

Et *orienteringsløb* (også kaldet *o-løb*) er en slags konkurrence, som handler om så hurtigt som muligt at finde rundt til en række kontrolposter – som oftest i en skov - ved brug af kort og kompas. Hvorfor er det så noget, vi som spejdere bruger tid og kræfter på? Her kan man komme med mange og gode svar: Træning af stedsansen og evnen til at læse kort, motionen, muligheden for at opleve skoven på en anden måde og ikke mindst selve konkurrenceelementet. I dette indlæg vil jeg prøve at forklare, hvad der er vigtigt, når man løber orienteringsløb, og også prøve at give råd til, hvordan man bliver en endnu bedre orienteringsløber.



## O-løbskortet

De kort, der bruges til orienteringsløb, er lavet, så de er til størst mulig hjælp under løbet. Derfor ser de lidt anderledes ud, end de fleste andre kort. Først kan nævnes størrelsesforholdet, som almindeligvis er 1:10.000 eller 1:15.000. Det passer med, at skovområdet, man løber rundt i, typisk vil fylde det meste af et A4-ark på et kort. Det er en større nøjagtighed end på de almindelige 4-cm kort (1:25.000), så man skal lige vænne sig til, at afstandene ikke er så store, når man løber.

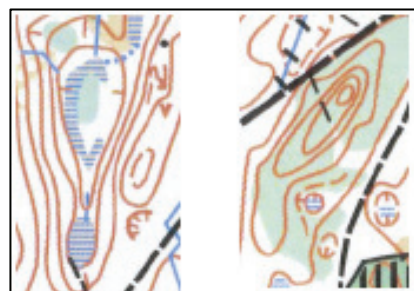
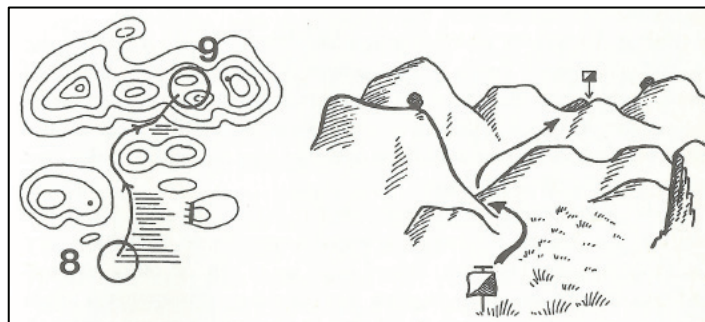
Noget andet, som gør o-løbskortene specielle, er valget af signaturer. Fx er farverne ikke valgt, for at beskrive hvorvidt der er tale om løvskov eller nåleskov, men med det formål at vise, hvor let skoven er at løbe igennem. En åben skov er tegnet med hvidt (hvid er altså ikke åbent land som på 4-cm kortene), mens mørkere og mørkere nuancer af grøn betyder sværere og sværere gennemtrængelig skov. Derudover er de fleste terrængenstande, der kan ses, mens man løber – eksempelvis større sten – tegnet med på kortet.

Som helt ny orienteringsløber kan man have glæde af at gå rundt i skoven og prøve at finde nogle af tingene, som er indtegnet på kortet. På den måde får man både fornemmelse af signaturerne og målestoksforholdet. Det er vigtigt at blive så fortrolig med kortet, at man har en slags billede af landskabet i hovedet efter et enkelt kig på kortet – det gør det meget lettere at finde rundt, og gør det samtidigt muligt at huske flere detaljer uden at skulle se på det hele tiden.

## Højdekurver

En helt særlig og meget vigtig del af det at kunne læse et kort er at forstå højdekurverne. Det er brune linjer, der er indtegnet på kortet, og som forbinder punkter i terrænet, der ligger i samme højde. Normalt er højdeforskellen mellem to kurver 2,5 meter. Denne afstand kaldes kortets *ækvivalens*.

Selvom højdekurver er virkelig vigtige, er de også den sværeste signatur på kortet at forholde sig til. For at kunne have glæde af dem, kræves det nemlig, at man danner sig et 3-di-mensionalt billede af landskabet i hovedet - og det på baggrund af en masse brune streger på et fladt stykke papir! Med lidt træning kan man forvandle kortet, der ses til højre, til et 3D-landskab inde i hovedet. Så er det meget lettere at finde fra post 8 til 9: I stedet for



bare at tænke, at man skal frem og lidt til højre, tænker man, at man skal venstre om den lille forhøjning og op på højderyggen mellem de to toppe, hvor posten så er gemt bag den højre top.

