



# HITTAUT

## SÅ FUNKAR DET

# HITTAUT - SVERIGES STÖRSTA FRISKVÅRDSAKTIVITET

**20**  
orter

**30 000**  
deltagare

**25**  
varv runt jorden

**900 000**  
timmar

# HITTAUT

Hittaut är en av Sveriges största friskvårdsaktiviteter som finns idag drivs på 20 orter i Sverige och som årligen aktiverar mer än 30 000 deltagare. Karta och modern teknik står i fokus och målet är att fler människor att hitta ut i sin närmiljö och upptäcka ett nytt roligt sätt att motionera på.

## SÅ FUNKAR DET

- Leta checkpoints med karta, gps och/eller app
- Registrera koder på web och app och vinn priser!
- Öppet och tillgängligt dygnet runt
- Pågår mellan maj och oktober
- Varje månad släpps nya checkpoints
- Alla kan vara med oavsett kondition, kunskapsnivå, ålder, kön eller rörelsehinder.
- Motion för både hjärna och hjärta
- Perfekt aktivitet för skolor, organisationer och företag - stärker gemenskapen, skaparsamtalsämnen, ger bättre fysisk kondition och psykiskt välmående!
- Hittaut drivs ideellt av orienteringsklubbar

**hittaut**  
uppsala

**UPPSALAS  
BÄSTA KARTA**

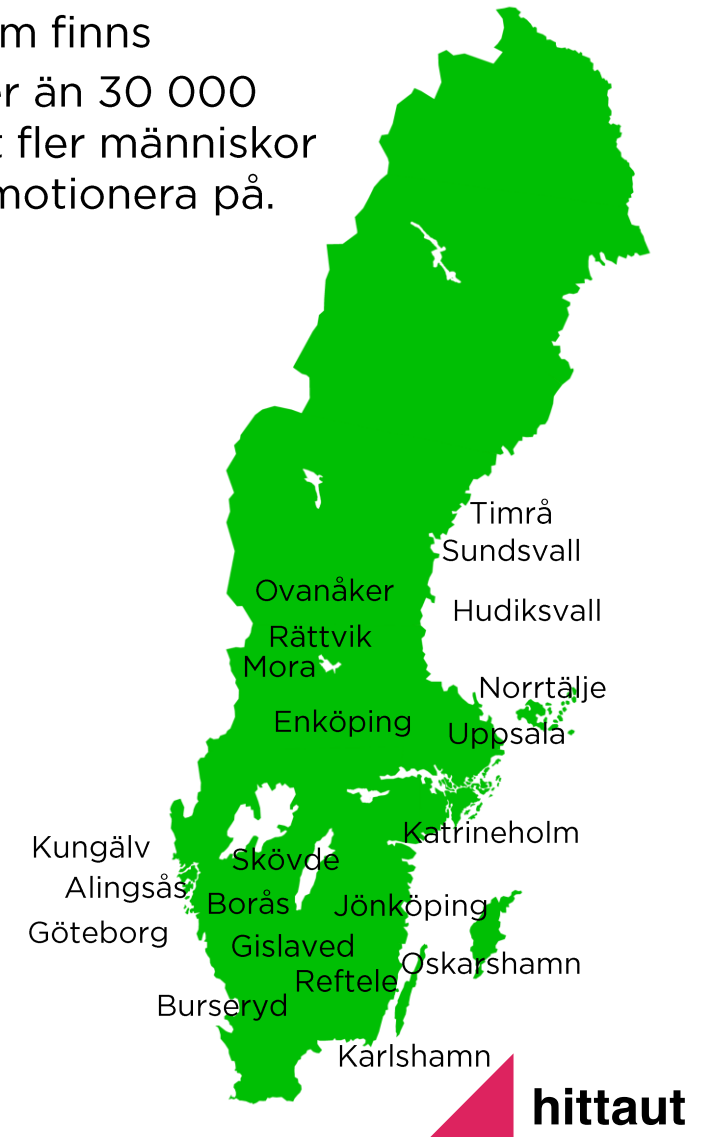
Upptäck Uppsala med omnejd samtidigt som du får bra motion. Hittaut är Uppsalas största friskvårdsprojekt!

På kartan finns checkpoints utspridda över hela Uppsala. Hitta så många du kan och var med i utlottning av priser för över 40 000 kr!  
Hittaut pågår från maj till oktober.

