



Orientering  
skal være GØY!

# Bedre løyper for de yngre



## Gode løyper

for de yngre er en forutsetning for å få unge o-løpere til å trives med kart og kompass og sikre at de fortsetter med orientering.

Alle liker aktiviteter de behersker.



## Nivået

på de yngre o-løperne varierer mye – velg de lette alternativene hvis du er i tvil. Løypene til 13-14 åringene har en tendens til å bli for vanskelige. Ta videre hensyn til både terrengtype, løpbarhet og sikt/oversikt.

## Enkle tips

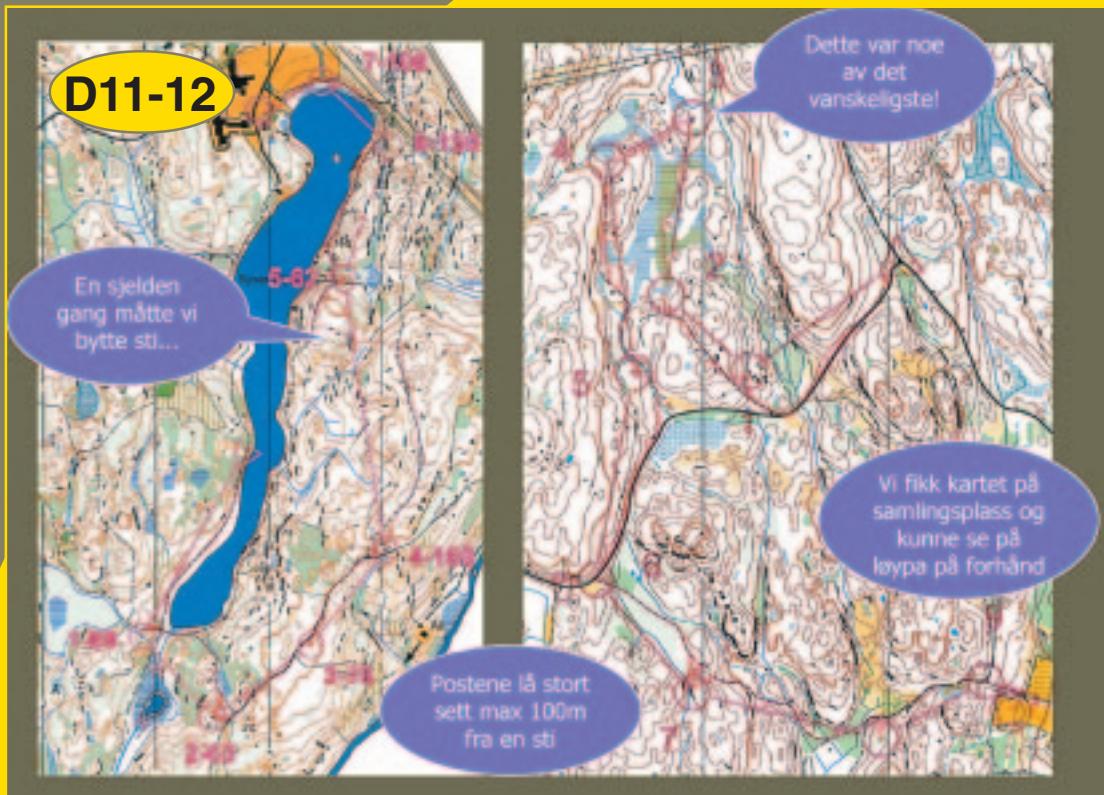
til løypelegging på N, C og B nivå får du i denne brosjyren. Vil du lære mer om løypelegging så anbefaler vi løypeleggerboka til NOF, revidert utgave 2007.





