



Opplæring i orientering



Anbefalt målgruppe: Voksne/eldre ungdom

Opplegget kan også brukes når barn skal lære, men husk at barn liker bedre å leke mer når de skal lære!

Anbefalte litteratur:

Se anbefalte arbeidshefter og litteratur under O-forbundets avdeling i www.idrettsbutikken.no. Se i menyen under "Begynneropplæring"

Illustrasjoner i denne powerpointen er sakset fra O-forbundets hefter, og laget av O-forbundet til fritt bruk og tilpasning i klubbene ut fra prinsippet "Det enkle er ofte det beste" og "Det perfekte er det godes fiende!"
Kartklippene er fra O-klubber i Norge

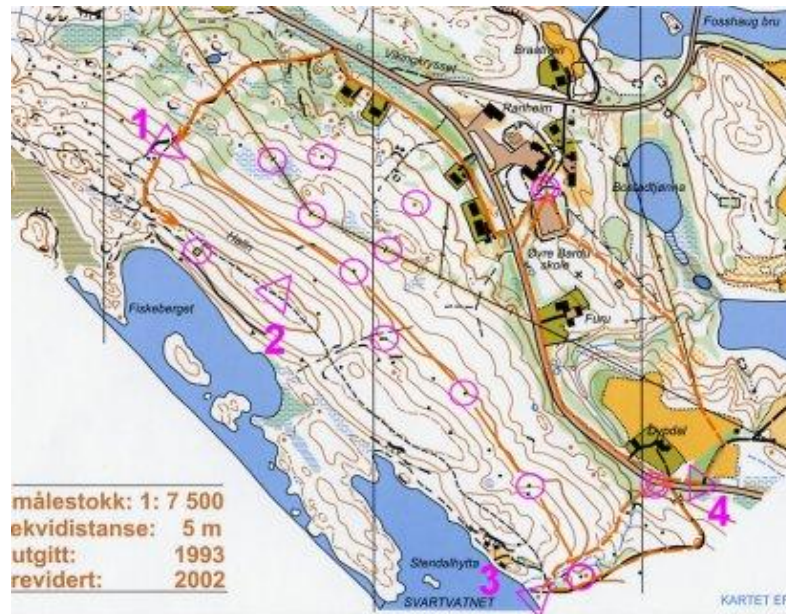
LYKKE TIL MED OPPLÆRINGEN!



Lierbygda O-lag

Opplæring i orientering

Tema 1: Kartets farger og karttegn

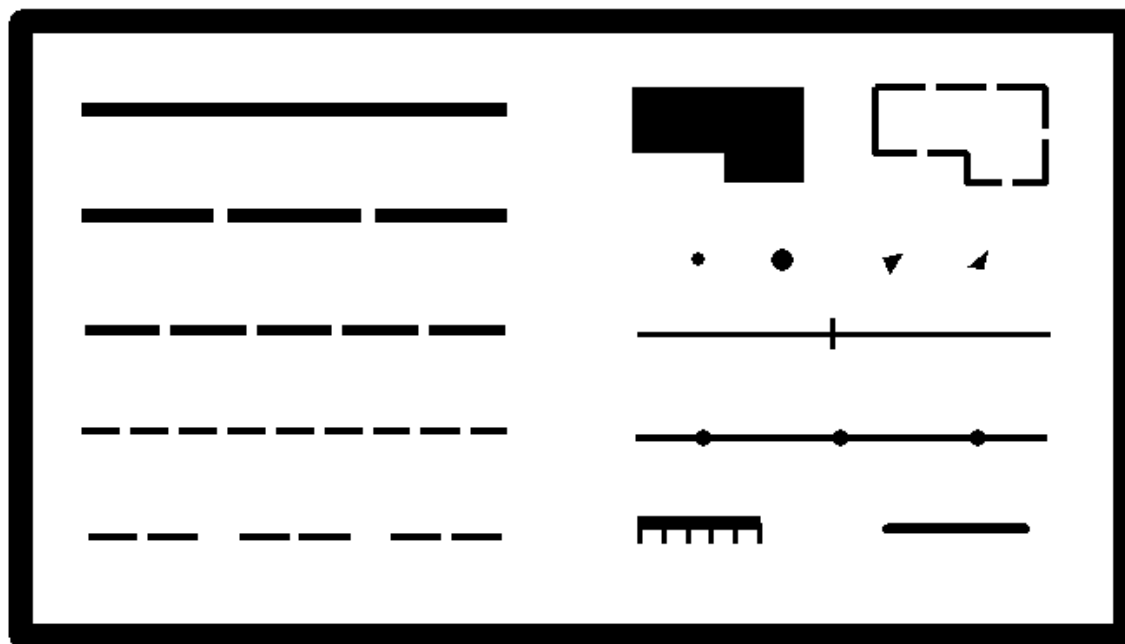




Opplæring i orientering

FARGEN SVAR "er hardt"

Veier, stier,
hus, ruin,
stein,
kraftledning,
steingjerde,
stup, skrent





Opplæring i orientering

Svarte karttegn:

	hovedvei
	bilvei
	traktorvei
	stor sti
	sti
	uthogd linje
	kraftlinje
	tydelig kulturgrense

	tydelig vegetasjonsgrense
	gjerde, steingjerde
	spesielle detaljer
	bygning, ruin
	stup, skrent
	stein, stor stein
	blokkfelt, steinklynge
	ur, steingrunn

