



nybörjarkurs

anno 2014

- **inledande teori –
lektion 2**



dagens program

- orienteringens grunder
 - karta & kartläsning
 - kompass & kurs
 - vägval & kontrolltagning
- enkel orienteringsmetodik
 - ledstänger & uppfångare
 - grov- & finorientering
 - förenkling & ”sista säkra”
 - kurvbildsförståelse
- övningar



- orienteringstävlan i korthet
 - tävlingsarrangemang
 - stämpling & tidtagning
 - anmälan & resultat

orienteringens grunder

- karta & kartläsning

- basegenskaper

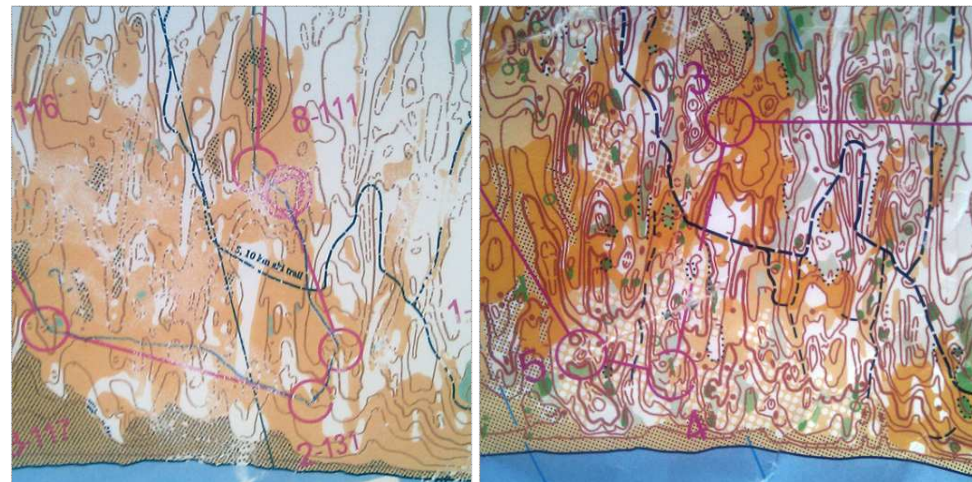
- skala & ekvidistans
 - fältarbetets aktualitet
 - kartritarens omdöme