UTRITT FRÅNKARTAN

ARRANGÖRARE: PU, LINNÉ OK, ALFTA, ÖSA OK, ATTUNDA OK, GÄVLE OK, GÄRPHYTANS IF

HUVUDPARTNERS





# HITTAUT

# FRISKVÅRDSUTMANINGEN

**Så funkar det**

# ANVÄNDARE – SKAPA KONTO & ANSLUT TILL ORT OCH ORGANISATION

1

Gå till [www.orientering.se/hittaut](http://www.orientering.se/hittaut) Börja med att skapa ett konto via "logga in" och sen "skapa konto".  
Bekräfta din mail genom den länk du har fått till din mail.

2

Logga in, anslut till hittaut. Fyll i nödvändiga uppgifter, koppla dig till din ort och din organisation via rull-listorna.

Tomas	Stenstrom
1981	Man
Ekhagsvägen 12	11418 Stockholm
Tompa	
Norrtälje	
OK Roslagen	
Skola jag vill vara delaktig i **	
OK Linné	

www.orientering.se/hittaut

orientering

LOGGA IN

...eller skapa ett konto \*

\* Hittaut:are som haft konto på gamla hittaut.nu  
Kontot följer inte med och ni behöver skapa ett nytt konto här på orientering.se.

E-postadress

Lösenord

LOGGA IN

Glömt ditt lösenord?

# ANVÄNDARE – MIN SIDA & MINA INSTÄLLNINGAR

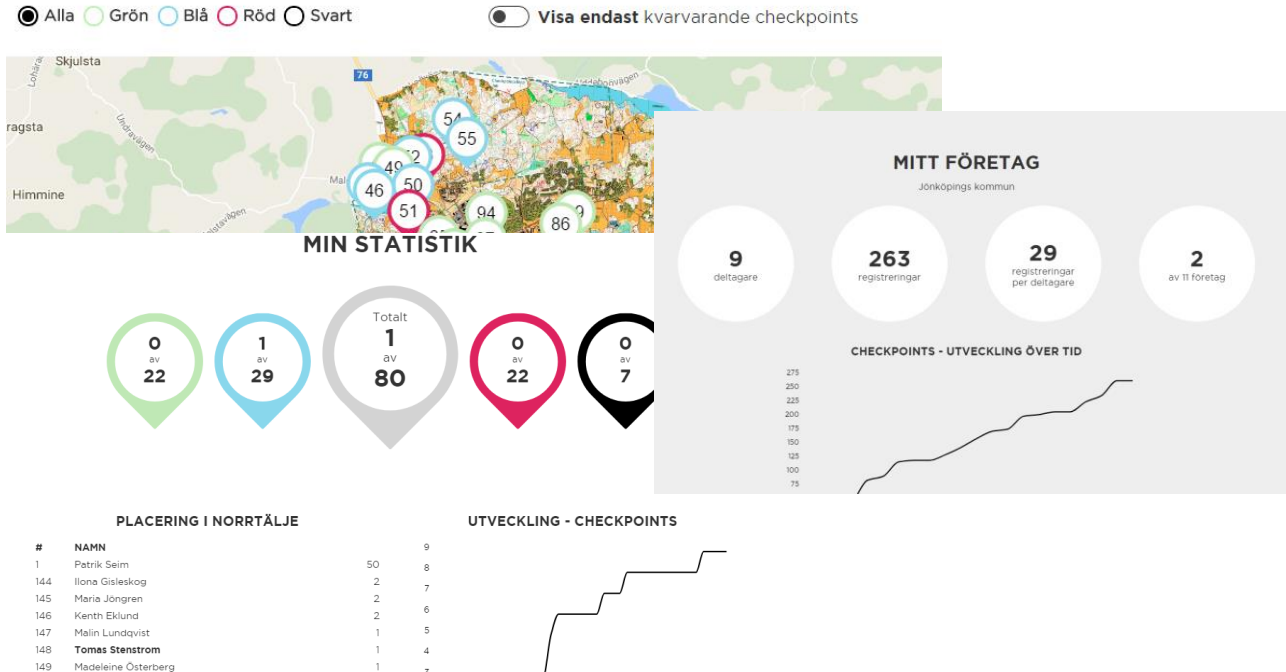
När du är inloggad syns en grön ikon med en bokstav. Via denna kan du nå "Min sida" och "Mina inställningar"



