



Nybörjarkurs 2010

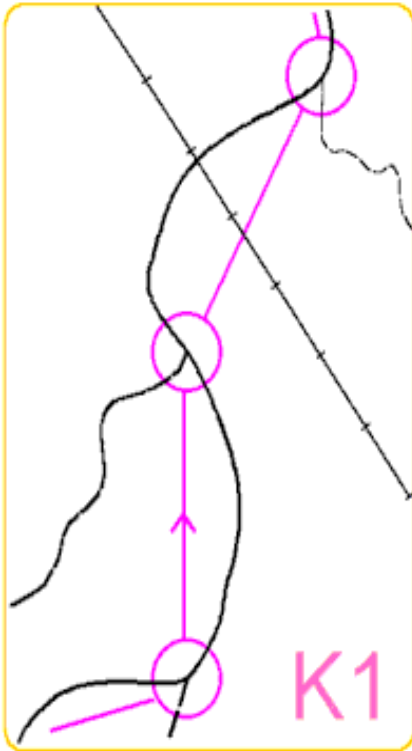
# Att orientera

Hur man bäst tar sig från en  
punkt till en annan

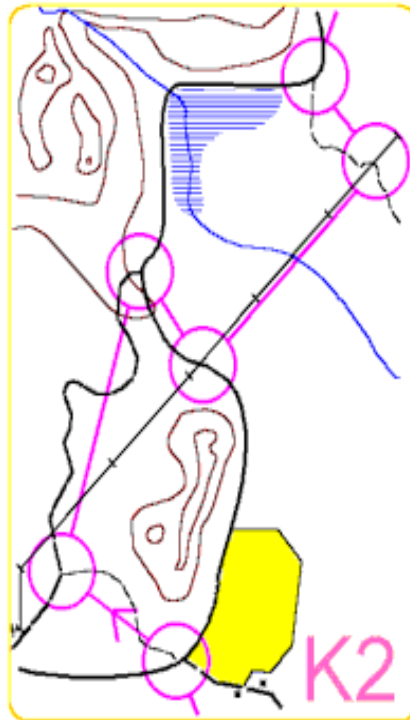
# Vad ställs man inför?

Olika typer av kontroller, beroende på nivå.

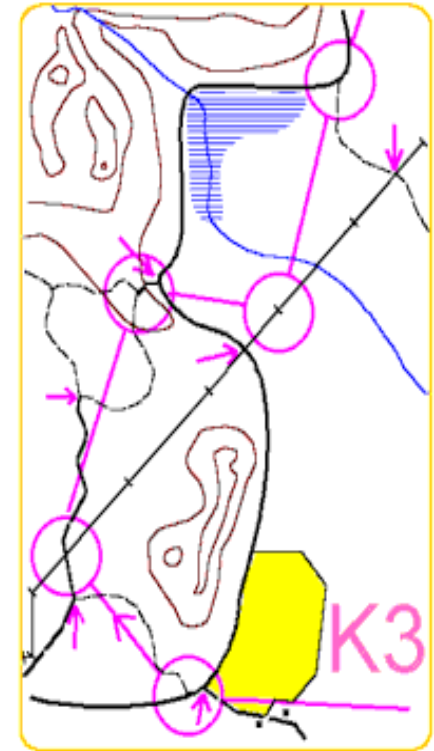
# Grön nivå



Lätt ledstångsorientering  
- given riktning.

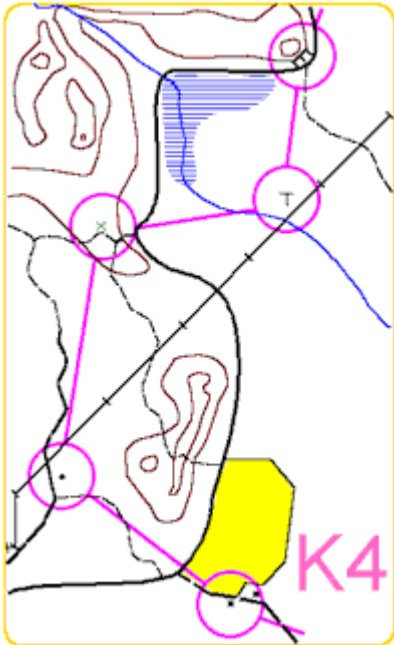


Lätt ledstångsorientering.  
Ledstångsbyte vid kontroll.



