet och övningen.

Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på finorientering utan breda uppfångare. Det handlar om att kunna anpassa farten, läsa ihop föremål till hållpunkter in mot kontroll. Om kartan har vita områden bakom kontrollpunkterna ställer det extra hårda krav på deltagarna eftersom de då saknar möjlighet att använda replipunkter för att begränsa eventuella misstag. Deltagarna använder med fördel GPS för att i efterhand analysera genomförandet.



# SKRÅKORRIDOR



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Att öva skråorientering, i denna övning med inriktning på att hålla höjd.

## Plats

Terrängen bör vara måttligt till start kuperad. Denna övning lämpar sig bäst i ett område med medelstora höjder, bland raviner och dalgångar med snirklande höjdformationer eller andra typer av terräng med kuperad kontinental prägel.

## Utrustning

Kartor  
Kompass  
Skärmar

## Förberedelser

Välj ett lämpligt område. Lägg en korridor som slingrar sig fram på kanterna av höjder, stora raviner och eller åsar. Korridoren ska gå längs med sluttningen. Här och var kan man behöva göra avhopp till nästa parti som lämpar sig för skråkorridoren. Övningen kan även genomföras på brunbildskarta.

Välj ut några kontrollpunkter i korridoren- Kontrollpunkterna bör utgöras av typiska sluttningkontrollföremål till exempel sten, brant, liten sänka.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.







# SKRÅORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Att öva skråorientering, i denna övning med inriktning på att hålla höjd.

## Plats

Terrängen bör vara måttligt till start kuperad. Lämpligast är om det finns en minst 2 kilometer lång sluttning.

## Utrustning

Kartor  
Kompass  
Skärmar

## Förberedelser

Lägg en bana i ett sluttande terrängområde. Sträckorna ska gå längs med sluttningen och kontrollpunkterna bör utgöras av typiska sluttningkontrollföremål till exempel sten, brant, liten sänka. Övningen kan även genomföras på brunbildskarta. Om man vill öva samma moment uppdelat på två intervaller kan man lägga två banor längs med samma sluttning och göra separata kartor. Där första banan slutar kan den andra banan börja och gå i motsatt riktning men med andra kontrollpunkter.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.

## Genomförande

Förklara syftet och övningen.

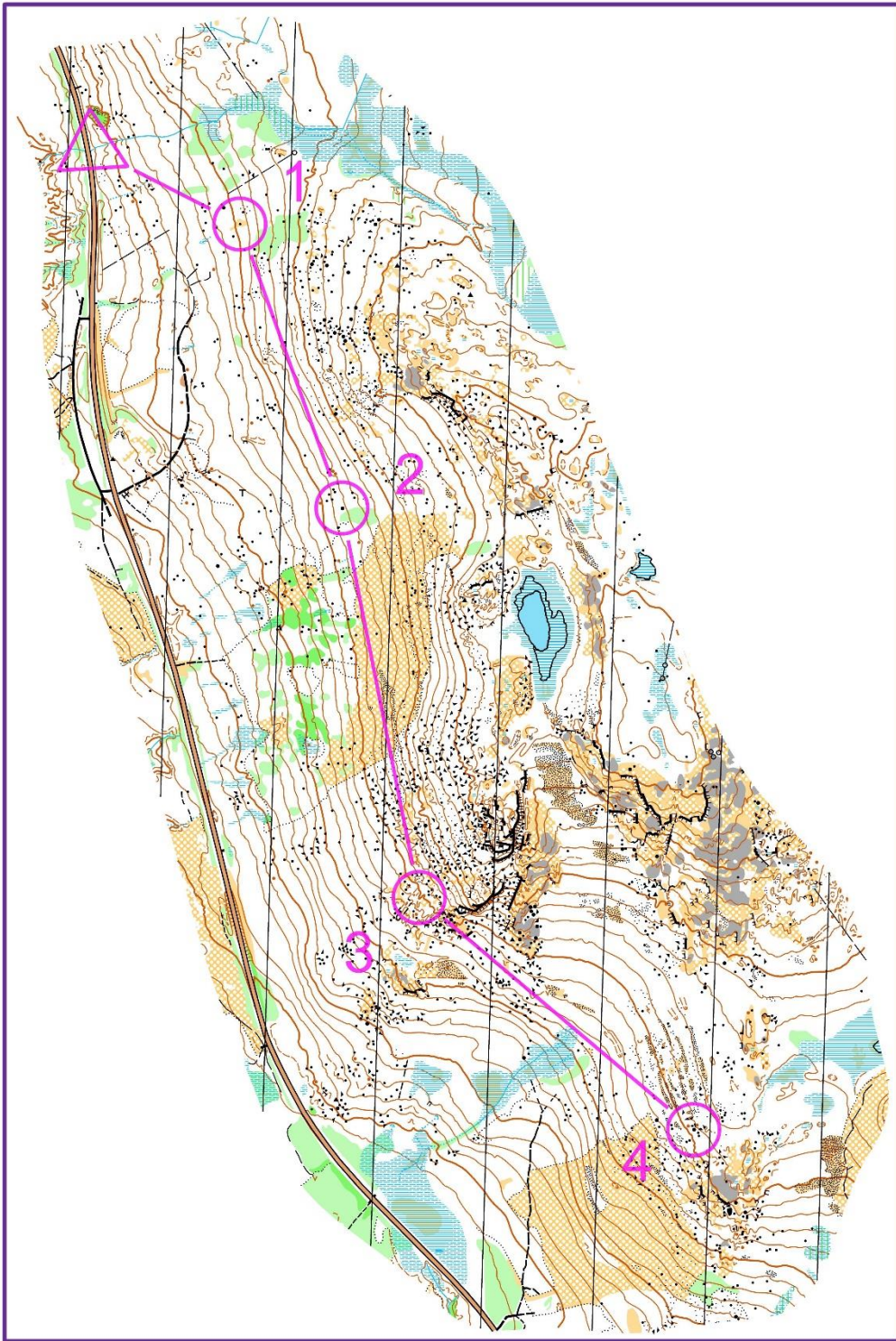
Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på att hålla höjd och att låta blicken söka av sluttningen för att avgöra hur långt man kommit. Likt kompassgång kan man använda sig av tekniken att sikta ut en punkt som är i "ögonhöjd" längre bort längs med sluttningen. Löparen arbetar sig framåt på det viset utan att tappa eller ta höjd.

