

A photograph of three people participating in an orienteering event. They are on a dirt path in a forest. The person on the left is a woman, the middle is a man, and the right is a young girl. They are all wearing yellow and blue L-100 IF orienteering gear. The man and woman are holding maps. The girl is running towards the camera. In the background, other participants can be seen on the path.

**Konsten att bli en
orienteringsförälder**
och att förstå hur orientering fungerar

L-100 IF
KNIVSTA 

Inledning

Syfte och mål

Kul att du och ditt barn är nyfikna på orientering och har valt att prova på detta med Långhundra IF. Detta häfte är till för att hjälpa dig som har barn som skall gå eller precis har börjat med orientering.

Syftet med detta häfte är att ge ett stöd för dig och ditt barn det första året, då det mesta är nytt och obekant.

Målet är att du skall förstå hur orientering går till. Med häftets hjälp skall du kunna stödja barnet med att läsa och passa kartan, förstå kontrolldefinitionen, vad svårighetsgraden grön innebär och hur en sådan bana kan se ut. Du skall också ha förståelse för vad som händer när vi springer en tävling. Som bonus utvecklar du din egna förmåga att hitta rätt i skogen och kanske har lust att själv bli en aktiv orienterare.

Kort om föräldrarollen

Orientering är en idrott som ofta ger ett livslångt intresse och nästan garanterar en aktiv och hälsosam livsstil. Det är dock en ganska stor tröskel att börja med orientering och undersökningar visar att fler än hälften av de som går en nybörjarkurs inte är tävlingsaktiva efter två år. Det finns alltså goda skäl till att bygga ett intresse men vägen dit kan vara svår om du själv inte har bakgrund inom sporten. Det är knappast en slump att många ungdomar som orienterar har föräldrar med orienteringsbakgrund.

Vad kan du göra för att ge ditt barn bästa förutsättningar?

Svenska orienteringsförbundet har gjort en stor studie om varför barn fortsätter med idrotten och det är tre faktorer som sticker ut:

- Engagerade föräldrar som själva intresserar sig för sporten.
- Aktivt tävlande från tolvårsåldern.
- Socialt sammanhang.

Vårt tips är därför att du själv lär dig sporten samt att du motiverar tävlande. Tävlande i orientering har plats för alla och är en viktig del i orienterarens träning och den sociala samvaron. Som förening tar vi ansvar för att bygga en plattform för att stimulera vänskapsrelationer. Vi anordnar läger, tävlingsresor och andra sociala aktiviteter flera gånger per år.

Vad skiljer orientering från annan idrott?

Orienteringen skiljer sig från många andra idrotter som kan ha mera lekkaraktär för de allra yngsta. Ett par bollar i idrottshallen kräver få instruktioner – inom någon minut har barnen på eget initiativ börjat springa omkring och sparka på dem utan att läraren behövt säga någonting.

Orienteringen har inte samma spontana lockelse. Fotbollen kan ge en glädjekick bara genom en lyckad spark, eller att en kompis gör mål – moment som är över på några sekunder. I orienteringen tar momenten längre tid. Kickarna en kan få efter att ha gjort ett bra vägval till en kontroll tar ofta flera minuter.

Orientering sker i alla väder och det är okej att springa där det är blött och geggigt. Det är en fysisk krävande sport då orienterare tar sig fram genom terrängen.

En annan stor skillnad är att det är en individuell idrott. Det finns inga andra att förlita sig på utan du tar ansvar för din egna prestation. Samtidigt är målen väldigt individuella - en del älskar att tävla

och andra älskar att vara ute i naturen eller att umgås med kompisar. Som förälder skiljer sig orientering från lagsporter då arenorna kan vara svårtillgängliga och samåkning inte sker i samma omfattning.



Orientering i skolan

"Jag fattade ingenting"

"Jag sprang bort mig"

"Kontrollen var inte där den skulle"

"Jag hängde på hon framför mig i stället",

"Jag tycker det är jättetråkigt, vi hade samma kontroller varje år"

Vi har alla våra egna minnen från den obligatoriska orienteringen i skolans idrottsundervisning. För många är minnena negativa eller kanske mest ett stort frågetecken.

Ofta har undervisningen i skolan skett i helklass. Läraren har kanske haft svårt att kontrollera om varje elev verkligen förstått hemligheten med orientering. Tiden som avsatts för orienteringsundervisning är ofta begränsad till någon enstaka lektion, och barnen har inte fått möjligheten att smälta all information, och verkligen förstå vad det rör sig om.

Vi som håller i ungdomsträningarna i Långhundra IF har gedigen kompetens och en vilja att lära ut sporten.

Att börja orientera i Långhundra IF

Långhundra IF

När du börjar i Långhundra IF är vårt mål att ditt barn, med en förälder som stöd, skall kunna genomföra en orientering på lättaste nivå. Målet är att gå igenom grunderna som används på alla nivåer i orientering.

1. Karta och karttecken

- Löparen har förståelse för vad en karta är och känner till att kartan är en bild av verkligheten sedd uppifrån, i fågelperspektiv.
- Löparen kan skapa sig en bild av hur verkligheten ser ut med hjälp av kartan.
- Löparen kan genom att titta på terrängen skapa sig en bild av hur kartan ser ut.
- Löparen känner till kartans färger och de vanligaste karttecknen. Tänk på att vilka karttecken som är vanligast kan variera från olika delar av landet.
- Löparen känner till de vanligaste symbolerna för banpåtryck, start, kontroller, mål, förbjudet område och snitslad väg mellan kontroller.

2. Springa din första orienteringsbana

- Löparen kan hantera kartan och vika den så att den passar bra i handen.
- Löparen kan passa kartan med hjälp av terrängen.
- Löparen kan använda sig av tumgreppet som hjälp för att snabbt hitta rätt på kartan.
- Löparen kan på ett enkelt sätt lösa orienteringsproblemen på kartexemplet för ledstångsbyte vid kontroll samt mellan kontroller.

3. Kompassen

- Löparen kan passa kartan med hjälp av kompassen.
- Löparen kan ta ut riktning med hjälp av kompassen.

