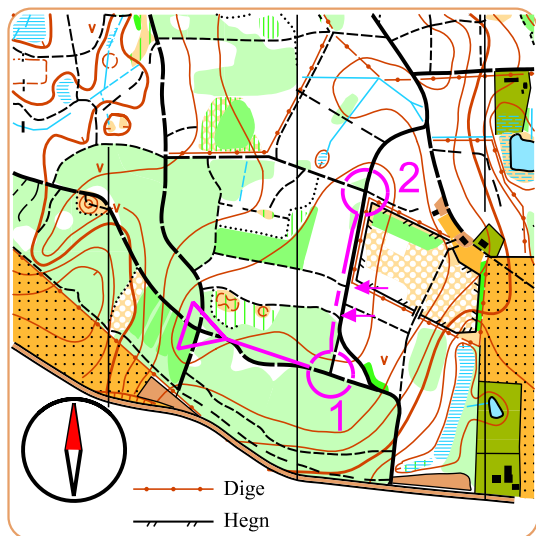
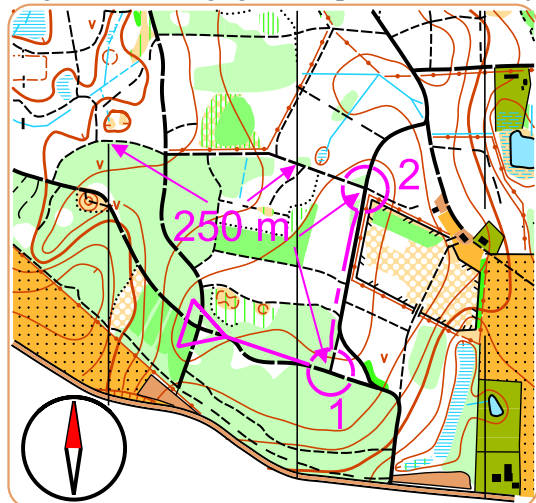


Introduktion til orienteringsløb i Boserup (3) (Introbane 1)

Du har nu lært, hvordan du hele tiden skal vende kortet rigtigt for at sikre dig, at du løber i den rigtige retning. Nu skal du lære lidt om, hvordan du undgår at komme for langt eller stoppe op for tidligt. Vi tager en runde til på introduktionsbanen.



Læg mærke til vigtige holdepunkter undervejs.



Afstanden mellem de lodrette streger er 2,5 cm. - på det rigtige kort. (Hvis du, som her, har en kopi af dette kort, kan afstanden være lidt mindre eller større). På det kort, du skal løbe efter, står der angivet et målestoksforhold: 1:10.000. Det betyder, at 1 cm på kortet svarer til 100 meter i terrænet.

Ikke for kort - ikke for langt

Når du skal finde et sted, hvor du skal ændre retning - f.eks. ved at dreje ned ad en sti - er det vigtigt, at du hverken løber for langt eller stopper op for tidligt.

Derfor skal du lægge mærke til vigtige punkter undervejs. På kortet til venstre er vist 2 gode holdepunkter med rød/lilla pile.

Det første holdepunkt er en sti, der drejer til venstre.

Det næste er en sti, der drejer til venstre, og på højre side kommer der et dige og et hegn langs vejen.

Det sidste holdepunkt er det bedste, fordi det sted, du skal finde, ligger, hvor diget og hegnene ikke længere følger vejen.

Måle afstand

En anden måde at forhindre, at du løber for langt, er at tælle skridt.

Prøv at tælle, hvor mange skridt du bruger på de 250 meter, der er frem til næste post

1. når du går
2. når du løber langsomt
3. når du løber stærkt.

Det er nemmest kun at tælle hvert andet skridt, dvs. hver gang, du sætter venstre fod i jorden (= ét dobbeltskridt).

Nu ved du, hvor mange skridt du bruger for at løbe en afstand, som svarer til afstanden mellem to lodrette linier på et orienteringskort, hvor afstanden mellem de lodrette linier svarer til 250 meter. På mange kompasser er der en lineal, som du kan bruge til at måle afstanden nøjagtigt, men et godt øjemål kan gøre det i mange tilfælde. Nu ved du, hvornår du skal være ekstra opmærksom - og du kan stoppe i tide, hvis du ikke finder det, du leder efter.

Efterhånden som du får mere erfaring, vil du få en god fornemmelse for, hvor langt du er kommet - også uden at tælle skridt. Løber du i terræn, bliver skridtlængden en anden, og så må du finde ud af, hvor mange skridt du bruger på at løbe en given distance.