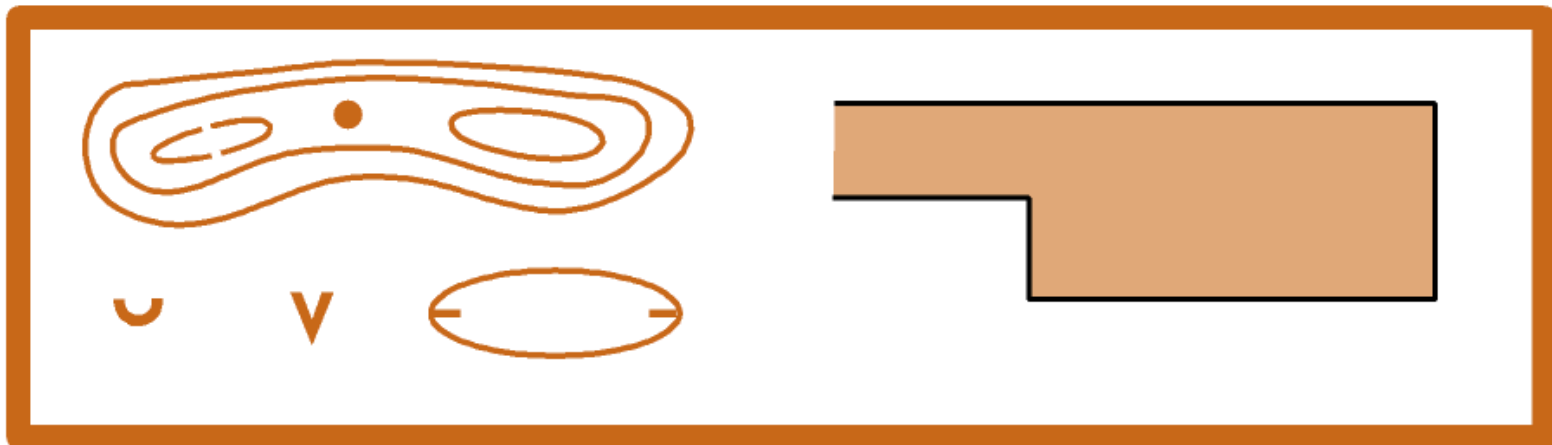


Opplæring i orientering

FARGEN BRUNT er terrengformasjoner

Høydekurver som viser oppover og nedover:
åser, groper, skolegårder.




Men også P-plasser og store veier





Opplæring i orientering

Brune karttegn:

	høydekurver
	hjelpekurver
	liten kolle, grop

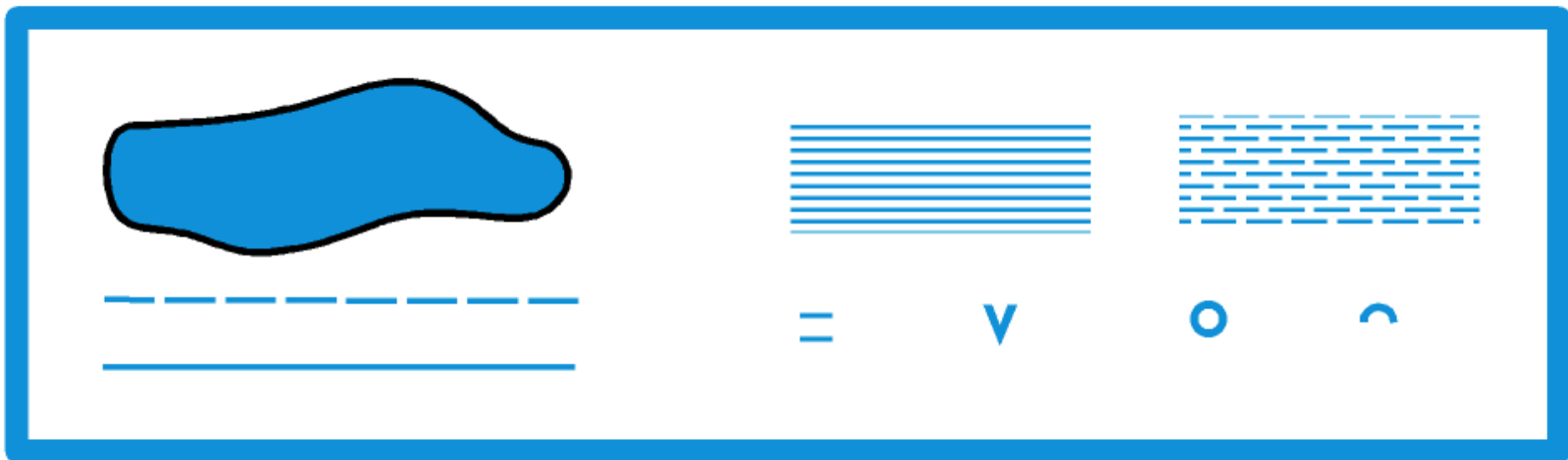




Opplæring i orientering

FARGEN BLÅTT "er vått":











Vann, myrer, vanngroper, elver, bekker, pytter





Opplæring i orientering

Blå karttegn:

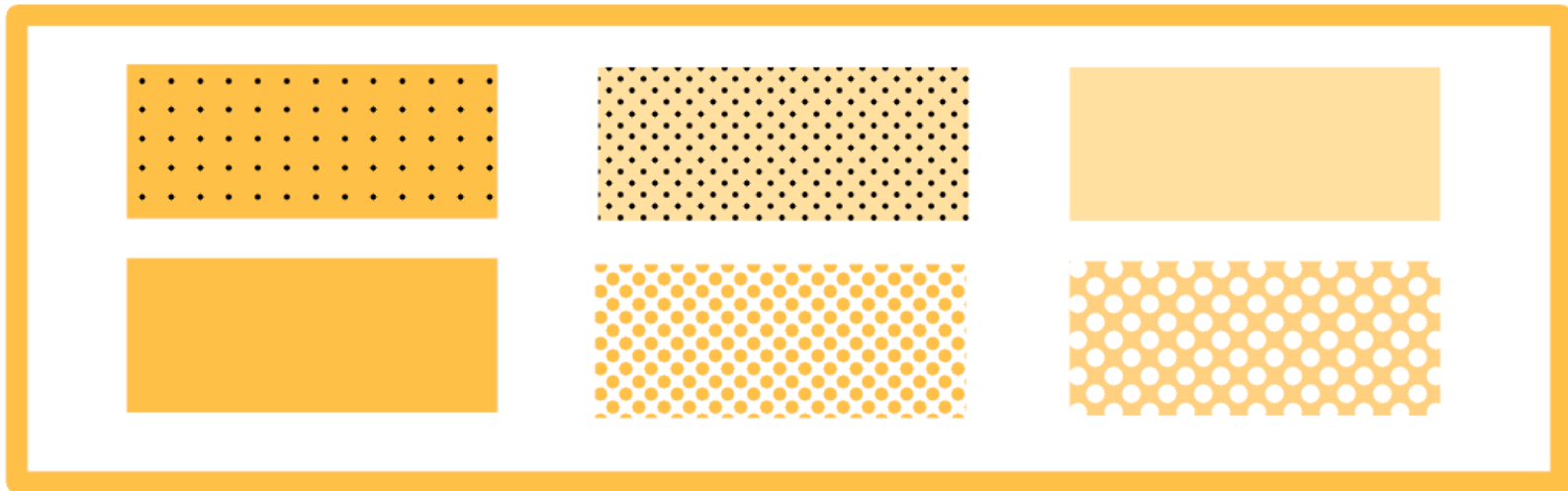
	vann
 	brønn, vannfylt grop
	stor bekk, elv
	bekk, grøft
	flombekk, utydelig grøft
	smal myr, myrsig
	upasserbar myr
	utydelig myr
	tydelig myr



