



NORDEA
FONDEN



ORIENTERING

Lær at finde vej



HVAD ER ORIENTERING?

Orientering handler om at finde vej mellem et antal punkter - kaldet poster - ved hjælp af et kort. I den traditionelle udgave af orientering anvendes et specialtegnet symbolkort, som det er vist på eksemplet til højre.

Du starter ved trekanten og finder frem til posterne (i centrum af cirklerne) i den rækkefølge, de er angivet på kortet. En orienteringsbanes slutning er markeret med en dobbelt-cirkel. Konkurrencen ligger i at finde vej til posterne i den angivne rækkefølge hurtigst muligt.

Orientering er i dag også andet end konkurrenceidræt. Det er eksempelvis også naturoplevelser, skattejagter, motion og vandreture, hvor man selv styrer tempoet.



ORIENTERINGSKORTET

– ET DETALJERET BILLEDE AF VIRKELIGHEDEN

Et orienteringskort er en detaljeret gengivelse af virkeligheden i form af farver og symboler. Nedenfor ser du tre forskellige udsnit af det samme areal som et almindeligt kort fra Google, som luftfoto og som orienteringskort. Læg mærke til, hvordan detaljerne fremstår forskelligt på de tre kort. Orienteringskortets fordel frem for luftfotoet er bl.a., at der ingen forstyrrende skygger er, og at tætheden i bevoksningen (træer, buske m.m.) fremstår tydeligere her end på luftfotoet - se signaturforklaringerne på næste side.



	Vej		Jorddige
	Mindre vej		Rende, lille rende
	God skovvej		Sø, dam, vandhul, brønd
	God sti, skovvej		Bred grøft, å
	Sti		Grøft, bæk
	Utydelig sti		Lille grøft, smal mose
	Hugning		Mose
	Højspændingsledning		Blød bund
	Stendige, mur		Åbent kulturland
	Hegn, højt hegn		Åbent område
	Bebyggelse, bygning, ruin		Dyrket område
	Forbudt område		Astfald eller grusområde
	Sten, gruppe af sten		Let gennemløbelig skov
	Lille tårn, fodersted		Langsomt gennemløbelig skov
	Mindesten, gravsted		Langsomt genneml. underskov
	Højdekurve, tællekurve		Svært gennemløbelig skov
	Hjælpekurve		Svært genneml. underskov
	Høj, punkthøj		Svært gennemtrængelig skov
	Lavning, lille lavning, hul		Tydelig bevoksningsgrænse
	Skrænt		Specielle terrængenstande

Alle signaturerne/symbolerne på et orienteringskort

HVAD BETYDER SIGNATURERNE?

Farven **sort** er altid faste ting som huse, veje, stier, hegn, sten osv.

Farven **blå** er alt med vand som søer, moser, grøfter osv.

Farven **brun** er højdeforskelle som bakker, lavninger, gravhøje, skrænter osv.

Farven **hvid** er skovområder, hvor træerne står med stort mellemrum.

Farven **grøn** og nuancer af den bruges til at fortælle, hvor tæt skoven er.

I den mørkegrønne farve kan du ikke løbe, men måske kravle.

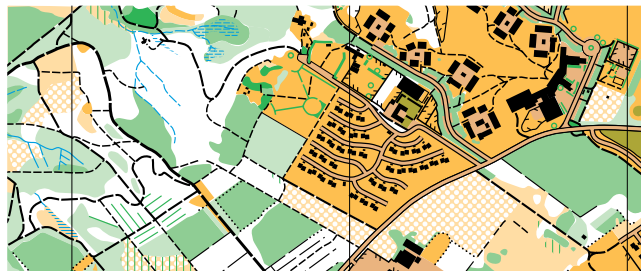
Farven **gul** viser, hvor der er åbent land som marker, heder, lysninger osv.

SIGNATURER PÅ ORIENTERINGSKORTET

For at forstå hvordan et orienteringskort er bygget op, deler vi det op i tre lag. Lagene indeholder hver en gruppe af signaturer. Nedenfor ser du, hvordan orienteringskortet er bygget op med brug af signaturerne på modsatte side. Kortet er et udsnit af samme område som på side 3.