skala 1:10 000 ("tiotusendel"):
1 cm på kartan = 100 m

Carcross desert, Canada
karta från 2003 resp. 2011

- uppbyggnad

- färgkodning
 - lager
 - linjer / tecken



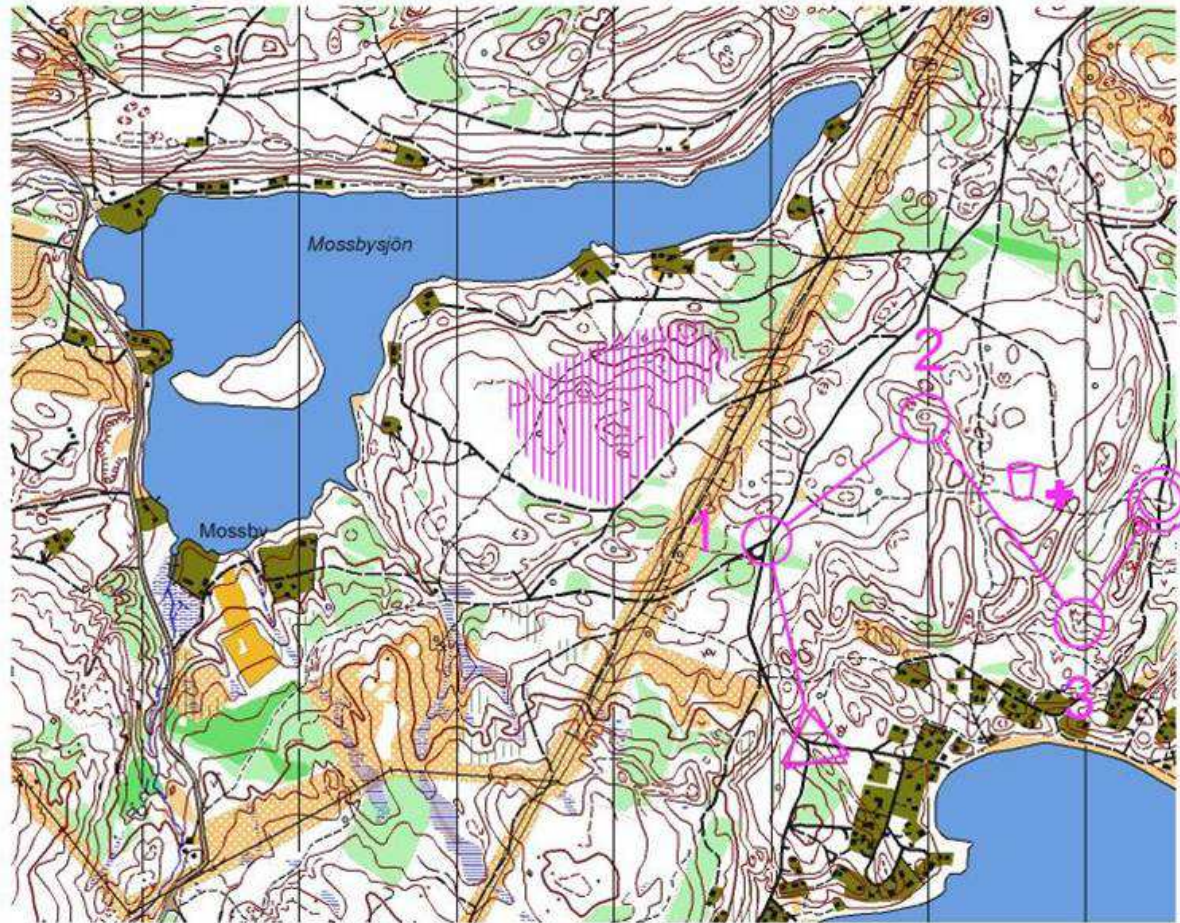
orienteringens grunder

TECKENFÖRKLARING

	motorväg / större väg
	smal väg / körväg
	stig, stor / liten
	rågång / drivningsväg
	järnväg / elljusspår
	kraftledning
	kraftledning, stor
	tunnel, undergång
	stenmur / raserad stenmur
	högt stängsel med genomgång
	stängsel / raserat stängsel
	byggnader / röse, gränssten
	grav / ruin / liten ruin
	skjutbana
	högt torn / litet torn
	brant, passerbar / opasserbar
	litet stenbrott, gruvhål / grotta
	sten / stor sten
	grupp av stenar
	blockterräng / stenig mark
	begränsningslinje, exakt / tydlig

	höjdkurvor
	hjälpkurva med lutningsstreck
	grustag, skärning
	grävd grop, stor / liten
	naturlig grop, stor / flack / liten
	flack höjd / punkthöjd
	jordvall, tydlig / liten
	fåra, tydlig / liten
	sjö / göl
	sankmark, opasserbar / öppen
	sankmark, bevuxen / diffus
	dike, bäck med spång
	dåligt dike / surdrag
	brunn / källa / vattenhål
	asfalt och grusyta
	odlad mark
	öppen / halvöppen lättlöpt mark
	öppen mark
	öppen mark, grov botten o spridd vegetation
	löphindrande skog
	svårlöpt skog
	svårframkomligt
	födröjande pga markvegetation
	tomtmark, förbjudet område
	ständigt förbjudet område
	öppet sandområde
	fruktodling

orienteringens grunder



banpåtryck

orienteringens grunder

- kompass & kurs
 - basfunktion
 - nålen anger nordriktningen
 - huset pekar ut kursen
 - användning
 - passa kartan
 - bestämma kursen
 - vrida kroppen