Opplæring i orientering

FARGEN GULT er åpent = god sikt

jorde, voll, hogstfelt





Opplæring i orientering

Gule karttegn:



åpent lettløpt område



åpent lettløpt m.spredte trær



åpent område



åpent område m.spredte trær



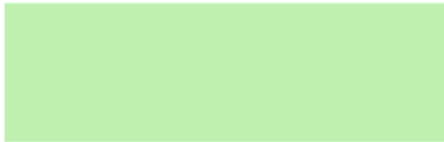
dyrka mark



Opplæring i orientering

FARGEN GRØNT = nedsatt løpbarhet


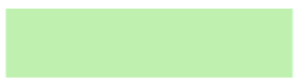


Jo grønnere, desto tregere er det å løpe gjennom





Opplæring i orientering

Grønne karttegn:

	hage
	skog, nedsatt løpbarhet
	skog, dårlig løpbarhet
	undervegetasjon, nedsatt løpbarhet



Opplæring i orientering

FARGEN HVITT på kartet

er vanlig skog med god fremkommelighet





Lierbygda O-lag

Hva husker du av karttegn?

Hva ser du inni
postringene?

Sett dere sammen
to og to og repeter



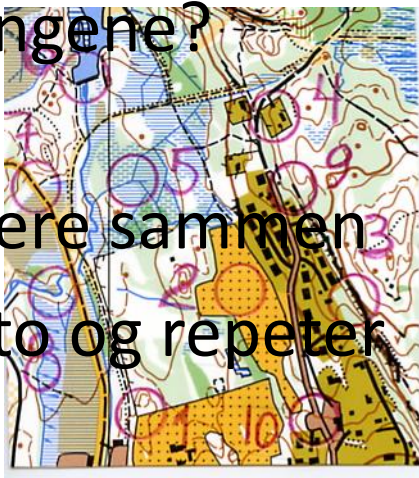


Lierbygda O-lag

Hva husker du av karttegn?

Hva ser du inni
postringene?

Sett dere sammen
to og to og repeter



Kartutsnittet er fra Leinstrandmarka øst, NTNUI



Opplæring i orientering

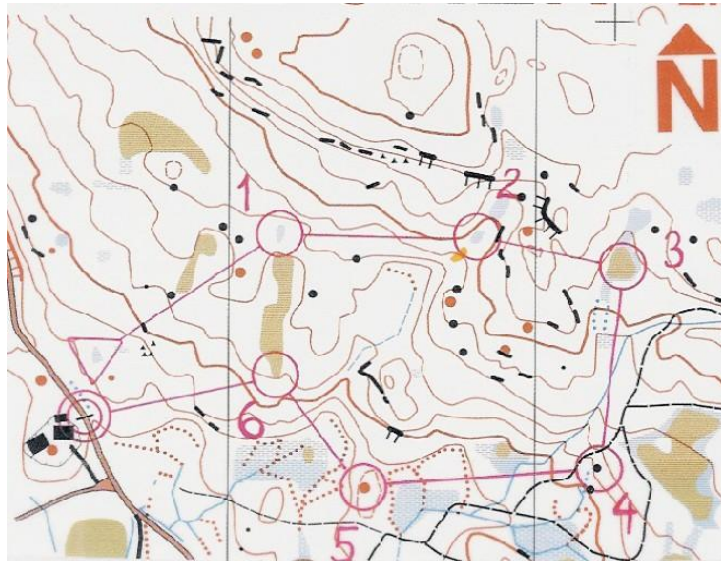
**Ta 5 minutter strekk.
Etterpå skal du lære å orientere kartet**





Opplæring i orientering

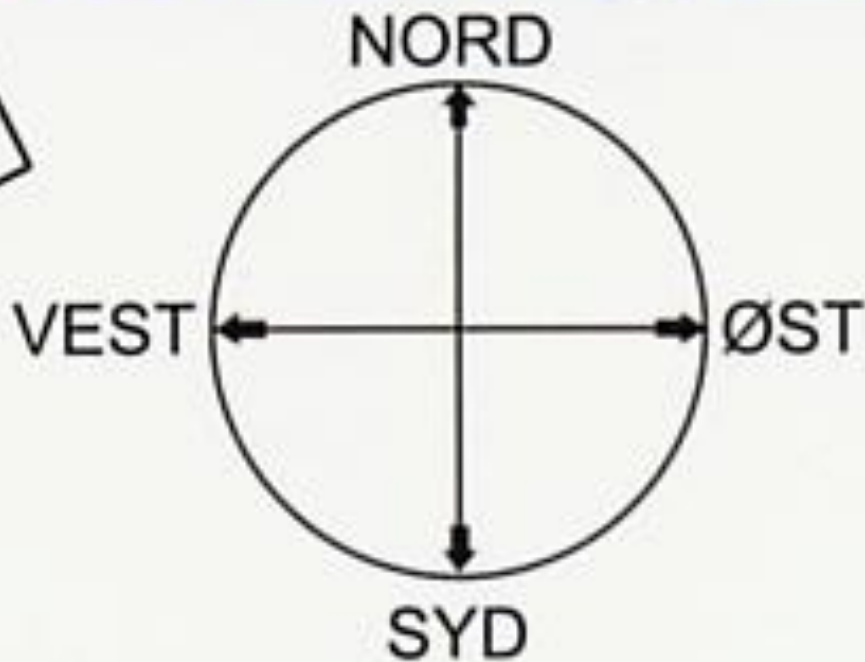
Tema 2: Orienter kartet ved hjelp av enkel kompassbruk





