

# Introduktion till orientering

-hur du hittar bort och hem-

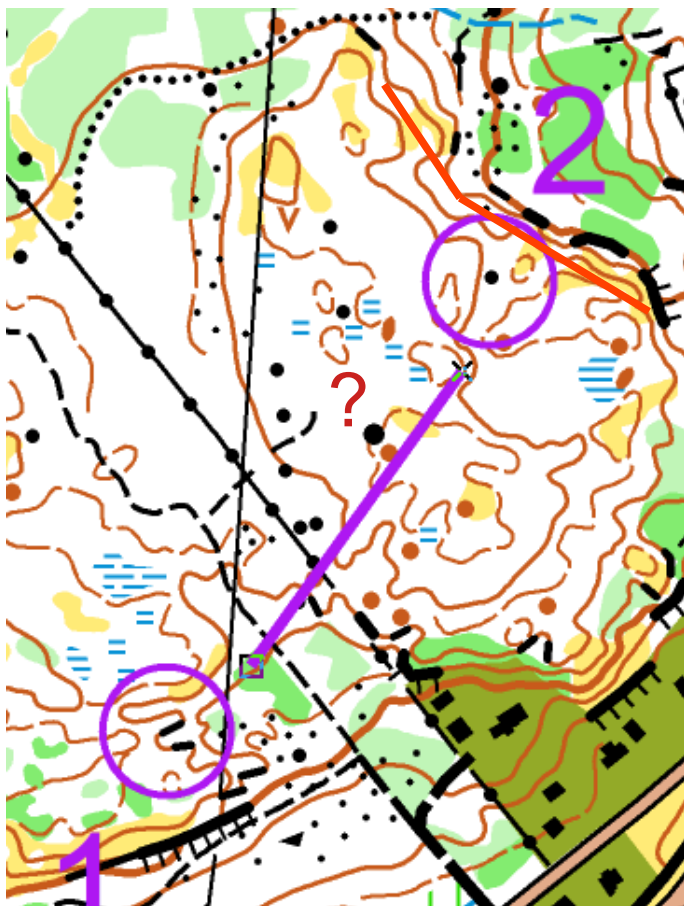
## Del 5 – Hitta vilse och annat bra att veta

Du är inte ensam. Alla springer fel ibland

Plötsligt står man där i skogen och får inte riktigt ihop det var man är någonstans. Det bästa sättet att försöka undvika det är att följa sin plan och ligga före i orienteringen, man märker då snabbt när det inte stämmer.

När det väl händer kan det vara bra att ha en strategi för att lösa situationen:

- **S – Stanna** när du blir osäker på om det stämmer. Ett kort kartstopp kan räcka för att rätta upp riktningen och minimera bommen.
- **T – Tänk** på vilket ställe du sist hade full koll på och vad som hänt sedan dess. Har riktningen varit rätt, vad har du passerat och vad har du inte passerat.
- **O – Orientera** dig där du står. Passa kartan och försök hitta något stort att läsa in. Åt vilket håll lutar det, lutar det åt norr kan du utesluta alla andra slutningar där du kan vara.
- **P – Planera** vad ditt nästa steg blir. Kan du inte läsa in dig där du står behöver du röra på dig. Toppen av en höjd kan vara bra ställe att läsa in sig på. Ofta vet man i vilket område man är. Då kan man röra sig åt ett håll där det finns en säker uppfångare. När man hittat var man är kanske man får göra en ny plan för att ta sig till kontrollen.



På sträckan har du tappat bort dig och har inte riktig koll på var du är. Du kommer fram till att du i alla fall har passerat stenvuren men sen har du tappat bort dig. En tydlig punkt i området är den stora stenen strax vänster om strecket men den ser du inte där du är. En annan tydlig punkt är den större sankmarken sydöst om kontrollen med en platå väster om sig. Kan du inte läsa in dig där du står finns alternativet att röra sig åt nordöst mot kontrollen och läsa in sig på slutningen strax efter kontrollen (röd linje). Ett lättare alternativ är att vända tillbaka åt sydväst till stenvuren och hitta dubbelstenarna som är strax vänster om strecket och börja om sträckan.

