

LOK-trening mandag 24.mai 2021

Oppmøte: Tidspunkt slik det passer hver enkelt. Løye ligger ute fra kl.10, 24.mai og ut minimum ut 25.mai.

Treningsbeskrivelse: Leses her på forhånd/printes ut etter eget ønske.

Kart: Hentes på utsiden (regntett boks) av LOK sitt lager (2.etg i LIF-bygget på Stampesletta) Ta med egen plastmappe om det er behov for det.

Løyper: Løypene er av en vanskelighetsgrad som alle på treningene våre vil greie (dei minste med skygge av foreldre) og er markert med 15x15cm postskjermer. Det er en løype på 2,4km og en kortere variant på 1,2km. Utfordringen er å bruke postbeskrivelsen slik at du på forhånd kan si litt om hvordan posten henger. Kanskje du unngår en ekstra runde rundt et høyt gjerde?



Dagens tema er «Postbeskrivelse» Vi skal se litt på postbeskrivelser og hvordan de vises på et løpskart med IOF-symbol.

Postbeskrivelse er tilleggsinformasjon om postene som trykkes på løpskartet eller som en egen lapp (løs postbeskrivelse) Informasjonen kan være viktig av flere grunner:

1. Postkoden er vesentlig i løp der det er plassert ut enheter som tar tiden. Løpet blir kun godkjent dersom du stempler på riktig post. Dersom postkoden stemmer kan du være sikker på at du er på riktig sted.
2. Postbeskrivelsen inneholder informasjon om hvordan posten ligger i forhold til postdetaljen. Dette kan være avgjørende, spesielt i sprintorientering der en kan tape masse tid dersom en løper til f.ek. feil side av et upasserbart gjerde. Det kan være langt å løpe for å komme til den andre siden!
3. Postbeskrivelsen kan også inneholde mer informasjon om hvordan det ser ut akkurat der posten henger (f.ek. høyde på stein eller type tre), om det er drikkpost, meldepost ect.

Alt dette skal hjelpe deg til å se for deg hvordan posten og området rundt posten ser ut og dermed hva du skal se etter.

I de fleste nybegynnerløyper er postbeskrivelsen gitt på vanlig skriftlig from (venstre under). Denne er som regel enkel å forstå, bortsett fra at du kanskje møter på noen ord og uttrykk som du ikke har hørt før (f.ek. kolle (haug) og bekkene (brå sving i bekk)). Himmelretninger kan også være litt forvirrende. I konkurranseklasser møter vi postbeskrivelsen med bruk av IOF-symbol (høyre under). Denne er ikke alltid like lett å forstå, men kan gi veldig mye informasjon dersom den brukes fullt ut. Retningene kan også være litt lettere å forstå. Under ser du starten på økta gjengitt i tekstbeskrivelse og med IOF-symbol.

Løype Postbeskrivelseøving lang, Lengde 2,4 km		Postbeskrivelseøving lang	
Start	Bygning, Nordre hjørne (utenfor)	▶	■
1. 31	Mur/steingjerde, Nordre hjørne (utenfor)	1 31	↗
2. 32	Trapp, Nede i / nedre delen	2 32	↘
3. 39	Hekk / linjeformet vegetasjon, Vestre hjørne (inni)	3 39	↗
4. 33	Midterste Frittstående tre, Løvtré	4 33	⊥
5. 48	Bygning, Vestre hjørne (utenfor)	5 48	◀
6. 49	Spesiell detalj (ring)	6 49	○

De forskjellige feltene i en IOF-beskrivelse brukes slik:

- 1.felt: Postnummer
- 2.felt: Postkode
- 3.felt: Forklarer hvilken detalj som er postdetaljen i tilfeller der det er flere av samme detalj innenfor postsirkelen.
- 4.felt: Postdetaljen/hoveddetalj
- 5.felt: Sekundær postdetalj/evt. utfyllende beskrivelse av hoveddetaljen.
- 6.felt: Beskriver kryss eller sving, eller f.ek. høyde på punktdetalj.
- 7.felt: Postskjermens plassering i forhold til/på detaljen
- 8.felt: Drikke/1.hjelp/meldep.

18	51	↓	⊖	⋯		⊖	+
19	52		▲	▲	1.6 1.3	⊖	☕

18.post har kode 51, det er den søndre gropa i postsirkelen, gropa er åpen. Postskjermen ligger på den vestre kanten av gropa og her finnes også en førstehjelpsstasjon.

