

Introduktion til orienteringsløb i Boserup (1)

Orienteringsløb er først svært, når du ikke ved, hvor du er!

Derfor er det vigtigt at lære fra starten, hvordan du undgår at blive væk.

Med denne introduktion vil vi prøve at lære dig nogle enkle teknikker, der kan forhindre dig i at løbe fortvivlet rundt i skoven uden at vide, hvor du er.

Lav en plan trin for trin

Det første, du skal gøre, når du skal finde en post, er at lave en plan, hvor du skal stille dig selv følgende spørgsmål:

1. Hvor er jeg lige nu?
2. Hvordan kommer jeg mest sikkert hen til den næste post?
3. Hvilke sikre punkter skal jeg passere undervejs?
4. Hvor skal jeg specielt passe på?
5. Hvilken vej skal jeg lige nu?

Derefter er det vigtigt, at du holder fast i din plan ét trin ad gangen.

Ad 1: Hvor er jeg lige nu?

Det er vigtigt, at du er sikker på, hvad det er for en post, du står ved, før du løber videre. Det er ærgerligt at begynde at planlægge fra den forkerte post (det sker faktisk ofte selv for dygtige orienteringsløbere!).

(Se mere i: Introduktion til orienteringsløb i Boserup (2): Vend kortet rigtigt og (2): Drej mod løbsretningen)

Ad 2: Hvordan kommer jeg mest sikkert hen til den næste post ?

Det kan godt betale sig at løbe en omvej og følge større veje og stier, hvis du på den måde kommer tæt på posten uden at skulle gå ind i terrænet.

(Se mere i: Introduktion til orienteringsløb i Boserup (2): De sorte streger og (3): Ikke for kort ikke for langt)

Ad 3: Hvilke sikre punkter skal jeg passere undervejs?

Læg mærke til de steder, hvor du skal ændre din rute, f.eks. ved at dreje ned ad en sti.

(Se mere i: Introduktion til orienteringsløb i Boserup (3): Måle afstand (5): Det sikre)

Ad 4: Hvor skal jeg specielt passe på?

F.eks. hvis du skal dreje ned ad en utydelig sti - måske løber du forbi den, fordi den er svær at se. Hvis du løber uden at tænke over, hvor langt du skal løbe, kommer du let til at løbe for langt.

(Se mere i: Introduktion til orienteringsløb i Boserup (5): Det usikre)

Ad 5: Hvilken vej skal jeg lige nu?

Vær omhyggelig med at vælge den rigtige vej, f.eks. ved at sammenligne kompasretningen med kortet.

(Se mere i: Introduktion til orienteringsløb i Boserup (2): Vend kortet rigtigt (4): Rigtig vej fra posten)

Hvad gør jeg, hvis det går galt alligevel?

Det er uklogt at fortsætte i håb om, at der dukker noget genkendeligt op - mennesker er fantastisk gode til at få omgivelserne til at passe, selv om de ikke gør det! Vend tilbage til det nærmeste punkt, hvor du var helt sikker på, hvor du var.

(Se mere i: Introduktion til orienteringsløb i Boserup (4): Sidste sikre udgangspunkt)



På introbane 1 består posterne udelukkende af nummererede metalstativer med numrene 31 - 46 (se billedet til venstre). Hvis du deltager i et løb arrangeret af Orienteringsklubben. Er det en anden arrangør, kan disse poster se anderledes ud.

På de øvrige introbaner suppleres med poster som på billedet til højre. Disse poster består af en ca. 50 cm høj egepæl med en hvid træklods på toppen, hvorpå der står 2 bogstaver - et stort og et lille. På begge typer poster er der monteret en såkaldt stiftklemme, som benyttes til at klippe et mærke enten i kortet eller i et løst kontrolkort."

Du kan læse mere om orienteringsløb på Dansk Orienterings-Forbunds hjemmeside på www.do-f.dk/hvad/