Lag 1: Her er kortet kun med stier, veje, bygninger, vand, grøfter m.m.



Lag 2: Her udbygger vi kortet med bevoksninger (skov, åbne områder m.m.)



Lag 3: Orienteringskortet bliver komplet, når vi tilføjer højdekurver. Læs mere om højdekurver på de næste sider.

MÅLFORHOLD OG HØJDEKURVER

Målforholdet angiver forholdet mellem en længde i terrænet og på kortet. Du kan bruge målforholdet til bl.a. at vurdere afstanden mellem to poster.

F.eks. betyder målforholdet 1:10.000, at 1 cm på kortet svar til 10.000 cm = 100 m i terrænet. Målforholdet 1:10.000 er illustreret her:

PÅ KORT	I TERRÆN
1 cm	10.000 cm
1 cm	100 meter

Højdekurver er markeret på kortet som brune linjer. De viser terrænets form og højdeforskelle.

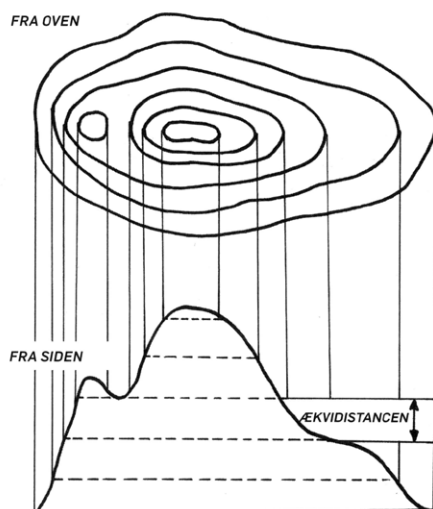
Afstanden (i højden) mellem højdekurverne kaldes ækvidistance, og den er på et orienteringskort normalt enten 2,5 m eller 5 m alt afhængigt af, hvor kuperet området eller terrænet er.

Hvis højdekurverne ligger tæt på hinanden, er der stejlt, mens det er mindre stejlt, hvis højdekurverne ligger længere fra hinanden. Du kan se en illustration af højdekurver på modsatte side.



HØJDEKURVER SET FRA TO SIDER

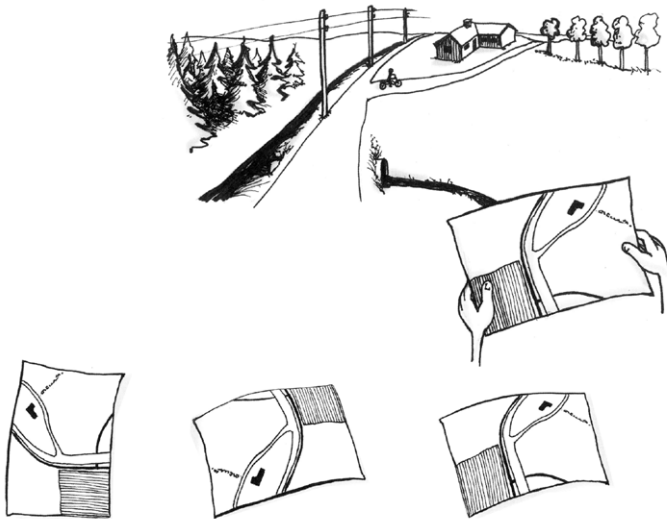
Hvis ækvidistancen er 5 meter, er der 5 meters højdeforskel mellem hver stiplede linje på tegningen nedenfor. De steder, hvor højdekurverne ligger tæt på hinanden, er der meget stejlt.



AT VENDE KORTET RIGTIGT

Noget af det vigtigste i orientering er at vende kortet rigtigt – at retvende kortet, som det kaldes. Ellers kan du risikere at gå i den forkerte retning, selvom du tror, du er på rette spor.

Af illustrationen nedenfor kan du se, hvad det vil sige at retvende kortet. Det er det tredje kort fra venstre, der vender rigtigt i forhold til landskabet. At retvende kortet er noget, man gør mange gange undervejs.



