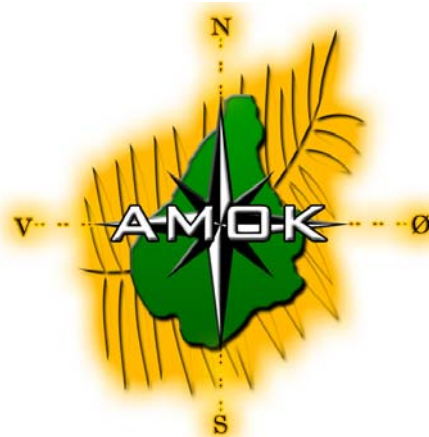


# Orienteringsløb

Træningsbaner med få poster og mange stræk

af

Rolf Andersen



Amager Orienteringsklub

## ”DRAGEN”

- et nemt træningsløb med kun 4 poster sat ud i skoven.

*Kan med fordel bruges hvis man har få SI-enheder*

Anbring 4 poster i skoven indbyrdes placeret nogenlunde som vist her:

Afstanden mellem posterne kan varieres. Større afstand = længere baner.

Façonnen på polygonen kan også varieres men sørg dog for at der ikke er 3 poster der ligger på linie.

Sørg også for at alle stræk mellem ALLE poster har orienteringsmæssig værdi i BEGGE retninger ! Der er 8 delstræk i alt nemlig mellem de 4 poster (6 kombinationer) samt til og fra start/mål.

Med disse 4 poster, samt Start/Mål er det muligt at lave en bane med 12 forskellige delstræk mellem posterne (vist til højre for skitsen) (Eller 14 delstræk hvis man tæller Start til Post 1 og sidste post til Mål med !)

De 12 stræk opnår man ved at løbe FREM og TILBAGE mellem alle Postkombinationer.

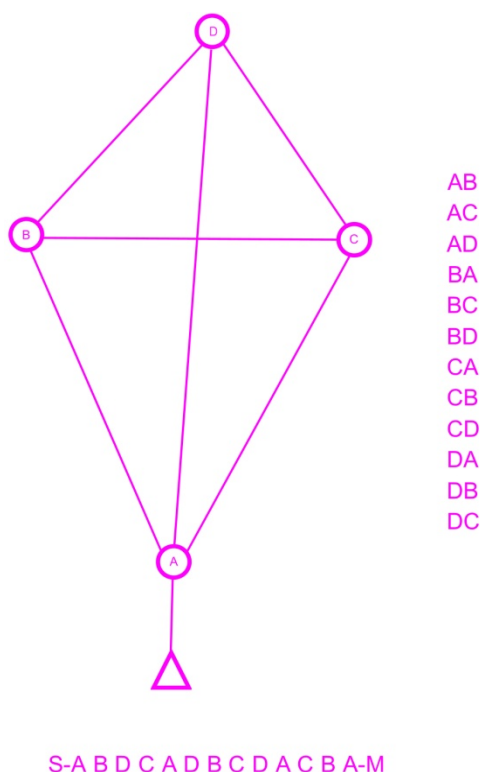
Ved at anvende den med rødt markerede postrækkefølge nedenfor skitsen opnår man at besøge ALLE poster fra ALLE retninger på en måde så man aldrig løber frem til en post og tilbage igen til den man lige kommer fra. Endvidere vil man ALDRIG løbe samme stræk 2 gange!

Til træning kan det selvfølgelig bruges UDEN kontrol, men med SI enheder kan det kontrolleres at alle delstræk har været gennemført.

Kortere versioner kan selvfølgelig laves ved at skære en eller flere poster af enden.

Denne metode er også velegnet til at opnå længere baner selv i små skove !

Hvis din afstand fra A til D er ca 1000 meter og fra B til C ca 600 meter og Start til A ca 250 meter så vil den længste bane blive ca 8,5 Km.



