

## **Instruktioner för nybörjare i orientering**

En orienteringsbana består av kontrollpunkter som man måste passera i rätt ordning. Kontrollpunkten kan vara t.ex. en sten eller en stigmörning och markeras med en orange-vit skärm. Mellan kontrollpunkterna får man välja sin egen väg. Då du ser kontrollen går du fram och ser efter att du har hittat rätt kontroll. Varje kontroll i "Veckans bana" är märkt med banans namn och kontrollens nummer.

Orientering handlar inte bara om vem som springer snabbast, utan också om vem som finner den bästa vägen. Orientering kan därför ses som en form av problemlösning där man motionerar både kropp och hjärna.

För att hitta runt en orienteringsbana får man en karta med banan och kontrollerna inritade på pappret. Kontrollpunkterna hittar man i mitten av varje cirkel. Startpunkten markeras med en triangel och målet ligger mitt i dubbelcirkeln.

För att passa in kartan mot verkligheten har man hjälp av en kompass. Om man vrider kartan så att norr på kartan (uppåt på kartan) pekar åt samma håll som kompassnålens röda norrpil, så är det bara att springa dit näsan pekar och samtidigt följa med på kartan.

## Några bra tips

Som nybörjare i orientering kan det vara svårt att veta vad man ska tänka på när man är ute och springer i skogarna, letandes efter kontroller. Här är några bra tips som du kan ha nytta av:

Då du håller i kartan är det bra att vika pappret så att bara området där du är och dit du är på väg är synligt. Håll i kartan med en hand så att din tumme pekar på den plats där du är på kartan. När du går och rör dig på kartan flyttar du din tumme så att den alltid är på rätt ställe på kartan. När du skall se efter var på kartan du är, behöver du bara titta bredvid din tumme.

Kartan skall alltid vara passad. Det betyder att kartbilden stämmer överens med hur det ser ut runt om dig. Då du tar dig igenom banan får du ibland läsa siffrorna på kartan upp och ner, ibland från sidan och ibland rätt väg.

En grundläggande sak man får lära sig när man börjar orientera är att det bästa sättet att hitta en kontroll är att välja en säker punkt nära kontrollen på kartan, och utgå från den. En säker punkt är något som lätt kan identifieras, som en vägkorsning eller ett dike, och där man kan vara säker på exakt var på kartan man befinner sig.

Något som dock är vanligt om man är en ny orienterare är att man "bommar", det vill säga att man inte hittar kontrollen där man trodde att den skulle vara. Många nybörjare slösar mycket tid på att irra runt planlöst i det område man tror att kontrollen bör finnas i, med förhoppningen att man ska stöta på den. I de få fall då man faktiskt hittar kontrollen på detta sätt, slösar man bort mycket tid och kraft. Rätt taktik är istället att återvända till den senaste säkra punkten och försöka igen, eller att välja en ny säker punkt och utgå därifrån.

Ett annat tips är att börja med att orientera utan kompass, och bara förlita sig på kartan. På det sättet tvingas man lära sig de olika symbolerna bättre. Man behöver inte springa fort – det går bra att gå, så länge man läser kartan rätt. I takt med att man blir mer och mer bekväm med kartläsningen kan man sedan börja springa.

En orienteringskarta är specialgjord för orienterare och innehåller alla de detaljer som krävs för att man skall kunna springa fram genom skogen. Kartan är uppbyggd av de bruna höjdkurvorna som visar formen på terrängen för var femte höjdmeter.

Med svart ritas stenar, stup och föremål som skapats av människan, till exempel hus, stigar, vägar, staket, jaktorn m.m.

Blått används för diken, sjöar, bäckar och sankmarker.

Vanlig skog är vit på kartan, men när skogen är så tät så att det blir besvärligt att springa markeras den med olika typer av grönt.

Öppen mark markeras med olika typer av gult.

Privat tomtmark markeras med en speciell mossgrön färg. Man får såklart inte beträda tomtmark under en orientering.