Et orienteringskort er altid tegnet, så nord er opad og syd nedad. Ofte har kortet en såkaldt nordpil, men ellers kan du nok se på teksten, hvilken vej der er opad - og dermed nord.

For at finde nord kan det være praktisk med et kompas. Det behøver ikke være et avanceret kompas. Det skal blot have en kompasnål.

Du får en kort introduktion til kompasser på næste side.

KOMPAS OG KOMPASTYPER

Der benyttes typisk et tommelfingerkompas eller pladekompas i forbindelse med orientering. Du kan se de to forskellige kompastyper herunder.

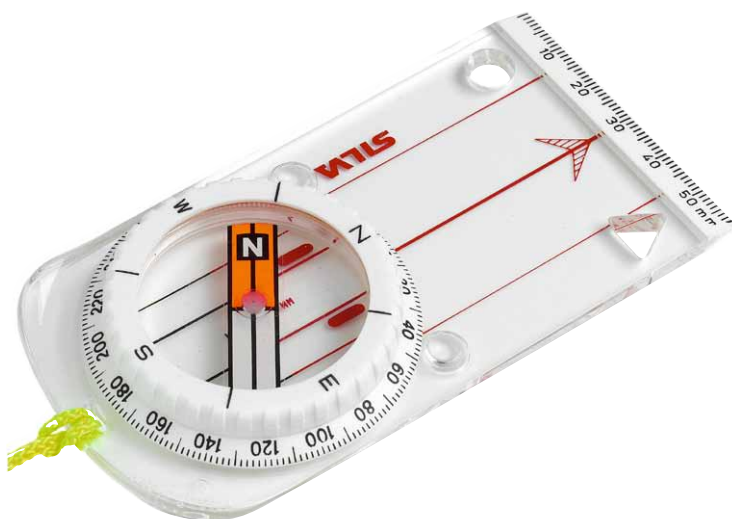
Begge kompasser har en kompasnål, der altid peger mod nord, når kompasset holdes vandret.

Ved hjælp af kompasset kan du altid retvende kortet, så nord (opad) på kortet peger i samme retning som kompasnålen.

Tommelfingerkompas



Pladekompas



HVAD ER EN POSTBESKRIVELSE?

En postbeskrivelse eller postdefinition vil ofte stå ved siden af et orienteringskort. Den indeholder information om posterne på en orienteringsbane og kan være en hjælp, når du skal finde dem.

Der findes et væld af symboler til postbeskrivelser for rutinerede orienteringsløbere, og dem kan du altid lære. Du behøver ikke at lære postbeskrivelserne som ny i orientering, men denne introduktion til nogle typiske postbeskrivelser i dansk terræn kan hjælpe dig på vej.

Postbeskrivelsen viser, hvor posten præcis er placeret i terrænet. Den kan være i enten tekst eller symboler. Symbolerne er internationale og derfor de samme i hele verden.

Eksempel på samme postbeskrivelse i symboler og tekst:

Lær at finde vej						
Bane 1		1,6 km				
▷		↗	↘	↘	Y	
1	31		↘	↘	X	
2	32	↙	⊖			
3	33		▲			
4	34		≡			
5	35		⊙		⊙	
6	36		⊗		⊖	
7	37		↗		└	
○-----150 m----->◎						

