

# Introduktion till orientering

-hur du hittar bort och hem-

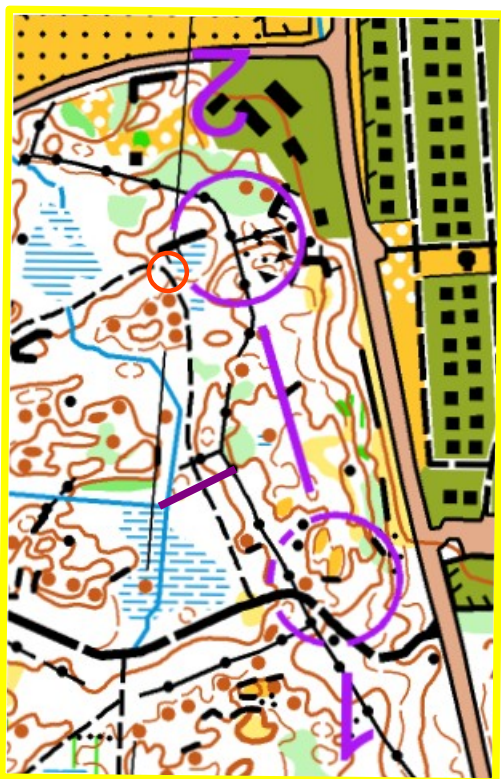
## Del 3 – något mer om strategi

Vi har gått igenom grunden hur man ska tänka och ska nu titta på fler tips och hur man kan förfina sin orientering.

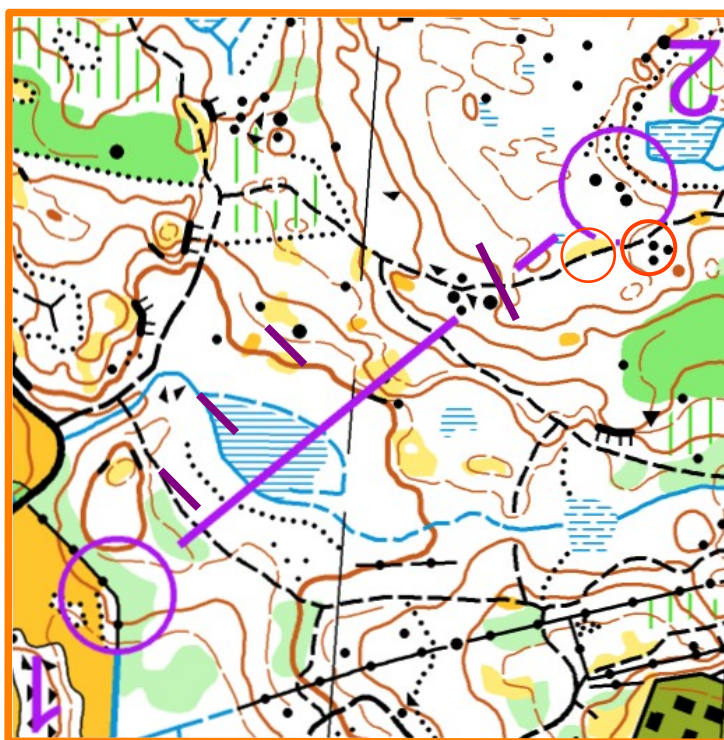
### Hållpunkter

På en lättare bana kan det vara bra att ha en hållpunkt på ledstängen på vägen fram till sista säkra som bekräftar att man är på rätt väg och hur långt man har kommit. På en svårare bana kanske man inte har någon ledstång att följa utan orienterar sig fram mellan olika hållpunkter.

En hållpunkt kan vara något man passerar som visar att man är på rätt väg och behöver inte ligga mitt i löpvägen. Har man hållpunkter på både höger och vänster sida på sin väg behöver man inte springa sick-sack mellan dem om man känner sig bekväm med att läsa av dem på håll.