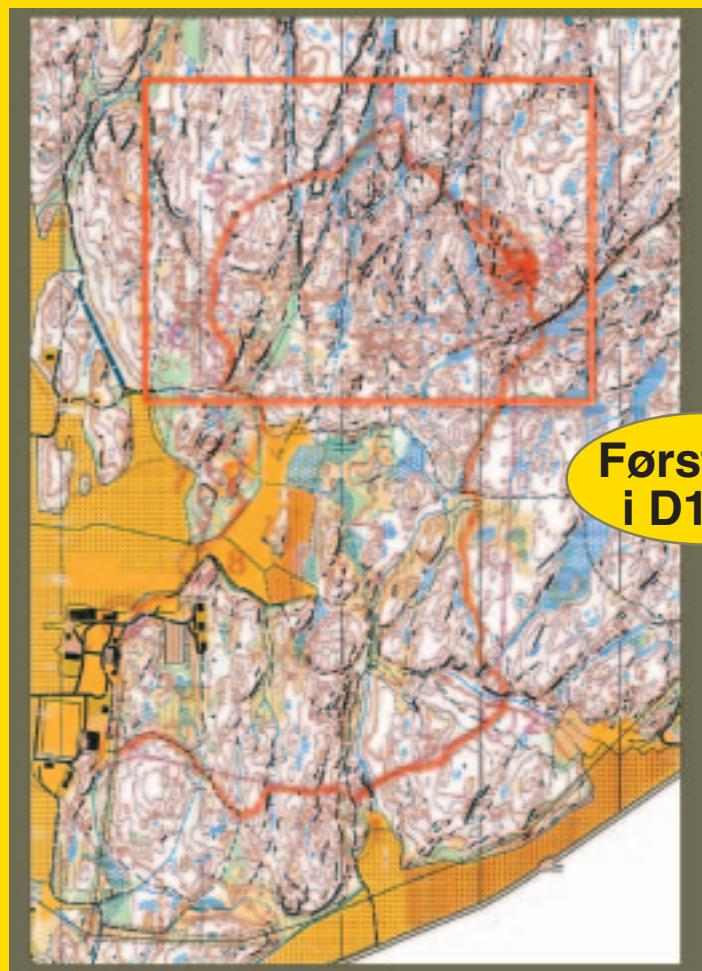
Orientering  
skal være GØY!

# Å bomme vilt og rått er ikke vakkert!



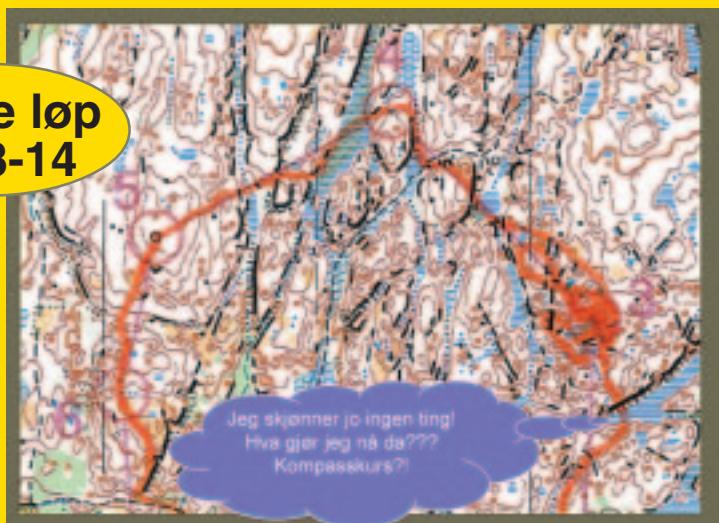
**Julie Størmer,  
en fersk 13  
åring forteller:**

- Slike løyper var vi vant med i 11-12.



## - Første løp i D13-14 ble en dårlig opplevelse for meg

- Første gang vi fikk kartet i startøyeblikket!
- Oj! Dette var litt vanskeligere enn i fjor!!!
- 1. og 2. post gikk bra, men inn til 3. hva gjør jeg da?
- Jeg skjønner jo ingen ting! Hva gjør jeg nå da??? Tar jeg kompasskurs fra myr og inn i posten?
- Traff ikke posten og ble rotende forbi posten, spurte noen og fikk tilslutt hjelp til å finne posten.



- ... Vet ikke helt hva jeg lærte av dette!

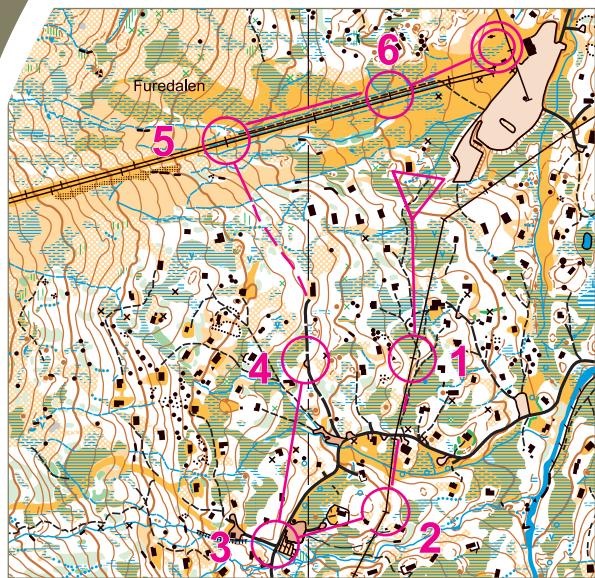
Illustrert av Julie (13) og Leif Størmer (far), fra Fossum IF.



