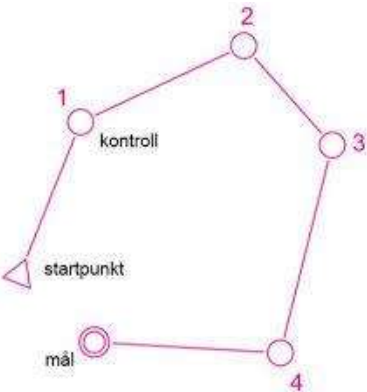


VAD ÄR ORIENTERING?

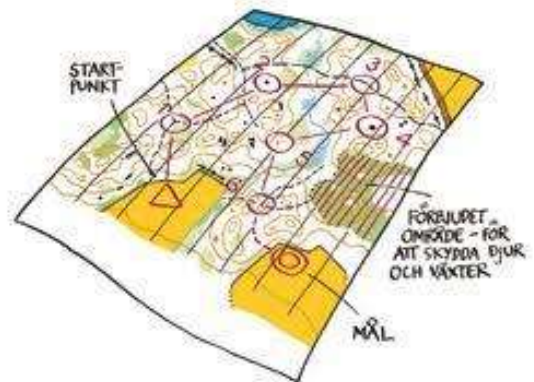
En orienteringsbana består av kontrollpunkter, som man ska passera i rätt ordning. Kontrollpunkten kan t.ex. vara en sten eller en dikeskorsning, och de markeras i naturen med en orange-vit skärm. Mellan kontrollpunkterna får man själv välja vilken väg man tar.



I orientering gäller det inte bara att springa fort, man ska också hitta kontrollerna och dessutom försöka välja den smartaste vägen. Orientering är därför en form av problemlösning, där man motionerar både kropp och hjärna.

KARTAN:

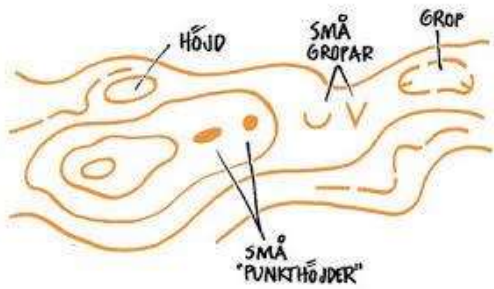
Kartan är din bästa vän, som talar om var du är och vart du ska. På den finns kontrollerna utritade. Starten markeras med en triangel och målet med en dubbelcirkel. Tänk dig att du svävar i en luftballong och tittar ner på jorden. När du ser jorden uppifrån så ser allt mycket mindre ut. En karta är en förminskad och förenklad bild av landskapet sedd uppifrån. Hur mycket förminskad framgår av kartans skala.



SKALA:

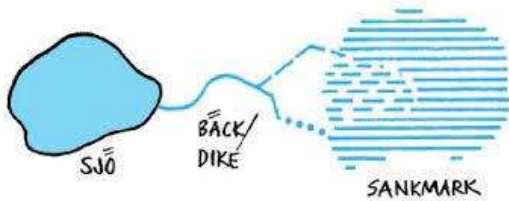
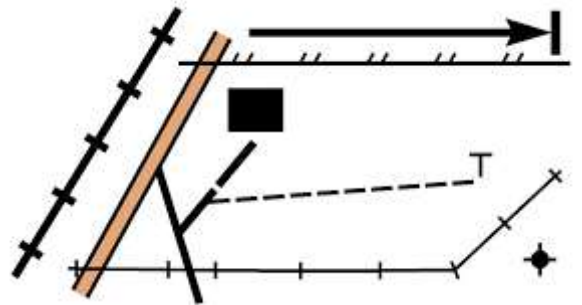
Kartans skala är viktig när man orienterar, d v s hur mycket verkligheten är förminskad på kartan. En orienteringskarta har ofta en skala på 1:10 000. I denna skala motsvarar 1cm på kartan, 100m i verkligheten. Vid skala 1:7500 motsvarar en centimeter 75 meter i terrängen.

KARTANS FÄRGER:



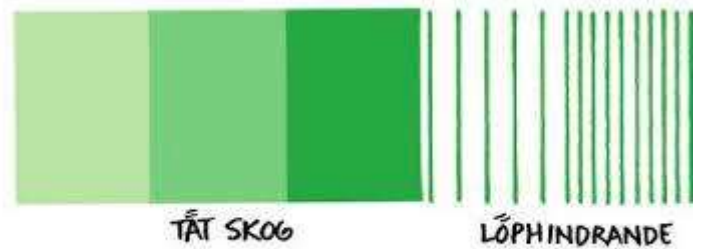
Kartan är uppbyggd av de bruna höjdkurvorna, som visar formen på terrängen.

Med svart ritas stenar, branter och föremål som skapats av människan, som hus, stigar, små vägar, murar, staket, jaktorn m.m.

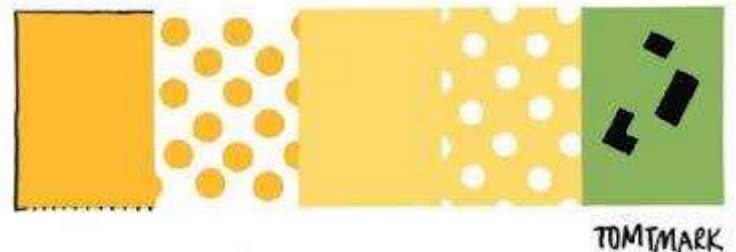


Blått används för sjöar, bäckar, diken och sankmarker.

Vanlig öppen skog är vit på kartan, men när skogen är så tät så det blir besvärligt att springa, markeras den med olika typer av grönt.



Öppen mark markeras med olika typer av gult, medan privat tomtmark markeras med en speciell mossgrön färg. Tomtmark är förstås förbjudet att springa på.



KOMPASS:

För att passa in kartan mot verkligheten har man hjälp av en kompass. Om man vrider kartan, så att norr på kartan pekar åt samma håll som kompassnålens röda norrpil, så är det bara att springa dit näsan pekar och samtidigt följa med på kartan.



EMIT:

Emit är en liten ”bricka” som man har med då man orienterar i tävlingar. Med den stämplar man vid alla kontroller, samt vid start och mål och då ser man hur lång tid det tog att springa runt banan.