På denna sträcka har vi en sista säkra där stigen böjer och det finns en sankmark på högersida. På vägen längs stigen har vi även en hållpunkt där vi passerar stenmuren (lila linje) vi vet då att vi har sprungit ungefär halva sträckan fram till sista säkra och får även en bekräftelse att vi är på rätt väg. Man skulle kunna följt stenmuren men stigen är förmodligen snabbast.



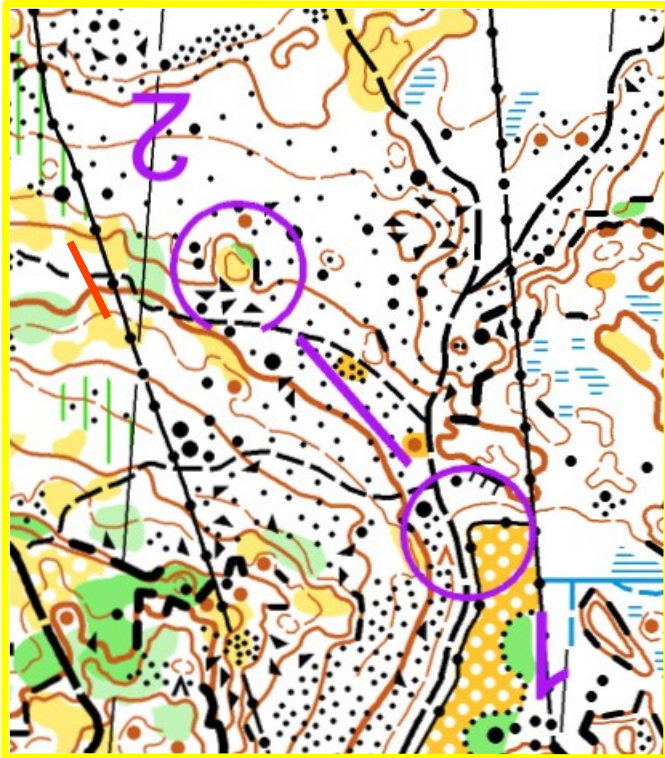
Här är en lite svårare sträcka där det inte finns så mycket ledstänger utan vi får använda hållpunkter (lila linjer). Det gäller att passa kartan och ha koll på riktningen hela tiden. Vi passerar stigen, sankmarken, tar sikte på den stora stenen. Kommer upp på stigen och följer den en bit, läser av stenarna till höger som bekräftar att vi tagit rätt stig i korsningen och fortsätter fram till sista säkra som kan vara den lilla gula öppningen eller stenarna bredvid stigen.

Ett lättare alternativ hade varit att springa stig i ett vänstervägval hela vägen runt, men längre och inte lika utmanande.