Använd gärna GPS för att analysera hur väl löparna lyckas genomföra övningen.

## Tips!

Om det är svårt att finna en tillräckligt långsträckt sluttning kan man som alternativt binda samman flera kortare sluttningar med något annat moment eller med en eller flera mellanliggande kontroller.





Utvecklingsmärkena och dess material är fritt att använda för orienteringsföreningar anslutna till Svenska Orienteeringsförbundet.



# TORRTRÄNING



Denna övning är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Välja tekniken efter svårighet och förmåga.

## Plats

Inomhus.

## Utrustning

Tävlingskartor med banor motsvarande de aktivas nivå.  
Teknikvalsformulär, se appendix.

## Förberedelser

Tränaren väljer ut 1-3 stycken tävlingskartor från Livelox. Välj banor efter de aktivas nivå och kartor utifrån relevans för de aktiva till exempel kartor i närhet av kommande tävlingar.

## Genomförande

Detta är en torrövning. De aktiva ska enskilt välja teknik på respektive sträcka utifrån sin egen förmåga. Det innefattar den aktivas EGEN erfarenhet och EGNA orienteringstekniska kunskaper. Den aktiva ska välja vilken eller vilka tekniker som lämpar sig på sträckan och vilken teknik som lämpar sig vid kontrolltagningen. Lämplig teknik eller kombination av tekniker skall kryssas för i formuläret. Om teknikbyte ska ske på sträckan noteras det med en kommentar som beskriver var det ska ske.

Kartan visas antingen med hjälp av PC-projektor eller så får de aktiva varsitt exemplar i pappersform.

När samtliga i gruppen fyllt i sitt formulär diskuterar tränaren och de aktiva valen på respektive sträcka. Hur har den aktiva tänkt vid sitt val? Vilka svårigheter såg de aktiva och hur bedömde varje enskild individ att dessa svårigheter påverkade valet av teknik?

## Tips!

Finns det möjlighet att använda PC-projektor och internetuppkoppling i den lokal man befinner sig i behöver tränaren endast välja ut lämpliga banor och visa dem digitalt. Saknas den möjligheten behöver tränaren skriva ut eller på annat sätt mångfaldiga kartor till deltagarna. Värna om upphovsrätten till kartan om den inte tillhör den egna föreningen. Använd sunt förnuft och studera kartor/banor men mångfaldig dem inte för fysisk träning då det bryter mot upphovsrätt och kan äventyra relationerna mellan förening och markägare.



# TEKNIKVALSBANA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Välja tekniken efter svårighet och förmåga.

## Plats

Variationsrik terräng.

## Utrustning

Kartor  
Skärmar

## Förberedelser

Välj ett lämpligt område och lägg en bana som utmanar deltagarnas förmåga att anpassa tekniken längs med banan. Försök att få med så många olika moment som möjligt som ingår på violett och orange nivå. Se exempel på nästa sida.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmar.

