

introduktion

om Centrum OK

- Klubben **bildades 2006** av en liten skara vänner med **Oskar Karlin** i spetsen. Grundtanken var att bli ett alternativ för vuxna stockholmare som ville börja med eller återuppta orientering, men som fann det svårt att komma in i orienterarkretsar i Stockholm, inte minst p.g.a. den gängse sociala strukturen i de etablerade klubbarna (orientering som "familjeangelägenhet").
- Ganska snart rönste Centrum OK visst **medialt intresse**, t.ex. publicerade DN På stan en artikel om orientering som motions sport i tiden, då den unga och jämförelsevis "urbana" klubben lyftes fram som exempel på ett gryende nyintresse för sporten.

[Artikeln från 2008 kan du läsa här: www.dn.se/pa-stan/hitta-hostformen/.]

- **Medlemstillströmningen** till klubben har varit stadig och i stigande ända sedan starten. Idag har Centrum 150+ medlemmar, varav omkring en tredjedel är aktiva deltagare i träningsverksamheten och/eller på tävlingar. Klubben saknar barn- och ungdomssektion.
- En viktig del i klubbens värdegrund har från början varit att **främja kollektivt resande** i verksamheten, snarare än att som standard ta bilen till träning och tävling. Alla klubbens ordinarie arrangemang ska gå lätt att ta sig till med kollektivtrafiken i Stockholms län.
- Klubben anordnar helglånga **träningsläger** (ofta då utanför Stockholm) och **gemensamma resor** till flerdagarstävlingar, några gånger per år.

orienteringsidrotten

- Ursprunget går tillbaka till **militär träning i de nordiska ländernas skogsmarker**, vid slutet av 1800-talet, som kom att utvecklas till tävlan mellan officerare. De första orienteringsloppen arrangerades i mitten av 1890-talet. På 1920- och 30-talen gjorde den svenske officeren **Ernst Kilander**, som var engagerad i såväl idrotts- som scoutrelserna, mycket för att föra fram **orientering som civil idrott**. Under mellankrigstiden blev orientering mycket populärt i Sverige, närmast en folkrörelse i sig. På 1960-talet började sporten få **spridning utanför Norden** och det internationella förbundet (IOF) bildades. Idag är 67 nationella orienteringsförbund medlemmar där.

I världseliten är de nordiska ländernas ställning fortfarande stark, men utmanas av Schweiz. Frankrike och Ryssland har också flera toppnamn.

[Artikel om orienteringshistoria på engelskspråkiga Wikipedia:

en.wikipedia.org/wiki/History_of_orienteering.]

- Orienteringsidrotten i Sverige har, av förklarliga skäl, nära **kopplingar till skogsbruket** på många orter i landet. Skogsägarna står för stora sponsorpengar till sporten, på gott och ont (statliga skogsbolaget Sveaskog har länge varit huvudsponsor till det nationella Orienteringsförbundet).
- **Orientering utövas i flera varianter**, med karta och kontroller som gemensamma nämnare, men den klassiska grenen (och den som kursen berör) är **orienteringslöpning**, förkortat **OL**. Andra populära varianter är skidorientering och mountainbike-orientering (MTB-O). Det finns ett antal "obskyra" hybridgrenar som orienteringsskytte, ridorientering, kajakorientering ... (Dessa har ganska få utövare och arrangemang ...)

- **Rogaining** är en form av orientering, ursprungligen från Australien, där poäng fås genom att besöka ett stort antal kontroller i valfri ordning men inom en viss tid. Ofta täcker kartan ett stort område och tiden de tävlande har på sig kan vara allt från några timmar till flera dygn. **Multisport** har ofta inslag av orientering som då liknar rogaining till formen.