4. Grundmoment, kontrollbeskrivning och stämpling

- Löparen förstår vilka grundmoment som krävs för att klara av en sträcka.
- Löparen vet grunderna i kontrolltagning samt hur stämpling fungerar.
- Löparen känner till kontrollens ordningsnummer och kodsiffra på kontrollbeskrivningen.

5. Orienteringstävling

- Löparen har övergripande kännedom om hur en orienteringstävling går till, från anmälan till start, målgång och resultat.

Ordinarie verksamhet

Vår huvudträningsdag är tisdagar och vi tränar oftast klockan 18.

Tisdagsträningarna är av teknikkaraktär när det är ljus på kvällarna. Det kan vara allt från kontrollplock till riktningsträning, stafetter och höjdkurvträning.

Allteftersom man utvecklas som orienterare behöver man komma till nya terrängområden.

Vinterhalvåret

Verksamheten för de yngre grupperna på vintern är ganska liten. På lördagar tränar vi i Högåsskolan, där vi har någon form av styrkejympa och där vi alltid avslutar med sista timmen med lekar. Alla åldrar är välkomna på den träningen.

För de äldre ungdomarna, från 13 år och uppåt, tränar vi löpning på vintern. Ibland behövs pannlampa. För de här ungdomarna varierar vi med en del alternativ träning, t ex spinning.

På helgerna finns det tävlingar att springa från början av mars till början av november. Många ungdomar springer flitigt med tävlingar redan i tioårsåldern medan andra väntar tills de är lite äldre.



Karta, karttecken, kontrollbeskrivning och kontroller

Kartan

Kartan är en avbildning av en liten del av jordytan. Kartan skall vara så detaljrik som möjligt samtidigt som den också skall vara så lättläst som möjligt. Av förståeliga skäl har kartritaren varit tvungen att förenkla mycket.

Eftersom kartan är en avbildning av jorden, måste vi på något sätt kunna beskriva hur vi skall hålla kartan så att vi kan jämföra bilden med omgivningen. Kartans norr måste förstås stämma överens med verklighetens norr, annars blir det ingen användbar avbildning. För att vi skall veta vad som är norr på kartan ritas de oftast med norr uppåt. Text och annan information är också satt så att den läses med norr uppåt.

Ytterligare ett hjälpmedel för att veta åt vilket håll norr är på kartan är meridianerna. Det är de raka linjer som går tvärs över kartan uppifrån och ner. De markerar riktningen till jordklotets nord- och sydpol.

Orienteringskartans färger används för att visa olika terrängtyper.

Skala

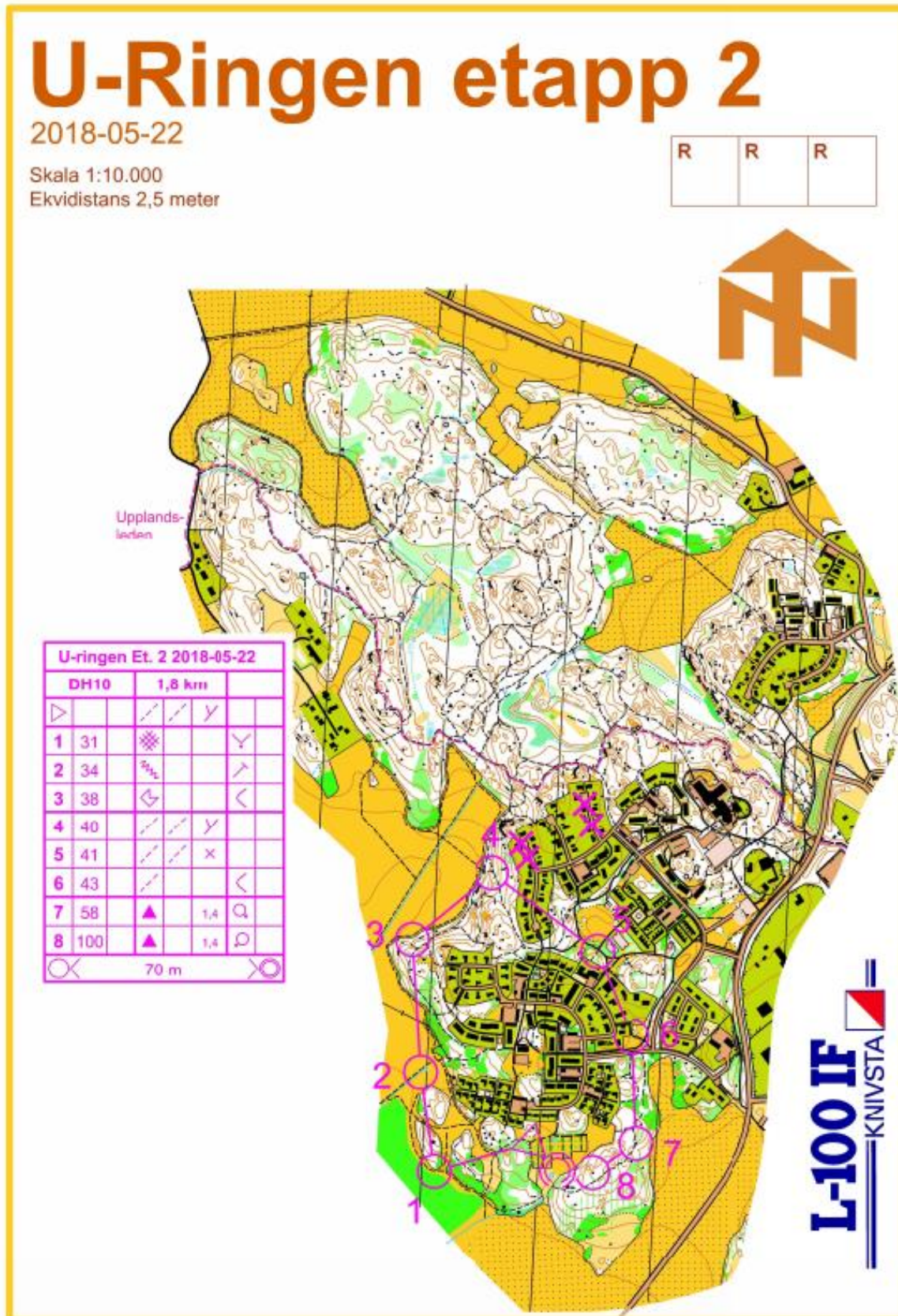
Kartans skala anger hur stor förminsningen är jämfört med verkligheten. Orienteringskartans skala är oftast 1:7 500, vilket innebär att avbildningen är 7 500 gånger mindre än verkligheten. Det innebär att 1 cm på kartan motsvarar 75 meter (7 500 cm) i verkligheten. En annan vanlig skala vid orientering är 1:10 000, där 1 cm alltså motsvarar 100 meter.

