

NOLs treningsløp - Løypetilbud

Løyper

Det skal legges 4 ulike typer løyper; (småttroll*), nybegynnerløype (N), løype for viderekomne (C), løype for øvet (B) og løype for erfarne (A). Dette er fire ganske ulike typer løyper. Se beskrivelse under.

Løypa for erfarne legges i to lengdevarianter. Dermed blir det til sammen 5 løyper.

*) Da det ikke var noen deltagere på småttroll i 2020, og vi per i dag ikke har noen medlemmer i denne gruppen legger vi ikke ut småttroll på treningsløp før behovet melder seg på nytt.

Småttroll	6 poster i nærheten av samlingsplass Målgruppe: Barn under 7 år (sammen med voksne) Løypa legges på eget småttroll-kart i stor målestokk som dekker området rundt samlingsplass. Kartet finnes i NOLs kartbank. Postene kan både ligge enkelt nær veier, stier og andre linjer, men de kan også trekkes ut i skog og andre områder som gjør turen mer spennende for småttrollene. Løype vil normalt være mellom 0,5 km og 1,0 km. På postene skal det i tillegg til vanlig postflagg henge stifteklemme og plastbrikke med et postsymbol. Småttrollene skal få utdelt ferdige kart med påtrykket løype.
Nybegynnerløype - N-løype	1,5 km <u>svært lett</u> løype for <u>helt</u> nybegynnere Målgruppe: Helt ferske o-løpere, alle aldre Løypa bør følge <u>tydelige</u> ledelinjer som stier, veier, tydelige bekker, kraftlinjer o.l. Postdetaljene bør være godt synlige fra ledelinjene. Dersom terrenget har få ledelinjer kan en legge poster ved store tydelige detaljer som vann, jorder o.l. som løperen naturlig blir fanget opp av. I vanskelige partier kan det merkes med bånd i skogen for å skape en kunstig ledelinje. Tegn merkingen inn på kartet. Utnytt denne muligheten, da de fleste yngre løperne synes bare dette gjør løypa morsommere.
Løype for viderekomne - C-løype	2,5 km lett løype for viderekomne Målgruppe: Viderekomne løpere, alle aldre, samt erfarne løpere under 13 år. I denne løypa bør det også være mulig å, for det meste, følge ledelinjer. Ledelinjene behøver ikke være så tydelige som for N-løypa (som utydelige stier, åsrygger, myrkanter o.l.) og man kan benytte terreng med mange små ledelinjer som må kombineres til et veivalg. Postene kan trekkes noe vekk fra ledelinja. Kompasskurs mot oppfangende detaljer som stier, myrer, og jorder kan brukes. I C-løypa kan en legge strekk med flere ulike veivalg. Dette bør, for noen av strekkene, gjøres slik at raskeste veivalg er noe vanskeligere med innslag av enkel friorientering, samtidig som det finnes et enklere veivalg langs ledelinjer. C-løypa kan gjerne ha et lengre løpsvennlig strekk med grei orientering.
Løype for øvet - B-løype	3,0 km middels vanskelig løype for øvet Målgruppe: Løpere som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på C-nivå, alle aldre, samt erfarne løpere fra 13-14 år. Overgang fra ledelinje- til holdepunkts- og noe mer kurve-/kort fin- og grovorientering. Skal ha en oppfangende detalj 100-250 meter bak/nær posten. Kan ha flere ulike veivalg. Kan gjerne ha noen felles poster med C-løype, særlig første post for å sikre en god start.

<p>Kort og lang løype for erfarne</p> <ul style="list-style-type: none"> - A-kort - A-lang 	<p>3,0 og 5,0 km løype for erfarne o-løpere</p> <p>Målgruppe kort løype: Erfarne løpere 13-16 år og over 50 Målgruppe lang løype: Erfarne løpere 15-50 år</p> <p>Alle o-teknikker og terrengtyper kan benyttes, men unngå særlig fysisk, løpsteknisk og o-teknisk krevende terreng i kortløypa.</p> <p>I løyper på dette nivået er det viktig med variasjon. Tenk spesielt på variasjon i terrengtype, løpshastighet, stigning, strekk lengde, og vanskelighetsgrad. Husk at løypa brukes som trening; den bør være utfordrende, men <u>morsom å løpe</u>.</p> <p>A-lang kan gjerne ha <u>noen</u> fysisk-, løpsteknisk- og o-teknisk ekstra krevende strekk som setter løperen på ekstra prøve.</p>
---	---

Løypeutforming og fellesposter

Det kan i stor grad benyttes felles poster for de forskjellige løypene, men da skal det tas hensyn til den enkleste løypen når det gjelder postens vanskelighetsgrad. Bruk gjerne fellesposter der det er naturlig, men legg heller en ekstra post der er nødvendig for å få til gode løyper med rett vanskelighetsgrad.

Trekk gjerne starten litt vekk fra samlingsplass for løyper for erfarne, dersom det gir bedre løyper. Det er bare fint å få litt tvungen oppvarming. Starten for nybegynnere bør være på samlingsplass.

Nedenfor ser du et typisk eksempel på et løypeoppsett for å vise hvordan løypene kan legges med korte og lange varianter og noen fellesposter. I dette eksempelet er det brukt 21 poster for 5 løyper (lang C-løype legges ikke for tiden, 2018). I tillegg kommer småtroll.