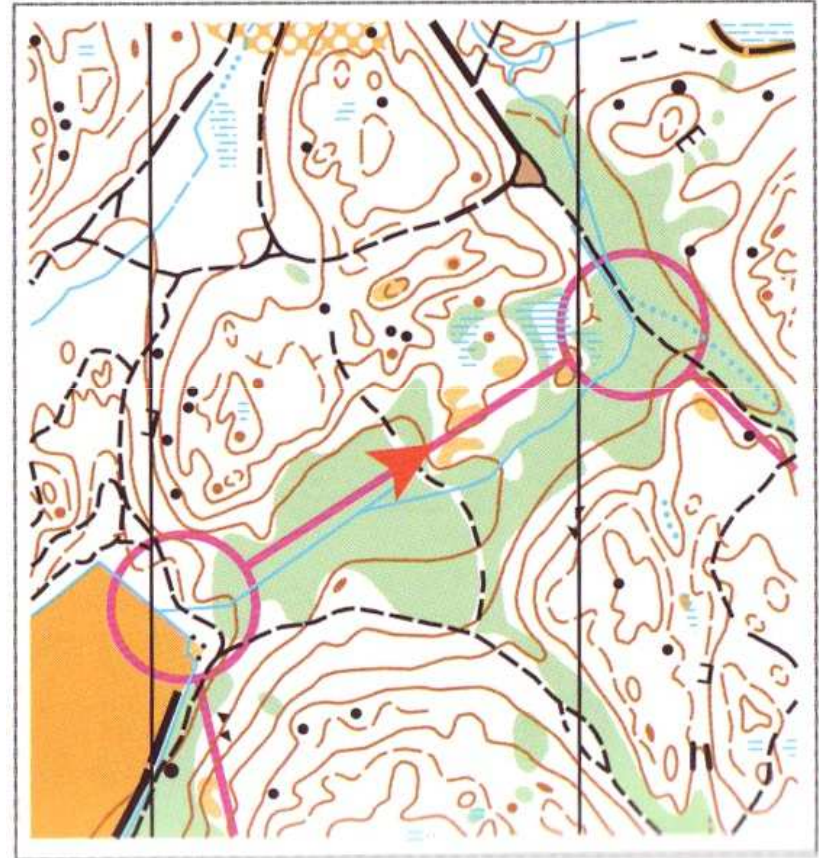
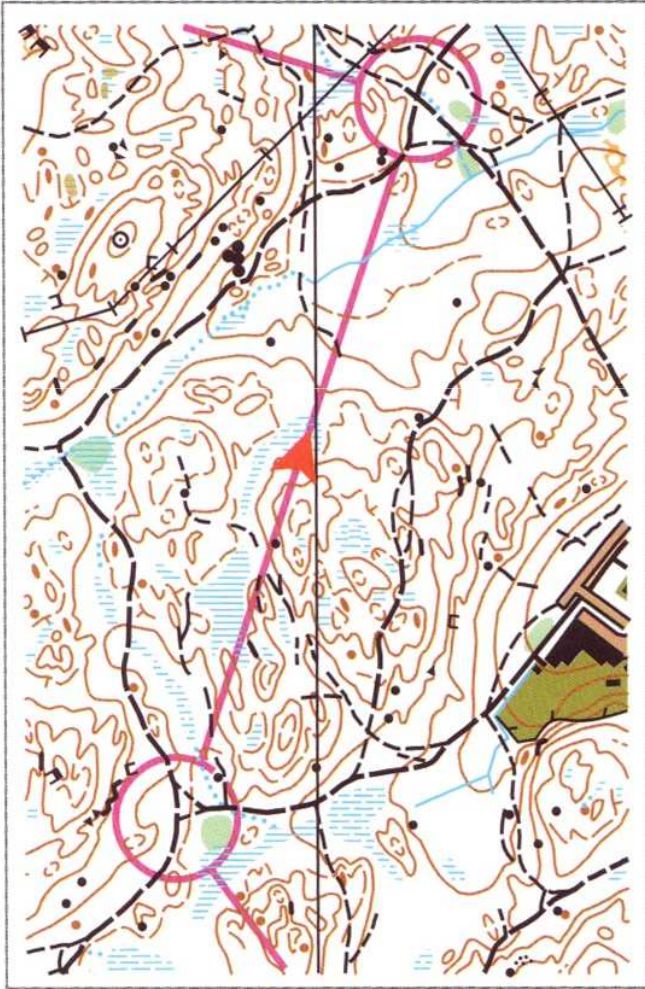


orienteringens grunder

- vägval & kontrolltagning
 - kortaste/snabbaste väg
 - längd-/höjdbedömning
 - löpbarhetsbedömning
 - indelning i delsträckor
 - ingång till kontrollring
 - kontrollpunkt i mitten
 - skärmens läge variabelt