Opplæring i orientering

Hovedretningene



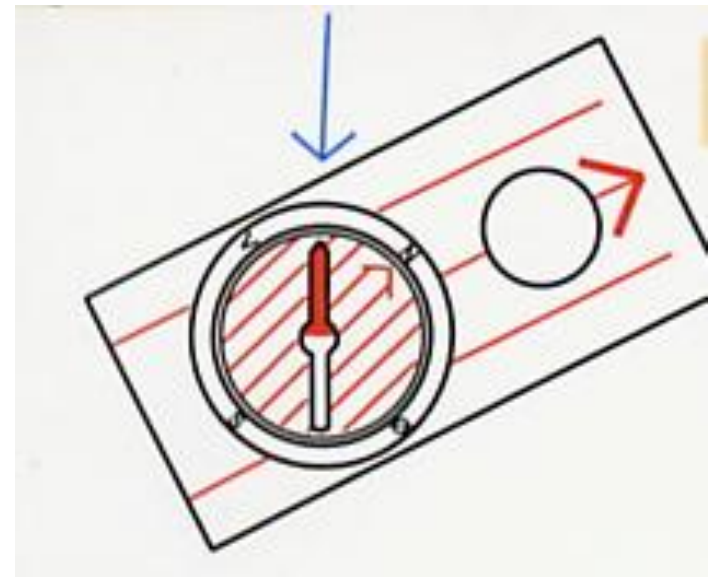


Opplæring i orientering

Den røde delen av kompassnåla
(nordpilen)
peker alltid mot nord.

Du trenger IKKE å skru på kompasset
for å finne retningen!

Å lære å orientere kartet etter nord-
pilen er i starten det beste for å finne
retningen dit du skal.





Opplæring i orientering

Hold alltid kartet orientert

Å holde kartet orientert
vil si å få kart og terreng
til å stemme:
Veier, stier, bekker,
åsrygger osv. har samme retni
på kartet som i terrenget.





Opplæring i orientering

TØRRTRENING:

Orienter kartet

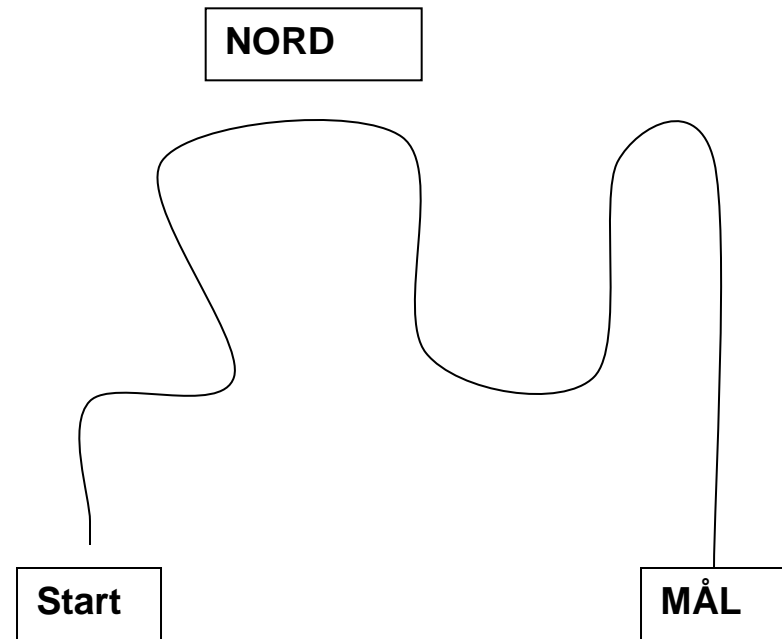
Tegn "kartet" under på et papir - eller velg ditt eget mønster.

Finn en liten "frisone" i rommet.

Ta frem et kompass og orienter "kartet".

Bestem fritt hvor du vil at ditt start og målpunkt skal være.

Du skal bevege deg etter "kartet". Hver gang du skifter retning skal du klare å holde "kartet" mot nord.





Opplæring i orientering

Tema 3: Avstand og høydeforskjell





Opplæring i orientering

Avstand = Målestokk

Mest vanlig målestokk i orienteringsløp i skogen er 1:10 000
Det betyr at 1 cm på kartet er 100 meter i terrenget.

Vanlig målestokk i O-løp på skolekart/sprintkart er 1:5000
Det betyr at 1 cm på kartet er bare 50 meter i terrenget.

Eksempel på andre målestokker:

1:7500 Oppgave: 1 cm er ???

1:15 000 Oppgave: 1 cm er ???

Du erfarer og lærer ved å være ute i skogen med kart!



Opplæring i orientering

Høydeforskjell = Ekvidistanse

Mest vanlig ekvidistanse i orienteringsløp i skogen er 5 meter
Det betyr at det er 5 meter høydeforskjell mellom hver
Høydekurve.

Noen ganger kan du komme borti f.eks 2,5 meter ekvidistanse
Det betyr at det er 2,5 meter høydeforskjell mellom hver
Høydekurve.

Du erfarer og lærer ved å være ute i skogen med kart!