Lätt ledstångsorientering.  
Ledstångsbyte på sträckan.

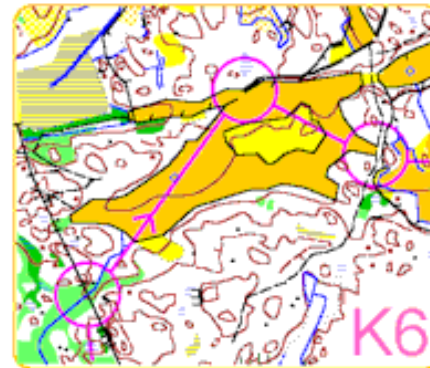
# Vit nivå



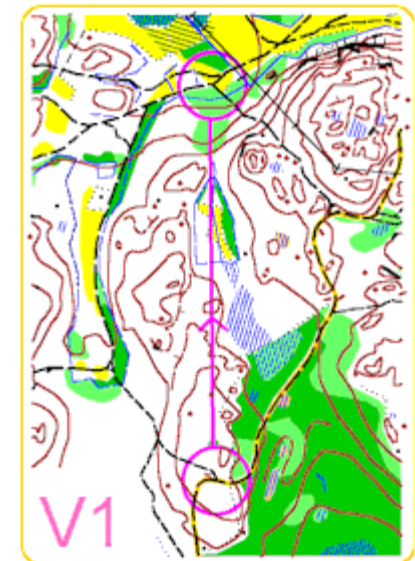
Kontroll vid sidan av ledstången.



Svårare ledstångsorientering.

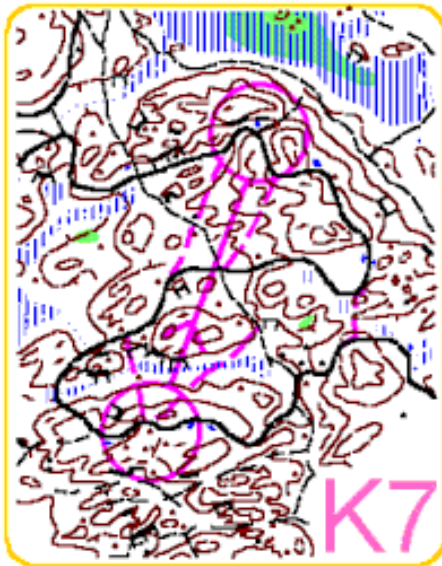


Gena över öppet område mot säker uppfångare.

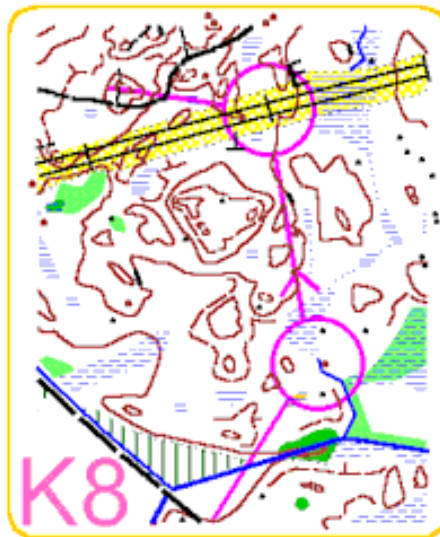


Längdbedömning. Löpvägarna består av tydliga och lättframkomliga ledstänger.

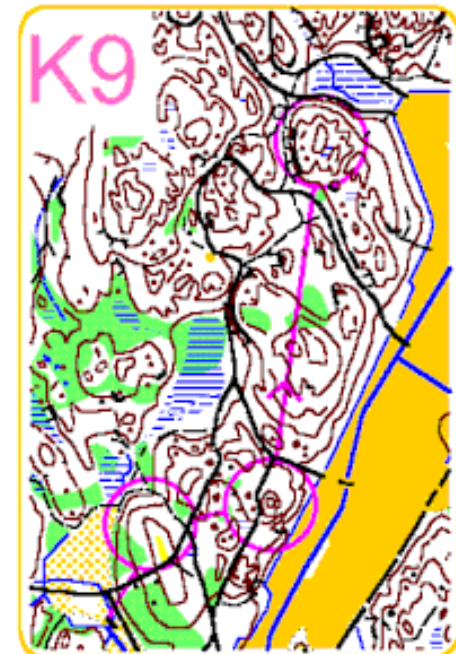
# Gul nivå



Gena mot säker  
uppfångare.

