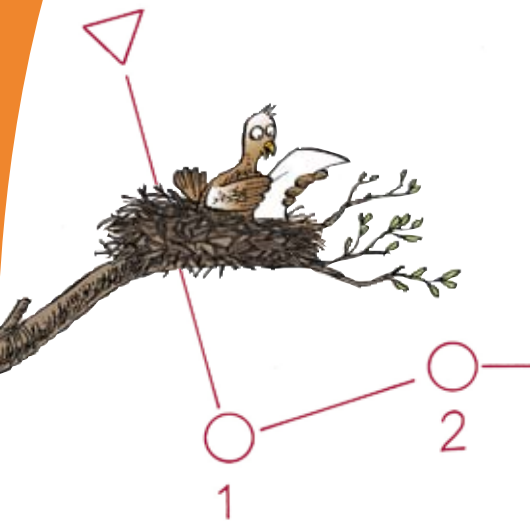


# Orientering för nybörjare





En orienteringsbana består av kontrollpunkter, som man måste passera i rätt ordning. Kontrollpunkten kan vara en t.ex. sten eller en stigmörning och markeras i naturen med en orange-vit skärm. Mellan kontrollpunkterna får man välja sin egen väg.



Orientering handlar inte bara om vem som springer snabbast, utan också om vem som finner den bästa vägen. Orientering kan därför ses som en form av problemlösning, där man motionerar både kropp och hjärna.

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.



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.



En orienteringskarta är specialgjord för orienterare och innehåller alla de detaljer som krävs för att man skall kunna springa fram genom skogen. Kartan är uppbyggd av de bruna höjdkurvorna, som visar formen på terrängen för var femte höjdmeter.



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 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.



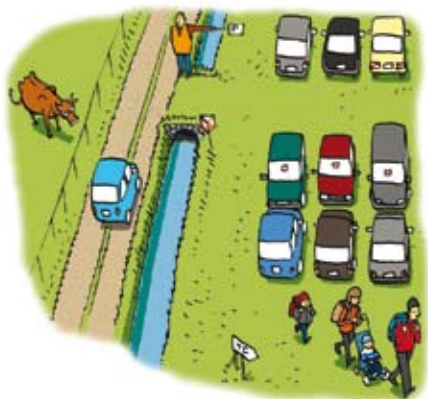
Öppen mark markeras med olika typer av gult, medan privat tomtmark markeras med en speciell mossgrön färg. Tomtmark är förstås förbjudet att springa på.



Tävlingar arrangeras av orienteringsklubbarna på olika ställen varje år. För att hitta till tävlingarna behöver man läsa de tävlingsinbjudningar som finns på klubbarnas hemsidor (se [www.orientering.se](http://www.orientering.se)). På tävlingsinbjudan står varifrån man har vägvisning till tävlingen.



Vägvisningen leder till parkeringen, varifrån man sedan får gå den sista biten till TC (=Tävlings-Centrum).





Tävlingscentrum är en tillfällig arena som arrangören har byggt upp med all den service som behövs för en tävling.

Där finns mål, resultatlista, kiosk, barnpassning, dusch och toaletter. Ofta finns det också någon försäljare av orienteringsprylar på plats. De tävlande brukar samlas under sina klubbvimplar längs med målfällan för att kunna heja på sina klubbkamrater.

Om man springer i tävlingsklasserna behöver man anmäla sig i förväg, men man kan också köpa en s.k. öppen bana på plats. Öppna banor finns i olika längder och svårighetsgrader.



Alla springer med en elektronisk "pinne" eller "bricka" som man "stämplar" med vid kontrollerna. De innehåller ett datachip som registrerar tid och kontrollnummer. En sådan pinne/bricka kan man hyra på tävlingen.



Den vanligaste typen av "pinne" tömmer man på gammal information vid enheter som står längs vägen till startplatsen.



Starten ligger vanligtvis en bit från TC. Är det långt dit, finns det även toaletter nära startplatsen.





Eftersom man skall lösa orienteringsproblemen på egen hand, startar man också en och en i varje klass med några minuters mellanrum . För att det skall fungera vid en tävling, har man en startsluss, där löparna går in tre minuter före sin start.

När ens starttid visas på det som kallas "Gåfram-tid", går man in i sin fålla, där man prickas av.

