

# **10 tips voor een goede omloop 7**

door Stefan Thiels

Meerdere initiatiesessies hebben me geleerd dat omloop 7 dikwijls niet aangepast is aan het niveau van kinderen die beginnen met de oriëntatiesport. Voor een stuk is het begrijpelijk dat een baanlegger zich hoofdzakelijk concentreert op het bedenken van een uitdagende omloop 1. Toch verdient het ontwerpen van omloop 7 minstens evenveel, zoniet meer aandacht. We hebben het al zo moeilijk om jongeren de weg naar de oriëntatiesport te laten vinden. Als we dan ook nog niet ervoor proberen te zorgen dat die eerste stappen een succeservaring worden, dan wordt het natuurlijk helemaal hopeloos. Vandaar het idee van onderstaande 10 aanbevelingen voor een goede omloop 7, te gebruiken door elke baanlegger.

## **1. Begin je baanlegging met de omloop 7.**

Meestal begint een baanlegger zijn baanlegging met zich het hoofd te breken over hoe hij een mooie omloop 1 kan ontwerpen. Er wordt heel wat energie en denkwerk aan besteed en als de omloop af is wacht natuurlijk omloop 2. En zo wordt het hele rijtje doorlopen tot de 7e omloop. Vaak is alle creativiteit dan opgebruikt en soms is de fut er ook wat uit. Je merkt dan soms ook duidelijk op, dat de baanlegger nog vlug de omloop 7 heeft in elkaar gebokst door posten van de andere omlopen te gebruiken.

Dikwijls zijn die posten echter niet bruikbaar voor een omloop 7. Omgekeerd kan echter wel. De posten van omloop 7 kunnen zonder problemen ingepast worden in een andere omloop. Daarom het voorstel: begin de baanlegging met omloop 7. Je besteedt dan tenminste voldoende aandacht aan het ontwerpen ervan.

## **2. Herverken de kaart.**

Het eeuwige probleem van de veroudering van de kaarten is een groot obstakel voor de beginner. Een ervaren loper weet dat kaarten niet meer kunnen kloppen en kan dit snel inschatten of zich snel herpakken als het nodig is. Voor een beginner en zeker voor een kind is een kaart die niet klopt een ramp. Zij hebben nog niet de capaciteit om de fout te negeren en zullen zichzelf volledig in vraag stellen met alle gevolgen van dien. Het is dus zeer belangrijk dat je als baanlegger het (waarschijnlijke en minder waarschijnlijke) traject van de omloop 7 aflegt om te controleren of de kaart nog correct is. Het is evident dat het vooral de paden zijn die perfect moeten kloppen. Reliëf en kleuren van vegetatie zijn voor een beginner nog minder belangrijk.

## **3. Maak de weg naar de start niet te lang.**

De keuze van de startplaats is natuurlijk een belangrijk gegeven bij een baanlegging. Voor de gewone omlopen is het trouwens niet slecht als de afstand van het CC naar de start wat langer is. Sommigen hebben dan toch een minimale warm-up gehad. Voor een kind ligt dat echter anders. Als een 7 à 8-jarige 2 km naar de start moet stappen is zijn/haar goesting en enthousiasme dikwijls al weg. Probeer voor hen daarom de afstand naar de start zeker te beperken tot maximaal 1 km zodat ze minder dan 10 minuten onderweg zijn er naar toe. Desnoods kan je beter een 2e start voorzien vlakbij het CC. Hetzelfde geldt natuurlijk voor de afstand van de finish tot het CC maar die is meestal sowieso korter.

#### **4. Maak je omloop niet te lang.**

Het wedstrijdreglement van VVO voorziet een afstand van 3000m voor de omloop 7.

Natuurlijk kan er veel verschil zitten op de afstand in vogelvlucht en de werkelijk afgelegde afstand. Daarom is het zeker aangeraden om 3000m werkelijk afgelegde afstand te beogen. Voor een volwassene is het al moeilijk of beter gezegd onmogelijk om zich een uur te concentreren. Kinderen kunnen dat zeker niet. Zij kunnen dus beter het gevoel hebben dat het “al” gedaan is dan dat ze zich naar het einde slepen.

#### **5. De posten mogen maximaal 30m van de weg liggen.**

Dit punt is geen tip maar een verplichting die bepaald is in punt 4.6.1.3 van het wedstrijdreglement van VVO.

#### **6. De posten moeten zichtbaar zijn vanaf de weg.**

Ook een verplichting uit hetzelfde artikel van het wedstrijdreglement. Wat soms wel eens over het hoofd wordt gezien is dat wat zichtbaar is voor de volwassen baanlegger, soms niet zichtbaar is voor een kind. Hoog gras of heuvels kunnen het zicht op een post belemmeren voor een kind dat op de weg staat. Daarom kan je best op je knieën gaan zitten op de weg om te controleren of de post weldegelijk zichtbaar is. Het aangehaalde artikel vermeldt trouwens een “ooghoogte van 1m”.

#### **7. Voorzie veel posten**

Net als voor een volwassen loper is voor een kind niks zo plezant als een post vinden. Het is dan ook spijtig als het die euforie maar 5 of 6 keer mag ondervinden tijdens een wedstrijd. Daarom: voorzie de omloop van veel posten. 10 moet absoluut het minimum zijn.

#### **8. Zorg voor een opbouw in de omloop**

Begin de omloop steeds met korte en gemakkelijke benen. Het kind zal vertrouwen opdoen en zich zekerder voelen. Als de eerste post te ver staat is de kans op een fout groter met alle gevolgen van dien voor de rest van de omloop. Ga stilaan over naar iets langere benen waarbij een wegkeuze moet gedaan worden en ze bijvoorbeeld moeten inschatten of langs links of rechts korter is. Er moet ook voor gezorgd worden dat de gevorderden door afsnijden van hoeken of doorsteken voordeel kunnen halen. Zodoende hebben ook zij nog een uitdaging aan de omloop 7.

#### **9. Vermijd te lange benen**

Te lange benen kunnen ervoor zorgen dat enerzijds de concentratie wegebt en anderzijds het kind geen bevestiging meer krijgt via een post dat het nog juist is. De kans op grote fouten stijgt dan natuurlijk. 5 à 600m mag je als maximum beschouwen.

#### **10. Breng ze niet in verleiding om een lange doorsteek te wagen.**

Zorg ervoor dat de omweg die moet gemaakt worden naar een post niet zo groot is dat het kind in de verleiding wordt gebracht om een lange doorsteek te maken. Kinderen hebben het heel moeilijk met richting aan te houden zeker in dichtere bossen.

Probeer indien mogelijk een eventuele doorsteek te laten overwegen in de buurt van een lijnobject zodat er toch enige houvast is.  
Bedankt alvast voor je aandacht en bezorg de beginner een aangename en succesvolle ervaring.