**Min sida**  
registrera checkpoints och statistik

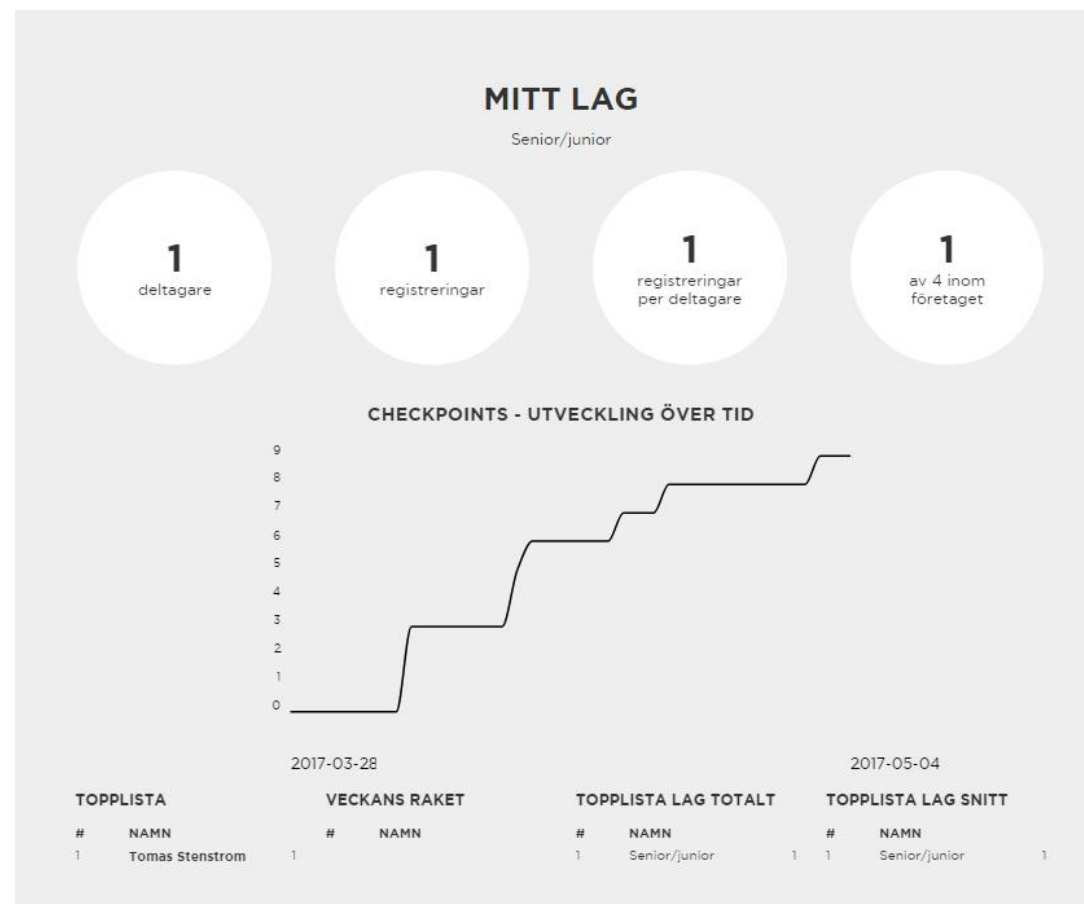
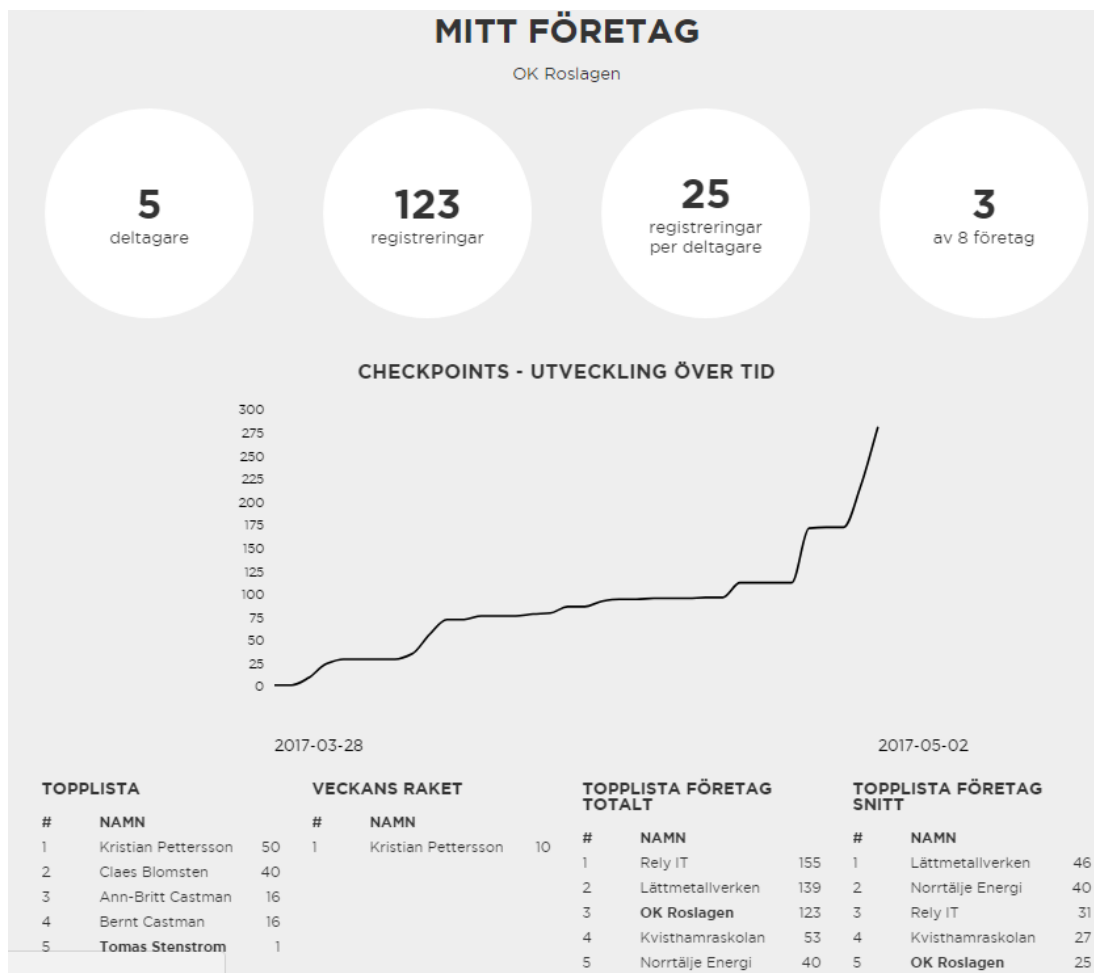
**Mina inställningar**  
Ändra lösenord, koppla till ort och organisation