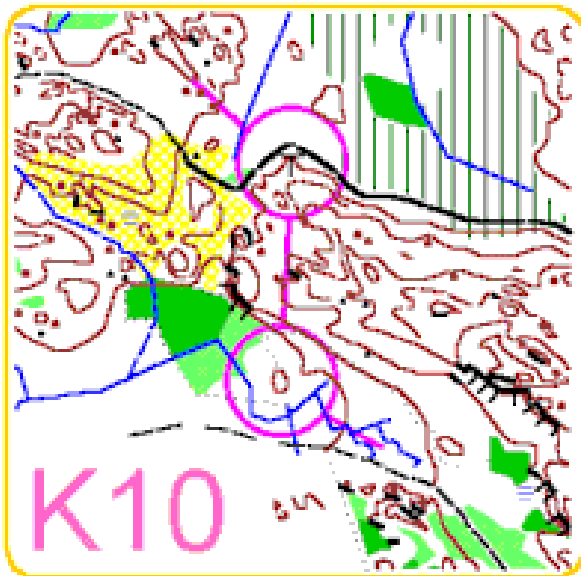


Lätt grovorientering  
mot säker  
uppfångare.

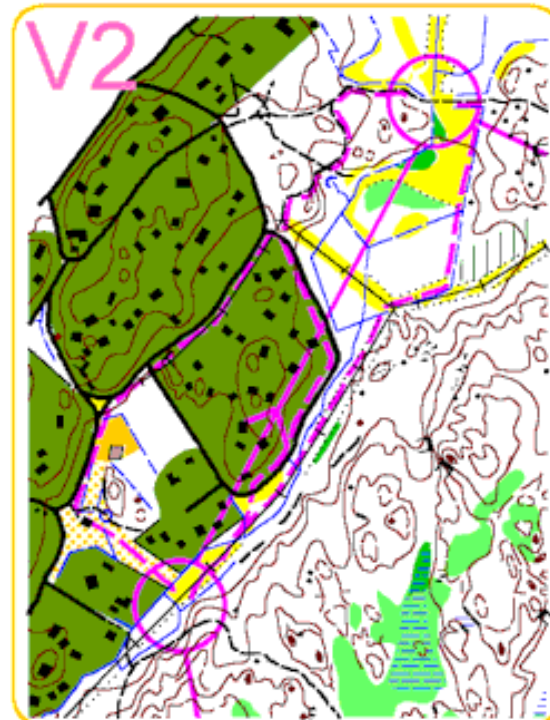


Lätt kurvbildsorientering.

# Gul nivå



Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare.



Bedömning av längd och löpbarhet.

# Hur gör man?

Två delmoment:

- Att planera sträckan
- Att genomföra den

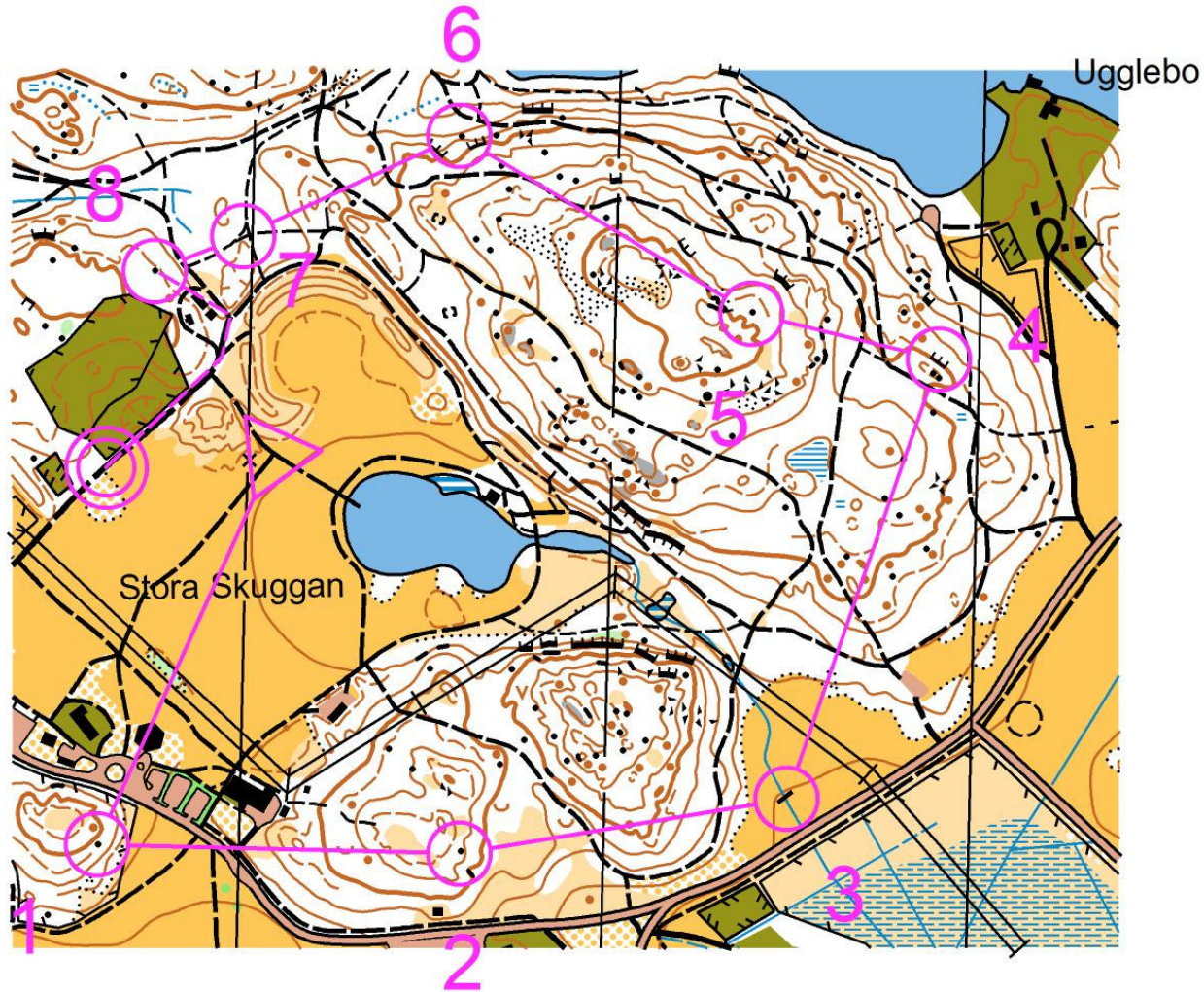


# Att planera sträckan

- Börja bakifrån – hur ska jag ta kontrollen?
  - Sista säkra – hur kommer jag dit?
- Vägval
  - Vilken väg är kortast?
  - Vilken väg går snabbast?
  - Vilken väg är lättast?

En väl planerad sträcka kan spara mycket tid i skogen. Värt att tänka efter!

# Sista säkra-övning



Vilka är era sista säkra punkter innan kontrollerna?  
Och vilka vägval är bäst?

