

The background of the entire page is a topographic map with white contour lines on an orange field. The lines represent elevation changes across the terrain.

ORIENTERING

FÖR NYBÖRJARE

A solid black right-angled triangle pointing towards the bottom-left corner, located in the bottom right area of the cover.

orientering



Orienteringssporten växer så att det knakar. Allt fler upptäcker hur kul det är att motionera bortom vägar och elljusspår, att upptäcka nya platser och med hjälp av karta och kompass navigera sig fram i obekant terräng.

Här vill vi kort berätta om orienteringens grunder och samtidigt visa den palett av orienteringsaktiviteter som finns. Oavsett ålder, ambitionsnivå och förutsättningar lovar vi att du kan hitta en orientering som passar just dig.

4

SÅ FUNKAR DET

ATT TÄVLA

10

Innehåll



PROVA PÅ

16

18

VANLIGA KARTTECKEN

ORDLISTA

19

SÅ FUNKAR DET

ORIENTERINGENS FEM GRUNDMOMENT

1. FÖRSTÅ VAR PÅ KARTAN DU ÄR OCH VART DU SKA

Vrid kartan så att den position/kontroll du ska till ligger uppåt på kartan.

2. PASSA KARTAN

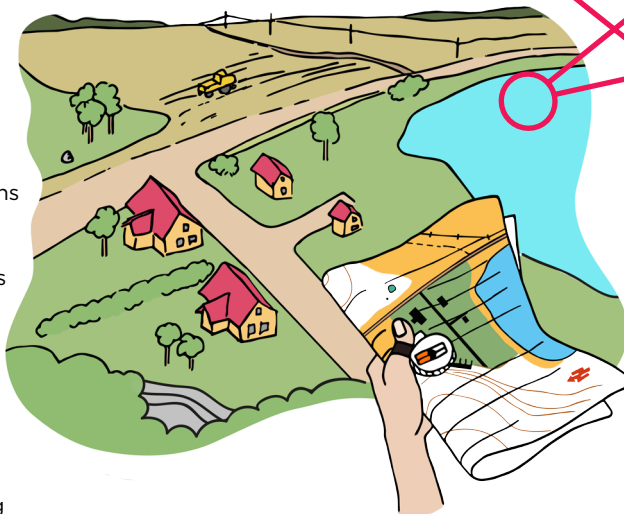
Håll kartan plant och vrid dig tillsammans med kartan så att föremål på kartan ligger rätt i förhållande till verkligheten. Har du kompass, vrid dig och kartan tills det att kartans och kompassens norr ligger åt samma håll.

3. VÄLJ OCH PLANERA DIN VÄG

Ta det vägval som passar din förmåga bäst. Utnyttja vägar och stigar för att göra det enklare. Om sträckan till nästa kontroll är lång, dela upp den och ta dig till tydliga punkter längs vägen.

4. GENOMFÖRANDE

Passa kartan och ta ut riktningen som du ska åt. Följ med på kartan när du förflyttar dig för att på så sätt veta att du är på rätt väg. Kom ihåg att hela tiden ha kartan passad.



5. HITTA/TA KONTROLLEN

Sista steget är att hitta, eller "ta kontrollen", som alltid sitter mitt i den lila kontrollringen. Att lyfta blicken är mycket värt sista biten in mot kontrollen. När du hittat kontrollen, stämpla och var nöjd!



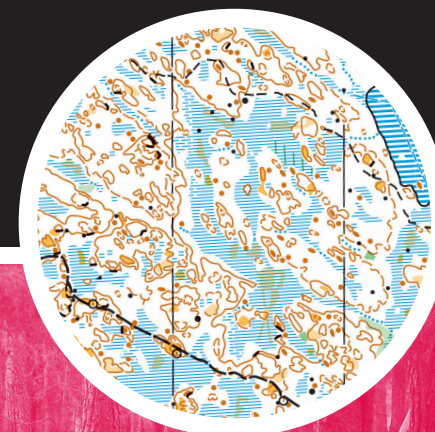
ORIENTERINGSBANAN

Orienteringsbanan består av start, kontroller, mål, sammanbindningslinjer och kontrollnummer. Startpunkten markeras med en triangel, kontrollerna med ringar och målet med en dubbelcirkel. Kontrollerna måste tas i nummerordning. Kontrollföremålet markeras i verkligheten med en orangevit skärm och ligger alltid mitt i kontrollringen.

