

Orienteringsteknik

För att kunna konstruera uppgifter som tvingar till tankemöda måste vi veta vad det är som kräver planering, tänkande och god orienteringsteknik. Med andra ord, för att pröva orienteringsskickligheten måste vi ha klart för oss hur deltagarna i en viss kategori kommer att gå tillväga för att lösa ett visst orienteringsproblem.

För att lyckas med banläggningsarbetet räcker det inte med enbart aktiva meriter, även om det är värdefullt om banläggaren orienteringstekniskt står på en hög nivå. Banläggaren bör dock vara väl förtrogen med elitens orienteringsteknik. På samma sätt är det viktigt att banläggaren har kunskap om vilken orienteringsteknik som alla övriga kategorier orienterare använder.

Kunskaper skaffar man sig genom att följa med i utvecklingen, studera olika bantyper och delta i diskussioner om banläggnings- och orienteringsproblem för alla kategorier orienterare. Banläggningens grundläggande principer ska alltid styra vårt sätt att lägga banor. De olika distansernas särart ska också styra banläggningen. En sprintbana ska vara en sprintbana för alla kategorier på samma sätt som en långdistansbana ska ha sin prägel för alla kategorier.

Utvecklingen av vår idrott går ständigt framåt. Kartritningen utvecklas och kartorna ser annorlunda ut i dag än för tjugo år sedan. De har generellt blivit mer detaljrika. Elitorienteraren utvecklar hela tiden sin fysiska, tekniska och mentala förmåga för att kunna prestera ännu bättre. Därför måste den banläggare som vill följa med i utvecklingen ta varje tillfälle att delta i fortbildning som anordnas på banläggningsområdet.

Om en grupp människor tittar på en orienteringskarta kommer de inte att se samma sak. Detta kan kanske låta som ett märkligt påstående. Men har man aldrig sett en orienteringskarta, så ser man bara ett papper med en massa linjer, punkter, ytor och symboler i olika färger. En erfaren orienterare däremot ser i stället en terräng med stigar, sankmarker, höjdparter och så vidare. I princip ser alltid två människor olika saker även om de betraktar en och samma karta.

En orienteringssträcka innebär att man står inför en uppgift som ska lösas, en orienteringsuppgift. Precis som när det gäller att allmänt uppfatta en karta så uppfattas en orienteringsuppgift olika av olika individer.

Hur vi än uppfattar uppgiften måste vi innan vi ger oss iväg på sträckan ha en angreppsplan, en taktik, för uppgiften. Planen anger vilken väg vi avser att följa och hur vi ska gå tillväga för att följa den. Det här är det vi brukar tala om som vägvalsplanering. Om vi vill betona inte bara den valda vägen, utan även sättet att genomföra vägvalet, kan det dock vara bättre att tala om sträckplan än om vägval. En sträckplan är alltså helt enkelt en plan för, eller idé om, hur en orienteringsuppgift ska genomföras, en plan som också innefattar ett vägval.

Man kan illustrera detta genom att tänka på vägvalet "rakt på". Två deltagare som båda sprungit rakt på mellan två kontroller kan ha följt exakt samma väg, men ändå genomfört sträckan på många olika sätt. Den ene kan ha tagit ut noggrann kurs, mätt avståndet och sedan använt kompassen hela vägen nästan utan att alls titta på kartan. Den andre kanske inte ens tog ut kurs, använde bara kompassen som stöd för kartpassning och styrning, men läste i stället av nästan allt som passerades under sträckan.

Att göra upp sträckplanen

Vägvalets betydelse har ändrats under orienteringens utveckling till modern tävlingsidrott. I orienteringens barndom var vägvalsproblematiken ofta mer framträdande än i dag. Med de betydligt mer detaljrika kartor vi nu använder är det svårare, speciellt i nordisk terräng, att skapa utmanande vägvalsproblem. Banläggningen är dock i mångt och mycket en balansgång mellan vägval och kartläsning.

Att göra upp en sträckplan blir med ökande erfarenhet en alltmer automatiserad process. Detta medför att det är svårt att analysera hur det egentligen går till, men vi kan i alla fall göra ett försök.