Vid sprintorientering används ännu större skala oftast 1:3 000 eller 1:4 000.

75 meter går fort att springa, ibland alldeles för fort. Ett vanligt fel är att en springer för långt när en är ivrig.

Exempel på karta med tävlingsbana.

På kartan finns skala och ekvidistans angivet. Utöver själva kartbilden finns också påtryckt information i lila färg – bl.a. startpunkt, kontroller och mål samt en kontrolldefinitionsruta. Kontrolldefinitionen preciserar informationen om kontroller, startpunkter mm.



Kartecken

Några av våra vanligaste kartecken visas nedan

LÄR DIG TYDA KARTAN

STIG	KÖRVÄG	GRUSVÄG	BRED VÄG	VÄGAR	TUNNEL	KRAFTLEDNING	JÄRNVÄG	NYTT TECKEN
								NYTT TECKEN
STENMUR	STENAR	RÖSE	RUIN	STÄNGSEL/STAKET	TORN	BRANT	BRUNN	NYTT TECKEN
								NYTT TECKEN
VATTENDRAG/ BÄCK	DIKE/MINDRE VATTENDRAG	OTYDLIG SANKMARK	SANKMARK	LITEN HÖJD	LITEN GROP	GROP	ÅS	NYTT TECKEN
								NYTT TECKEN
LITEN HÖJD	LITEN GROP	GROP	ÅS	SÄNKA	HÖJDKURVOR	HÖJD	ÅKER	NYTT TECKEN
								NYTT TECKEN
SÄNKA	HÖJDKURVOR	HÖJD	ÅKER	HUS/BYGGNAD	FÖRBJUDET OMRÅDE EX. TOMTMARK	HÄRDJORDYTA	SJO	NYTT TECKEN
								NYTT TECKEN
HUS/BYGGNAD	FÖRBJUDET OMRÅDE EX. TOMTMARK	HÄRDJORDYTA	SJO	NYTT TECKEN	NYTT TECKEN	NYTT TECKEN	NYTT TECKEN	NYTT TECKEN

VIKTIGA FÄRGER PÅ KARTAN



ÖPPEN MARK



SKOG



TÄTARE SKOG



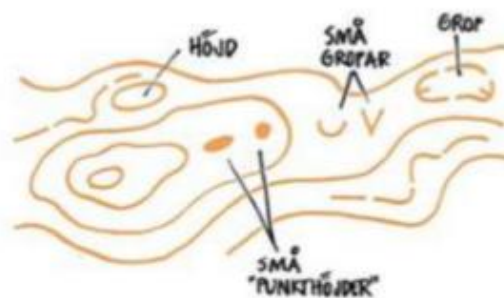
VATTEN



orientering

Höjdkurvor

Det är svårt att visa berg och höjder på kartor. Detta har man löst genom att rita ut höjdkurvor i brun färg. En höjdkurva anger en viss höjdnivå jämfört med den omgivande terrängen. Höjdskillnaden mellan två höjdkurvor kallas ekvidistans. Vi har ingen större nytta av ekvidistansen vid orientering i på grön nivå, men om vi vet hur höjder ser ut är det lättare att läsa in sig på kartan. Ekvidistans varierar beroende på terrängtyp men är vanligtvis fem meter.



Exempel på höjder och höjdkurvor. Höjder markeras med brunfärgade höjdkurvor. Ekvidistansen är höjdskillnaden mellan två kurvor. Notera även groparna och punkthöjderna.

Banpåtryck

På kartan ser vi också startpunkten (markerad med en lila triangel), kontrollerna (markerade med enkla ringar) samt målet (markerad med dubbel ring). Dessa är sammanbundna med raka linjer. Men man väljer själv sin väg mellan kontrollerna. På lättaste nivå måste vi också känna igen hur förbjudet område markeras på kartan. Där det saknas tydliga ledstänger snitslas ofta en konstgjord ledstång för att anpassa banan till grön svårighetsnivå. Den snitslade vägen markeras med en streckad linje. I den påtryckta informationen ingår också kontrolldefinitionen, som beskrivs närmare nedan.

Exempel på påtryckt baninformation.

Startpunkten markeras med en triangel med spetsen mot första kontrollen. Kontrollerna markeras med enkla ringar, och målet med en dubbel. Start och mål är sällan belägna på exakt samma plats. Tävlingsarenan är oftast beläget vid målet. Förbjudet område markeras med violetta linjer. Snitslad sträcka markeras med streckad linje.



Kontrollbeskrivning

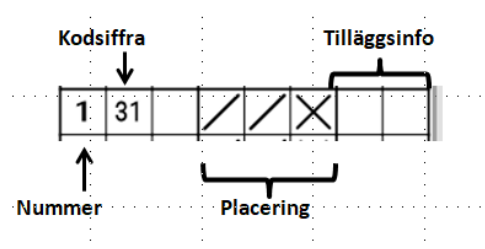
På kartan finns också **kontrollbeskrivningen** (även kallad kontrolldefinition eller angivelse). Den hjälper oss med lite extra information om banan, bland annat vilka kodsiffror varje kontroll har och ibland hur kontrollen placerats vid kontrollpunkten (t.ex. på östra sidan om stenen, uppe på punkthöjden eller precis i stigkorsningen). Även om nybörjarbanor är enkla måste vi känna till lite grann om kontrolldefinitionen. Den ser läskigare ut än den är.