# N-løyper

## En N-løper forventes å kunne:

- Ferdes i terrenget
- Forstå de grunnleggende karttegnene
- Orientere kartet
- Orientere etter ledelinjesystemet
- Ta korte avstikkere fra ledelinjesystemet



**N-løype Johnsrud, Skaukameratene OL, Østfold.  
Østlandsterreg med blandingskog**

### Løypeleggerens vurdering:

1. Stor sti og lysløype kan følges helt fram til posten. Utfordringen er skifte av sti underveis.
2. Et kort strekk der løperen må være klar over hvilken side av stien de skal se for å finne posten.
3. Et sikkert veivalg langs veien. Løperen må klare å ta av riktig sti og se etter grøfta på riktige side av stien.
4. Samme sti følges videre nordover. Variasjon ved at løperne får myr som underlag.
5. Et enkelt strekk langs lysløypa. Løperen må være klar over hvilken side av stien de skal se for å finne posten.
6. Felles siste post for alle klasser.



**For løypeleggeren** betyr dette at N-løypa skal planlegges langs sammenhengende ledelinjer av typen, vei, sti, bekk, gjerde. Det skal være ett veivalg langs opplagt ledelinje fra post til post. Noen steder bør de tryggeste ha muligheten for å kutte 100-150 meter mellom ledelinjer og tjene tid på det, men dette må aldri være det eneste alternativet på strekket.

Skifte av ledelinje kan skje ved posten eller en til tre ganger mellom postene.

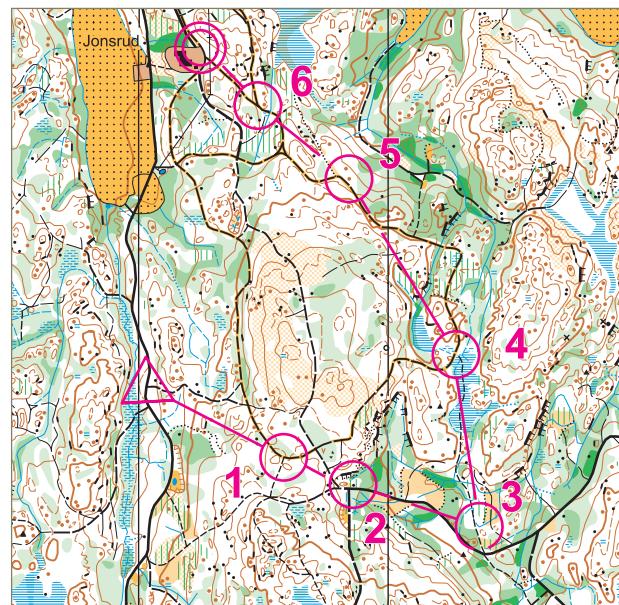
Noen av postene kan henge 5-15 meter fra ledelinja, men skal synes fra ledelinja. Hodeløs løping bør føre til bom på posten. De som leser kartet skal få uttelling for det.

### N-løype Kvamskogen, IL Varegg, Hordaland.

Fjellterreg med god sikt.

### Løypeleggerens vurdering:

1. En enkel start der det er naturlig å følge stien.
2. Her kan kraftlinje følges videre helt til posten.
3. Utfordringen er å ta av til høyre der tømmerslepet krysser kraftlinje. På forhånd er det sjekket at slepet er tydelig.
4. En litt vanskeligere post der løperen må skifte retning ut av post, følge veien og klare å ta riktig stor sti til venstre.
5. I noen tilfeller er det viktig å merke hele eller deler av et strekk for å løperen trygt gjennom terrenget uten klare ledelinjer. Til 5.post er det merket fra enden av stor sti og frem til åpent område. (stiplet linje på kartet)
6. Enkelt å følge sti langs skitrekket ned til siste post.