Skala beskriver avstånd på kartan jämfört med verkligheten. Vid skala 1:10 000 motsvarar 1 centimeter på kartan 10 000 cm, det vill säga 100 meter, i verkligheten. Ekvidistans beskriver höjdskillnaden mellan höjdkurvorna. Vanligast är 2,5 meter och 5 meter ekvidistans.

KARTAN

Orienteringskartan är en mycket detaljerad avbildning av verkligheten och innehåller speciella symboler, färger och karttecken.



KONTROLLBESKRIVNINGEN

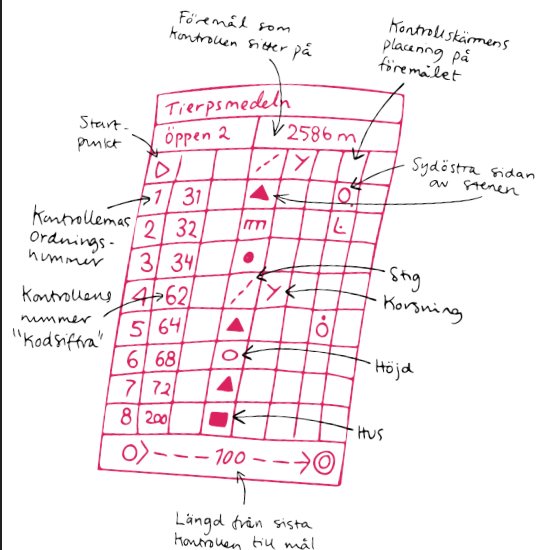
Kontrollbeskrivningen, även kallad kontrolldefinitionen eller "deffen", ger detaljerad information om kontrollerna. Viktigast är kodsiffran som finns på beskrivningen och kontrollen. Med kodsiffran kontrollerar du att du är vid rätt kontroll. I beskrivningen finns även information om kontrollföremålet och var på föremålet kontrollen sitter, till exempel "stenen östra sidan".

Kontrollbeskrivningen är oftast tryckt på kartan, men finns även löst för den som vill ha angivelsen på armen, i en speciell definitionshållare.

KOMPASSEN

Kompassen är din bästa vän. Den hjälper dig att passa kartan och veta i vilken riktning du ska.

Det finns två typer av kompasser: tumkompass (som visas på bilden till höger) och linjalkompass. De fungerar på samma sätt och det är mest en smaksak vilken man väljer. Idag använder de flesta en tumkompass som anses lite enklare och smidigare.



UTRUSTNINGEN

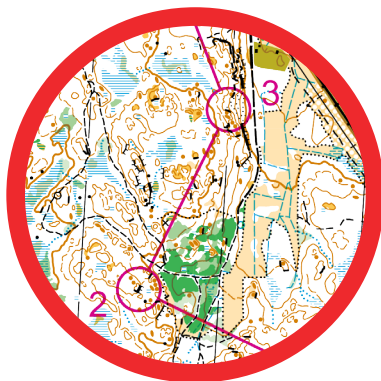
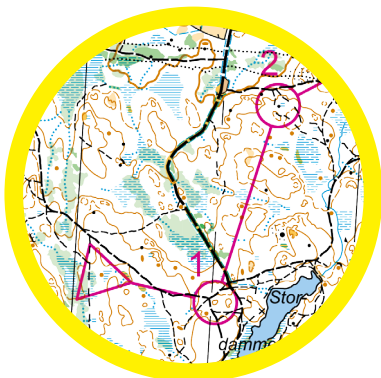
När du tävlar måste du ha heltäckande klädsel som skyddar kroppen, och det rekommenderas även på träning. Med heltäckande klädsel menas att hud inte får vara bar på ben och bål. Långa byxor och t-shirt är alltså tillräckligt.

På tävling är det i princip alltid elektronisk tidtagning. Emit och SportIdent heter de tidtagningssystem som används. Saknar du egen SI-pinne eller Emit-bricka kan du alltid låna en av arrangören.

Givetvis kan du orientera i vanliga löparkläder och skor, men om du är mer aktiv kan det vara väl värt att skaffa särskilda orienteringskläder och skor vilka är anpassade för skogen.