Långhundras träning		Träningen/tävlingens namn
Grön	1,4 km	Banans namn och längd
		Startpunkten
1 31		Kontroll 1
2 32		Kontroll 2
3 33		Kontroll 3
4 100		Kontroll 4
		Målet

40 m

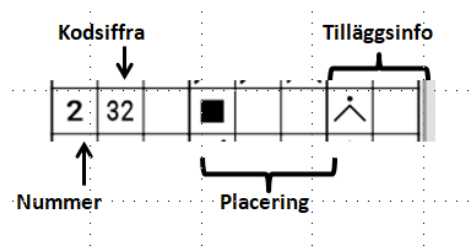
Exempel på kontrolldefinition.

Översta raderna visar information om banan, bannamn och längd. Rad tre visar startpunkten och dess placering. Raderna under den visar information om kontroll 1–4. Den nedersta raden visar avståndet från sista kontrollen till mål.



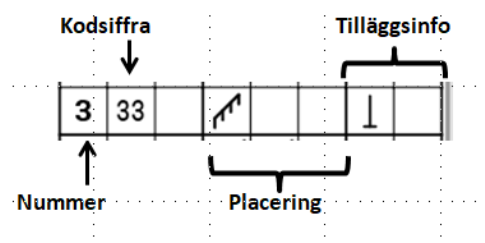
Kontroll 1

Kontrollen har kodsiffror 31. Kolumn 4 och 5 anger att kontrollen är placerad vid två linjeföremål (här vägar), och kolumn 6 anger att kontrollen är placerad där de två vägarna korsar varandra.



Kontroll 2.

Kontrollen har kodsiffror 32. Kolumn 4 anger att kontrollen är placerad vid ett hus, och kolumn 7 anger att kontrollen är placerad vid norra spetsen av huset.



Kontroll 3.

Kontrollen har kodsiffror 33. Kolumn 4 anger att kontrollen är placerad vid ett staket, och kolumn 7 anger att kontrollen är placerad vid södra slutet av staketet.

Kontroller

Vid kontrollen skall det finnas en orange-vit skärm samt en kontrollenhet märkt med en kodsiffra. Kontrollenheten används för att stämpla, dvs. att registrera att vi passerat kontrollen. Vid stämplingen läser kontrollenheten in kontrollens nummer och tiden vi kom dit på vår stämplingspinne vi bär med oss (s.k. SportIdent-pinne/SI-pinne).



Exempel på kontroll med kontrollenhet.

Kontrollen är utmärkt med en orange-vit skärm. Kontrollenheten märks med en kodsiffra som överensstämmer med den som anges på kontrolldefinitionen på kartan.

Kontrollens placering på nybörjarbanor

Kontrollerna på nybörjarbanor skall sitta så att det är lätt att hitta dem, på eller direkt invid stigar, vägar, ängar, kraftledningar osv. Men beroende på vilket vägval en gjort kanske kontrollen skymms av ett träd eller en sten.

När vi närmar oss kontrollen måste vi alltså öka uppmärksamheten

För att kunna göra det måste vi sänka farten - så att vi hinner se kontrollen.

Hur vet vi att det är rätt kontroll?

Kodsiffran skall stämma överens med koden som anges för aktuell kontroll på kartans kontrolldefinition.

Exempel: Om kontroll nummer 1 på kartan enligt kontrolldefinitionen har kodsiffra 95 skall kontrollenheten vid den riktiga kontrollskärmen också ha koden 95. Om det inte stämmer finns det troligen fler kontroller i omedelbar närhet.

För att bli godkänd krävs att du stämplat vid alla dina kontroller i rätt ordning. Om du råkar stämpla på en annan kontroll så gör det ingenting så länge du har stämplat hela din bana i rätt ordning. Var noggrann med att kolla kodsiffran när du stämplar.

Varför både kontrollens nummer och kodsiffra?

Det kan verka krångligt att behöva hålla reda både på kontrollens nummer och kodsiffra. Det kan dock vara så att din kontroll nummer 2 är kontroll nummer 6 på en annan bana, och kontroll 4 på en tredje bana. Därför behövs kodsiffran också

Passa kartan

Passa kartan

Att passa kartan innebär att vi håller kartan så att den visar och stämmer överens med den del av omgivningen som vi tittar på. Om vi vet var vi är och kartans norr pekar åt samma håll som kompassens norr, då är kartan passad. Vi kan då lättare jämföra kartans delar med verkligheten. Exempelvis kan vi se att kartans stigar går åt samma håll som verklighetens stigar.

Om vi däremot håller kartans norr mot verklighetens söder kommer vi att springa helt fel. Vi tror att vi följer stigen som går norrut på kartan, men vi springer i själva verket åt söder. Detta kallas för kontrakurs på orienterarspråk.