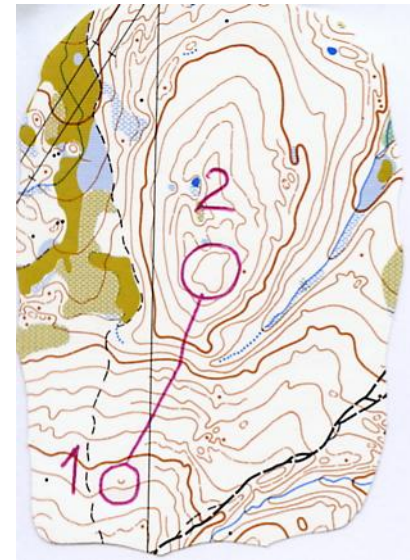


Lierbygda O-lag

Øvelse 1: Tren på å forstå høydekurver

Følg den røde linjen
fra 1. til 2. post:

1. Hvor går det opp og ned ?
2. Hvor mange meter omtrent går det opp og ned?
5 meter ekvidistanse
3. Hvor er man i bunn av en ås?
4. Tellekurver, hva er det?
5. Er tellekurver tydeligere i terrenget enn vanlige kurver?





Lierbygda O-lag

Øvelse 2: Tren på å forstå høydekurver

Følg den røde linjen
fra 1. til 2.post

1. Hvor går det opp og ned ?
2. Hvor mange meter omtrent
går det opp og ned?
5 meter ekvidistanse
3. Hvor er det tydelige koller?

Kartutsnitt: Alta OL



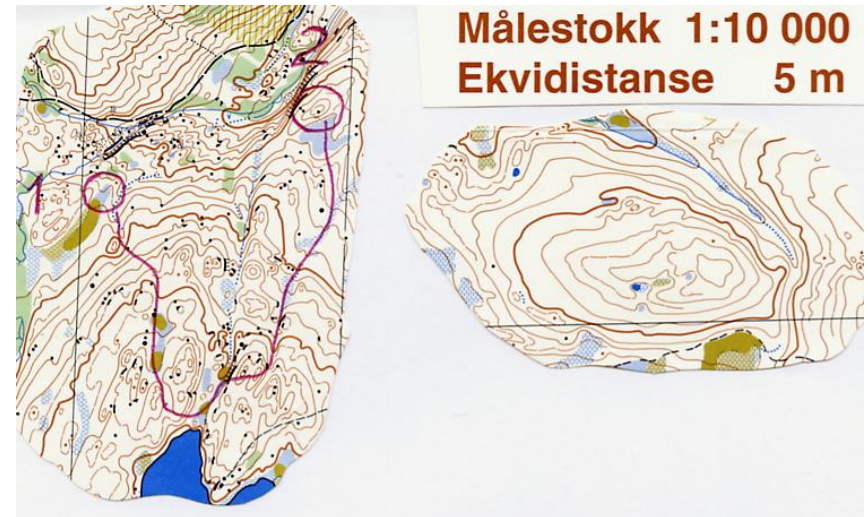


Lierbygda O-lag

Øvelse 3: Tren på å forstå høydekurver

Følg den røde linjen
fra 1. til 2. post

1. Hvor går det opp og ned?
2. Hvor mange meter omtrent går det opp og ned?
5 meter ekvidistanse
3. Hvor er det søkk og dråg?
4. Hvor er det koller?