Med udgangspunkt i post A kan man for eksempel lave 3 sløjfer:

X = A-D-B-C-D-A

Y = A-B-D-C-A

Z = A-C-B-A

Man kan løbe 1, 2 eller 3 sløjfer

Hvis man vil undgå at løbe frem til en post og tilbage igen til den man lige kommer fra, så kan følgende kombinationer af disse 3 sløjfer anvendes:

1 sløjfe = X eller Y eller Z (= 3 forskellige længder )

2 sløjfer = X + Y eller Y + X og X + Z eller Z + X (= 2 forskellige længder !)

3 sløjfer = Y + X + Z og Z + X + Y (= begge samme længde !)

Altså i alt 9 forskellige baner med op til 6 forskellige længder.

Eksempler på 6 forskellige banelængder :

POST	MULIGE STRÆK	POST STRÆK	LANG Y+X+Z	M-LANG X+Y	MELLEM X+Z	M-KORT X	KORT Y	U-KORT Z
1	S-A	S-A	A	A	A	A	A	A
2	A-B	A-D	B	B	B	D	B	C
3	A-C	D-B	D	D	D	B	D	B
4	A-D	B-C	C	C	C	C	C	A
5	B-A	C-D	A	A	A	D	A	
6	B-C	D-A	D	D	C	A		
7	B-D	A-B	B	B	B			
8	C-A	B-D	C	C	A			
9	C-B	D-C	D	D				
10	C-D	C-A	A	A				
11	D-A	A-C	C					
12	D-B	C-B	B					
13	D-C	B-A	A					
M	A-M	A-M	M	M	M	M	M	M

Med dette system kan man printe ET kort som bruges af alle, med de 4 poster indtegnet og benævnt A – B – C – D men UDEN numre, og eventuelt med streger mellem alle poster.

De enkelte baners sammensætning af poster angives så alene på løse postdefinitioner.

Man kunne også bare udlevere den LANGe bane til alle, og så må den enkelte selv stoppe (ved A) når man ikke ønsker at løbe længere.

På ovenstående LANGe bane vil posterne have følgende numre på banen:

A = 1/5/10/13

B = 2/7/12

C = 4/8/11

D = 3/6/9

**Service:** En CONDES fil kan rekvireres hos undertegnede [rolf@rolfa.dk](mailto:rolf@rolfa.dk), som man så kan kombinere med sit aktuelle kort og så bare trække Start/Mål samt de 4 poster hen på de terrængenstande man ønsker anvendt samt at tilrette postdefinitionen hertil.

Herefter kan man umiddelbart aflæse de forskellige baners længde, samt fremstille løse postdefinitioner.

Banen der tegner streger på kortet er også indlæst og er kaldt "ALLE". Denne bruges alene til at printe kort, hvis man vil anvende samme kort til alle baner.

## "STJERNEN"

- et nemt træningsløb med kun 5 poster sat ud i skoven.

*Kan med fordel bruges hvis man har få SI-enheder*

Anbring 5 poster i skoven indbyrdes placeret nogenlunde som vist her:

Afstanden mellem posterne kan varieres. Større afstand = længere baner.

Faconen på polygonen kan også varieres men sørg dog for at der ikke er 3 poster der ligger på linie.

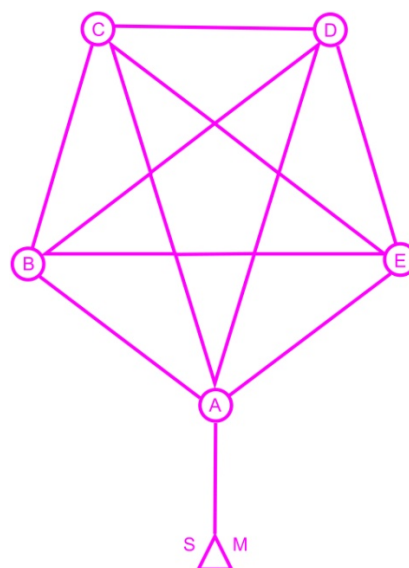
Sørg også for at alle stræk mellem ALLE poster har orienteringsmæssig værdi i BEGGE retninger! Der er 11 delstræk i alt nemlig mellem de 5 poster (10 kombinationer) samt til og fra start/mål.

