

## OTT Haugesund IL Orientering

- Vi holder på en time. Det innebærer at vi prøver å være tilbake til oppmøtestedet i løpet av timen.
- Opplegget skal passe for både nye og rutinerte
- Forslag:
  - Oppvarmingsøvelse til et felles startsted.
    - Formål med øvelsen: Trene kartkontakt, samtidig som en kommer seg til et bra o-terreng.
    - Lett variant: O-løype som følger tydelige ledelinjer. Markere av poster underveis som løperen skal «finne». Nye løpere har alltid følge/løper sammen med andre, så «postene» trenger ikke være markert i terrenget.
    - Vanskelig: Linjeorientering i terreng. Evt på kart hvor f eks stier er fjernet.
  - Hovedøkta:
    - 2-3 sløyfer med ulik lengde og vanskelighetsgrad.
    - De letteste kan være i overkant av en km, mens de vanskeligste kan være i overkant av 2 km.
    - Ønskelig at postene er markert i terrenget, slik at løperen kan konsentrere seg om kartarbeidet, i stedet for å «sikre» at det er riktig postdetalj.
    - Temaet for økta kommer an på hva terrenget kan tilby av utfordringer: retningsløping, korridor, postplukk...