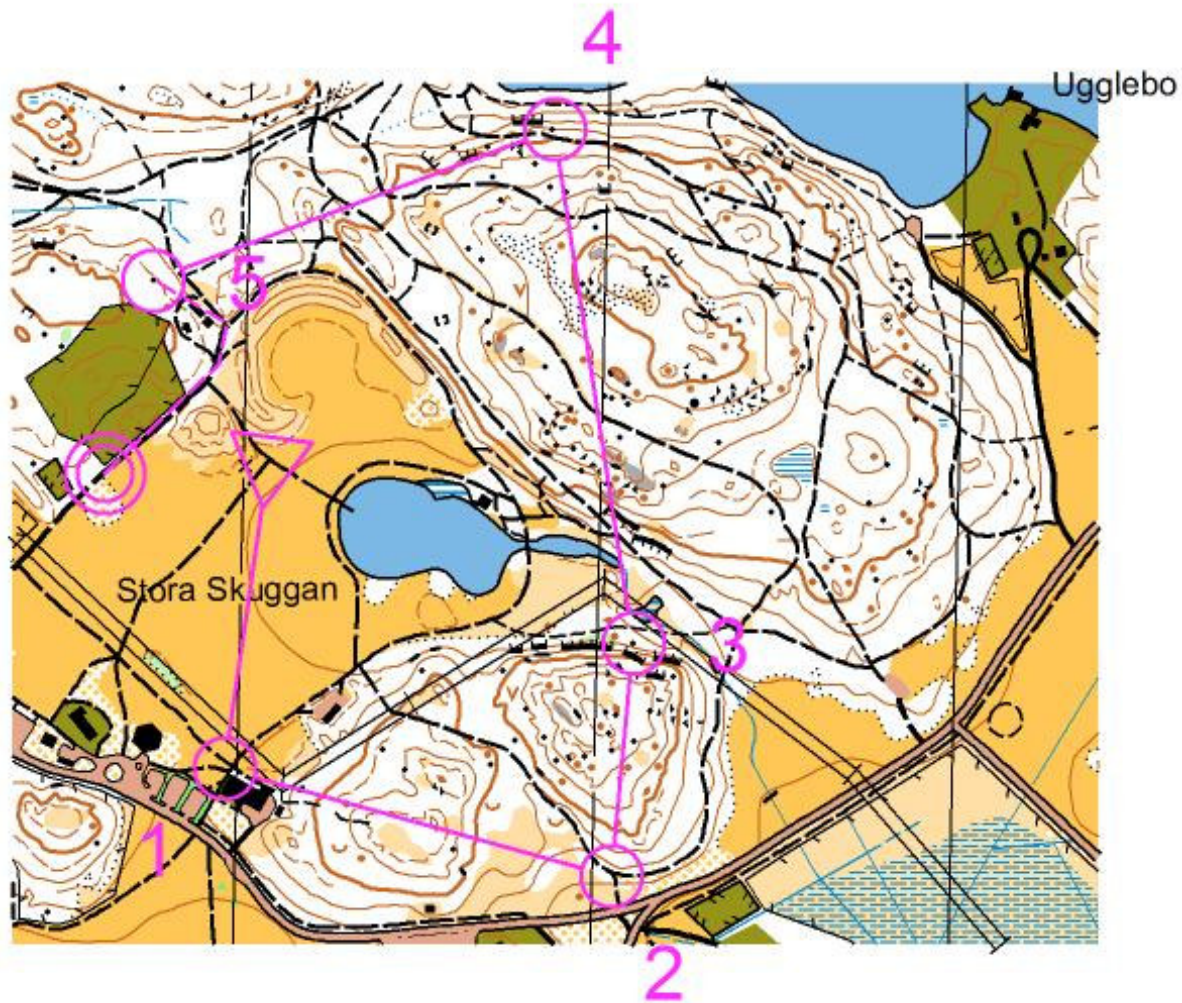
# Att tänka på vid vägval

- Den kortaste vägen är inte alltid snabbast
- Undvik extra klättring, spring runt stora höjder
- Sankmarker och grönområden tar både tid och energi att passera – undvik om det går
- Osv...

Ungefärliga hastigheter (min/km)

	Väg	Ängsmark	Skog	Skog med stark kupering
Löpare	6	8	10	14
Elitlöpare	4	6	8	10

# Vägvalsövning



Vilka är de bästa vägvalen på den här banan?  
Diskutera och rita i!



# Att genomföra sträckan

- ”Här är jag – dit ska jag”
  - Tumgreppet
- Håll kartan passad
- Blicken upp – var uppmärksam med vart du är på väg och vad du passerar
- Titta på kartan och kompassen

# Till nästa gång...

Samling vid Kärrtorps IP (t-banestation  
Kärrtorp, längs gröna linjen mot  
Skarpnäck) 18.15, redo för orientering!

Omlädningsrum finns att tillgå, både före  
och efter.

Löparskor och –kläder.