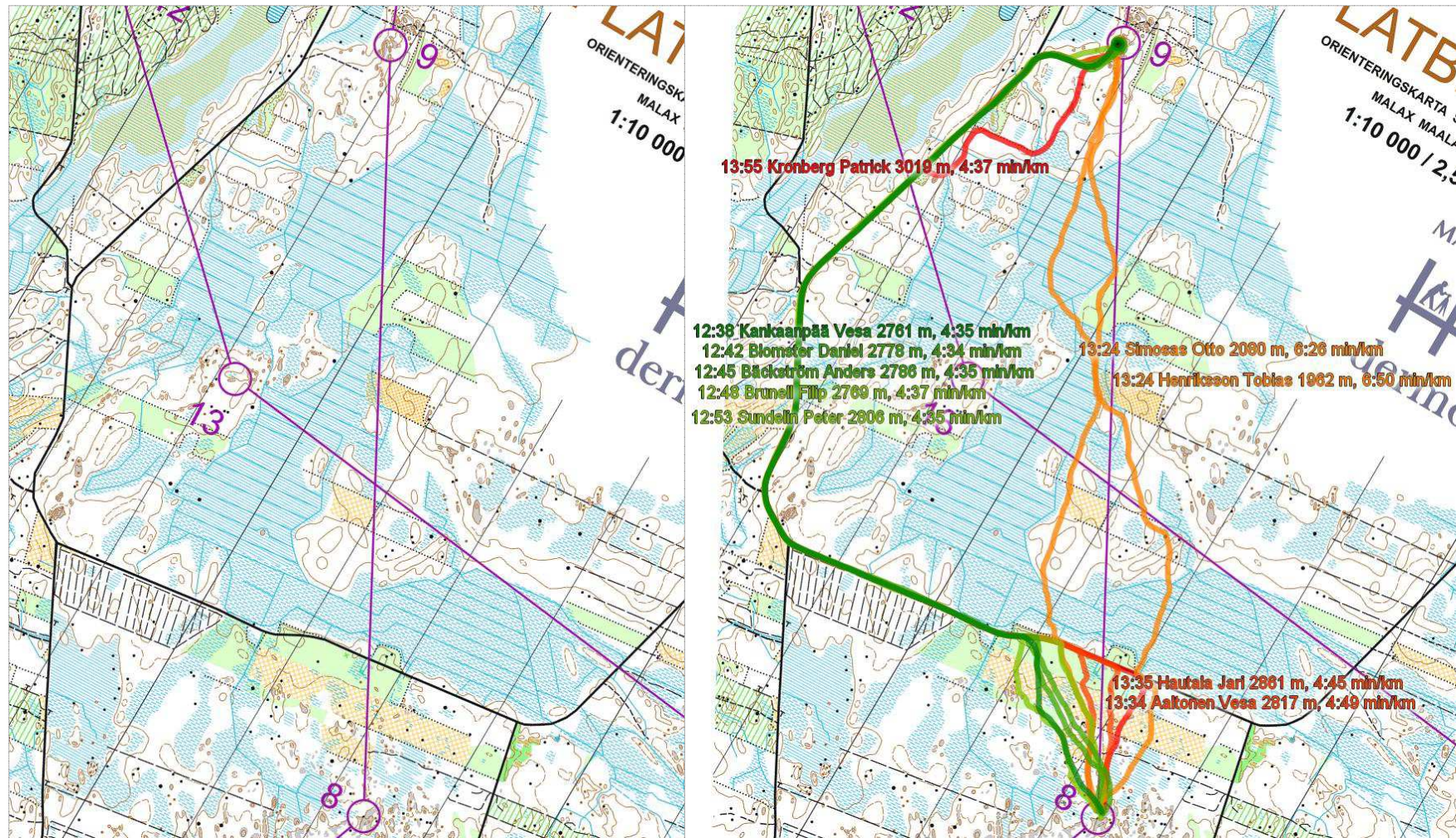


orienteringens grunder



vägvalssituationer

orienteringens grunder



orienteringens grunder

STÄMPLINGSENHETENS
KODSIFFRA



TYP AV KONTROLLPUNKT



KONTROLLPUNKTENS
POSITION RELATIVT
IDENTISKT TECKEN INOM
KONTROLLRINGEN

	Bana A	7,3 km		
	▷		/ /	Y
1	31	▲		
2	32	•		○
3	33	≡		○
4	34	≡		
5	35	○		○
6	36	•		○
7	37	≡		
8	38	≡		
9	39	≡		
10	40	▲		
11	41	∩		
12	42	•	•	≡
13	43	•	•	≡
14	44	▷		≡
15	45	▲		
16	46	•		
17	47	≡		

