

# Introduktion till orientering

-hur du hittar bort och hem-



Detta är en introduktion i 5 delar om hur du ska tänka för att orientera och hamna där du vill. Vi kommer även gå igenom andra saker runt orientering som är bra att kunna.

Kartkunskap är livskunskap är en gammal sanning. Oavsett om du kommer till en ny stad, ska köra bil eller hitta kontroller i skogen är det bra att kunna tyda en karta och kunna lägga upp en strategi för att hitta dit du vill.

Den är skriven på en lite högre nivå men metod och strategi är densamma för en tävlingsorienterare som för en 7-åring som springer lättaste banan eller någon som ska ut och hitta checkpoints i hittaut.

Nybörjaren kanske inte använder alla metoder men grunden med "passa karta" och "sista säkra" är densamma sen får man bygga på efter hand som man utvecklas.

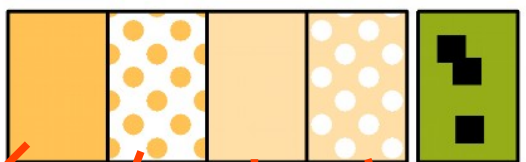
## Del 1 – karta, dess tecken och hur du passar karta

En karta är förminskning av verkligheten, en orienteringskarta är ofta i skalan 1: 10 000 eller 1:7 500, dvs en centimeter är 100 meter eller 75 meter.

Kartan ses uppifrån och består av olika färger och tecken.

Här kommer vi gå igenom de vanligaste karttecknen. Tänk på att en karta är en tolkning av verkligheten och inte en ritning. En orienteringskarta är väldigt detaljerad men anpassad för att den ska gå att läsa i tävlingsfart. En orienteringskarta har likadana tecken överallt i världen men hur man ska tolka den och översätta till verkligheten skiljer sig åt beroende på var man är.

Gult på karta  
visar olika typer  
av öppna  
områden



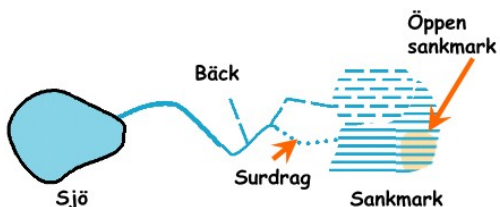
Öppen lättlöpt  
mark (gräsmatta)

Öppen mark med  
grov botten (glänta  
i skogen)

Öppen mark med  
grov botten och  
spridda träd  
(uppväxande  
hygge)

Öppen lättlöpt  
mark med spridda  
träd (parkmiljö)

Öppen  
sankmark



Allt som är blått på karta har något  
med vatten att göra

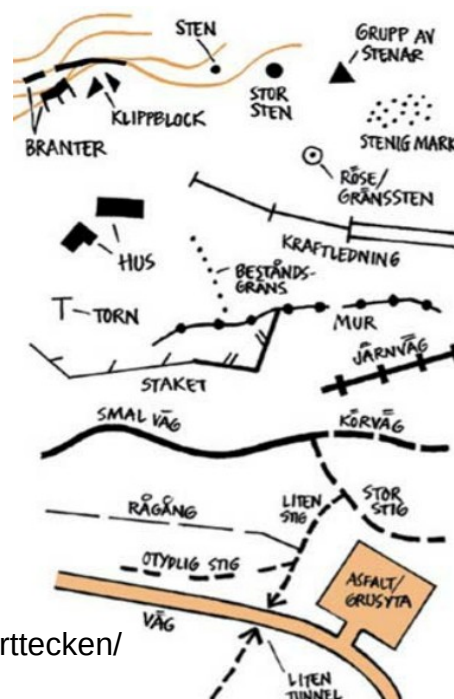
Det som är svart på karta är något  
som är hårt eller människoframställt.

För en mer fullständig genomgång av alla karttecken se:

[https://www.svenskorientering.se/tranatavla/Kartanochkarttecken/  
Karttecken/](https://www.svenskorientering.se/tranatavla/Kartanochkarttecken/Karttecken/)



Grönt visar tät skog. Desto  
grönare desto tätare. Det  
"stående gröna" till höger har  
bra sikt men svårsprunget på  
marken.



# Introduktion till orientering

-hur du hittar bort och hem-



Att passa kartan och ha ett bra kartgrepp är en viktig del då man orienterar. Där lägger man grunden så att man kommer iväg åt rätt håll från början. Att passa kartan innebär att lägga kartan åt rätt håll, så att karta och verklighet stämmer överens.

En karta är en liten del av en jordglob och måste passas så att norr på kartan är riktat mot norr i verkligheten.

Passa kartan kan man göra på två olika sätt. Man kan passa kartan efter verkligheten då man använder de objekt man ser runt om sig för att passa kartan eller med hjälp av en kompass.

För att veta vilket håll på kartan som är norr kan man titta om meridianerna på kartan (om det finns sådana) har en norrpil längst upp, det finns en norrpil eller titta på texten som är orienterad mot norr.