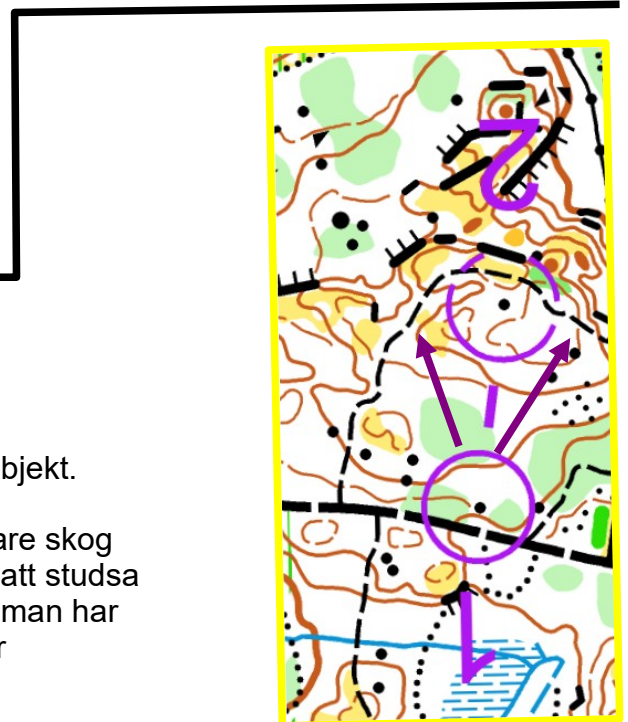
# Introduktion till orientering

-hur du hittar bort och hem-

## Stoppunkt



När man planerar en sträcka och tittar på vad man ska ha för sista säkra och hållpunkter är det också bra att utse en uppfångande stoppunkt. En stoppunkt är något som finns efter sin sista säkra eller kontrollen och som gör att man ska haka till och inte fortsätta för långt. I exemplet är en bra stoppunkt stenvallen vid det röda strecket. Missar man sin sista säkra, som är stenen på vänstra sidan av stigen, så har man något som stoppar så man inte springer för långt.



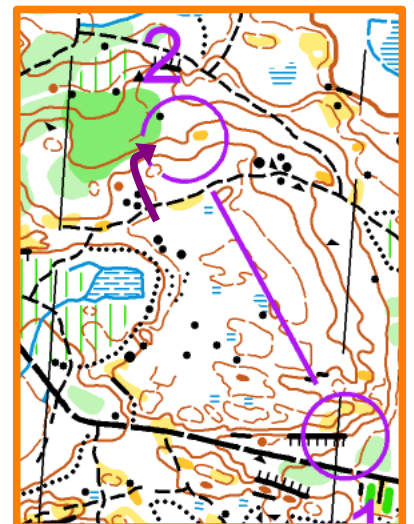
## Förstora och förlänga

Vissa kontroller kan det hjälpa att försöka förstora kontrollpunkten genom att ta hjälp av något annat objekt.

I det orange exemplet finns det ett område med tätare skog vänster om kontrollen. Man kan nyttja detta genom att studsas mot den täta skogen och ta kontrollen från vänster, man har då en säkrare ingång än att gå direkt på sänkan där kontrollen sitter.

I exemplet har den täta skogen inte någon tydlig begränsningslinje (punktad linje) runt sig så utbredning är inte så distinkt som det kunde varit men kontrolltagningen blir ändå enklare.

I det gula exemplet så finns det en stig bakom kontrollen som fångar upp så man kan ta kontrollen bakvägen från stigen. I ett sånt fall är det bra att sikta på en sida om kontrollen så man vet vilken sida om kontrollen man befinner sig.





# Introduktion till orientering

-hur du hittar bort och hem-



## Generalisera och anpassa din fart

Att orientera kan vara krävande och man orkar inte hålla koncentrationen hög hela tiden.

När man orienterar ska man hela tiden sträva efter att ligga före i orienteringen och veta vad som kommer att dyka upp. Förutom att det går snabbare kommer man då också lättare upptäcka när man är på väg fel eftersom det där som skulle dyka upp aldrig kommer.

Genom att generalisera kartan och skapa en förenklad bild kan man effektivisera orienteringen och ta sig fram snabbare, se var man sätter fötterna eller kanske titta lite på naturen under tiden.

Sträckan nedan kan sammanfattas till den ritade bilden till höger. Den innehåller all information som behövs för att ta sig mellan kontrollerna.

När du känner dig säker på grunderna kan du testa att rita ner några sträckor från en bana och bara använda din skiss för att hitta kontrollerna.

Vid orientering kan man ibland prata om trafikljus. Med det menas att man ska anpassa sin fart och kartläsande.

Då man följer en bra ledstång och har koll på riktningen är det grönt och bara att köra på.

Kommer man sedan till ett ledstångsbyte eller det blir svårare är det gult och man sänker farten och har tätare kartkontakt för att kolla av.

Vid kontrolltagning är det alltid rött. Då gäller tät kartkontakt och inte högre fart än att man är med på kartan hela tiden.