Noget af det første, der skal læres, er hvad der er "op og ned". Det er vigtigt at kunne skelne bakketoppe fra lavninger og opadgående skrænter fra nedadgående. Både toppe og lavninger er på kortet tegnet som ringe. Der er så den forskel, at lavningerne er markeret med små streger på indersiden af ringen. Dette ses her til venstre, hvor udsnittet længst til venstre viser en lavning, mens der længere til højre ses en bakketop. Det kan også være en hjælp at huske på, at åer og moser ofte ligger lavt, så terrænet som regel skræner nedad mod disse.

## Selve løbet

Mens man bevæger sig rundt mellem posterne, er det hensigtsmæssigt, at kortet altid er orienteret rigtigt. Det betyder, at kortet er drejet, så det vender samme vej som det virkelige landskab. Hertil kan det være praktisk at bruge et kompas, men som regel er det nok bare at kigge på stier, åer, bevoksningsgrænser og lignende og så vende kortet efter dem.

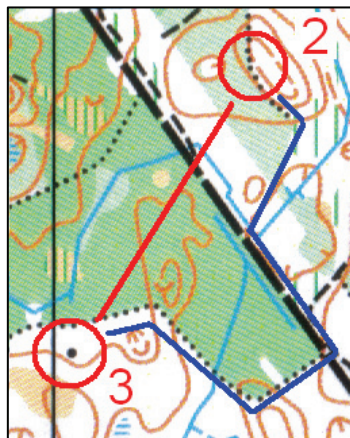
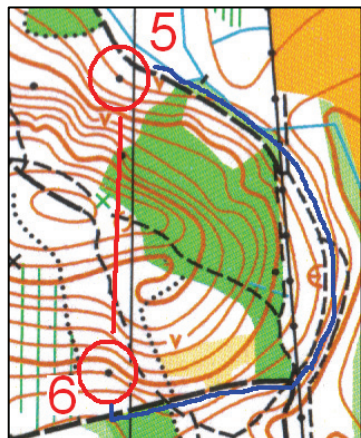
Valget af løberute fra post til post er ofte en samlet afvejning af, hvad der bedst kan betale sig. Der er en masse ting at overveje:

- Ruternes længde
- Hvor stejle de forskellige ruter er
- Hvor lette de er at løbe på (ofte lettere at løbe på stier end tværs gennem tæt skov)
- Hvor sandsynligt det er at gå forkert



Hvis man er nybegynder, vil man sikkert foretrække at følge den sikre blå rute fra 8 til 9 på kortet til højre. Her kan man følge større stier næsten hele vejen. En mere trænet løber vil i stedet vælge at løbe tværs igennem og følge den røde linje (der er ingen tæt skov eller stejle bakker undervejs).

Det er dog ikke altid, at det er en fordel bare at følge den korteste rute mellem posterne. Det viser de to kortudsnit til venstre begge ret tydeligt. På kortet længst til venstre vil det helt sikkert kræve en masse energi at følge den direkte røde rute hen over bakken. Den blå rute, der holder sig i samme højde og endda følger en sti vil nok være det bedste valg for de fleste løbere.



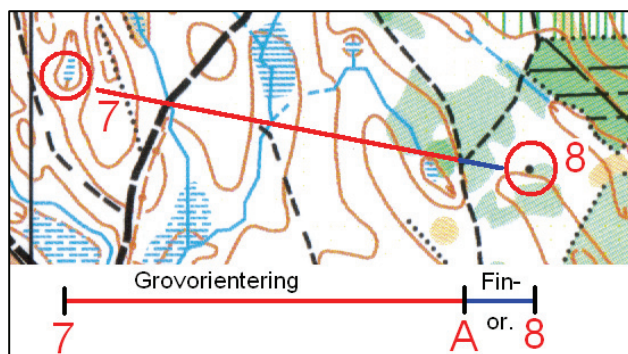
Situationen er næsten den samme i udsnit-tet længere til højre. Her går den direkte vej gennem tæt skov, det vil være svært at komme igennem – og endda med fare for at miste orienteringen undervejs. Den længere blå rute, der går gennem åben skov og følger åer, veje og bevoksningsgrænser, vil også i dette tilfælde være hurtigst. Hvis disse overvejelser skal sammenfattes, må budskabet være, at det kan være nyttigt at overveje løberuten. Det vil helt sikkert være for langsommeligt, hvis man altid vælger at følge de sikre ruter langs stier, åer osv., men af og til, er den direkte vej heller ikke den mest hensigtsmæssige. Man kan så indvende, at det ikke er smart at bruge lang tid på alle disse overvejelser, men efter at have prøvet dem nogle gange, kan man hurtigere overskue på kortet,

hvilken vej der er bedst.

