



W - Skrittelling

Mål på dette trinnet:

Løperne skal beherske skrittelling, og kunne bruke dette for med god nøyaktighet å bedømme avstander i diffust og flatt terreng. Skrittelling skal bli så innarbeidet at den ikke forstyrrer annen orientering.

Generelt om dette trinnet:

Skrittelling gir en god bedømmelse av avstander, og kan være nyttig i flate og diffuse terrenger. Teknikken benyttes lite i Norge, men er ofte nødvendig i mange kontinentale terreng. Også i enkelte svenske områder er det en velegnet teknikk. Skrittelling brukes mindre og mindre, og innføres derfor også forholdsvis sent.

Det finnes en rekke gamle skrittellingsøvelser. Felles for de fleste av dem er at de er rene driller som kombinerer kompass og skrittelling, men er lite realistiske i forhold til reell orientering.

W1: Skrittalls-drill.

Beskrivelse:

Det henges ut en antall poster, eventuelt et antall kvitteringsenheter langs en sti. Løperne skritteller langs stien, og stopper/kvitterer på riktig post.

Forberedelse:

Nøyaktig oppmåling av distanse, og utsetting av poster.

Terreng:

Flatt, med forholdsvis rette stier.

Gjennomføring:

Løperne starter enkeltvis uten kart, med såpass langt mellomrom at de ikke ser hva de andre gjør.



Karteksempel: Detsikalia, Alta OL

W2: Skrittallsløp.

Beskrivelse:

Det legges rundløyper med skjermmer på postene. Løperne måler ut hvor mange dobbeltskritt de skal løpe. Det er viktig at de teller skritt helt fram til postene, og

merker seg tendenser i avvikene slik at de kan justere skrittallet på neste sløyfe. Strekkene bør være forholdsvis korte, da det er mest realistisk i forhold til konkurransesituasjonen.

Forberedelse:

Tegne inn løype. Henge ut poster.

Terreng:

Flatt, forholdsvis lettframkommelig.

Gjennomføring:

Løperne starter enkeltvis på hver sin sløyfe.

W3: Langt skrittallsløp.

Beskrivelse:

Det legges rundløyper med skjermmer på postene. Strekkene er 3-400 meter lange og detaljene er små (groper, steiner o.l.) Strekkene er såpass lange at det blir urealistisk i forhold til konkurransesituasjonen, men det gir en trygghet å vite at man også behersker det ekstreme.

Forberedelse:

Tegne inn løype. Henge ut poster.

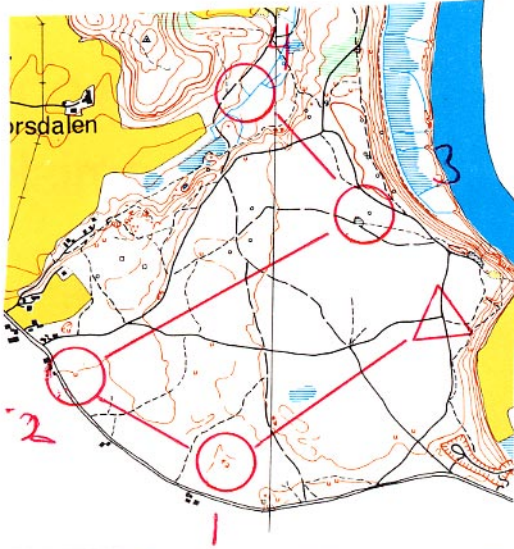


Terreng:

Flatt, forholdsvis lettframkommelig, med en del små punktdetaljer.

Gjennomføring:

Løperne starter enkeltvis.



Karteksempel: Sørumsmarka, Fossekallen I & Stranden IL.