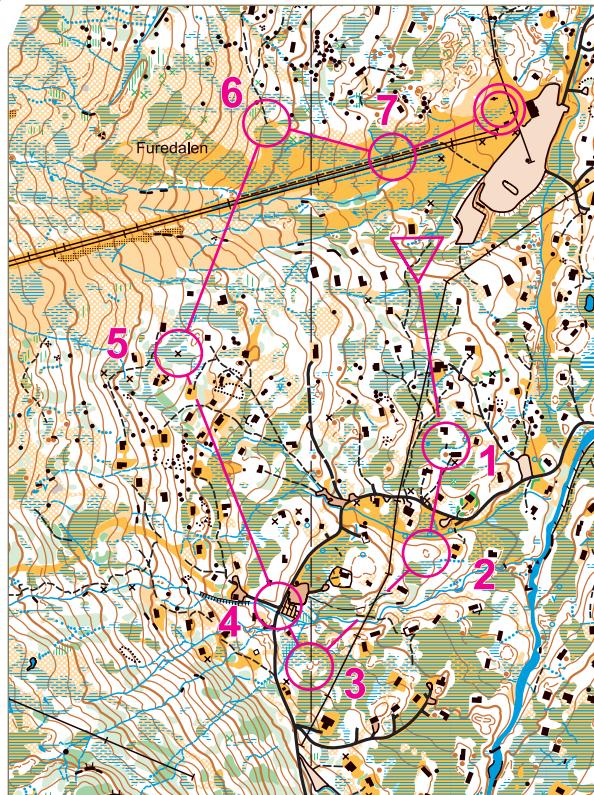




# C-løyper

## En C-løper forventes å kunne:

- Gjøre enkle veivalg
- Orientere kartet ved hjelp av terrenget
- Kutta mot sikker oppfanger inntil 300 m.
- Kutta mellom ledelinjer
- Finorientering med kompass
- Grov retningsorientering
- Ha høydekurveforståelse



**C-løype Johnsrud, Skaukameratene OL, Østfold.**  
**Østlandsterregn med blandingskog**

### Løypeleggerens vurdering:

1. Et sikkert veivalg er langs vei og stor sti opp i posten.
2. Et kort strekk der tømmerslepet vil kunne følges opp til åpen myr som danner ledelinje mot posten.
3. Myrkanten ut fra andre post og videre den smale myra mot neste myr kan fungere som ledelinje. Stien midtveis bekrefter at løperen er på rett vei. Det er en fordel å treffe den store stien før for posten.
4. Et sikkert veivalg er å følge stor sti, deretter veien østover. Må klare å ta inn på tømmerslepet. Sikkert siste holdepunkt der bekken krysser. Det er sikre oppfangere i alle retninger rundt posten.
5. Kan løpe helt rundt på store stier, eller kutte over åpent område. Den store stien er en sikker oppfanger for dem som kutter rett over.
6. Her kan sti følges helt til posten eller alternativt for den sikre løperen å ta rett på mot lysløypa til høyre for strekket.



**For løypeleggeren:** H/D11-12 skal ha C-løype. Løypa skal gå mest mulig langs ledelinjer av typen, vei, sti, bekk, gjerder, myrkanter, jordekanter, steingjerdar, hogstfelt o.l. Ledelinjene behøver ikke å være sammenhengende rundt løypa. Men de må være tydelige der løperne kommer gjennom terrenget for å bli fanget av en ledelinje. Løperne forventes å kunne forlate ledelinjen for å bli fanget opp inntil 300 meter lenger borte.

Det bør være noen veivalgsstrek i løypa. Enkle veivalgsstrek bør ha 2-3 muligheter langs sammenhengende ledelinjer. Veivalgene på dette nivået består i å bedømme lengden på ulike stialternativer, samt å vurdere løpbarhet på sti i forhold til langs bekk eller annen sammenhengende ledelinje i normal åpen skog. Å bedømme løpbarhet (grøntområder) er ikke å forvente på dette nivået.