Kompass rekommenderas också. Den kan behövas för att hålla riktning och passa kartan.





KLASSER OCH SVÅRIGHETSNIVÅER

Övergripande finns det två klasser: tävling och motion. Tävlingsklasserna är indelade efter kön och ålder. Det finns klasser från 10 år upp till 95. Motionsklasserna är indelade efter svårighetsgrad enligt skalan nedan, där grön är den enklaste klassen och svart den svåraste. På tävlingar finns det alltid öppna motionsklasser med olika svårighetsnivå och längd som du kan anmäla dig till på plats och starta när du vill.

SVÅRIGHETSNIVÅER



LÄTTAST

SVÅRAST

ORIENTERINGSLÖPNING (OL)



ORIENTERINGENS

FYRA GRENAR

SKIDORIENTERING (SKID-O)

MOUNTAINBIKE-ORIENTERING (MTB-O)



PRECISIONSORIENTERING (PRE-O)

ATT TÄVLA

FÖRE, UNDER OCH EFTER

HITTA EN TÄVLING

Tävlingar hittar du via orientering.se eller direkt på eventor.orientering.se. Eventor är hemsidan som listar alla tävlingar och samlar all tävlingsinformation. Här sker även anmälan.

ANMÄLAN

Till de öppna motionsklasserna kan du anmäla dig på plats på arenan. Du väljer själv starttid och vilken bana som passar dig beträffande längd och svårighetsgrad.

I tävlingsklass behöver du anmäla dig i förväg via Eventor. Du måste även vara medlem i en orienteringsförening för att

få tävla. Tävlingsklass finns från 10 år och upp till 95. Vuxna tävlingsklasser har högsta svårighetsgrad.

HITTA TILL TÄVLINGEN

Via Eventor och tävlingens hemsida kan du se var arenan ligger och varifrån arrangören har vägvisning. Parkering finns ofta på en åker eller längs en väg och parkeringsavgift tas i regel ut på cirka 30 kronor.

TÄVLINGSDISTANSER

Det finns fem individuella distanser för orienteringslöpning: sprint, medel, lång, ultralång och natt.



1. Sprint

Sprint är den kortaste och mest intensiva distansen. Många kontroller, snabba beslut, små marginaler. Enkel orientering som bli svår på grund av den höga farten. Segrartid cirka 15 minuter.

2. Medel

Många kontroller, snabba beslut och tekniskt utmanande. Segrartider runt 30 minuter.

3. Lång

Präglas av längre sträckor där vägvalen är avgörande. För eliten upp emot 90 minuters segrartid och 17 kilometer långa banor.

4. Ultralång

Den längsta och tuffaste distansen där fysik och vägval är avgörande. Segrartider på två till tre timmar.

5. Natt

Den mest mytomspunna distansen. Liknar långdistansen med långa sträckor och avgörande vägval. Svåraste möjliga orientering som ger en skön känsla att behärska. Viktigt att förenkla och att vara noggrann med riktningen.



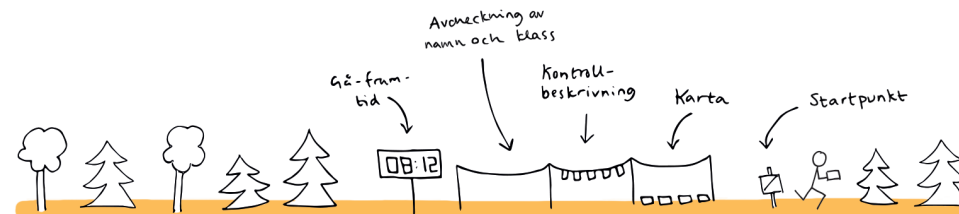
PÅ ARENAN

Anmälan till motionsklasserna sker på arenan. I samband med anmälan kan du få hjälp att välja rätt bana med lagom längd och svårighetsgrad. Det går också att låna elektronisk stämpelutrustning om du själv saknar.

På arenan finns uppdaterad tävlingsinformation (PM) som är viktig att läsa igenom. Här finns också toaletter, enklare servering (marka) samt vägvisning till duschar och start. På större tävlingar brukar det även finnas försäljning av sportprodukter.