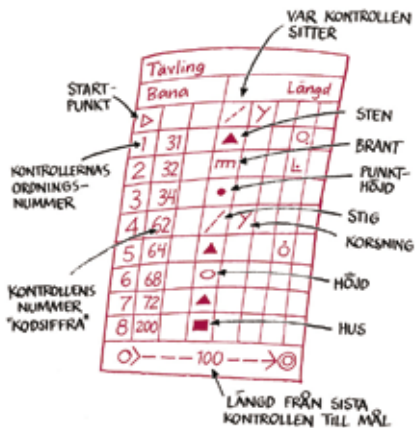
Efter en minut får man gå fram ett steg, där man får ta sin kontrollbeskrivning. På den står fakta om de kontrollpunkter man skall passera längs banan.

Efter ytterligare en minut går man fram till startpositionen där kartorna finns. Ungdomarna får titta på sin karta i förväg, medan övriga måste vänta på startklockans sista pip.

De som springer öppna banor behöver inte gå igenom startslussen. De får starta när de vill och har en egen fålla där de prickas av, får sin kontrollbeskrivning och sin karta. Deras tävlingstid startar när de stämplar i den speciella startenheten.



Kontrollbeskrivningen, som ibland är tryckt på kartan, innehåller information om banan och kontrollerna. Beskrivningen visar var kontrollen sitter och består av tecken och symboler för att kunna förstås över hela världen. Eftersom kontrollbeskrivningen trycks med bara en färg, så är en del symboler annorlunda jämfört med karttecknen (t.ex. symbolen för sten).



Kartans startpunkt kan ligga en bit ifrån själva startplatsen. Vägen dit är då snitslad.



Man skall passera banans kontroller i nummerordning och stämpla vid varje. De enskilda kontrollerna har dessutom ett eget nummer ("kodsiffra"), så man kan kontrollera att man hamnat rätt.

Om kontrollens elektroniska enhet av någon anledning inte fungerar, kan man göra en reservstämpling med den gamla typen av nålstämpel, som också sitter vid kontrollen.



Att springa orientering handlar inte bara om att hitta till kontrollerna. Det gäller också att välja den smartaste vägen dit. Ibland kan det löna sig att springa en längre omväg, ifall den kortaste vägen verkar besvärlig.



Den sista kontrollen sitter nära målet och det är oftast snitslat in till målfållan.

Vid mållinjen måste man också stämpla vid målenheten för att stoppa tidtagningen.

Efter målgången läser arrangören av pinnen/brickan, så att man kan registrera tiden och dessutom hålla reda på att alla tävlande kommit i mål.



Efter genomförd tävling är det dags för dusch. I orienteringsvärlden innebär det ofta stora utomhusduschar. Men eftersom man har varmvatten, brukar det vara riktigt skönt.



Efter loppet bryter de stora diskussionerna ut om olika vägval, om kontroller man spikat och om konstiga bommar\*.

Orienteringen är en väldigt social sport. Inte bara för att man har så mycket att prata om, utan kanske också för att alla kan vara med och ta sig runt en orienteringsbana. Här möts människor av båda könen och i alla åldrar. Man springer olika långa och olika svåra banor, men de problem man möter är ändå desamma.

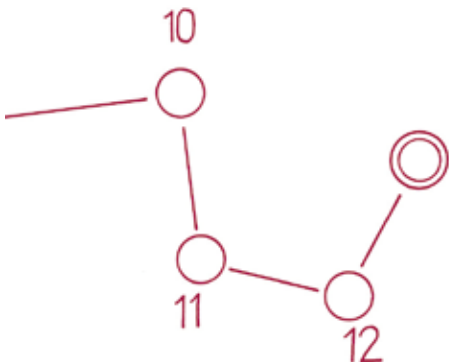
Efter prisutdelningen är tävlingen över och arrangörerna plockar ner tävlingsarenan. Nästa vecka står den på någon annan plats, vid en annan skog.

\*spika kontrollen = springa rakt på kontrollen  
bomma = missa kontrollen

Orienteringstävlingar arrangeras av Sveriges orienteringsklubbar runt om i landet.

Nästan alla klubbar har idag en egen hemsida, där man kan få information om deras aktiviteter och tävlingar.

Du hittar adresserna till alla klubbar på Svenska Orienteringsförbundets hemsida – [www.orientering.se](http://www.orientering.se)



**Svenska  
Orienteringsförbundet**

Idégrupp: Auri Andersson, Sofie Åberg, Johan Lilliecreutz,  
Lotta Stigsdotter, Tomas Karlsson

Text och illustrationer: Tomas Karlsson