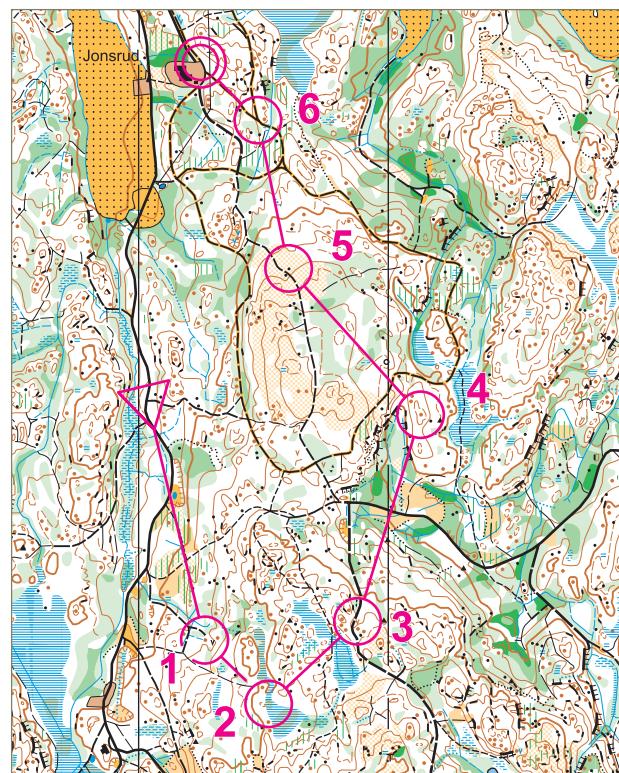
Noen av postene kan henge 100-150 meter fra ledelinjen, men skal ha en bred oppfangende front og et godt sikkert siste holdepunkt med god inngang til posten. Bekker (krysse, møter og svinger), myrkanter o.l. er egnede poster. Det bør være en oppfanger av typen stor sti, jorde og lignende bak posten. Postdetaljen må være tydelig. Topp av kolle er en brukbar postdetalj da løpere på dette nivå har begynt å lære høydekurver.

**C-løype Kvamskogen, IL Varegg, Hordaland.**

**Fjellterring med god sikt.**

### Løypeleggerens vurdering:

1. Enkel start å følge stien til den krysser kraftlinje. Derfra bevege seg ut på åpen myr og finne østre kanten av den. Et alternativ er å følge kraftlinje.
2. Den usikre løper kan dra tilbake til kraftlinja, følge den og ta av ved bekk. Den mer trygge kan finne sti ut av 1. post, krysse veien og over åpent område mot kollen. Åpen myr bak posten stopper løperen.
3. Kraftlinja til der bekk krysser er et sikkert utgangspunkt. Løperen skal krysse over åpen myr før posten. Veien bak posten er en sikker oppfanger.
4. Kort strekk der løperen skal ledes inn til veikryss for å få godt utgangspunkt til løypas kanskje vanskeligste post (nr 5).
5. Letteste veivalg er å følge vei videre til neste store kryss og så ta mindre sti nesten helt til posten.  
Et mer krevende veivalg er å ta veien vestover og sti opp til hytte, deretter følge åpen, smal myr i NV retning for så å dreie til høyre ved å følge myra inn i posten.
6. Her får løperen prøvd sin evne til å forlate ledelinjen og bli fanget opp etter ca 200 meter av skitrekket og mast.
7. Skitrekket fanger opp løperen.