HITTA TILL START

Starten ligger oftast en bit från arenaområdet. Vägen till start är alltid snitslad. Vid större tävlingar kan det finnas flera startplatser så var noga med att du kommer till din start.



STARTMETOD

I motionsklasser startar du när du vill. När du kommer till starten letar du upp fällan för öppna klasser/banor. Här noteras att du startat, vilken klass du ska springa och så får du din kontrollbeskrivning och karta. När du sedan känner dig redo startar du.

I tävlingsklass startar deltagarna med en till tre minuters mellanrum. För att starten ska fungera finns en "startsluss" med tre fällor där löparna går fram tre minuter före sin verkliga starttid. När din starttid visas på det som kallas "gå-fram-tid", vilket är tre minuter före din verkliga start, går du till din fälla och där checkas att du klivit fram rätt tid. Vid nästa fälla fås kontrollbeskrivningen och i sista fällan kartan. I tävlingsklass delas kartan alltid ut i startögonblicket, medan du i motionsklass först får kartan och sedan kan starta när du vill.



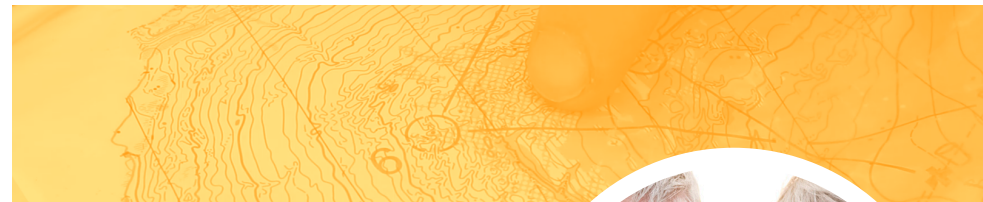


GENOMFÖRANDE

Orienteringsbanan består av startpunkt, kontroller och mål. Kontrollerna måste tas i nummerordning. I tävlingsklass springer du individuellt, i motionsklass kan du välja att springa själv eller med andra.

GÅ I MÅL

Från sista kontrollen ska du springa in i mål och målstämpla på mållinjen. Efter det "stämplar du ut" vilket betyder att du registrerar dina kontrollstämplingar och får bekräftelse att du är godkänd. Här får du också dina sträcktider. Du måste alltid stämpla ut vid målet för att arrangören ska veta att du är tillbaka och välbehållen.



EFTER TÄVLING

I orientering finns det mycket att analysera och prata om efter ett lopp och det är något som de flesta orienterare gillar att göra. Det är också lärorikt att prata med andra om sina vägval, missar och spikar. Efter varje tävling kan du se dina och övriga deltagares sträcktider vilka kan användas för utvärdering. Det finns också många digitala analysverktyg för den som verkligen vill utvärdera sin orientering.



PROVA PÅ

ORIENTERING PÅ DINA VILLKOR

Det finns många olika orienteringsformer. Oavsett ålder, ambition och förutsättningar kan du garanterat hitta en orientering som passar just dig. Du kan orientera i stadsmiljö eller längre ut i terrängen; du kan orientera långt eller kort; enkelt eller svårt; själv eller tillsammans med andra. Du kan slutligen välja att orientera vid en specifik tidpunkt, eller under en längre period och lite när och hur du vill.



NATURPASSET

Här ska du plocka ett stort antal kontroller som är noga utvalda för att ge dig en fin naturupplevelse och en lagom utmaning. Kontrollerna sitter vanligtvis ute från april till oktober och du kan besöka dem när och hur ofta du vill. Du kan välja att gå, springa och ibland till och med cykla till kontrollerna. Du behöver inga förkunskaper. Det enda som krävs är lite tid, nyfikenhet och vilja. Naturpasset arrangeras av landets orienteringsföreningar och finns på cirka 550 ställen runtom i Sverige.



HITTAUT OCH STOLPJAKTEN

Två arrangemang som är väldigt lika Naturpasset, med kontroller i olika svårighetsgrad vilka du kan besöka under en lång tid. En skillnad är att Stolpjakten och hittaut alltid har kontroller i stads- och närmiljö.



MOTIONSORIENTERING

Ett enkelt arrangemang som erbjuder orientering i närmiljö med banor av olika svårighetsgrad och längd, med eller utan tidtagning. På plats finns alltid en instruktör som hjälper dig att välja bana och komma igång.