19.post har kode 52, det er to steiner. Disse bør være ganske lett å se for den ene er omtrent 1,6m høy og den andre er 1,3m høy. Postskjermen ligger mellom steinene og dette er en drikkepost.

Det var teorien, nå er det bare å komme seg ut og prøve det i praksis! Under er alle symbol du kan finne på IOF-beskrivelser (engelsk beskrivelse)

IOF Control Descriptions

This is a summary of the IOF pictorial control descriptions. Full details can be obtained from the IOF web site at <http://www.orienteering.org>

A	B	C	D	E	F	G	H
1	123	↓	⊖	⊙	15 x 5	⊙	🗑️

- A Control number
- B Control code
- C Which of any similar feature
- D Control feature
- E Appearance
- F Dimensions/combinations
- G Location of control flag
- H Other information

C - Which Feature

↑	Northern
→	Upper
←	Lower
⊥	Middle

D - Control Feature

See below.

E - Appearance

⌒	Low
⌒	Shallow
∪	Deep
⊞	Overgrown
⊙	Open
⊙	Rocky, Stony
≡	Marshy
⊙	Sandy
⊙	Needle leaved
⊙	Broad leaved
⊙	Ruined

G - Location of Flag

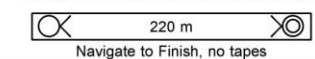
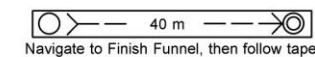
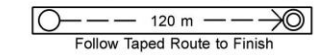
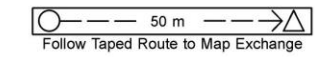
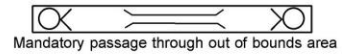
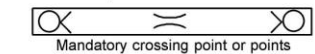
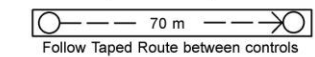
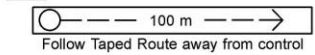
⊙	West Side
⊙	South East Edge
⊙	East Part
⊙	South West Corner (inside)
⊙	North Corner (outside)
⊙	North West Tip
⊙	Bend
⊙	South East End
⊙	Upper Part
⊙	Lower Part
⊙	Top
⊙	Beneath
⊙	Foot
⊙	North East Foot
⊙	Between

F - Dimensions

1.5	Height or Depth
5 x 3	Size
1.0 / 2.5	Height on slope
1.5	Heights of two features
2.5	Crossing
⊙	Junction

H - Other Information

+	First aid post
🗑️	Refreshment point
⚡	Radio or TV control
🚶	Control check



Land forms

⌒	Terrace
⌒	Spur
⌒	Re-entrant
⌒	Earth bank
⌒	Quarry
⌒	Earth wall
⌒	Erosion gully
⌒	Small erosion gully
⌒	Hill
⌒	Knoll
⌒	Saddle
⌒	Depression
⌒	Small depression
⌒	Pit
⌒	Broken ground
⌒	Ant hill

Rock and boulders

⌒	Cliff, Rock face
⌒	Rock pillar
⌒	Cave
⌒	Boulder
⌒	Boulder field
⌒	Boulder cluster
⌒	Stony ground
⌒	Bare rock
⌒	Narrow passage

Water and marsh

⌒	Lake
⌒	Pond
⌒	Waterhole
⌒	River, Stream, Watercourse
⌒	Minor water channel, Ditch
⌒	Narrow marsh
⌒	Marsh
⌒	Firm ground in marsh
⌒	Well
⌒	Spring
⌒	Water tank, Water trough

Vegetation

⌒	Open land
⌒	Semi-open land
⌒	Forest corner
⌒	Clearing
⌒	Thicket
⌒	Linear thicket
⌒	Vegetation boundary
⌒	Copse
⌒	Distinctive tree
⌒	Tree stump, Root stock



Orienteering resources from Maprunner
© Simon Errington 2013. simon@maprunner.co.uk

Man-made features

⌒	Road
⌒	Track/Path
⌒	Ride
⌒	Bridge
⌒	Power line
⌒	Power line pylon
⌒	Tunnel
⌒	Stone wall
⌒	Fence
⌒	Crossing point
⌒	Building
⌒	Paved area
⌒	Ruin
⌒	Pipeline
⌒	Tower
⌒	Shooting platform
⌒	Boundary stone, Cairn
⌒	Fodder rack
⌒	Platform
⌒	Monument or Statue
⌒	Building pass through
⌒	Stairway

Special features

⌒	Special item
⌒	Special item