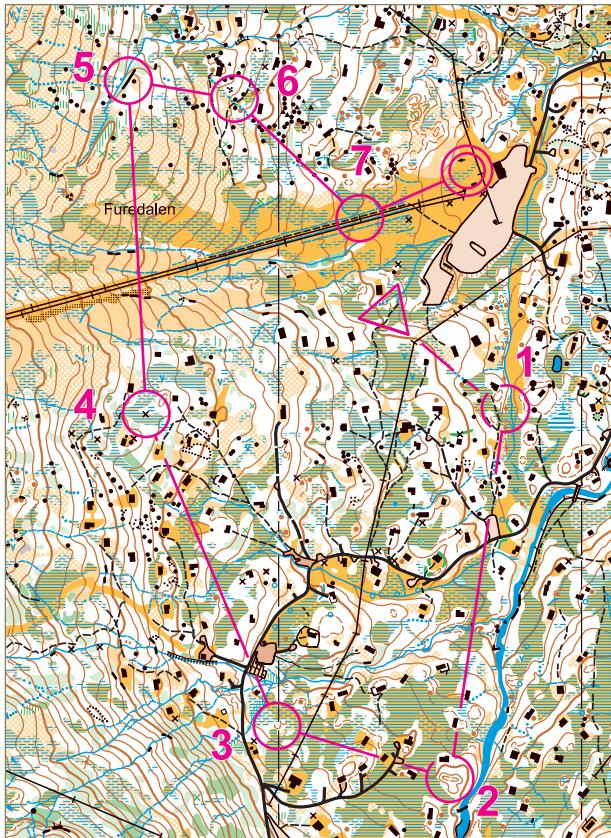




# B-løyper

## En B-løper forventes å kunne:

- Forstå løpbarhet
- Orientere langs tydelige høyder
- Mer detaljert kurveorientering
- Kort finorientering mot sikker oppfanger
- Forenkling av kartbildet
- Karthusk
- Kort finorientering mot kurvedetaljer m/oppfanger
- Grovorientering i enkelt kurvebilde
- Orientering i forkant



*B-løype Johnsrud, Skaukameratene OL, Østfold.*

### Løypeleggerens vurdering:

1. En sikker start langs vei, deretter stor sti, slep og bakfra langs myrkanten. En kortere, men vanskeligere innløping er å ta posten fra stienden. Myra vil da være en sikker oppfanger.
2. Kort retningsstrek med flere sikre holdepunkter underveis. Tåretnet rett ved posten og skrentene i bakkant fungerer som oppfanger. Alternativt kan man i starten løpe innom den store stien og deretter ta av ved tydelig tømmerslep.
3. Stort sett rett på strekk med flere sikre holdepunkter underveis. Tåretnet rett ved posten og skrentene i bakkant fungerer som oppfanger. Alternativt kan man i starten løpe innom den store stien og deretter ta av ved tydelig tømmerslep.
4. Sikreste veivalg er å løpe mot den beovkste myra før vannet. Myrkanten langs skrentrekka til stupet danner ledelinje til posten. Å ta posten ovenfra er vanskeligere, men et alternativ.
5. På dette strekket kan stien følges til tydelig kolle/nese. Derfra i terrenget ned mot åpen myr som er en tydelig oppfanger i forkant og danner en enkel inngang til posten.
6. Gode holdepunkter i myrer og stier underveis. Ta av tømmerslep inn mot kollen før posten. Ingen sikker oppfanger i bakkant, men enkelt kurvebilde som tydelig viser at det går nedover.
7. Tre mulige veivalg. Sikkert ut på stor sti vest for posten og ned mot veien. Alternativt løpes rett på litt til høyre for strekket og ned mot veien. Her er det mulighet for å løpe til venstre og inn tømmerslepet som det korteste alternativet eller høyre og ta av sti nordover til myra. Sikre holdepunkter før posten på alle tre alternativ.
8. Kan løpe helt rundt på store stier, eller kutte over åpent område. Den store stien er en sikker oppfanger for dem som kutter rett over.
9. Her er korteste vei rett på mot lysløypa og videre inn i posten. Vegetasjonsgrensa vil danne en sikker innløping til posten.
10. Rett på mot lysløypa.

### For løypeleggeren:

D/H13-14 skal ha B-løype.

B-løperen kan finorientere mot kurvedetaljer. Det skal være et godt sikkert siste holdepunkt med god inngang til posten. Det skal også være en sikker oppfangende detalj 100-250 meter bak posten. Bekker, myrkanter, sti eller jorde er egnede oppfangere bak posten. Dype daler og høye koller kan også være det. I tillegg til de o-tekniske momentene som er nevnt på N- og C-nivået kommer også korte (inntil 200 meter) finorienteringstrekk og grovorientering (inntil 500 meter).

Veivalgsstrekene bør ha 2-3 muligheter, og ikke alle behøver å gå langs ledelinjer.