orienteraridentiteten

- Som orienterare har du **naturen som arena**. Det innebär att arrangemang inte sällan är perifera, alltså förlagda en bit utanför stadens gränser där det finns större naturområden (men det är också riktigt gott om orienteringsarrangemang, och då inte bara Centrums egna, inom stadens gränser). Det hör till kulturen för orienterare att ha favoriserade terränger, som en håller för de finaste och bästa att springa i, och det rör sig ofta om bestämda geografiska platser som exempelvis *östra Skånes öppna bokskogar* eller *norra Norrlands fjällvärld*.
- Att utöva sin sport i naturen medför givetvis ett ansvar att inte förstöra den eller lämna outplånliga spår. **Miljöhänsyn och restriktioner** av rörelsefriheten i skogen utgör randvillkor för orienteringen. Om det är olämpligt att flera hundra personer under kort tid rör sig längs ungefär samma stråk i en skog så får arrangören ta med det i beräkningen när banorna läggs. Särskilt känsliga och/eller skyddsvärda delar av naturen, t.ex. viltskyddsområden och nyckelbiotoper, utesluts helt enkelt genom att de markeras som förbjudet område på kartan (överträdelse leder till diskvalificering). All viktig information om vad deltagarna i ett arrangemang bör tänka på för att minimera dess skadeverkan på naturen, brukar anslås i PM (ett infobladd som alla deltagare bör se till att ögna igenom).
- Till följd av att arrangemangen oftast är perifera och naturnära, får du som orienterare räkna med **begränsade faciliteter** i anslutning till tävlingar. Det som gäller är i regel bajamajor (till vilka du kan få köa länge) och utomhusduschar innanför presenningsväggar – varmvattnet räcker i bästa fall till alla ... Så den som är alltför "pimpinett", bekväm av sig eller som inte tål dålig lukt göre sig icke besvär!

orienteringens grunder

karta & kartläsning

- Som alla terrängkartor har orienteringskartan en specifik **skala** och **ekvidistans**.
Skalan är typiskt 1:10 000 (1 cm på kartan motsvarar 100 m i verkligheten), men kan även vara 1:15 000 eller 1:5 000 beroende på vilken tävlingsdistans kartan ska användas för. Mellanskalor som 1:7 500 förekommer också i vissa fall, t.ex. för att underlätta för äldre som ofta har försämrat närseende (om en karta i 10 000-del skrivs ut i 7 500-del skalas allting upp så att små och tätt grupperade detaljer framträder tydligare i kartbilden).
Ekvidistansen anger höjdskillnaden mellan varje höjdkurva, vilket möjliggör bedömning av höjd och lutning. I kuperad stockholmsterräng är ekvidistansen vanligtvis 4-5 m, medan den i ett flackt landskap som den uppländska slätten kring Uppsala kan vara 2,5 m. Skillnaden är betydande! Ju lägre ekvidistans, desto mer topografiskt detaljerad tenderar kartan att vara.
- Kartbilden i en orienteringskarta är uppbyggd av **färger, lager, tecken och linjer**. *Observera att vitt (ingen färg) betyder skogbevuxen mark – mer om det längre ned!*

Nordlinjerna (ibland kallade meridianer) är raka parallella linjer ritade med jämna mellanrum, som anger riktningen mot magnetiska norr. *De utgör ett visuellt stöd när du ska passa kartan med hjälp av kompassen - se nästa avsnitt!*

Kurv bilden (även kallad brunbild, efter dess färg) består framför allt av höjdkurvor som visar den övergripande topografin, samt tydliga avvikande formationer på detaljnivå som grävda gropar och punkthöjder. Kurv bilden ritas alltid i brunt. Var terrängen sluttar uppåt respektive nedåt brukar vara "uppenbart" och är i regel inte markerat (men undantag finns, då anger små "piggar" på höjdkurvan åt vilket håll lutningen är).

Svart bilden omfattar alla detaljer i kartan som ritas i svart. Till dessa hör framför allt anlagda och mer eller mindre linjära objekt: byggnader, vägar och stigar, kraftledningar och staket. För en nybörjarorienterare är svart bilden, framför allt vägar och stigar, det som hen huvudsakligen kommer att gå efter till en början. Även branter och stenar (flyttblock i olika storlekar) är svarta på kartan, fast dessa är naturligt förekommande terrängdetaljer.

Marktyper och löpbarhet: Vitt på orienteringskartan innebär "normalframkomlig" skog. Gul färgade områden är öppna, d.v.s. i princip trädlösa (gården, åkermark, kala berghällar ...). Hyggen och annan halvöppen terräng (glest mellan träden) ritas som ett gul-vitt mönster. Även beige färg betyder öppen yta, då rör det sig om anlagd mark (underlaget kan vara asfalt, grus/makadam, packad jord, stenläggning ...). Områden där växtligheten är tätare, snårigare eller på annat sätt svårframkomlig (t.ex. sly, energiskog, granodling) ritas i grönt och kallas följaktligen "grön områden" i orienterarjargongen. Tre gröna nyanser används; ju mörkare, desto mer löphindrande vegetation. Områden markerade med den mörkaste gröna färgen kan i princip ses som ogenomträngliga för löpare och bör alltså undvikas. En specifik gulgrön färgton – ej att förväxla med "grön områden"! – anger tomtmark, som alltid är förbjuden att beträda.