## HITTA OCH REGISTRERA CHECKPOINTS



Tomas	Stenstrom
1981	Man
Ekhagsvägen 12	11418 Stockholm
Tompa	
Norrtälje	
OK Roslagen	
Skola jag vill vara delaktig i **	
OK Linné	

# FRISKVÅRDSUTMANINGEN – STATISTIK SOM FINNS VIA "MIN SIDA"





# ORIENTERING — SÅ FUNKAR DET



# ORIENTERING - SÅ FUNKAR DET

## 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

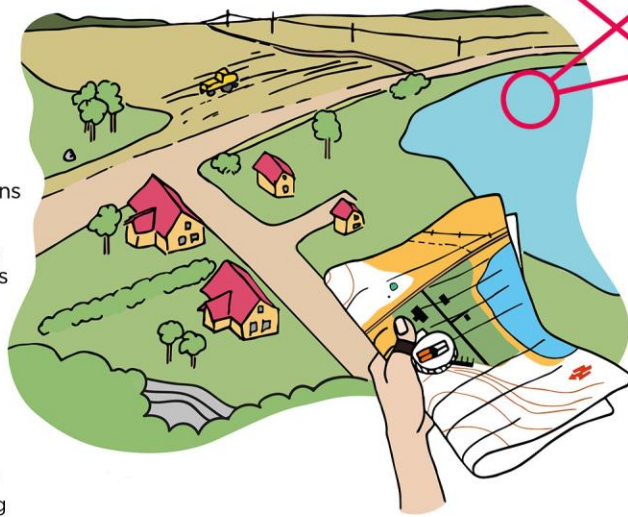
Håll kartan plant och vrid dig tillsammans med kartan så att föremål på kartan ligger rätt i förhållande till verkligheten. Har du kompass, vrid dig och kartan tills det att kartans och kompassens norr ligger åt samma håll.

#### 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.

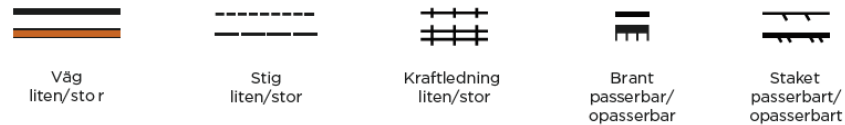


# ORIENTERING — DE VANLIGASTE KARTTECKNEN



**VANLIGA**

**KARTTECKEN**



LÄR DIG MER PÅ [WWW.ORIENTERING.SE](http://WWW.ORIENTERING.SE)