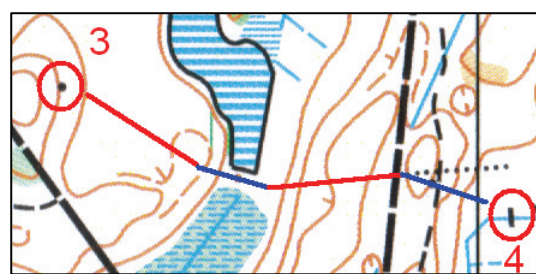
### Mere avanceret løb

På et tidspunkt er man måske blevet tilpas dygtig til at finde poster og er interesseret i at klare løbet så hurtigt som muligt. Da giver det mening at tænke over, hvor meget tid, man bruger på at kigge på kort og at finde alle detaljerne i terrænet. Måske skal man først koncentrere sig om detaljerne, når man er ved at være ved posten.

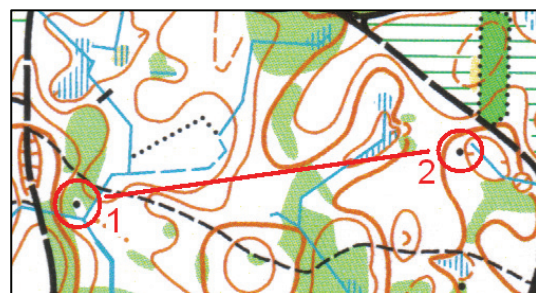
Denne tankegang er illustreret på kortudsnittet til højre. Hvis man har besluttet sig for at tage den direkte vej fra 7 til 8, vil man komme forbi en tværgående sti lige før posten. Derfor er det ikke nødvendigt at være helt så grundig i sin orientering frem til stien, som det er bagefter. Man skal løbe virkelig skævt for ikke at ramme stien, og det vil ikke gøre noget, hvis stien rammes et lidt andet sted end beregnet! Det siges nu, at stien fungerer som *opfang*. På det røde stykke hen til stien, skal man bare sørge for, at retningen er nogenlunde rigtig, og så måske holde øje med, om der passerer en stor skovvej og en å undervejs. Når stien så rammes (et eller andet sted), kan man hurtigt finde hen til, hvor sidestien udgår. Derfra (på det blå stykke, kaldet finorienteringen) er det vigtigt at være omhyggelig for at finde rigtigt ind til stenen, hvor posten ligger.



Det er ikke altid, at turen fra post til post kan foregå helt på denne måde, men det er i hvert fald en god ide at tænke over på hvilke strækninger, man kan nøjes med "grovorientering". To lidt andre eksempler ses til højre. Øverst er en situation, hvor der er brug for finorientering midtvejs for at kunne passere mosen det rigtige sted. På det nederste udsnit er der ikke noget oplagt opfang før post 2. Til gengæld er der en vej lige efter. Her er det smartest bare at løbe hen mod 2, og så håbe, at man finder den. Hvis det ikke sker, er man sikker på at ramme vejen lige bagved, hvorfra det med finorientering ikke vil være svært at løbe lidt tilbage og finde posten.



Det er bedst – især når man løber tværs gennem terrænet – hele tiden at være opmærksom på, om man nu også er på rette vej. Hvis man pludselig møder en å eller en sti, man ikke havde regnet med, er det selvfølgelig et tegn på, at man er gået forkert. Her er der ikke andet at gøre, end at finde ud af, hvor man er, og så finde frem til posten derfra. Det er også godt at have tænkt over (ligesom situationen i det nederste af kortudsnittene herover), hvad man vil støde på, hvis man løber for langt.



Dette var en kort gennemgang af nogle af de vigtige emner inden for orienteringsløb. Som jeg også har nævnt undervejs, kan man kun blive en dygtig orienteringsløber ved at prøve det i praksis. Jeg håber, at du som læser alligevel kan have glæde af noget af dette.