Opplæring i orientering

Ta 5 minutter strekk

Etterpå skal du lære om veivalg, ledelinjer og holdepunkter

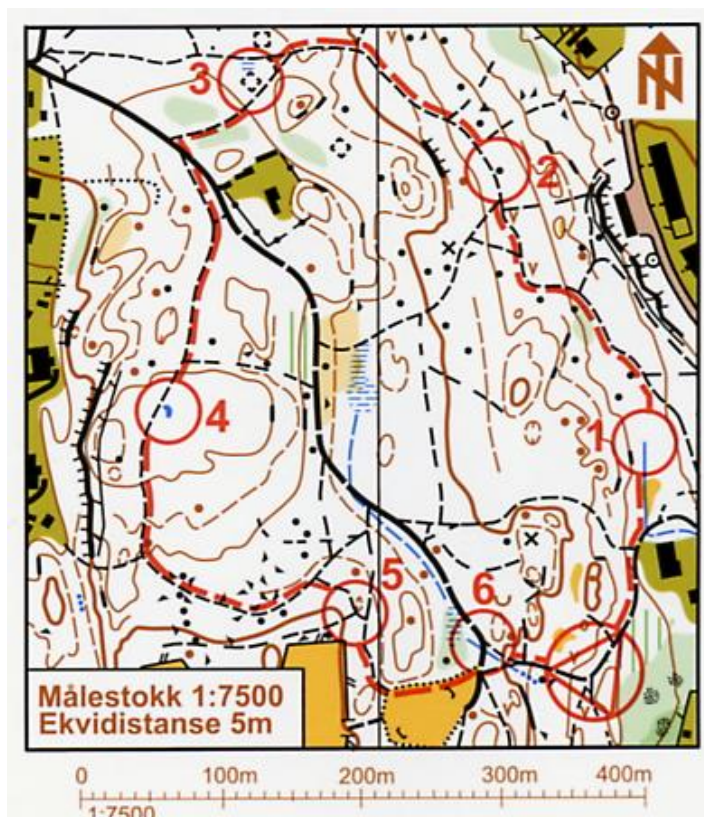




Lierbygda O-lag

Opplæring i orientering

Tema 4: Veivalg, ledelinjer og holdepunkter





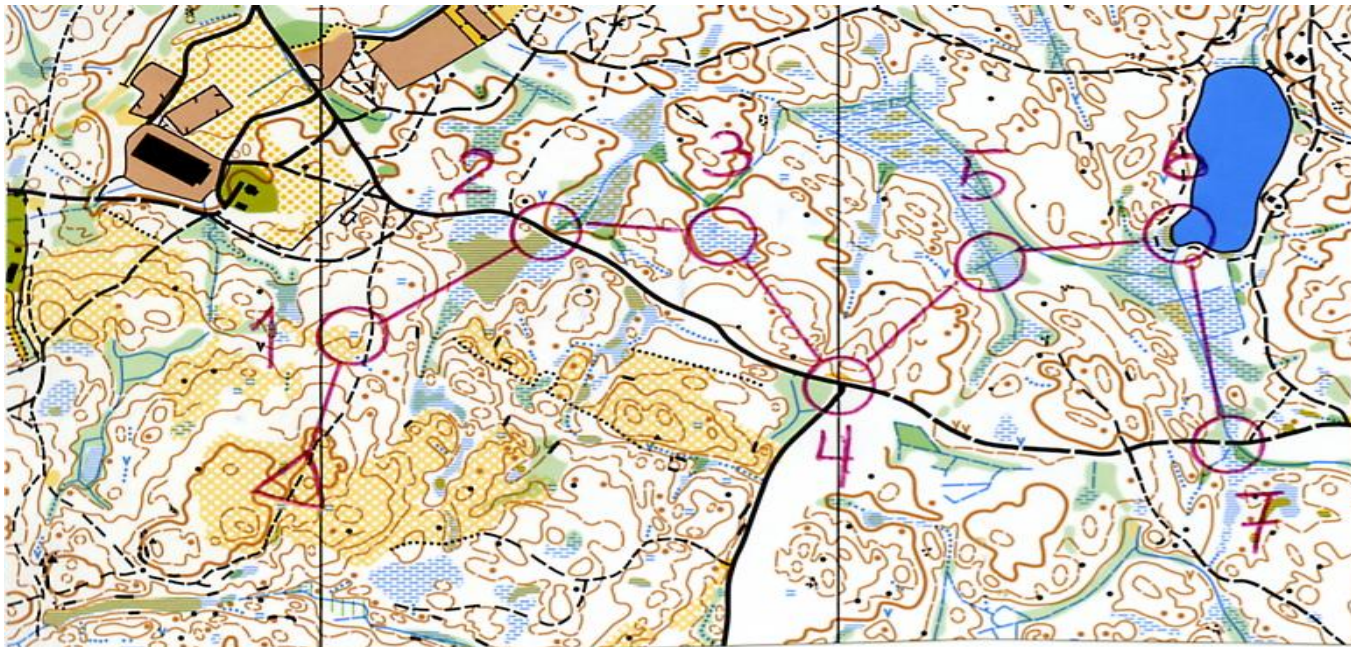
Opplæring i orientering

Hva er gode ledelinjer til hver post her?

Hva er gode holdepunkter underveis på hvert strekk?

Hvilket veivalg vil du følge fra post til post ?

Prat litt sammen om dette.





Opplæring i orientering

Kartkontakt er viktig!

Rutinerte o-løpere vet hvor de er selv i fart.
Som nybegynner lærer du best ved å ta det rolig.

For å holde kartkontakten, hold tommelen li-
der du er på kartet (kalles tommelgrepet). (I
også "racerne"!)

NORGES ORIENTERINGSFORBUND

Det viktigste for begynnere

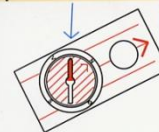
La veivalgene gå langs ledelinjer

Det er detaljer på kartet som er lette å følge:
Veier, stier, grøfter, jordekanter mm.

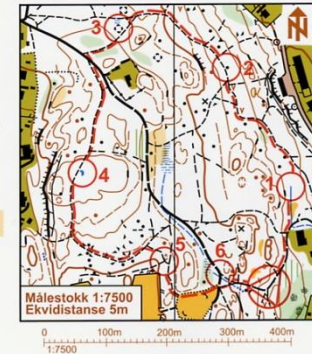
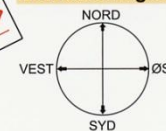
Hold kartet orientert

Hold kartet slik at kart og terreng stemmer
overens. Ha nord på kartet mot NORD, den ret-
ningen som den røde delen av kompassnåla
peker mot.

Den røde delen av kompassnåla peker mot nord



Hovedretningene



Holdepunkt

Det er et sted på kartet der du er sikker på hvor
du er (stikryss, grøftemøte, jordehjørne mm.).

Tommelgrepet

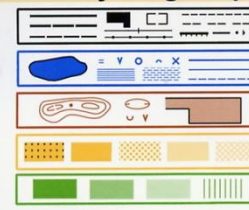
Hold den ene tommelen på kartet der du er og flytt den på kartet
etterhvert som du beveger deg fra holdepunkt til holdepunkt.



Kartkontakt - Det aller viktigste

Gode løpere vet nesten alltid hvor de er på kartet,
selv om de holder stor fart. Nettopp derfor kan de
løpe fort uten å bomme. Du er BEGYNNER og MÅ GA
for å greie å følge med på kartet.

Hva betyr fargene på kartet



Svart er veier, stier, hus og annet som mennesker
har laget, men også steiner, skrenter og stup.

Blått er det som er vått: Vann, elver, bekker, pytter
og myrer.

Brunt er høydekurver som viser hvordan landskapet
er formet (åser, koller, groper mm).
Brunt er også skolegårder og parkeringsplasser.

Gult er jorder og åpne og halvåpne områder.
Jo gulere, jo mer åpent og bedre å løpe.

Grønt betyr tett skog; jo grønnere, jo tettere.

Hvitt er vanlig skog som det er lett å komme fram i.