# Introduktion till orientering

-hur du hittar bort och hem-



## Lite om orientering

I orientering tävlar man i åldersklasser där intervallet är 2 år för ungdomar och 5 år för vuxna. HD10–HD 12–HD14 .... HD40–HD45–HD50 etc.

Olika klasser har olika svårighetsgrader enligt ett färgschema som du kan se nedan.

På tävlingar finns det även öppna klasser där det inte finns någon begränsning vilka som får springa utan man väljer den bana och längd som man tycker passar en själv. Öppna klasser kan man anmäla sig till på tävlingsplatsen och starta när man vill medan åldersklasser behöver föras anmälas och man får en starttid.

### Beskrivning av terräng och kunskapsnivå



**Grön bana.** Tydligt, sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark eller liknande. Lätta kontroller på eller alldeles intill själva vägen, stigen, vattendraget, den öppna marken osv.

**Vit bana.** Samma terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vid sidan av vägen, stigen, stenmuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydligt, till exempel en sten eller en tydlig höjd.

**Gul bana.** Något mer utmanande terräng än för grön och vit bana men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv och du ska till exempel kunna gena mellan två vägar eller stigar om du vill tjäna tid jämfört med att springa runt.

**Orange bana.** Fortfarande lätt terräng att ta sig fram i. Inte bara stigar, vattendrag etc ska kunna följas utan också större sankmarker (mossar), höjdkanter, åsar och sänkor. Kontrollpunkten är mer utmanande än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.

**Röd bana.** Samma nivå som för orange bana, men till skillnad från orange bana får all typ av terräng förekomma.

**Violetta bana.** Samma nivå som för orange och röd bana mellan kontrollerna, men själva kontrollen kan vara svårare. Här är det viktigt att kunna förenkla, dvs att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen. På så sätt gör det kontrolltagningen säkrare.

**Blå bana.** Nivån är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.

**Svart bana.** Samma nivå som för blå bana, men till skillnad från blå bana får all typ av terräng förekomma.

Vilka tävlingar som finns och anmälan till dessa görs via [eventor.orientering.se](http://eventor.orientering.se) här läggs alla tävlingar ut, även närtävlingar och klubb tävlingar. Det används även för att anmäla sig till klubbaktiviteter. För att kunna logga in och anmäla sig behövs inloggningsuppgifter, dessa får du när du blir medlem.

### Öppna klasser

Klass	Banlängd	Nivå
Inskolning 2 km	Ca 2,0 km	Grön nivå
Mycket lätt 2 km	Ca 2,0 km	Vit nivå
Mycket lätt 4 km	Ca 4,0 km	Vit nivå
Lätt 2,5 km	Ca 2,5 km	Gul nivå
Lätt 5 km	Ca 5,0 km	Gul nivå
Medelsvår 3 km	Ca 3,0 km	Orange nivå
Medelsvår 5 km	Ca 5,0 km	Orange nivå
Svår 3 km	Ca 3,0 km	Blå nivå
Svår 5 km	Ca 5,0 km	Svart nivå
Svår 7 km*	Ca 7,0 km	Svart nivå

### Livelox

En intressant tjänst är Livelox där arrangörer och klubbar lägger upp tävlingar och träningar. Deltagare som springer med GPS-klocka eller telefon kan sedan ladda upp ruten där och titta på loppet i efterhand. Man kan även se hur andra har sprungit och kan få tips om hur andra löst banans problem. Hittas på [www.livelox.com](http://www.livelox.com)

# Introduktion till orientering

-hur du hittar bort och hem-

## Tävlingsdistanser

I orientering tävlar man i olika distanser som var och en har sin särart. Alla distanser kan även springas som nattorientering.

**Sprintdistans** – Kort och intensivt med snabba beslut. Rätt enkel orientering men den höga farten gör det svårt. Segrartid runt 15 minuter. Arrangeras oftast i stads och parkmiljö.