Med disse 5 poster, samt Start/Mål er det muligt at lave en bane med 20 forskellige delstræk mellem posterne, Eller 22 delstræk hvis man tæller Start til Post 1 og sidste post til Mål med !

De 22 stræk opnår man ved at løbe FREM og TILBAGE mellem alle Postkombinationer således:

S - A - B - C - D - E - A - C - E - B - D - A - E - D - C - B - A - D - B - E - C - A - M = LANG Bane

Ved at anvende postrækkefølgen vist ovenfor opnår man at besøge ALLE poster fra ALLE retninger på en måde så man aldrig løber frem til en post og tilbage igen til den man lige kommer fra. Endvidere vil man ALDRIG løbe samme stræk 2 gange!



Til træning kan det selvfølgelig bruges UDEN kontrol, men med SI enheder kan det kontrolleres at alle delstræk har været gennemført.

Kortere versioner kan selvfølgelig laves ved at skære en eller flere poster af enden. Dette kan typisk gøres hver gang man passerer A, men kan i princippet gøres hvor som helst i forløbet.

Denne metode er også velegnet til at opnå længere baner selv i små skove !

Hvis din afstand fra spids til spids (f.eks. A – D) på tværs er ca 400 meter og afstanden mellem spidserne langs kanten ( f.eks. B – C) ca 250 meter og afstanden mellem S/M og post 1/sidste post er ca 250 meter, så bliver din samlede banelængde for den længste bane ca 7 Km.

Større afstand mellem posterne = længere baner !

Det er selvfølgelig muligt at lave helt andre kombinationer end den foreslåede, så man f.eks. ikke løber periferien rundt først og derefter fra spids til en af de modstående spidser og derefter modsat retning.

Man kunne f.eks. starte ud sådan her:

S – A – D – C – A – B – E – D – B – C ..... FORTSÆT SELV !

Her er en anden rækkefølge der følger samme præmisser som på "LANG bane" (side 1) :

S – A – B – E – D – B – C – A – E – C – D – A – C – B – D – C – E – A – D – E – B – A -  
M

Dette giver hyppige retnings skift og man veksler mellem periferi og spids til spids.

Man kunne også vælge end anden post end A som SIDSTE post (f.eks. E) så tilføjer man yderligere et stræk.

Ved anvendelse af CONDES er det uhyre nemt at anbringe og flytte posterne indtil man er tilfreds, og banelængderne vil hele tiden blive beregnet.

Med dette system kan man printe ET kort som bruges af alle, med de 5 poster indtegnet og benævnt enten A – B – C – D – E men UDEN numre, eller blot med postens kontrol nummer, og eventuelt med streger mellem alle poster.

De enkelte baners sammensætning af poster angives så alene på løse postdefinitioner.

Man kunne også bare printe og udlevere "LANG Bane" til alle, og så må den enkelte selv stoppe (ved A) når man ikke ønsker at løbe længere.

**Service:** En CONDES fil kan rekvireres hos undertegnede [rolf@rolfa.dk](mailto:rolf@rolfa.dk), som man så kan kombinere med sit aktuelle kort og så bare trække Start/Mål samt de 5 poster hen på de terrængenstande man ønsker anvendt samt at tilrette postdefinitionen hertil.

Herefter kan man umiddelbart aflæse de forskellige baners længde, samt fremstille løse postdefinitioner.

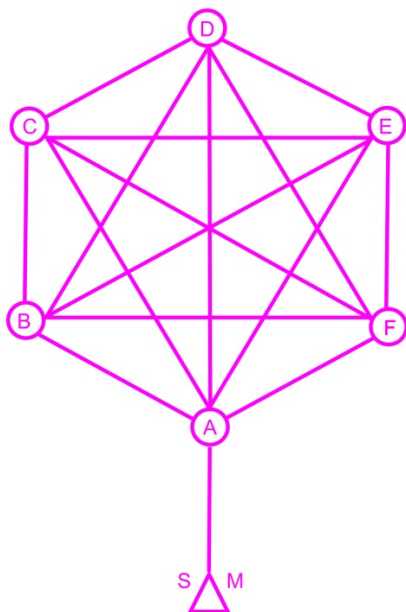
Banen der tegner streger på kortet er også indlæst og er kaldt "ALLE". Denne bruges alene til at printe kort, hvis man vil anvende samme kort til alle baner.