○ 120 m ○

SKÄRMENS PLACERING
RELATIVT KONTROLLPUNKTEN

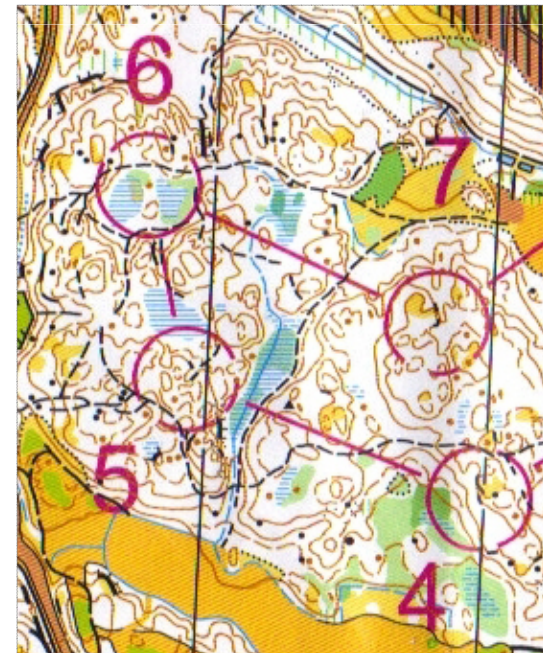
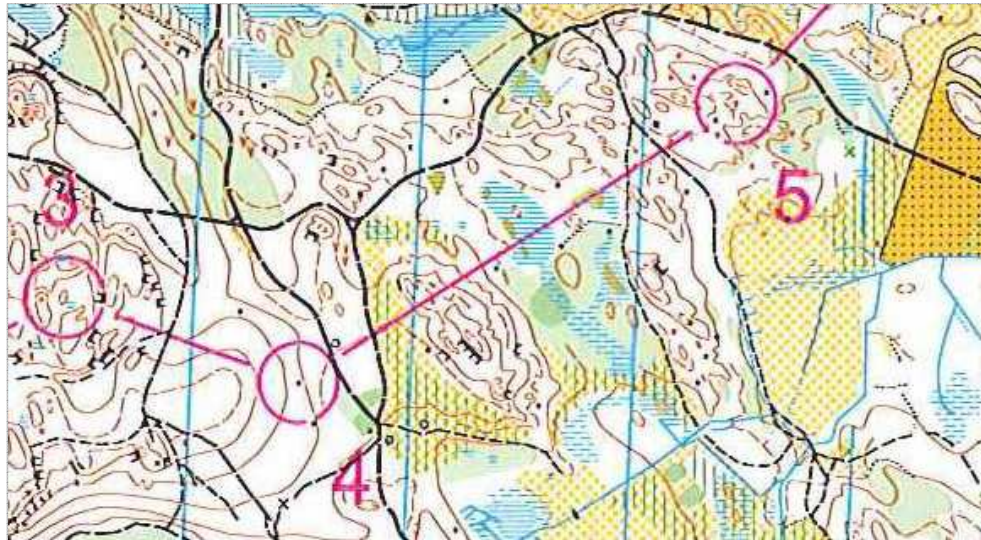
ANVÄNDNING AV DUBBLA
IDENTISKA KONTROLLPUNKTER



kontrolldefinition

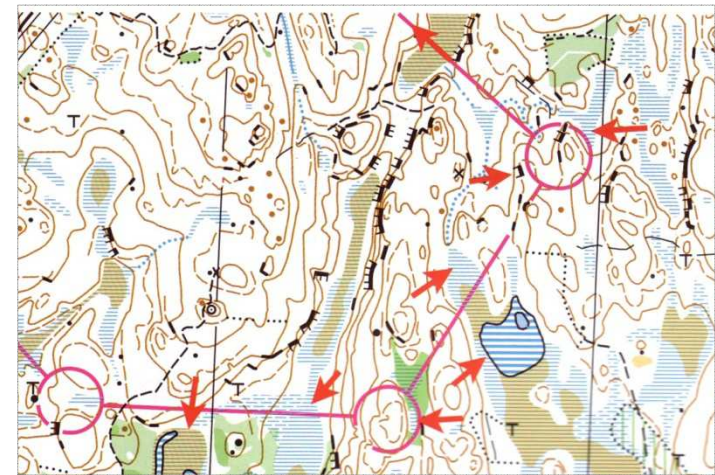
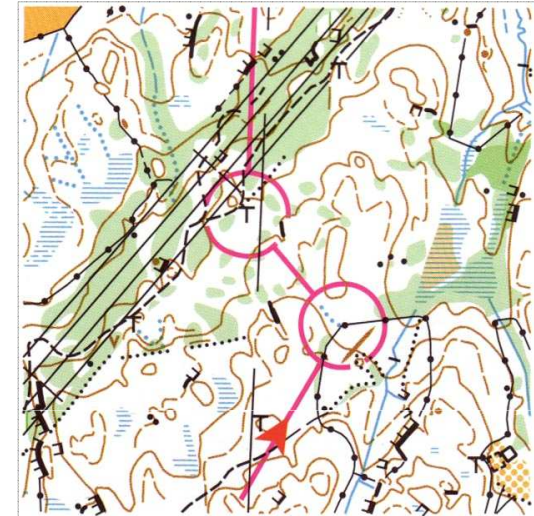
enkel orienteringsmetodik