För mer info:
www.orientering.se

PROVA PÅ GENOM TÄVLING

Tävling är ett bra sätt att testa orientering.

Övergripande finns det två klasser: tävling och motion. Tävlingsklasserna är indelade efter kön och ålder medan motionsklasserna är indelade efter svårighetsgrad, där grön är den enklaste och svart den svåraste. Motionsklasserna kan du anmäla dig till på plats och starta när du vill.

Det arrangeras över 700 tävlingar varje år runtom i hela Sverige.

PROVA PÅ I EN AV VÅRA 600 ORIENTERINGSFÖRENINGAR

Ett väldigt smidigt sätt att prova orientering är att ta kontakt med en orienteringsförening. Många föreningar erbjuder prova på-träningar eller nybörjarkurser och du väljer själv nivå och engagemang. Det bästa sättet att utvecklas som orienterare är att gå med i en förening. Medlemskap är dessutom en förutsättning för att du ska få tävla. Det finns 600 orienteringsföreningar utspridda över hela Sverige.



VANLIGA KARTTECKEN



ORDLISTA

Det finns många speciella ord och uttryck inom orientering. Här följer en lista med vanliga begrepp som kan vara bra för nybörjaren att känna till.

ARENAN – Samlingsplatsen för tävlingen, oftast belägen vid målet.

ATTACKPUNKT – Från engelskans "attack point". Kan även kallas "sista säkra". En punkt som orienteraren väljer att "attackera" kontrollen ifrån.

BOMMA – Misstag som gör att du tappar tid.

BRYTA – Att gå till mål utan att ha besökt banans alla kontroller.

DEFINITION – Samma sak som kontrollbeskrivning, ibland förkortat till "deffen".

DIREKTBANAN – Tidigare namn på öppna motionsklasser.

EVENTOR – Hemsida där en anmäler sig och hittar information om tävlingar.

EKVIDISTANS – Skillnad i höjd mellan höjdkurvor.

HÄNGA – Springa efter någon som har samma bana, utan att själv orientera. I tävlingsklass är det otillåtet.

JAKTSTART – Används ibland vid flerdagars-tävlingar och stafetter där en startar i förhållande till tidigare resultat. Först i mål vinner.

KODSIFFRAN – Siffran som finns vid skärmen och på kontrollangivelsen för att veta att en är vid rätt kontroll.

KONTRAKURS – När du inte springer dit du ska, utan i motsatt riktning.

LEDSTÅNG – Något tydligt och säkert att "hålla" sig till. Till exempel vägar, stigar, åkerkanter, kraftledningar.

MARKA – En servering där du kan köpa fika, godis eller mat.

OL – Förkortning av orienteringslöpning.

PINNE – Sportidentpinne. Den minnesbricka som du stämplar med i Sportidentsystemet.

SKUGGA – Förälder, kompis eller ledare som följer efter i skogen, som trygghet eller i utvecklingssyfte.

SOFT – Svenska Orienteringsförbundet.

SPIKA – När du hittar kontrollen helt utan missar.

STÄMPLA – När du registrerar att du varit vid en kontroll.

STÄMPLA UT – Då du efter målstämplingen registreras i datorn vid avläsningsenheten.

TC – Tävlingscentrum. Äldre ord för arenan.

TÖM OCH CHECK – Före start ska du tömma din Sportidentpinne på minne och kontrollera att den fungerar. Görs på väg till eller vid start.

ÖPPNA BANOR – Motionsbanor som finns på alla tävlingar. Det finns banor med olika svårighet och längd och deltagaren kan anmäla sig på plats och själv välja.

ORIENTERING

MER ÄN BARA LÖPNING

Orientering för nybörjare ger dig en snabbkurs i hur orientering fungerar, hur du kan prova på orientering och hur en tävling går till.

Svensk Orientering består av 600 föreningar och över 80 000 medlemmar. Varje år arrangeras över 700 tävlingar och mängder av motionsaktiviteter runtom i hela Sverige.

Vill du lära dig mer om orientering, har du frågor eller vill du hitta tävlingar, klubbar, kartor eller kurser, gå in på orientering.se - Svensk Orienterings sida med allt om orientering för utövaren.