**Medeldistans** – Många kontroller med riktningsändringar och tekniskt utmanande. Segrartid runt 30 minuter

**Långdistans** – Längre sträckor med fler avgörande vägval. Segrartid för eliten runt 90 minuter.

## Utrustning

Det behövs inte speciellt mycket utrustning för att komma igång och orientera.

- En bra kompass som kan vara av typ tumkompass eller linjalkompass.
- Ett par bra skor. Det finns speciella orienteringsskor med metalldubb som ger mycket bra grepp i skogen men det fungerar med ett par löparskor också, gärna av typen terrängskor med bättre grepp och lägre sula.
- En SportIdent-bricka för stämpling vid tävling. För tidtagning används elektroniskt stämplingssystem, SportIdent är det dominerande systemet i Sverige. En bricka kan hyras på tävling eller lånas av klubben om man inte har någon i början.
- Bra kläder att springa med.
- Hållare för kontrollbeskrivning



Linjalkompass



Tumkompass



SI-bricka och kontroll



Hållare för kontrollbeskrivning



# Introduktion till orientering

-hur du hittar bort och hem-



## Bana och kontrollbeskrivning

En bana består av startpunkt, ett antal kontroller och mål.  
Startpunkten är utmärkt med en triangel och målet med dubbla ringar. Kontrollerna är utmärkta med enkel ring och kontrollen sitter mitt i ringen.

Kontrollerna ska tas i den ordning som de är utmärkta.

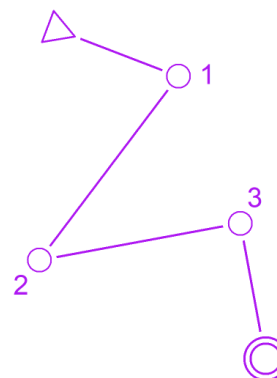
Som hjälp finns det även en kontrollbeskrivning som förtydligar kontrollpunkten.

Varje kontroll har en kodsiffra som visar att man har kommit till rätt kontroll. På en tävling är det många kontroller utsatta och det gäller att stämpla vid rätt.

Kontrollbeskrivningen anger kontroll, kodsiffra och detaljerad beskrivning var kontrollen sitter. Se exempel nedan.

Kontrollbeskrivningen är tryckt på kartan eller finns lös att stoppa i en hållare.

Sök på "kontrollbeskrivning orientering" på nätet så finns det dokument som visar alla olika tecken.



A	B	C	D	E	F	G	H
2	225	↘	⊙	⊞	8x4	<	⊞

- A Kontrollens ordningsnummer
- B Kontrollens kodsiffra
- C Vilket av samma föremål
- D Kontrollföremål
- E Tillägg/precisering
- F Storlekar/kombinationer
- G Skärmens placering
- H Annan information

IOF Event Example			
M45, M50, W21			
5	7.6 km	210 m	
▷	↘ ↗		
1 101	↘	<	
2 212	↖ ▲	1.0	⊞
3 135	⊞ ⊞		⊞
4 246	⊞ ⊞		⊞
5 164	→ □		⊞
○----- 120 ----->			
6 185	↘ ↗		⊞
7 178	⊞		⊞
8 147	⊞ ⊞	2.0	
9 149	↘ ↗	⊞	
○----- 250 ----->⊞			

Exempel på kontrollbeskrivning		
Klasser M45, M50, W21		
Bannummer 5.	Längd 7.6 km.	Stigning 210 m.
Start	Väg, stenmur, förgreningen	
1 101	Smal sankmark, kröken	
2 212	Stenen, nordvästra, 1 m, östra sidan	
3 135	Mellan grönområdena	
4 246	Gropen, mellersta, östra delen	
5 164	Ruinen, östra, västra sidan	
Följ snitsel 120 m		
6 185	Raserad stenmur, sydöstra hörnet, utsidan	
7 178	Näsan, nordvästra foten	
8 147	Branten, övre, 2 m	
9 149	Stigkorsning	
Följ snitsel till mål, 250 m		