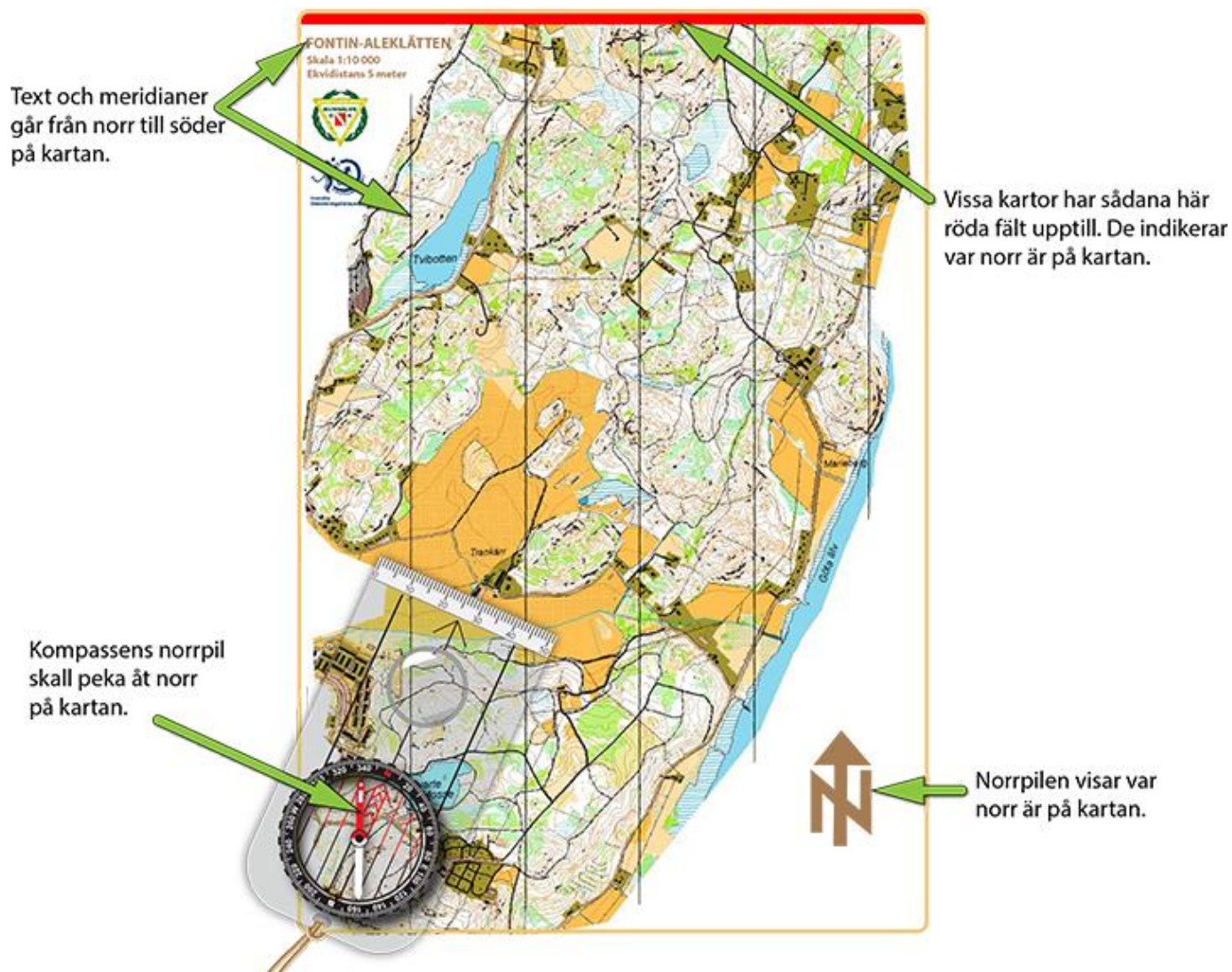
Passa kartan utan kompass



Exempel på passning av kartan utan kompass (Bild: SOFT)

Om du vet var du är och har bra utsikt behövs ingen kompass för att passa kartan. Då rättar du in den utifrån vad du ser. Kartans bild ovan stämmer helt rätt – du vet att du står på vägen. Vägarna går i samma riktning, husen ligger på rätt sida och du känner igen den lilla stenen på högra sidan av vägen.

Passa kartan med klassisk kompass



Bilden ovan (Kungälv's OK) visar en klassisk kompass, även kallad planka eller linjalkompass. I exemplet är kartan passad med kompass. Kompassnålen norr stämmer med kartans norr. Den påtryckta informationen med kontroller och kontrolldefinitioner är också placerad så att norr är uppåt när vi läser. När vi passar kartan är det viktigt att kartan och kompassen ligger plant. Testa att vinkla en kompass uppåt, visar den fortfarande norr åt samma håll som innan?

Idag är det få som använder klassisk kompass och vi använder för det mesta tumkompass. Huvudprincipen är dock den samma för båda kompasstyperna – uppåt på kartan skall vara åt samma håll som kompassens röda nål visar.

Passa kartan med tumkompass

Idag använder de flesta orienterarna en tumkompass för att passa kartan.

Kompasserna anges som vänster eller höger. Håller du kartan i vänster så ska du ha en vänsterkompass och vice versa.



Håll kartan och kompassen i en hand. Tummen ska alltid vara strax bakom där du är på kartan, s.k. tumgrepp.

Kartan rättas efter kompassen, norr på kartan mot norr på kompassen. Se alltid till att tummen flyttas med, så att kartbilden stämmer med terrängen omkring dig. Terrängen, bansträckningen eller en tänkt löpväg är din riktningvisare.

På grön nivå används kompassen bara för att passa kartan och målet är att få ett flyt i sitt orienterande. Visserligen tar vi hjälp av kompassen men framförallt är det viktigt att känna sig trygg i att en kan läsa av kartan mot verkligheten längs med banan

Nybörjarbanor

Gröna banor

Olika banor har olika svårighetsnivåer, ungefär som pister i en skidanläggning. Varje svårighetsnivå representeras av en färg där grön är den enklaste.

Orienteringsförbundets instruktion för grön nivå inleds med följande text:

"Grön bana är den allra enklaste orienteringsbanan. På grön bana provas deltagarnas förmåga att förstå vad en karta är, känna till de vanligaste kartecknen och orientera utmed tydliga ledstänger."

Svårighetsnivån är anpassad så att nybörjare skall kunna springa själva men det är vanligt att ungdomar vill ha med sig en "skugga", eller springa i par, för att känna sig trygga i början.

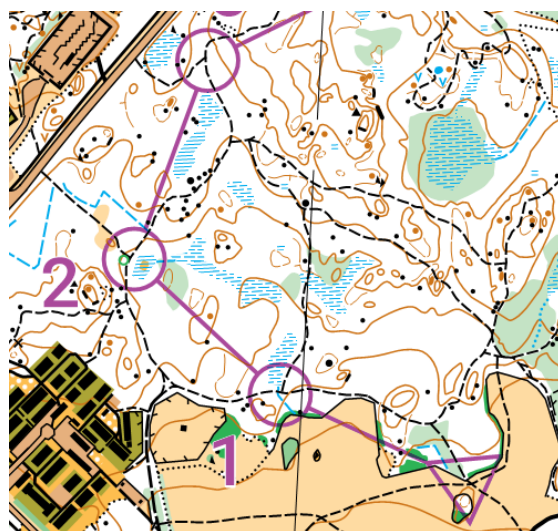
Moment

Gröna banor skall innehålla följande tre orienteringsmoment:

- Lätt ledstångsorientering, given riktning
- Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte vid kontroll.
- Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte på sträckan mellan kontroller.