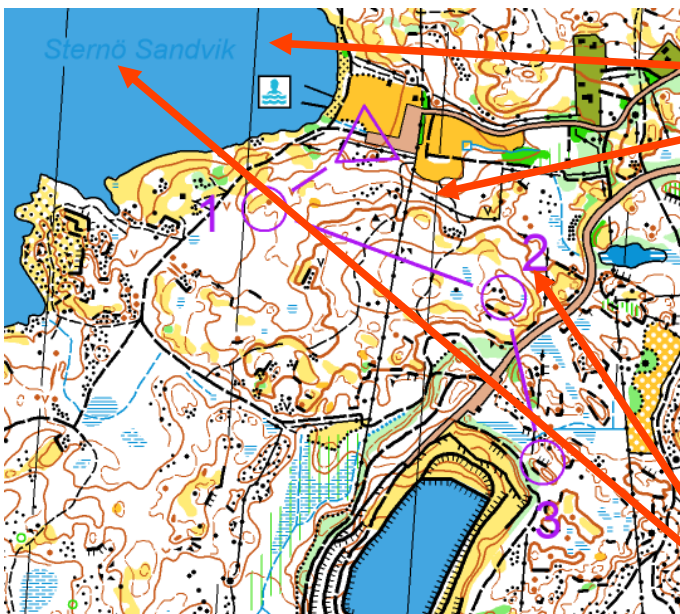
Meridianer på kartan visar en tänkt linje mellan nordpolen och sydpolen.

Då man ska ta sig mellan två kontroller ska man vika ihop kartan till ett bra format så att man ser den kontrollen man ska till och någon mer kontroll.

Vrid sedan kartan så att du har den kontrollen där du är närmast magen och dit du ska ska vara rakt fram. Lägg sedan på kompassen och se var norr i verkligheten är. Vrid sedan hela dig, med kartan i samma grepp, så att norr på kartan pekar åt samma håll som norr på kompassen och så att kompassnålen är parallell med meridianerna. Du har nu passerat kartan så att dit du ska är rakt fram och det som finns till höger om dig på kartan är till höger om dig i verkligheten.

När du springer är det bra att ha tummen eller kompasspetsen på stället där du sist var när du läste kartan. Då är det lätt att hitta tillbaka snabbt. Följ med med tummen efter hand som du rör dig.

Hur ofta man tittar på kartan beror på hur det ser ut där man springer. Ju svårare desto tätare avläsningsintervall.



Meridianer.  
Går från  
nordpol till  
sydpol.  
Kan också  
vara blåa  
på kartan.



Norr på kartan

Text är orienterad mot norr.

## Tips

För att bli bekväm med att följa med och läsa på kartan är det bra att ha med en karta när man är ute och går eller springer.

Försök hänga med på kartan och läs av det som du passerar. Ju bättre man blir det desto fortare kan man springa och ändå följa med på kartan.

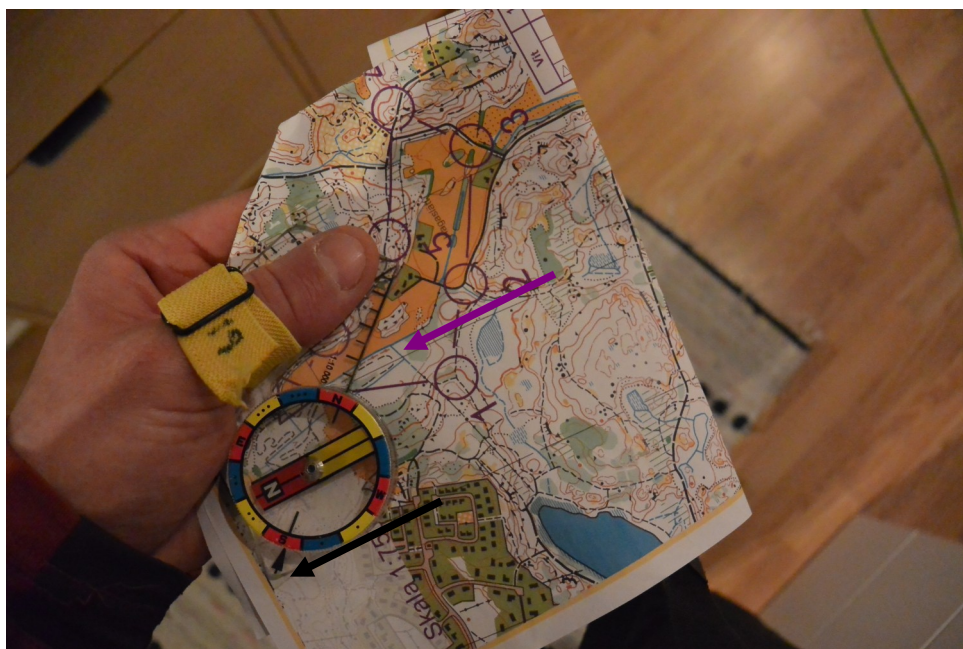


# Introduktion till orientering

-hur du hittar bort och hem-



Här ska vi ta oss från kontroll 2 till 3. Vi lägger kartan så att kontroll 2 är mot magen och kontroll 3 rakt fram. Vilket håll norr är på kartan kan vi se genom vilket håll siffrorna är på, lila pil. Norr i verkligheten är åt det hållet röda nålen på kompassen pekar, svart pil.



Vi ska nu passa oss så norr på kartan är parallell och åt samma håll som norr i verkligheten. Håll kvar kartan i samma grepp och snurra hela kroppen. När vi nu tittar upp har vi det som är till vänster om oss på kartan till vänster om oss i verkligheten.