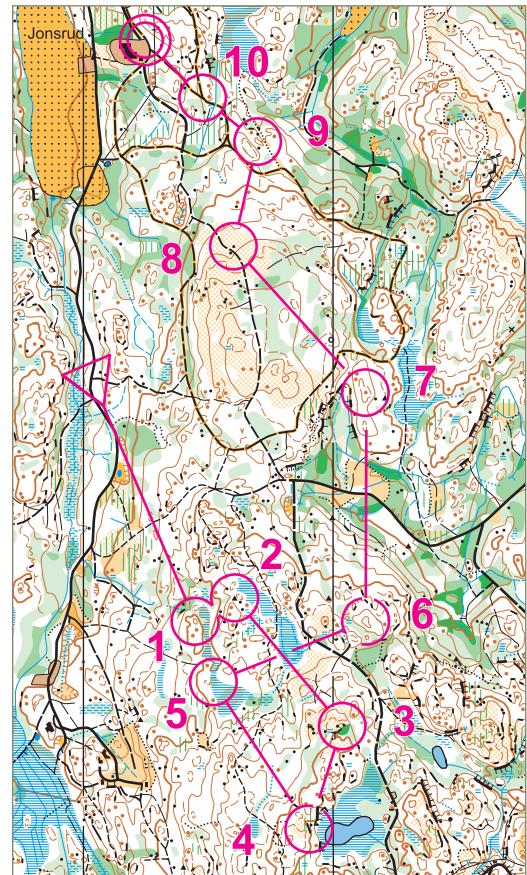
Veivalgsmomentene består, i tillegg til de momentene som er nevnt under C-nivået, også i å bedømme sikkerhet på veivalgene (rett på eller rundt på sti?). Å bedømme løpbarheten (grøntområder) på de ulike veivalgene kan også inngå.

*B-løype Kvamskogen, IL Varegg, Hordaland.*

*Fjellterren med god sikt.*

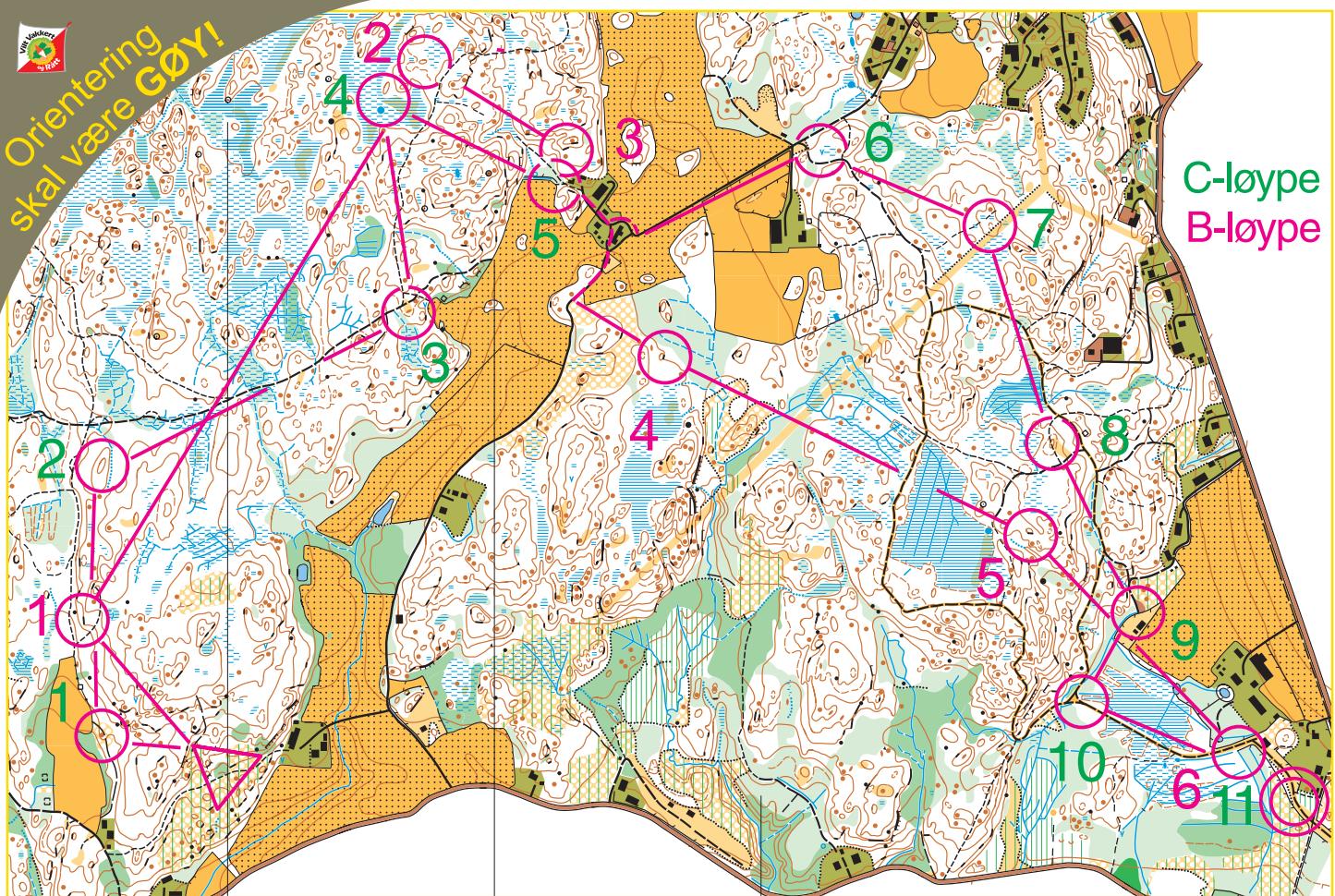
### Løypeleggerens vurdering:

1. På tvers av ledelinjer, men tydelige holdepunkter som store myrer og hytter på strekket. Løper stoppes av bekk og lang, åpen myr.
2. Et langt strekk, med enkel utløping på sti og så følge åpne myrer etter krysning av vei. Styre i forhold til stor elv.
3. Den trygge løper velger rett på og styrer mot kraftlinje. Usikker løper kan ta vei rundt til venstre.
4. Veivalgsstrek med ulik vanskelighetsgrad på de to hovedalternativene. Høyre veivalg er lengre, men enklere.
5. Det er flere tydelige holdepunkter underveis som skal styre løperen mot posten – lang, tydelig skrent langs bekk. Strekket går over åpent område.
6. Løper kan styre mot åpen myr med hytte bakenfor. En smal myr leder ned mot posten. Sti rett bak posten stopper løperen.
7. Enkelt strekk ned mot mast på skitrekket.





Orientering  
skal være GØY!



C-løype  
B-løype

## Vurder nivået

Her er tre løyper der du kan vurdere nivået på disse. **B-løypa har lilla tall,** **C-løypa har grønne tall** og **N-løypa har blå tall** på eget kart

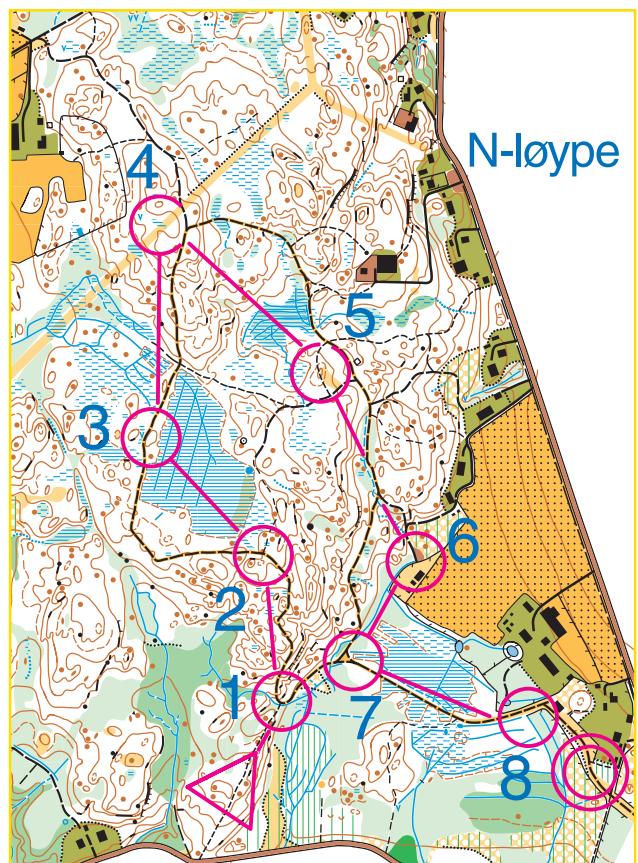
Vurder vanskelighetsgraden på strekkene og løypa totalt sett. Oppfyller de kravene til gode løyper for yngre?

Kart: Sameia, OL Flagg treff, Indre Østfold OK.  
Østlandsterren med furubarber.

**Nivåstigen**

Nivåstigen for O-teknikk er nyttig å bruke ved planlegging av gode løyper og til systematisk opplæring av god o-teknikk.

Du finner den på forbundets hjemmeside og i boka Orienteringsteknisk trening.



N-løype



**NORGES  
ORIENTERINGSFORBUND**

[www ориентering.no](http://www ориентering.no)  
Januar 2007