Ledstångsorientering, given riktning

Kontrollerna längs banan ligger längs ledstången. Svårigheten här är möjligen att säkerställa att kontrollen du kommit fram till är den rätta. På samma stig kan det ju finnas andra kontroller som hör till andra banor. Genom att läsa kontrolldefinitionen som är tryckt på kartan, och jämföra med vad som står på själva kontrollen är detta dock enkelt.

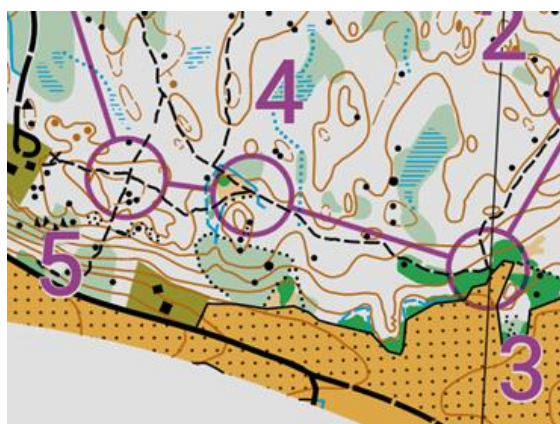


Exempel på lätt ledstångsorientering.

Kontrollerna ligger efter en tydlig stig, och håller en sig bara till stigen (ledstången) kommer en fram till kontrollen. Terrängen runt omkring, med höjdkurvor, stenar och kärr har i princip ingen betydelse.

Ledstångsbyte vid kontroll

Som rubriken anger följer vi fortfarande ledstänger, men vid vissa kontroller skall du byta ledstång. Detta ställer lite högre krav. När du kommit fram till kontrollen, och säkerställt att det är rätt kontroll, stämplar du och stannar sedan till. Du måste vara säker på att du fortsätter i rätt riktning. Därför stannar du upp och läser in dig på kartan innan du rusar vidare. Slarvar du här är risken stor att du fortsätter åt fel håll.



Exempel på ledstångsbyte vid kontroll.

Kontrollerna ligger här vid stigmorsningar, där vi måste byta väg. Väljer vi rätt väg missar vi inte nästa kontroll. Terrängen runt omkring, kan ge förvarning om när kontrollen kan dyka upp. De mörkgröna partierna visar t.ex. att vi har tät, snårig skog vid sidan av stigen. Vet vi att kartskalet är 1:7500 vet vi också att 1 cm på kartan är 75 meter i verkligheten – och då kan vi försöka bedöma ungefär hur långt det är innan kontrollen dyker upp.

Ledstångsbyte på sträckan

Även här följer vi lätta ledstänger. Skillnaden mot det andra exemplet är att här måste vi svänga av och byta ledstång innan vi kommit fram till kontrollen. Det innebär att vi måste hitta rätt plats att svänga av – utan att det finns en kontrollskärm på plats som hjälp.

Genom att läsa kartan noga innan du rusar iväg kan du förklara för dig själv: "Jag skall springa en kort bit rakt fram. Sedan kommer en stigmorsning, och där skall jag ta höger och springa en lite längre bit. Sedan korsar en bäck stigen och då kommer kontrollen strax därefter." Vid varje byte av ledstång bör du stanna, se dig omkring och passa kartan – och när du är säker på rätt riktning fortsätter du.



Exempel på ledstångsbyte på sträckan.

Springer vi från kontroll 8 måste vi byta ledstång vid två tillfällen – vi kan ta till höger från den stig vi kommer, och efter kanske 200 meter på den nya ledstången skall vi ta vänster och fortsätta ytterligare ca 50 meter, till stigmorsningen – där ligger kontrollen. Vid varje stigmorsning stannar vi, tar det lugnt och passar kartan mot norr.

Att stödja ditt barn

Skuggning

När ditt barn är nybörjare behöver det följas upp, eller skuggas, innan han eller hon kan springa helt själv. Även på tävlingar är det tillåtet med skuggning i de öppna klasserna. På träningar försöker vi ledare skugga och ibland behöver vi hjälp av föräldrar.

Tips

Några tips när du skuggar:

- Låt barnet springa före och läsa kartan, annars är risken stor att du tar över orienteringen.
- Påminn barnet om att stanna då och då och läsa in sig på kartan.
- Innan ni springer till nästa kontroll – ställ kontrollfrågor till barnet:
 - Var är vi nu?
 - Vart skall vi?
 - Är kartan passad?
 - Vilken väg skall vi ta?
 - Hur ser vägen ut, vad kommer vi att passera på vägen?
- Bekräfta framgång – stötta i motgång.
- Tro på ditt barn – barnen är klokare än vi tror.
- Fokusera på orienteringen. Farten och fokusering på den får komma senare.

Vad kan gå fel?

Orientering på rätt svårighetsnivå är inte svårt, ändå blir det fel ibland. Här är några vanliga orsaker:

- Man har inte förstått vad kartan visar.
- Man slarvar med att läsa kartan.
- Man hänger bara på framförvarande löpare och orienterar inte själv.
- Man springer för fort och för långt utan att se vilka terrängföremål du passerar.
- Man har dåligt självförtroende.
- Man är trött och orkar inte tänka klart.

Checklista vid orientering

Vid en kontroll

- Kontrollera alltid att det är rätt kontroll innan du stämplar.

Vid start, ledstångsbyte och kontroll

- Passa kartan så att kartans norr pekar åt samma håll som kompassnålens norr. Håll kartan och kompassen plant.
- Lyft blicken och se dig omkring.
- Håll kartan passad mot norr och ställ dig så att du har din nya ledstång framför dig.
- Titta på kartan och se var den nästa kontrollen ligger. Är det kort eller långt dit? Får vi någon förvarning innan vi är framme, t.ex. att vi skall passera en korsande bäck eller en jättestor sten vid sidan av stigen.

Om du är osäker på vart du är

- Titta upp och försök läsa in dig på kartan. Var visste du senast var du var?
- Finns det någon att fråga om vägen? Orienterare hjälper ofta ett barn som inte vet vart det är, ibland kan de ha lite bråttom men testa då med nästa.
- Gå tillbaka till där du visste var du var senast.