## "DIAMANTEN"

- et nemt træningsløb med kun 6 poster sat ud i skoven.

*Kan med fordel bruges hvis man har få SI-enheder*

Anbring 6 poster i skoven indbyrdes placeret nogenlunde som vist her:



Afstanden mellem posterne kan varieres. Større afstand = længere baner.

Faconen på polygonen kan også varieres men sørg dog for at der ikke er 3 poster der ligger på linje, bortset fra S/M og A og D.

Sørg også for at alle stræk mellem ALLE poster har orienteringsmæssig værdi i BEGGE retninger! Der er 32 delstræk i alt nemlig mellem de 6 poster (6 gange 5 = 30 kombinationer) samt til og fra start/mål.

De 32 stræk opnår man ved at løbe FREM og TILBAGE mellem alle Postkombinationer f.eks. således:

S-A-C-E-A-B-D-F-B-E-D-B-C-D-E-F-D-A-F-C-B-F-E-B-A-D-C-F-A-E-C-A-M = LANG Bane

Ved at anvende postrækkefølgen vist ovenfor opnår man at besøge ALLE poster fra ALLE retninger på en måde så man aldrig løber frem til en post og tilbage igen til den man lige kommer fra. Endvidere vil man ALDRIG løbe samme stræk 2 gange!

Til træning kan det selvfølgelig bruges UDEN kontrol, men med SI enheder kan det kontrolleres at alle delstræk har været gennemført.

Kortere versioner kan selvfølgelig laves ved at skære en eller flere poster af enden. Dette kan typisk gøres hver gang man passerer A, men kan i princippet gøres hvor som helst i forløbet.

Denne metode er også velegnet til at opnå længere baner selv i små skove !

Det er selvfølgelig muligt at lave helt andre kombinationer end den foreslåede, så man f.eks. ikke løber periferien rundt først og derefter fra spids til en af de modstående spidser og derefter modsat retning.

Man kunne f.eks. starte ud sådan her:

S – A – C – D – F – E – B - .... Fortsæt selv !

Posterne kan kombineres i et utal af variationer som vil give mange forskellige banelængder.

Dette giver hyppige retnings skift og man veksler mellem periferi og spids til spids.

Man kunne også vælge end anden post end A som SIDSTE post (f.eks. F) så tilføjer man yderligere et stræk.

Ved anvendelse af CONDES er det uhyre nemt at anbringe og flytte posterne indtil man er tilfreds, og banelængderne vil hele tiden blive beregnet.

Med dette system kan man printe ET kort som bruges af alle, med de 6 poster indtegnet og benævnt enten A – B – C – D – E – F men UDEN numre, eller blot med postens kontrol nummer, og eventuelt med streger mellem alle poster.

De enkelte baners sammensætning af poster angives så alene på løse postdefinitioner.

Man kunne også bare printe og udlevere "LANG Bane" til alle med postdefinitioner, og så må den enkelte selv stoppe (ved A eller en anden post) når man ikke ønsker at løbe længere.

**Service:** En CONDES fil kan rekvireres hos undertegnede [rolf@rolfa.dk](mailto:rolf@rolfa.dk) , som man så kan kombinere med sit aktuelle kort og så bare trække Start/Mål samt de 6 poster hen på de terrængenstande man ønsker anvendt samt at tilrette postdefinitionen hertil.

Herefter kan man umiddelbart aflæse de forskellige baners længde, samt fremstille løse postdefinitioner.

Banen der tegner streger på kortet er også indlæst og er kaldt "ALLE". Denne bruges alene til at printe kort, hvis man vil anvende