När man första gången betraktar en sträcka "ser" man en mer eller mindre förenklad bild av kartan längs sträckan. Man uppmärksammar vissa strukturer och terrängföremål som går att följa eller ta stöd av på vägen. I vissa fall är vägvalet helt okomplicerat. Man ser genast om det finns någon ledstång som går att följa hela vägen mellan kontrollerna och kan direkt bestämma att det i så fall inte finns någon anledning att söka efter andra alternativ. Finns ingen ledstång får man försöka förenkla sträckan genom att bestämma något delmål närmare kontrollen som är lättare att ta sig till och som sedan kan användas som utgångspunkt för återstoden av sträckan. Detta kan sedan upprepas för att ta sig ännu närmare kontrollen och så vidare. På det här sättet bryts alltså uppgiften ner till ett antal deluppgifter, som sedan kan lösas i tur och ordning.

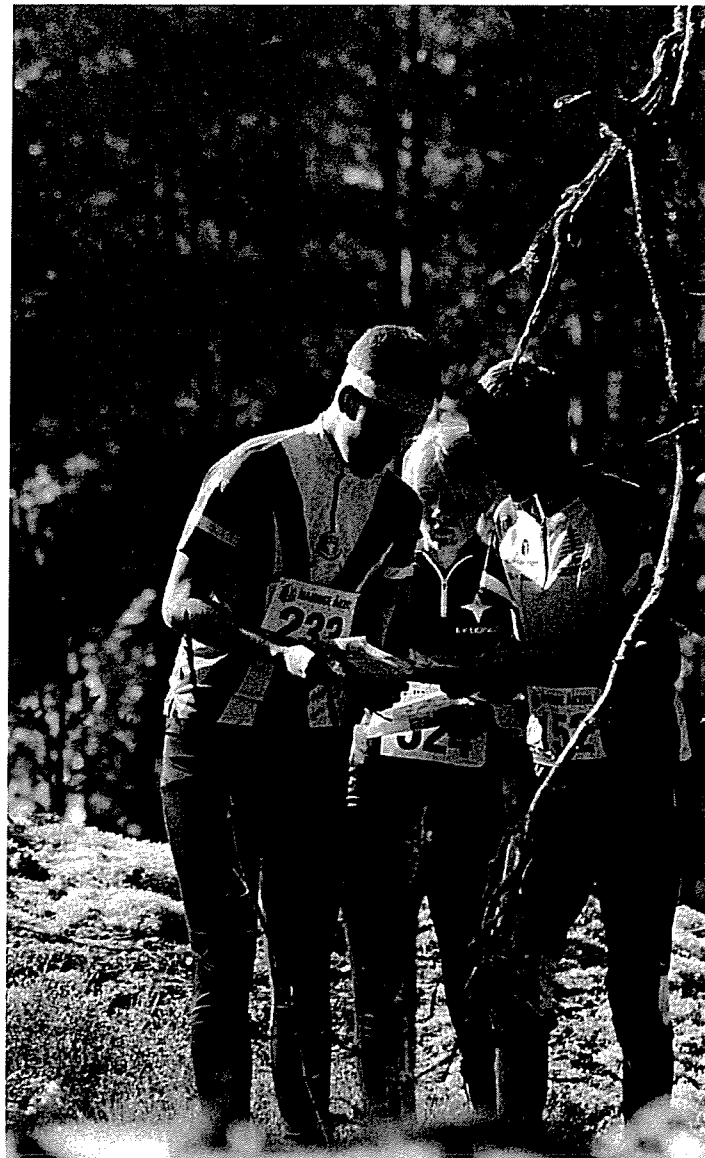
Att finna kontrollen utgör så att säga den slutliga lösningen på den orienteringsuppgift sträckan bjuder. Själva kontrolltagningen är också det som oftast leder till tidsförluster. Därför är det för många orienterare naturligt att börja göra upp sträckplanen bakifrån. Med andra ord: Finns det någon punkt från vilken det bör gå lätt och snabbt att ta sig den sista biten till kontrollen? Och sedan, i sin tur: Finns det någon punkt som är lämplig att utnyttja när jag ska till den nya utgångspunkt jag nu funnit?

Naturligtvis handlar det oftast om ett växelspel, där man omväxlande riktar uppmärksamheten mot hela sträckan och mot mindre områden på vägen mot kontrollen man ska till. Om ett delmål är ändamålsenligt eller inte kan ju bara bedömas i förhållande till hur hela sträckan, hela uppgiften, ser ut.

Ofta finns det flera realistiska alternativ för genomförandet av en sträcka. Vi måste därför ha principer av något slag för hur valet mellan olika alternativ ska avgöras.

Sådana principer kan bygga på ett otal faktorer, men följande fyra tillhör de viktigaste:

- Vägvalets snabbhet.
- Vägvalets säkerhet.
- Uppfattningen om den egna kapaciteten.
- Taktiska överväganden.