Att tävla

Orienteringstävlingar

Orienteringstävlingar anordnas mellan mars till november och är till för alla oavsett nivå.

Öppnaklasser

Klasserna för nybörjare är **Inskolning**, **Mycket lätt 2 km** och **Mycket lätt 4 km**, där Inskolning har grön svårighetsnivå och övriga två har vit svårighetsnivå.

I öppna klasser är det tillåtet med skuggning och att springa med en kompis. Tidtagning är frivilligt.

Observera att antal klasser kan variera från tävling till tävling, men det finns alltid en nybörjarklass att anmäla sig till.

Det enda kravet för godkänt på en bana är att en hittar kontrollerna och stämplar dem i rätt ordning. Några tidskrav finns inte. De priser som kan förekomma lottas ut, eller ges till alla deltagare i klassen.

Tävlingsprogrammet hittar man på sajten Eventor och det är också där du anmäler dig till tävlingarna.

För att kunna anmäla dig eller ditt barn måste ni vara registrerade för klubben. Om du inte hittar era namn i Eventor, prata med en ungdomsledare.

Adressen till Eventor är <https://eventor.orientering.se/>.

För öppna klasser går det bra att anmäla sig på plats i tävlingssekretariatet.

Åldersklasser

När barnet känner sig mer säkert kan det testa på åldersklasser. Dessa börjar från H10 och D10 och sträcker sig ända upp till H90!

Ungdomar springer två år i varje klass, så en kille som är exempelvis 9–10 år springer i H10 och en tjej som är 11–12 år springer i D12.

I dessa klasser är det ej tillåtet med skuggning och föranmälan krävs. Alla får också en specifik starttid då de skall starta. Detta framgår av en startlista som brukar publiceras några dagar innan tävlingen.



Typer av tävlingar

Det finns flera typer av orienteringstävlingar:

Långdistans

Den ursprungliga tävlingsdisciplinen som tidigare gick under namnet klassisk distans.

Medeldistans

Som är en förkortning av långdistans.

Sprint

Vilket innebär korta banor med 12–15 minuters segrartid. Sprintdistansen genomförs oftast i park- och stadsmiljö. Sprinttävlingar är en populär form under senvåren då djuren i skogen föder ungar och färre tävlingar i skogen får hållas. För dessa tävlingar används en lite annorlunda karta med andra karttecken och kartskala 1:4 000. •

Stafett

Där vi tävlar för klubben med olika antal sträckor. Vi brukar springa Tiomila, 25manna, distriktsmästerskap samt ett antal ungdomsstafetter. Ofta får nybörjare springa ihop på stafetter.

Natt

Ungefär samma sak som långdistans men att man springer när det är mörkt med en pannlampa och kontrollerna är utmärkta med en reflexstav i stället för en orienteringsskärm.

Indoor

Den nyaste tävlingsformen. Oftast i stora skolor, klurigt och riktigt roligt!

Flerdagarstävlingar

T.ex. exempelvis O-ringen. På dessa tävlingar räknas oftast resultaten ihop över flera dagar.

Att ta med

Som nybörjare behöver du inte ha några speciella kläder eller skor då i princip all löpning sker på stig eller på öppna ytor. Det är dock krav på att ha heltäckande kläder när vi springer i skogen, så kortbyxor är ej tillåtet. På sprint-tävlingar finns oftast inte detta kravet och då framgår det av inbjudan.

För att stämpla behöver du en SportIdent-pinne. Klubben har några att låna ut och de går också att hyra i samband med anmälan. Om ditt barn fastnar för sporten är det dock billigare att köpa en. Detta går att göra via klubben eller på SportIdent's hemsida.

Vi har enkla kompasser att låna ut, men de flesta har egna kompasser. Finns att köpa på de flesta tävlingar eller till bra pris på t.ex. Decathlon.

Kontrolldefinitionen finns både löst vid start och tryckt på kartan. Som nybörjare räcker det med att titta på definitionen på kartan men ju snabbare det går desto mer fördelaktigt är det att ha en s.k. definitionsställare på armen. Dessa kostar runt 100 kr och finns oftast att köpa på arenan, eller via L100.

Ofta finns det möjlighet till dusch på arenan, med undantaget de mindre tävlingarna.

Det kan också vara trevligt att ha med sig en campingstol eller en stolsryggsäck.

Innan start

När vi kommit fram till arenan skall vi orientera oss på platsen. Leta efter Långhundra IF:s vimpel. Oftast finns det flera från klubben på tävlingar så det finns alltid någon att fråga om råd. Vid vimpeln kan du lämna dina saker som du inte behöver när du springer. Om det regnar har vi oftast vårt klubbält med oss.

Om barnet inte är anmält i förväg i Eventor går ni gå till direktanmälan och anmäler er i tävlingssekretariatet. Där väljer ni klass (t.ex. Lätt 2 km) och registrerar SportIdent-pinne (eller hyrpinne) med barnets namn. Nu finns barnet i systemet. På vissa tävlingar finns kartorna för dessa klasser uppsatta så att du kan se dem i förväg eftersom de inte är tävlingsklasser.

Start

När du är klar letar du upp vägen till start. Starten kan ligga ganska långt från själva arenan, ibland ända upp till en kilometer. Orsaken till detta är att alla banor skall få rätt längd, och kunna ha ett gemensamt mål vid arenan. Har du riktig tur ligger starten precis bredvid arenan.

Vid startplatsen skall vi tömma och checka SportIdent-pinnen, det gör vi även på träningar. Annars ligger det kvar gammal information från andra tävlingar på den. Kontrollenheterna för TÖM och CHECK är av samma typ som de kontrollenheter som finns ute på banans kontroller.

Vid startplatsen letar vi upp vår startfälla. Fällorna är uppmärkta med respektive klass som skall starta där. I vår fälla får vi vår karta. Ofta kan du också få en lös kontrolldefinition som du lägga i din definitionshållare.

När vi tagit kartan läser vi in oss på kartan så att vi vet var vi är.

