

## Hvordan lykkes som bedriftsorienteringsløper?

Vi føler at Bedriftsorienteringen i Halden virkelig er i vinden for tiden. I den anledningen vil vi gjerne få lov å komme med noen betraktninger rundt temaet «Hvordan lykkes som bedriftsorienteringsløper» Vi velger å fokusere på forskjellige nivåer og utgangspunkt og er i kjent stil glade for kommentarer.

- **Nivå 1:** Ønsker du å etablere deg på dette nivået er kravet at du stiller til start. Du må finne ut hvor løpene går, kanskje komme på email-lista, du må finne frem passelig treningstøy/sko. Kanskje gjøre en avtale om felles reise med noen, dette hjelper for mange. Når du først kommer på løp vil du oppdage hvor enkelt alt er lagt til rette, du forsyner deg med kart og løype etter ønske, du benytter medbrakt kompass, du er velkommen til å låne tidtagerbrikke. Når alt dette er gjort og du har prøvd deg i skogen har du nådd nivå 1.
- **Nivå 2:** Du er allerede kjent med riktig antrekk/utstyr. Du vet hva du går til når du reiser på o-løp og du har funnet din første o-post plassert i skogen. Du har nådd nivå 2.
- **Nivå 3:** Du har prøvd deg på mange o-løp. Du stiller tidlig til start og har funnet fram i en hel løype, alle poster er stemplet riktig og du får godkjent. Du har nådd nivå 3 som bedriftsorienterer. Med tanke på fart i skogen anbefaler vi på det sterkeste at du går hele veien, dette for å unngå å «løpe fra» kartet. Gå-fart er sikreste og beste måte å oppnå dette nivået på.
- **Nivå 4:** Du har funnet frem i mer enn et løp, vi anbefaler fortsatt at du går i starten av løpet, dette for å komme «inn på kartet», men nå kan du tillate deg å løpe når du kommer halvveis. Husk likevel å følge godt med på kartet.
- **Nivå 5:** Nå løper du hele veien og er passelig sliten når du kommer til mål. Vi anbefaler fortsatt stort fokus på å følge med på kartet. Orientering er mest morsomt når du vet sånn noenlunde hvor du er.
- **Nivå 6:** Du er på topp nivå som bedrifts orienterer og har fullført minst 2 løp i grei løpefart. Du er i god form etter mange skogsturer. Vi skiller ikke på noen små forskjeller i farten i skogen når vi karakteriserer god og dårlig form. Forskjellen her er «sofa typen»: dårlig form/Du tar en tur i skogen i ny og ne: God form. Du er samtidig blitt en konkurransemann/kvinne. Du vinner og taper annenhver gang slik som alle andre gjør det.

Vi har her redegjort for hvilke nivåer vi deler bedriftsorienteringen inn i. Når vi sier at du vinner og taper annen hver gang mener vi nettopp det. Du bør ha en grei formening om hva du kan prestere, går det bedre vinner du, går det dårligere taper du. Idretten setter opp resultatliste med tider. Det er veldig viktig å bruke resultatlista riktig. Er du 10 minutter bak beste tid 3 ganger, vil vi kalle deg en vinner om du en dag kun er 5 minutter bak beste tid. Tilsvarende taper du om du f.eks. er 15 minutter bak en annen gang. Det vi prøver å si er at det er viktig å fokusere på egenprestasjon sammenlignet med seg selv. Målt mot alle andre, på den måten vil du vinne og tape annenhver gang i snitt! Øker du treningen vil du vinne litt oftere enn før, trener du mindre vil du tape litt oftere enn før! Du er uansett veldig velkommen til konkurranse som er ment å være lek og moro.

Med hilsen

Orienteringsgruppa i Atomen BIL