Banpåtrycket har en rosa/lila färgton och överlagrar allt annat på kartan. Det anger förstas banans sträckning: startpunkten och målet, var kontrollerna sitter, i vilken ordning de ska besökas, och ibland vilken kodsiffra som stämplingsenheten vid respektive kontroll har (vid tävlingar). I banpåtrycket markeras också vilka områden som är förbjudna att springa i (utöver tomtmark), var det finns eventuella vätske- och sjukvårdsstationer, samt anvisade passager över t.ex. trafikerade vägar.

- Kartbladet som orienteraren springer med i handen är normalt i A4- eller A3-format och ligger i en skyddande plastficka. I tävlingssammanhang får kartan inte beskådas förrän i startögonblicket. I s.k. öppen motionsklass (även känt som "direktanmälan" vid orienteringsarrangemang) finns däremot inga restriktioner mot att deltagaren tittar på kartan före start.

kompass & kurs

- Att passa kartan innebär att vrida kartbladet så att kartans norr överensstämmer med verklighetens norr. Enklast görs detta genom att använda referenspunkter på kartan som du är säker på att identifiera i verkligheten, t.ex. "jag står i vägkorsningen med det lilla huset snett framför mig till vänster, och stenröset till höger om mig – då har jag blicken mot norr". Kartan ska helst alltid vara passad medan du orienterar, åtminstone ungefärligt. Du ska alltså vrida kartbladet varje gång du gör en riktningsförändring (svänger), så att framåt/uppåt på kartan du håller i handen, faktiskt motsvarar den riktning du rör dig i.

- Kompassens funktion är att komplettera kartan som riktningangivare när det behövs. I ett läge när du inte har några tydliga referenspunkter inom synhåll att passa kartan efter, kan du använda kompassen för att ta ut nordriktningen. Lagg kompassen på kartan så att kompasshusets långsida tangerar din tänkta kurs, och vrid kartan och kompassen tills kompassnålen är parallell med nordlinjerna; du har nu passat kartan. Din kurs är dit kompasshuset pekar.
- När du passat kartan och tagit ut kursen gäller det att också att följa efter med kroppen och vrida den så att du faktiskt kommer att röra dig i den riktning du just tagit ut - håll kompassen framför dig i linje med naveln (obs! kartan måste i det här läget redan vara noga passad). Det är ytterst lätt att slarva så att du börjar gå några grader snett jämfört med din tänkta kurs utan att märka det förrän "för sent". Ju längre sträcka, desto större blir felnavigeringen om du böjer av från kursen.

vägval & kontrolltagning

- Den kortaste sträckan från en kontroll på kartan till nästa, är alltid längs strecket (alltså fågelvägen). Den behöver däremot inte vara snabbast möjliga rutt. T.ex. kan det vara en kulle eller ett svårforcerat grönområde som strecket korsar, där du skulle tappa mycket fart. Som en tumregel handlar vägvalen oftast om att se "omvägarna" (s.k. rundvägval) där det går att ta sig fram snabbt och med mindre tidskrävande kartkontakt, t.ex. längs vägar/stigar som leder åt ungefär rätt håll fast med en del böjar, och samtidigt bedöma om det är att föredra framför "rakt på"-alternativet. *Detta är utmaningen med orientering, även för den skicklige!*
- För nybörjarorienteraren handlar vägval kanske i första hand om att ta den säkraste rутten, där risken är minst att tappa bort sig mellan två kontroller. För den mer erfarne är vägvalen oftast inte "renodlade" (hen kanske följer en stig en bit, genar genom obanad terräng till en annan stig, lite senare viker av och fortsätter längs ett långsmalt kärr, o.s.v. ...).
- Vägvalet leder dig fram till kontrollringen, men även om det går bekymmersfritt så återstår att faktiskt ta kontrollen. Kontrollpunkten är alltid i **kontrollringens mittpunkt**. Det är lätt hänt att en tar det tydligaste karttecknet inom kontrollringen för den givna kontrollpunkten, vilket långtifrån alltid är riktigt.