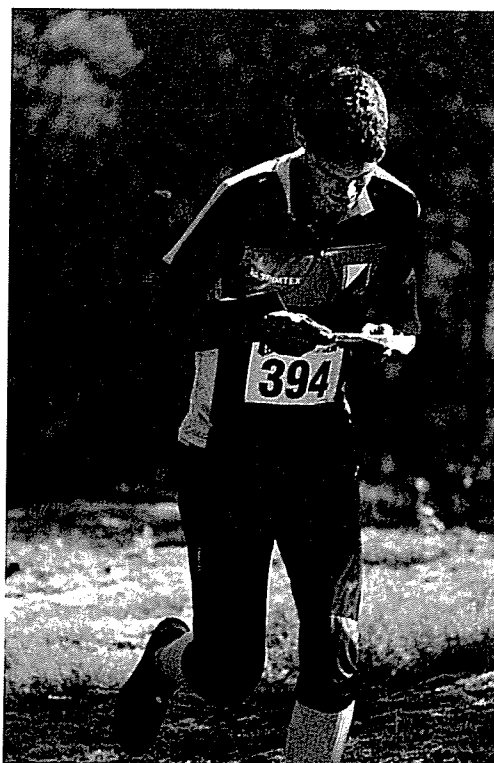


Orienteringsteknik lär man sig på flera olika sätt. Givetvis är erfarenheten från skogen den viktigaste biten. Men nästan lika viktig är erfarenhetsutbyte med andra orienterare och ett bra ledarskap.

Vägvalets snabbhet

Olika terräng är olika krävande att springa i och tillåter olika hög löphastighet. Som alla vet går det fortare att springa utför än uppför, fortare om vi inte hindras av tät skog eller besvärande undervegetation och fortare att springa på asfalt än i lös sand. Den möjliga löphastigheten och de fysiska kraven avgörs av kuperingen, vegetationen och underlagets beskaffenhet. Då tar vi inte någon hänsyn till de orienteringstekniska problemen, utan koncentrerar oss bara på hur snabbt det rent fysiskt skulle vara möjligt att löpa längs ett vägval om löpvägen vore snitslad.

Men ett vägvals snabbhet har naturligtvis också en annan sida. Ju mer komplicerad kartläsning som krävs, desto mer tid åtgår för denna. En sträckplan som är uppbyggd på att man måste finna många och kanske små delmål på vägen mot kontrollen tvingar fram långsammare löpning än om man följer en säker ledstång eller löper hårt mot en säker uppfångare.



Elitlöparen utnyttjar lättorienterade avsnitt till att planera kommande sträckor "i farten".

Vägvalets säkerhet

Säkerheten hos ett vägval kan sägas motsvara risken att göra misstag under genomförandet. Ska man följa en väg till nästa korsning är risken för misstag obefintlig, men gäller det noggrann kompassgång mot en liten sten i en detaljfattig sluttning är risken påtaglig. Säkerheten hos ett vägval bestäms till största delen av hur stora och unika de strukturer och föremål är som vi utnyttjar på vägvalet. Ju större föremål, desto mindre risk att vi missar dem. Ju mer unika, desto mindre risk att vi tar fel, det vill säga gör ett parallellfel.

Det är uppenbart att snabbheten och säkerheten hos ett vägval inte är oberoende av varandra. I själva verket handlar all tävlingsorientering om en avvägning mellan precision och tempo. Vi återkommer till detta lite längre fram.

Uppfattningen om den egna kapaciteten

När vägval diskuteras talar man ofta om det "bästa vägvalet". Likaså har man i vissa undersökningar försökt fastslå vilket vägval som varit det snabbaste på en viss sträcka. Ibland är det kanske möjligt att utan större problem diskutera på detta sätt. Vi måste dock skilja på två saker. Å ena sidan har vi det vägval som i praktiken har resulterat i den bästa tiden, i en viss grupp vid ett visst tillfälle. Å den andra har vi det vägval som i en viss situation är att föredra för en viss individ. Vissa gånger sammanfaller dessa båda, andra gånger gör de inte det. Bedömningen av vilket alternativ som ska väljas för att genomföra uppgiften, det vill säga avvägningen mellan precision och tempo, måste alltid göras med utgångspunkt från den kunskap man har om sin egen kapacitet.

En orienterare som vet med sig att han eller hon löper fort på väg och stig kan kosta på

sig att gå runt, det vill säga utnyttja ett vägval som är längre, men där det går att utnyttja lättlöpta stråk. Den som inte är så skicklig på detaljkartläsning kanske måste ta en omväg för att kunna stödja sig på tydligare föremål än vad som finns nära strecket.

