

Teknikkurser for voksne i Nordkredsen

Målgruppe er voksne løbere som ønsker at lære forskellige orienteringstekniske færdigheder, så de bliver klar til eller bedre til at løbe mellemsvære hhv. svære baner. Kurset er ikke egnet til nybegyndere eller børn.

Der udbydes to kurser efter følgende koncept:

- Gennemføres over to lørdage i skove ved Viborg (11. april hhv. 25. april). **Se oplysninger om indhold, mødested med mere for de to kurser på side 2 hhv. 3.**
- To-tre korte træninger og teori pr. kursusdag.
- Sværhedsgraden på banerne er mellemsvær eller svær.
- Inden hver øvelse gives instruktion og efter træningen gennemgås øvelsen i plenum.
- Banernes længde er afhængig af moment og terræn men maks. 3 km.
- Der skal minimum være 10 deltagere.

Tidsplan for kurserne:

09.30 Ankomst og rundstykker/kaffe/te

10.00 Velkomst og instruktion til formiddagens træning

10.30 Fælles opvarmning ud til startpunkt og derefter start på formiddagens øvelser

12.00 Frokost (sandwich, sodavand/vand og kaffe/te)

13.00 O-teknik teoretisk

14.00 Introduktion til eftermiddagens træning

14.15 Start på eftermiddagens øvelser

15.30 Fælles afslutning i skoven

Kursus 1

Holdepunkter, kompas og postindløb

Undallslund – Mødested VO klubhus, Skivevej 93, 8800 Viborg

Lørdag den 11. april 2026 0930-1530.

Færdigheder: Udvidet holdepunkter ([TBU 166-169](#)), kompas ([TBU 169-170](#)) og postindløb ([TBU 181-185](#)).

Øvelser formiddag: **Kompasøvelse ca. 0.5 km**

Formål: At træne dig i at retvende kortet efter kompasset og at finde og følge en nøjagtig retning.

Teknik: Du retvender kortet ved at få nord på kortet til at flugte med kompassets nordpil (den røde bevægelige viser), og efterfølgende vender du kroppen (fødder og næse) i den retning, der skal løbes i. Du skal herefter løftet blikket og enten se postskærmen eller den terrængenstand, som posten er placeret ved.

Forskellige holdepunkter med tre runde af ca. 1 km

Formål: At træne dig i at bruge alle mulige terrængenstande som holdepunkter, og derved bliver bevidst om, hvilke holdepunkter der er bedst egnede, og hvilke der stiller større krav til nøjagtighed i retnings- og afstandsforståelsen.

Teknik: Alle terrængenstande kan bruges som holdepunkter, men nogle er sværere at bruge end andre. Det er for eksempel sværere at finde et lille hul, en lille diffus tæthed, eller en flad slugt i terrænet end en tydelig høj, et bevoksningsgræsehjørne eller et grøfteknæk. På svære baner skal du ofte gennem områder uden særlig mange tydelige terrængenstande, hvorfor det er vigtigt, at du kan anvende mange forskellige terrængenstande som holdepunkter. Når du anvender mere utydelige terrængenstande som holdepunkter, så skal du i særlig grad bruge kompasset aktivt til at holde nøjagtige retninger og stole på din afstandsforståelse.

Som **hjemmeopgave** skal alle kursister medbringe 1-2 kort fra løb, de tidligere har løbet. I pausen sidder I så sammen i mindre grupper og gennemgår, hvordan I har løbet, samt hvad der havde været de gode holdepunkter ud fra formiddagens øvelse.

Øvelser eftermiddag: **Vælg indløbspunkt og retning i postindløbet (ca. 3 km)**

Formål: At træne dig i anvendelse af indløbsteknikkens vigtigste elementer: Indløbspunkt, retning, løft blikket, temposkifte og tæt kortkontakt.

Teknik: Postindløbsteknikken omfatter syv dele: 1) Indløbspunkt, 2) Visualisering, 3) Postnummer og -definition, 4) Retning, 5) Tæt kortkontakt, 6) Løft blikket og 7) Temposkift.

Brug af indløbspunkter gør posttagningen mere sikker, og det effektiviserer orienteringen. Terrængenstande som tydelige høje, tætheder, åbner områder, moser og søer tæt ved posten, og som kan ses fra en ledelinje, er det optimale, men banelæggeren tvinger dig ofte til at bruge mindre tydelige terrængenstande.

Fra indløbspunktet og ind til posten er det vigtigt at have en nøjagtig retning, løfte blikket og ned i tempo, så du har tæt kortkontakt ind til posten.

Kursus 2

Kurve-, retnings- og afstandsforståelse samt postudløb

Broddingbjerg – Mødested Søndermølle, Vinkelvej 40, 8800 Viborg

Lørdag 25. april 2026 0930-1530

Færdigheder: Udvidet kurveforståelse ([TBU177-179](#)), udvidet afstands- og retningsforståelse ([TBU 179-181](#)) og udvidet postudløb ([TBU 193-195](#)).

Øvelser formiddag: **Stjerneløb med udløbspunkter ca. 3 km**

Formål: At træne dig i at bedømme en afstand på kortet, og herefter løbe præcis denne afstand - uanset terræntype. Øvelsen træner desuden din retningsforståelse og anvendelse af kompas samt forståelse for anvendelse af udløbspunkter.

Teknik: En af færdighederne, som du konstant skal bruge under et orienteringsløb, er at kikke på kortet og bedømme afstande. Herefter skal du også kunne løbe præcis denne afstand - uanset terræntype.

Når poster står længere væk fra ledelinjer eller i områder uden ledelinjer, er der behov for at du anvender udløbspunkter, som i lighed med indløbspunkter er tydelige terrængenstande, som skiller sig ud og er synlige på afstand. Udløbspunktet skal ligge nogenlunde i den retning, som posten skal forlades i for at orientere videre på næste stræk. Udløbspunktet hjælper dig med at finde til næste ledelinje eller holdepunkt. Når du har bestemt dig for et udløbspunkt og har retvendt kortet med kompasset, skal udløbspunktet fungere som et punkt, der bekræfter dig i, at de har vendt kortet rigtigt og kigger (løber) i den rigtige retning.

I pausen arbejdes der med postdefinitioner. Definitioners opbygning gennemgås, og der laves en quiz i Kahoot (**så husk din smartphone**). Når du får eftermiddagens øvelse, skal du først gennemgå definitionerne sammen med sin nabo, inden instruktionen.

Øvelser eftermiddag: **Korridorløb på 'kurvekort' ca. 3 km.**

Formål: At træne dig i at anvende holdepunkter i kurvebilledet ved at holde tæt kortkontakt og være nøjagtig i din orientering, samt træne din kurveforståelse.

Teknik: Det er vigtigt, at du læser kortet grundigt for at se og udvælge mange holdepunkter og samtidig formår at få vendt kortet rigtigt, gerne ved brug af kompasset, og får løftet blikket og ser frem i terrænet i den rigtige retning og lidt til siderne, for at se næste holdepunkt.