- ledstänger & uppfångare
 - endimensionell positionsbestämning
 - anslutande/korsande linjer kompletterar
 - subtila riktningsförändringar



enkel orienteringsmetodik

- grov- & finorientering
 - längs ledstång / mot uppfångare
 - högre fart
 - ungefärlig kompasskurs
 - vid fri förflyttning
 - lägre fart
 - skärpt detaljseende
 - noggrann kompassgång
 - växlande faser – flexibilitet



enkel orienteringsmetodik

"trafikljusmetoden"



Grönt = hög fart och grovorientering.
Stå på!



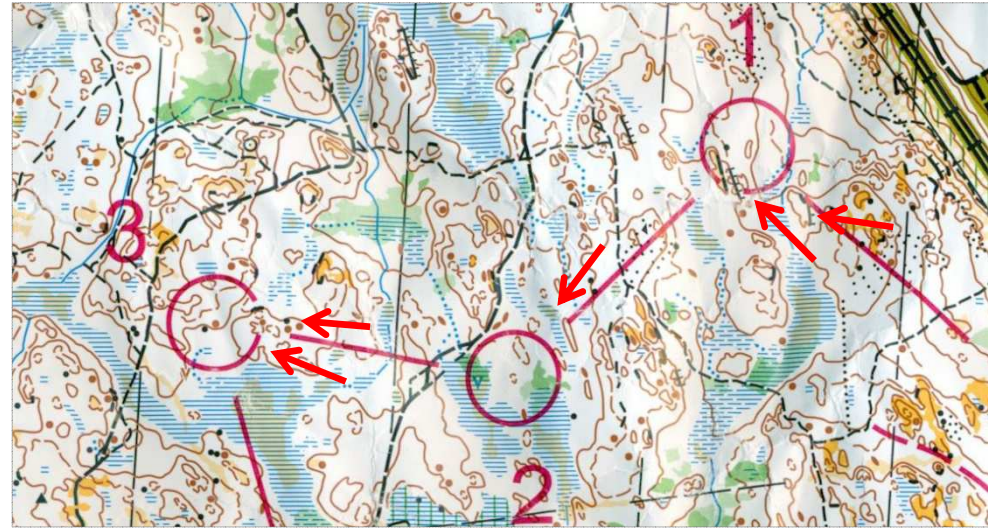
Gult = sänk tempot och läs
av mer detaljer från kartan.



Rött = Här gäller det att vara noggrann i kartläsning
och kanske även med kompassen.
Sänk tempot rejält!