Inskolnings- och utvecklingsklasserna har oftast fri starttid. Det innebär att vi kan starta när vi vill efter att vi tagit kartan och läst in oss. I tävlingsklasserna däremot, får deltagaren en starttid som de måste hålla sig till. När vi läst in oss och känner oss mogna startstämplat vi. Det sker i samma typ av kontrollenhet som för kontroller och tömning/checkning. Denna är dock märkt med START. När vi

startstämplat registreras starttiden på din SportIdent-pinne.

På kartan är startpunkten uppmärkt med en triangel. Vägen från startfälla till startpunkt är snitslad eller på annat sätt tydligt uppmärkt, och startpunkten är tydligt markerad med skylt och orienteringsskärm.



Ute på banan

Vi förflyttar oss nu fram till startpunkten, triangeln på kartan. Startpunkten måste en alltid passera.

Eftersom du redan startstämplat behöver du inte göra något här, punkten blir bara en fast punkt på kartan som du kan läsa in dig på.

När du känner dig trygg förflyttar vi oss mot första kontrollen. Redan här bör du ha läst in vilken kodsiffra som kontrollen har och hur kontrollen är placerad. Du stannar så ofta du behöver och läser in dig på kartan. När du kommit till första kontrollen så jämför du kontrolldefinitionens kodsiffra med den kodsiffra som står på kontrollenheten vid skärmen. Om du är säker på att det är rätt kontroll stämplat du genom att stoppa ner SportIdent-pinnen i kontrollenhetens håll.

Kontrollenheten blinkar och piper kort vid stämpling. Nu finns utöver starttiden

också tiden för första kontrollen och kontrollens kodsiffra på pinnen.

Nu läser vi in oss på hur vi skall ta oss till nästa kontroll. Läs in vägen och förflytta dig i det tempo du känner att du klarar av. Fortsätt till dess du tagit alla kontroller.

Den sista kontrollen på banan är oftast placerad mycket nära mål. Sträckan in mot mål kallas **upplopp** eller **spurt** och är ofta snitslad. På den här sträckan får du gärna springa och ge ditt yttersta! Här kan du inte orientera fel, och det är oftast roligt att jämföra spurttiderna efteråt.

Målgång

Så fort du nått målet målstämplar du i en kontrollenhet märkt MÅL. Då registreras tiden du gick i mål. Nu finns all information på din pinne, starttid, kontrollernas ID-koder och tiden när du stämplat dessa, samt tiden du målstämplade - allt som krävs för att räkna ut ditt resultat.

Utstämpling

Nu skall vi gå till sekretariatet och stämpla ut. Detta sker också i en kontrollenhet. När vi gör det läses all information i pinnen in i datorsystemet. Vi får också en utskrift med information om hur det gått. Även om du inte fullföljer ditt lopp är det viktigt att du stämplar ut. Annars kan arrangörerna tro att du fortfarande är ute i skogen. När du fått din resultatremsa är det dags att gå till klubbens samlingsplats. Har du sprungit har du svettats mycket och behöver dricka vatten. Ta på dig en jacka så att du inte börja frysa.

Resultat

Om du är nyfiken hur det har gått för kompisarna, eller sig själv kan du gå bort till resultattavlorna. Där sätts resultatlistorna upp.

Det finns idag tävlingar som inte har resultattavla, då finns resultaten på <https://liveresultat.orientering.se>

Gå gärna igenom banan med någon efter loppet. Det är lika viktigt att diskutera varför det gick bra eller dåligt. Det är så en lär sig - och blir bättre. Om du har en GPS-klocka kan du ladda upp din rutt på tjänsten Livelox. Du kan då se hur du har sprungit på tävlingskartan. Det är ett bra analysverktyg för att se vilka som är dina starka och svaga sidor.

<https://livelox.com>

Sammanfattning

- Som klubbmedlem anmäler du via Eventor, ofta en vecka innan tävlingen. För nybörjarklasserna går det oftast bra att anmäla sig på plats också.
- Packa heltäckande löparkläder, skor och eventuellt SportIdent-pinne och kompass.
- Gå till vår klubbvimpel och byt om.
- Gå till startplatsen.
- Töm och checka SportIdent-pinnen.
- Hitta startfållan för din klass. • Ta rätt karta och läs in dig.
- Startstämpla och följ snitslar/vägvisning till startpunkten.
- Orientera från startpunkten till första kontrollen, kontrollera kodsiffra och stämpla.
- Läs in dig på kartan och orientera till nästa kontroll, och så vidare.
- När du kommit till sista kontrollen, stämpla och spurta in i mål.
- Målstämpla.
- Stämpla ut i sekretariatet.
- Heja på kamraterna.
- Analysera ditt lopp.
- Vi "tränar" på att tävla i U-ringen, tre tävlingar i slutet av våren tillsammans med Uppsalaklubbarna.

Slutligen

Orientering är en sport för alla som älskar vara ut i naturen oberoende av väder. Det är en sport som tränar hjärnan lika mycket som kroppen, och som hela familjen kan ha lika stor nytta av. På träning och arenan finns fin gemenskap och massor av kompisar.

Orientering är också en sport för alla åldrar. Om du nu ändå skall skjutsa, varför inte passa på att träna lite själv? Ditt barn kommer bara behöva skuggas ett par år och därefter kan du själv springa en bana samtidigt som ditt barn.

Hoppas vi ser er på våra träningar eller ute på event efter nybörjarkurserna. Och lycka till!



Bilagor

Allmän information om orientering: <https://www.orientering.se/>

Grunderna i orientering här finns beskrivning av klasser, banlängder och svårighetsgrader och närmare beskrivning av grön och vit svårighetsnivån:

[Klasser, svårighetsnivåer, segrartider & banlängder - Orienteringsförbundet](#)

Tävlingar, anmälan och tävlingsprogram i Eventor: <https://eventor.orientering.se/>

Liveresultat från tävlingar: <https://liveresultat.orientering.se/>

Bananalys i Livelox: <https://www.livelox.com/>

Information om klubben, med bland annat kalendern där alla aktiviteter finns:

<https://www.langhundraif.net>

