Teknik O-løb – 10 trin

Carl-Henrik Guldbæk, Nord, marts 2004

1. Orienter kortet mod nord

Kortet skal vende sådan, at terrængenstandene i naturen og signaturerne på kortet er parallelle.

Det betyder, at når du orienterer, så skal kortet hele tiden vende mod nord. Dette er den vigtigste ting at gøre for at kunne finde vej. Du skal altså flytte dit greb på kortet, når du i terrænet foretager en retningsændring, fx drejer til højre ad en sti. Det er dig, der drejer – ikke kortet.

Du kan øve at flytte dit greb på kortet med følgende lille tekniske øvelse, som du skal kunne beherske: Tegn væggene i en stue ind på et stykke papir. Tegn en nordpil på papiret og hold papiret mod nord. Gå rundt i stuen, flyt grebet på papiret, således at det hele tiden vender mod nord.

Inden du starter på orienteringsløbet, skal du have styr på, hvor nord er. Det kan du gøre ud fra fx google maps. Kl. 1200 står solen i syd. Hvis det er overskyet men blæser, kan vindretningen hjælpe dig med at fastlægge nord (groft).

2. Vejvalg

Når du vælger vejen til næste post, skal du lede efter den rute, der ser ud til at:

- være hurtigst (vej/sti er hurtigere end ujævnt terræn),
- være sikrest (med terrængenstande på kortet, som let kan genkendes i terrænet) og
- have det sidste sikre udgangspunkt så tæt på posten som muligt. Et sikkert udgangspunkt er en terrængenstand, som du kan finde på kortet og med sikkerhed kan genfinde i naturen.

3. Tommelfingergrebet

Tommelfingergrebet betyder, at tommelfingeren holdes lige ved siden af det sted på kortet, hvor du befinder dig.

4. Skridttælling

På en kendt strækning kan du måle, hvor mange dobbeltskridt du bruger, når du går 100 meter, og hvor mange dobbeltskridt du bruger på at løbe 100 meter. Ved at kende din skridtlængde kan du bedre kontrollere, hvor langt du kommer i et terræn uden tydelige terrængenstande.

5. Læs frem på kortet

Brug tommelfingergrebet. Del turen til næste post op i delstræk og bestem næste sted på kortet, som du med sikkerhed vil finde i naturen.

Vend kortet mod nord, som du gerne hele tiden skal have styr på. Vend dig selv, så du ser i løbsretningen.

6. Vælg orienteringspunkterne

Vælg nogle tydelige terrængenstande, som du skal komme forbi på den rute, du har valgt.

Vælg kun et antal, der er tilstrækkeligt til at sikre, at du følger den valgte rute - i reglen ikke mere end fire for hver delstrækning.

7. Find orienteringspunkterne

Undervejs skal du registrere, når du kommer forbi de terrængenstande, du har valgt på kortet. Så har du styr på, hvor du er.

Husk at flytte tommelfingeren med frem.

8. Grovorientering

Start ruten til næste post med grovorientering. Det er sjældent nødvendigt at tælle skridt.

Hold kun øje med få, men velvalgte og tydelige terrængenstande.

Læg din rute, så den følger linier i terrænet (veje, grøfter, skovkanter osv.) eller ender i en terrænlinie (et opfang), du ikke kan undgå at ramme fx en vej på tværs, et åbent område, en grøft på tværs eller et hegn osv.

9. Finorientering

Slut med finorientering tæt ved posten.

Sæt løbehastigheden ned, evt. må du gå. Koncentrer dig om at finde detaljer i terrænet, der kan lede dig frem mod posten.

Fra det sidste sikre udgangspunkt ind til posten er skridttælling et godt hjælpemiddel.

10. Bomteknik

Før eller siden går det galt, og kortet passer ikke længere med de terrængenstande, der er omkring dig: Du har bommet!

- Stop op og prøv at rekonstruere, hvad der er gået galt.
- Hvornår var du senest sikker på, hvor på kortet du befandt dig?
- Hvor langt har du cirka bevæget dig, siden du vidste, hvor du var?
- Findes der i nærheden en tydelig terrængenstand, som må være til at finde på kortet?
- Hvad har du passeret, og findes der et sted på kortet, hvor de terrængenstande er i samme rækkefølge, som du har set dem?

Kan du få svar på nogle af disse spørgsmål, kan du ofte finde det rette punkt.

Hvis du stadig ikke kan finde, hvor du er på kortet, må du bruge tid og kræfter på at løbe tilbage til det sidste sted, hvor du havde kortkontakt. Du kan også sikre dig, at kortet virkelig vender rigtigt (mod nord), og mere chancebetonet løbe frem mod et sikkert opfang i nærheden af posten