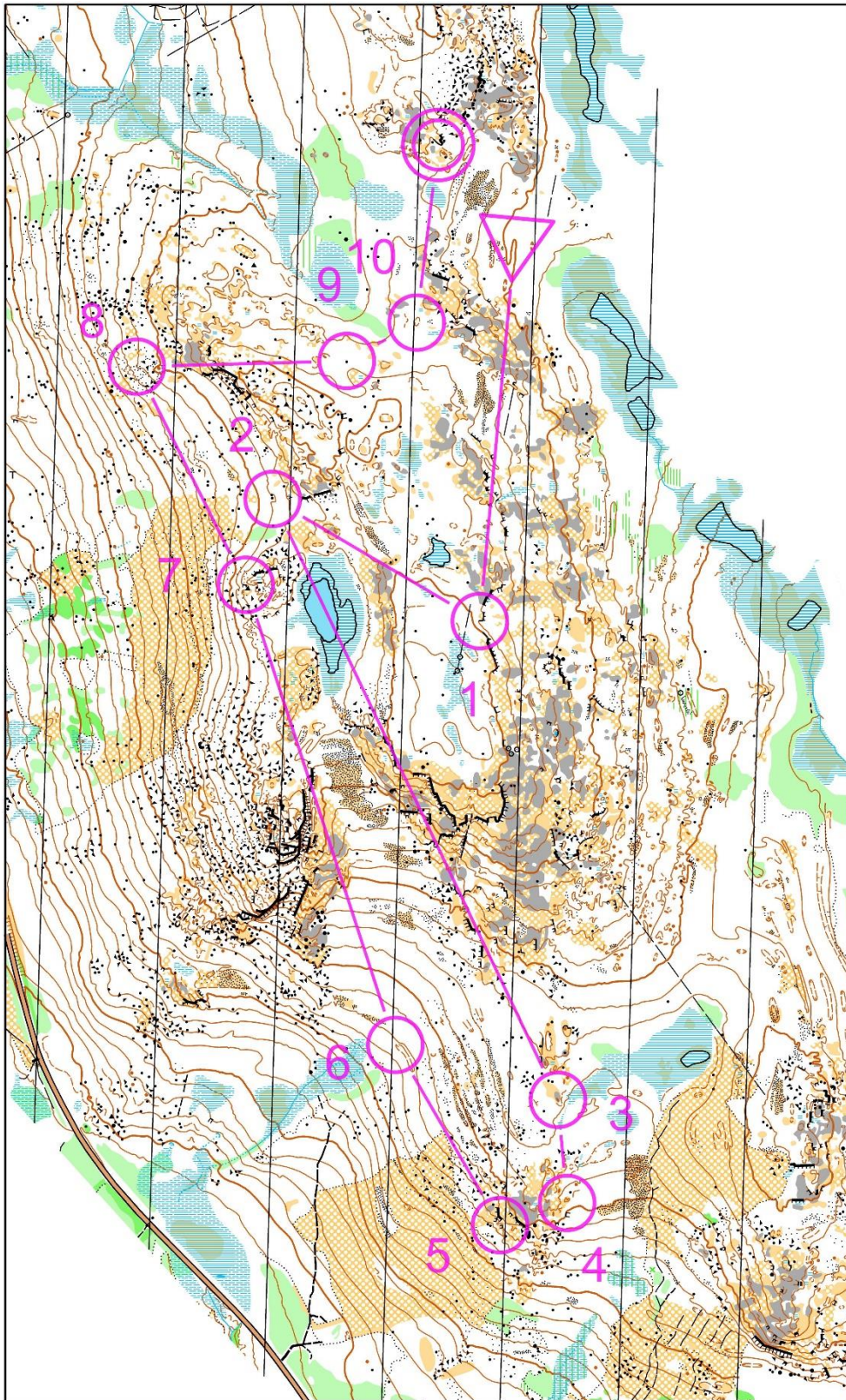
## Genomförande

I denna övning binds alla moment samman. Deltagarna ska efter sin egen förmåga välja lämpligt sätt att orientera på respektive sträcka. Bedömningen ska utgå från deltagarens egen erfarenhet, det egna orienteringstekniska kunnandet och den egna löpstyrkan.

Deltagarna startar individuellt och med så pass stort startmellanrum att klungor inte bildas. Hängning är inte tillåtet. Kommer en löpare ifatt en annan så måste den löpare som blivit ifatt sprungen stanna upp i terrängen och vänta 1-2 minuter innan han/hon får fortsätta.

Övningen kan användas som ett verktyg för att se vilka tekniker den aktiva känner sig komfortabel med att använda. Efter övningen beskriver den aktiva för tränaren vilken typ av teknik den valt att använda på respektive sträcka. På så vis kan tränaren och den aktiva identifiera de tekniker som den aktiva bör arbeta för att stärka.





Utvecklingsmärkena och dess material är fritt att använda för orienteringsföreningar anslutna till Svenska Orienteeringsförbundet.