Taktiska överväganden

I viss mån får man också göra en del taktiska överväganden när man planerar genomförandet av en sträcka. Detta gäller kanske speciellt i inledningen av en tävling. Det är en klar fördel för självförtroendet om man på ett bra sätt kommer in i orienteringen utan misstag. Det kan därför vara lämpligt att välja säkrare vägval i början av banan.

Anpassning av löphastighet och orienteringssätt

Egentligen är alla orienteringssträckor enkla! Det är ett påstående som förefaller strida mot all erfarenhet. Men håller vi oss bara till tillräckligt säkra ledstänger och hållpunkter och tar vi bara tillräckligt god tid på oss och är tillräckligt noggranna, så kan vi genomföra nästan vilken sträcka som helst utan misstag. Det här är uppenbarligen ett rent teoretiskt resonemang. Eftersom vi ska försöka nå så bra tid på banan som möjligt, blir olika sträckor i praktiken olika svåra. Vi har inte råd att orientera idiotsäkert. Samtidigt pekar dock resonemanget på det centrala i effektiv orientering, nämligen att hitta bästa möjliga avvägning mellan precision och tempo.

All orientering, oberoende av tempo och grad av precision, är förenad med en viss risk för misstag. Ibland kan risken vara praktiskt taget lika med noll, andra gånger är den i det allra närmaste hundra procentig. Hundraprocentig risk vill vi naturligtvis inte ha, men som vi redan sagt har vi heller inte råd att minska den till noll genom att orientera hur säkert som helst. Vad som gäller är alltså att finna den avvägning mellan precision och tempo som ger den risknivå som i sin tur leder till bästa möjliga tid på hela banan, det vill säga det högsta tempo man kan hålla utan att göra misstag. För övrigt kan nämnas att man relativt enkelt kan illustrera matematiskt att denna risknivå måste vara tämligen låg. Sannolikheten att chansningar lönar sig är alltså liten. För bästa resultat ska tempot och precisionen avvägas på ett sådant sätt att risken för misstag är mycket låg. Säkerhet lönar sig!

Grov- och finorientering

Det är vanligt att tala om två olika lägen för anpassningen mellan tempo och precision, nämligen grov- och finorientering. Grovorientering innebär att man orienterar i ett högre tempo och utnyttjar större terrängföremål som stöd, medan man däremot inte bryr sig om att uppmärksamma mindre detaljer, varken på kartan eller i terrängen. Finorientering å andra sidan, innebär att man läser betydligt mer i detalj och därmed håller ett lägre tempo.

Ett annat sätt att benämna olika anpassningslägen är den så kallade "trafikljusmetodiken", där trafikljusets färger används för att benämna olika grader av tempo och noggrannhet: grönt för grovorientering, främst i början av sträckan, rött för finorientering, framför allt in mot kontrollen, och slutligen gult för ett läge däremellan.

Att använda begreppen grov- och finorientering eller trafikljusmetodiken ger en ganska förenklad bild (även om begreppen kan ha sina förtjänster, till exempel i undervisningssammanhang). Eftersom alla orienteringssuppgifter är olika, har var och en av dem sin egen lösning som självklart beror på kapaciteten hos den individ som genomför dem. Varje en-



skild orienteringsuppgift tillåter ett visst tempo och kräver en viss grad av precision för att risknivån inte ska bli för hög.

Att växla mellan olika orienteringssätt erbjuder speciella problem. Ofta talar vi om detta som tempoväxling. Det är viktigt att komma ihåg att det inte är växlingen av tempot i sig som är besvärlig, utan det är främst att man tvingas orientera på ett annat sätt som ger svårigheter. Speciellt när man växlar till lägre tempo är det viktigt att hålla huvudet kallt och se till att det inte blir så att bara tempot minskas, medan precisionen i orienteringen står kvar på en lägre nivå. Extremt lättorienterade avsnitt, till exempel väglöpning, som avlöses av betydligt mer krävande orientering är typexempel på moment där det är lätt att tappa rytmen. Här tillkommer också risken att man lockas att köra överdrivet hårt när det är lättorienterat och att man därför är alltför trött för att kunna skärpa sig när man kommer till avsnitt där precisionen måste ökas.

Vad det handlar om är helt enkelt svårigheten att anpassa orienteringssättet så att man ligger på den bäst avvägda risknivån. Som vi redan varit inne på så tillhör den anpassningen de allra svåraste momenten inom tävlingsorientering. Antagligen är detta en av de absolut viktigaste faktorerna som skiljer ut de skickligaste orienterarna.