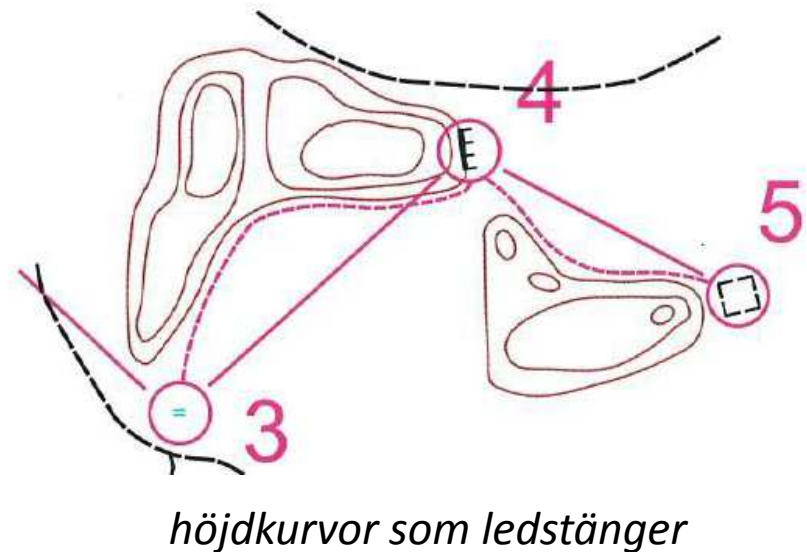
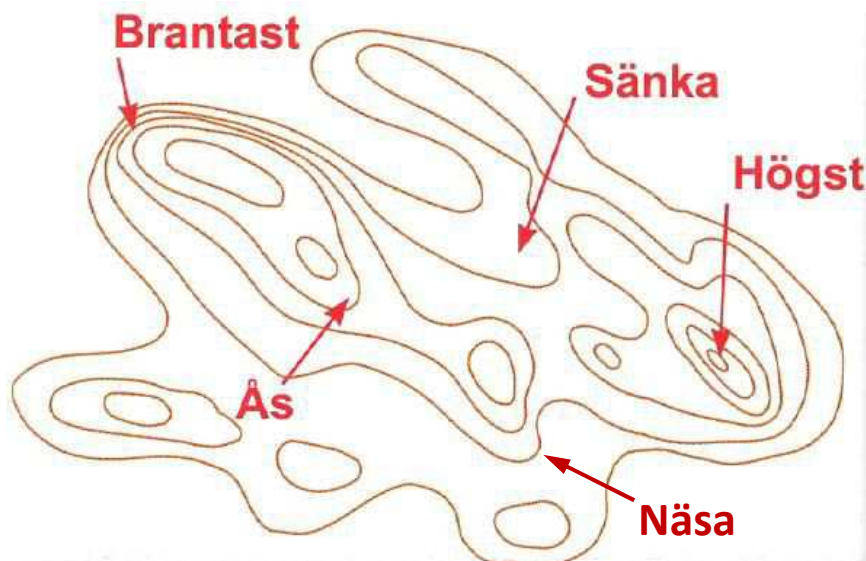
enkel orienteringsmetodik

- förenkling & "sista säkra"
 - ögonblicksanalys av kartbilden
 - selektivt seende vid kartläsning
 - *omisskännligt* terrängobjekt nära kontroll



enkel orienteringsmetodik

- kurvbildsförståelse
 - högsta / lägsta nivå i terrängen
 - vatten samlas generellt i lägre partier
 - åsar/sänkor dominerar i olika landskap



Lär dig orientera - snart drar
nybörjarkursen igång**Träningsåret 2014**

Känner ni? Hör ni? Hur något
mullrar i fjärran? Hur det
rycker i musklerna och hur
hjärtat slår ett extra slag? Det är
Centrums träningsår som lockar
och drar i ... 7

[Läs mer \[andra\]](#)**Sommartävlingar 2014**

Kombinera nöje med nöje -
orientera på semestern i
sommar! 3

[Läs mer \[andra\]](#)**Nybörjarkurs 2014**

Det våras för orienteringen här i
stan! Centrum arrangerar även i
år en nybörjarkurs! 9

[Läs mer \[andra\]](#)

NYHETER • ARKIV

Träningsåret 2014

Känner ni? Hör ni? Hur något
mullrar i fjärran? Hur det rycker i musklerna
och hur hjärtat slår ett extra ... 7 [\[andra\]](#)

Sommartävlingar 2014

Kombinera nöje med nöje - orientera
på semestern i sommar! 3 [\[andra\]](#)

Teknikträningsvåren 2014

Fokus i vår ligger på att företräta och
lära in oss tekniken! 1 [\[andra\]](#)

Nybörjarkurs 2014

Det våras för orienteringen här i stan!
Centrum arrangerar även i år en
nybörjarkurs! 9 [\[andra\]](#)

Vårens kavlar!

JUST NU är det hög tid för alla er som
längtat och drömt hela vintern om att
springa stafett! 0 [\[andra\]](#)

♦ ♦ LÄDDA IN FLER ♦ ♦

SENAST PÅ FLICKR



NÄRMAST PÅ GÅNG



SUNDAY 13 APRIL

Rånässtafetten 14

Är ni föräta kavlar är Rånässtafetten!
Eftersom den snöade bort i fjol är säkert många
sugna på revansch.
Nu är lagen klara och hela fyra Centrumlag
kommer att stå på startlinjen och frustat

centrumok.se

den virtuella klubbstugan