Kopiering forbudt



Opplæring i orientering

Tema 6: Oppskrift på å finne frem

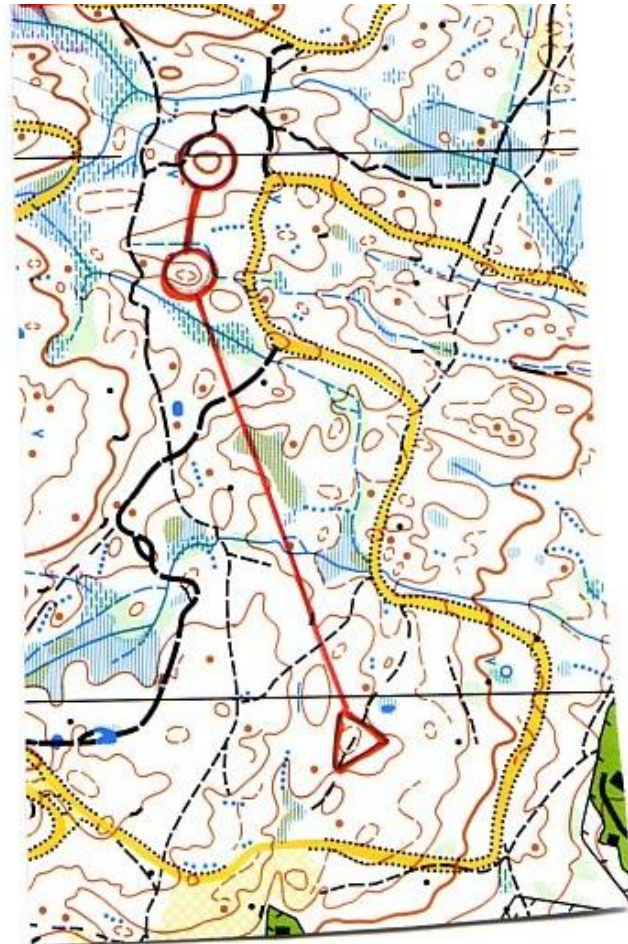




Opplæring i orientering

Oppskrift nr. 1
før du forlater posten:

Orienter kartet!



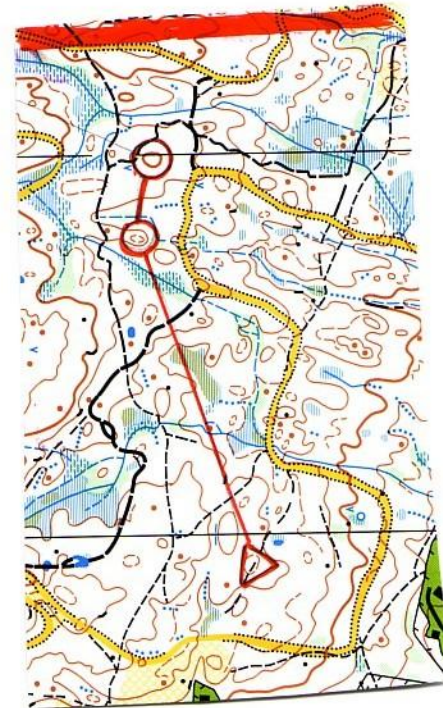


Opplæring i orientering

Oppskrift nr. 2 før du forlater posten

Finn ditt veivalg!

- Finn veivalget ditt ved å lese strekket bakfra!
- Hvilke innganger til posten er OK for deg?
- Hvilket veivalg velger du ?





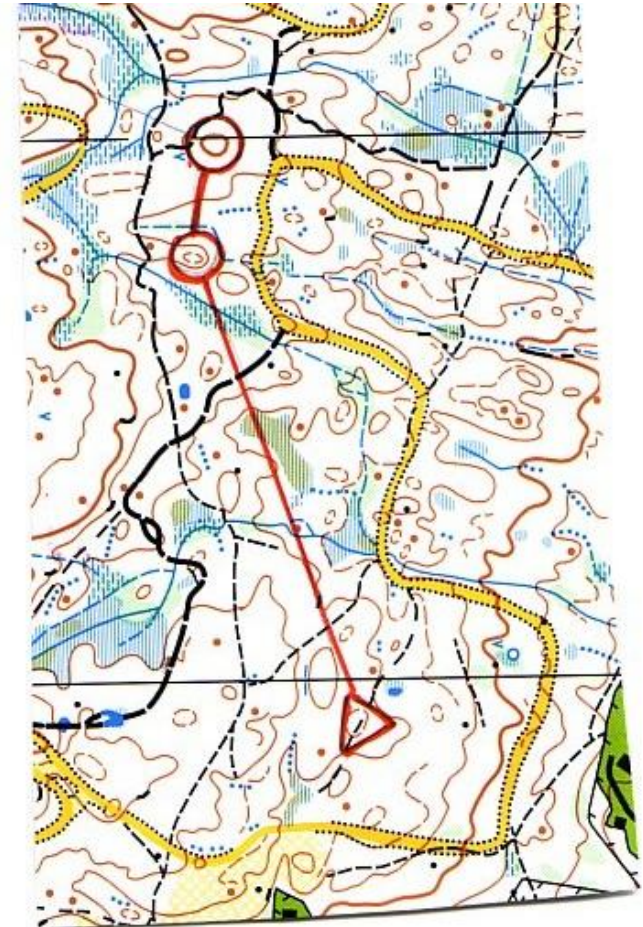
Opplæring i orientering

Oppskrift nr. 3

før du forlater posten:

Lag din plan. Husk 3 ting:

1. Hva er første holdepunktet ditt ut fra posten?
2. Andre tydelige holdepunkt du skal innom - se etter?
3. Hva er siste holdepunktet ditt, før inngangen til posten?



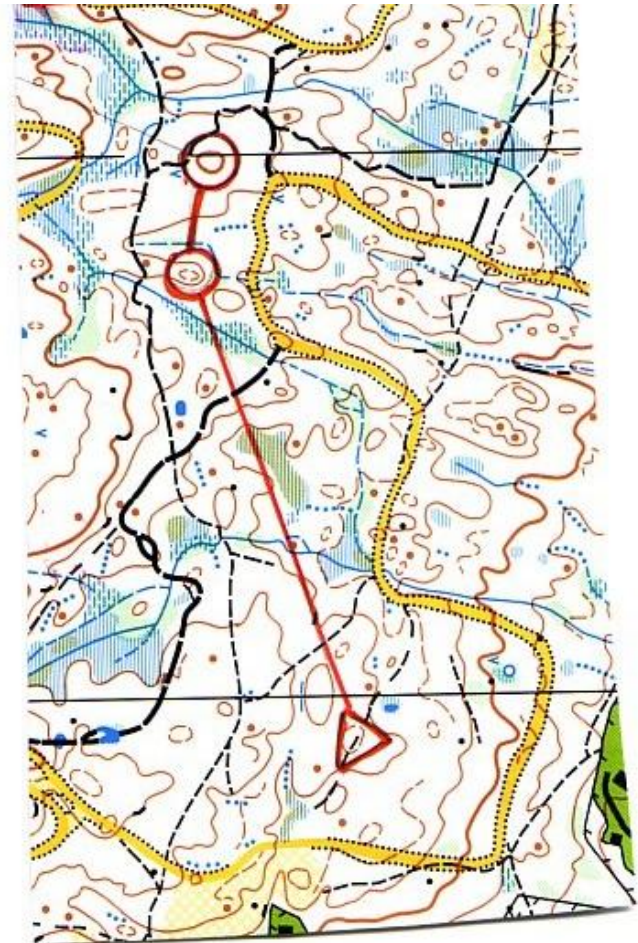


Opplæring i orientering

Oppskrift nr. 4

før du forlater posten:

**Ta kurs til første holdepunktet
ditt på strekket!**





Opplæring i orientering

Oppskrift nr. 5

Først nå kan du forlate posten!

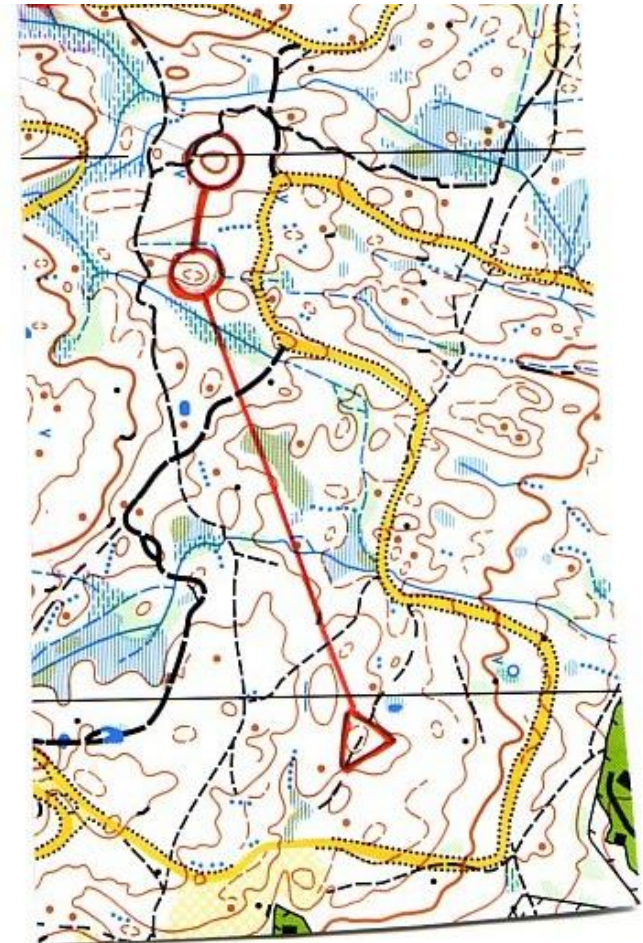
Følg veivalget og planen !

Alltid tommelgrep der du er!

Sjekk at kartet er orientert

hver gang du ser på kartet!

Løft blikket frem og til sidene!





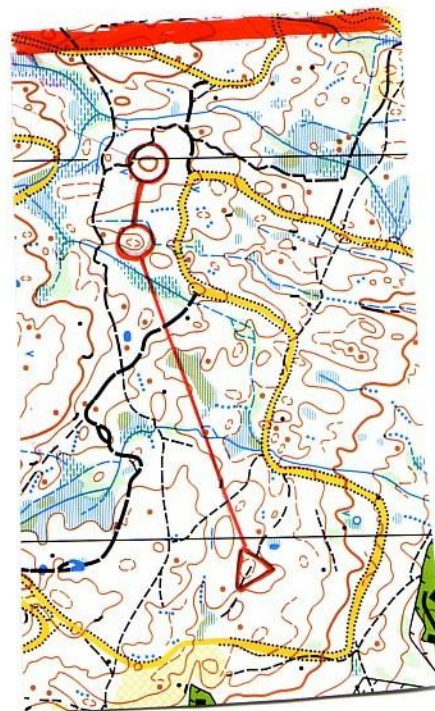
Opplæring i orientering

Oppskrift nr.6

STOPP på siste holdepunkt
før posten!

- Du skal forstå hvordan terrenget ser ut i inngangen til posten før du forlater siste sikre holdepunkt.
- Du skal vite hva slags postdetalj skjermen henger på.
- Ta kurs. Bruk kursen.
- **Nå kan du forlate siste holdepunkt.**
- "Les terrenget"
- Du er på posten. Sjekk koden.

JIPPI – INGEN BOM !!!





Oppskriften samlet på et fat

"Kontorarbeid" før du forlater posten

1. **Orienter kartet**
2. **Finn ditt veivalg**
Finn veivalget ditt ved å lese strekket bakfra! Hvilke innganger til posten er OK for deg? Hvilket veivalg velger du?
3. **Lag din plan. Husk 3 ting:**
Hva er første holdepunktet ditt ut fra posten? Andre tydelige holdepunkt du skal innom - se etter?
Hva er siste holdepunktet ditt, før inngangen til posten?
4. **Ta kurs til første holdepunktet ditt på strekket** Du kan forlate posten.
5. **Følg veivalget og planen !**
Alltid tommelgrep der du er Sjekk at kartet er orientert hver gang du ser på kartet Løft blikket frem og til sidene
6. **STOPP på siste holde punkt før posten:**
Du skal forstå hvordan terrenget ser ut i inngangen til posten. Du skal vite hva slags postdetalj skjermen henger på.
Ta kurs. Nå kan du forlate siste holdepunkt.

Du er på posten. Sjekk koden. JIPPI – INGEN BOM !!!



Opplæring i orientering

Ut og praktiser!

Teorien må omsettes i praksis.
Mye trening på kart gjør at du
også vil få fart!

Lykke til!

Noe du lurer på? Vil du ha flere tips?
Kontakt i så fall NOF ved Tine Fjogstad,
tine.fjogstad@orientering.no

