

Hur man går till väga när man orienterar

Orientering går ut på att med hjälp av en karta, som är en förminskning av verkligheten, hitta snabbaste vägen mellan kontroller som är utplacerade i terrängen. Vanligen används kartor i skala 1: 10 000, en förminskning med 10 000 gånger. 1 centimeter på kartan är 100 m i verkligheten.

Orienteringskartor är väldigt detaljerade. Stigar, stenar, höjder och stup är utmärkta vilket gör det lätt att hitta i naturen. Med hjälp av karta och kompass kan man jämföra terrängen med kartan och orientera sig fram till kontrollerna.



Symbolerna på kartan är internationella, så var man än tävlar i världen ser kartan likadan ut.

För att hitta runt en orienteringsbana får man en karta med banan och kontrollerna påtryckta.

Kontrollpunkterna hittar man i mitten av varje cirkel.

Startpunkten markeras med en triangel och målet ligger mitt i dubbelcirkeln.

En orienteringsbana består av kontrollpunkter, som man måste passera i rätt ordning.

Kontrollpunkten kan vara t.ex. en sten eller en stigmorsning och markeras i naturen med en orange-vit skärm. Mellan kontrollpunkterna får man välja sin egen väg.

För att kunna vara helt säker på vart man skall orientera får man kontrollangivelser. På kontrollangivelsen står vad som är kontrollpunkt och vilken kodnummer kontrollen har.

När man orienterat sig fram till kontrollen kontrollerar man vilken kodnummer den kontrollen har innan man stämplar.

Kontrollangivelserna kan ha kolumner med tilläggs information som talar om t.ex. på vilken sida av stenen kontrollen finns, ex. i södra hörnet av åkern o.s.v.

Orienteringsbanan för de yngsta, RR banan, har inga kontrollangivelser. Där har kontrollerna koden RR 1, RR 2, RR 3 o.s.v. så många kontroller som banan har.

Idag använder man ett elektroniskt stämplingssystem på de flesta tävlingar, ett datachip/Emit som man har på fingret och trycker ner vid varje kontroll. När man kommer i mål läser man av Emiten och får reda på hur länge man varit ute och hur lång tid det har tagit mellan varje kontroll.

Sträcktiderna läggs ut på hemsidan, så när man kommer hem från tävlingen kan man få fram alla sträcktider och jämföra t.ex. vägval o.s.v.

Nedan exempel på en kontrollangivelse med olika symboler och deras betydelse.

H12		2,6 km	
1	36		
2	42		
3	37		
4	44		
5	100		



	punkthöjd		byggnad
	liten grop		trappa
	höjd		skytteplattform
	stup		brunn
	vattenfylld grop		källa
	fast mark på kärr		kärr
	öppen mark		torn
	vegetationsgräns		litet dike
	staket		älv
	sten		sjö
	blockstenfält		elstolpe
	jordvall		östra hörn insida
	näsrygg		nordöstra sidan
	sänka		västra delen
	smal passage		kröken
	grotta		nordvästra ändan
	skogshörn		foten
	träd		nordöstra foten
	bro		ovanpå
	stenmur		mellan
	ruin		nedre delen

Tävla i orientering

Vem som helst kan tävla i orientering

Var som helst och när som helst!

Det finns banor för alla. Huvudklasser för de lite duktigare och motions/ B-klasser för de som inte vill springa så långt och svårt.

I vuxenklasserna är klasserna indelade i åldersintervall om 5 år, t.ex. herrar 35, herrar 40 o.s.v. enda upp till 75-80. Motsvarande för damer.

För ungdomar är åldersintervallet 1-2 år. Även här finns olika svårighetsgrader (TR, B).

I vanliga fall anmäler man sig ca 1½ vecka före tävlingen.

Man kan tävla i orientering i princip var som helst. Det är det som är spännande med orientering, för vart man än åker är terrängen inte likadan någonstans. Alltid nya upplevelser.

Man kan också tävla i orientering på många olika sätt. Förutom vanlig orientering finns det många olika varianter t.ex. skid-, natt-, stafett-, fjäll- och cykel- orientering. Dessa är etablerade distanser som man ordnar tävlingar i.