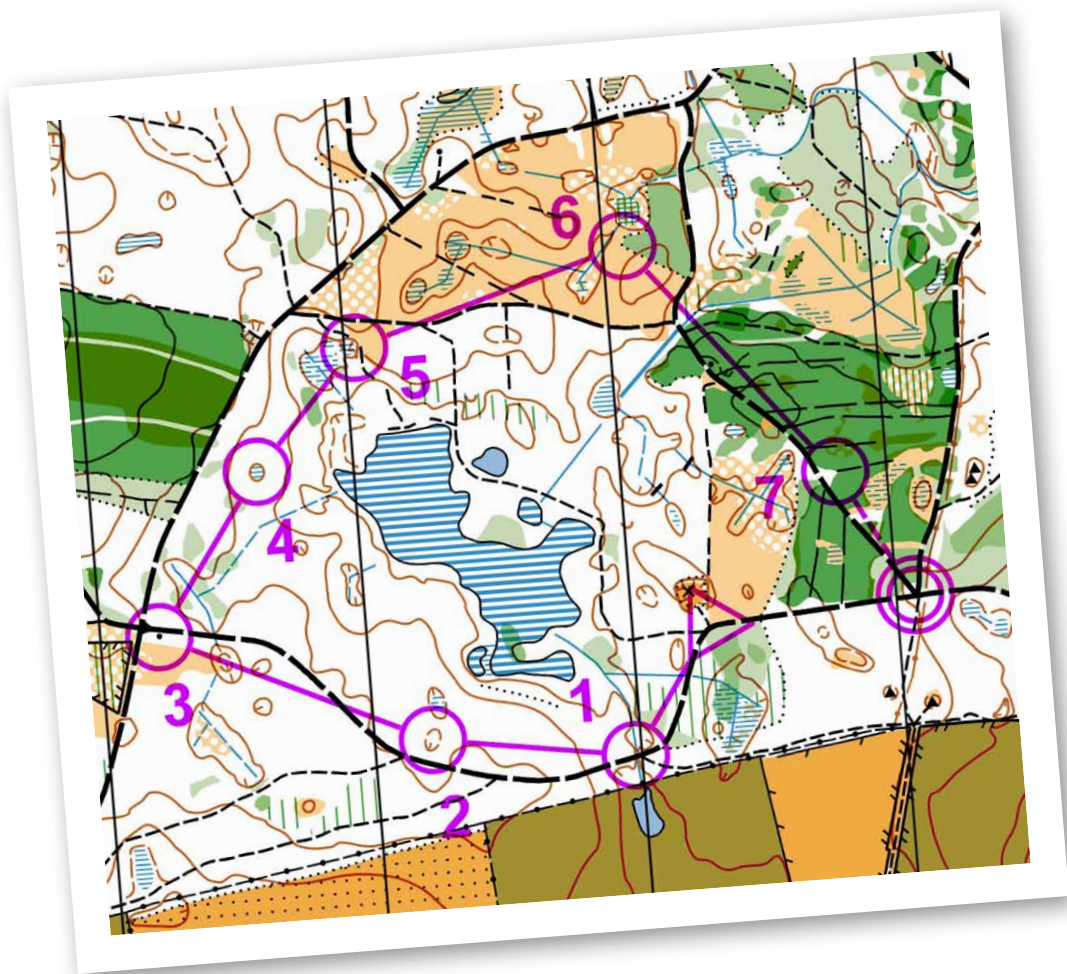
Lær at finde vej		
Bane 1	1,6 km	
▷		Nordøstligste Sti Sti -sammenløb
1	31	Sti Grøft -kryds
2	32	Sydvestligste Lavning
3	33	Sten
4	34	Mose
5	35	Grusgrav, Ø-del
6	36	Tæthed, V-kant
7	37	Sti, V-ende
○-----150 m----->◎		

- Den første kolonne angiver postens nummer på banen.
- Den anden kolonne angiver postens kontrolnummer (dette nummer står ved posten).
- De resterende kolonner beskriver postens præcise placering i terrænet. Prøv at sammenligne teksten til højre med symbolerne til venstre.
- Trekanten over 1-tallet markerer start, og dobbeltcirklen nederst til højre er mål. Den nederste række i dette eksempel betyder, at der er 150 meter afmærket rute fra post 7 til mål.

SE POSTBESKRIVELSEN PÅ ET KORT

Postbeskrivelserne på modsatte side viser, hvor posterne præcis er placeret på orienteringsbanen herunder.

Post 3 er eksempelvis placeret ved en sten, som på kortet er en sort prik og i postbeskrivelsen beskrevet med en sort trekant eller teksten "Sten". Du kan samtidig se, at banens post 3 har kontrolnummer 33. Så hvis der står 33 ved posten, er det den rigtige, du har fundet.



LÆR AT VÆLGE VEJ

Det gælder om at vælge den hurtigste vej mellem posterne. Den direkte linje mellem to poster er altid den korteste, men det er sjældent den hurtigste.

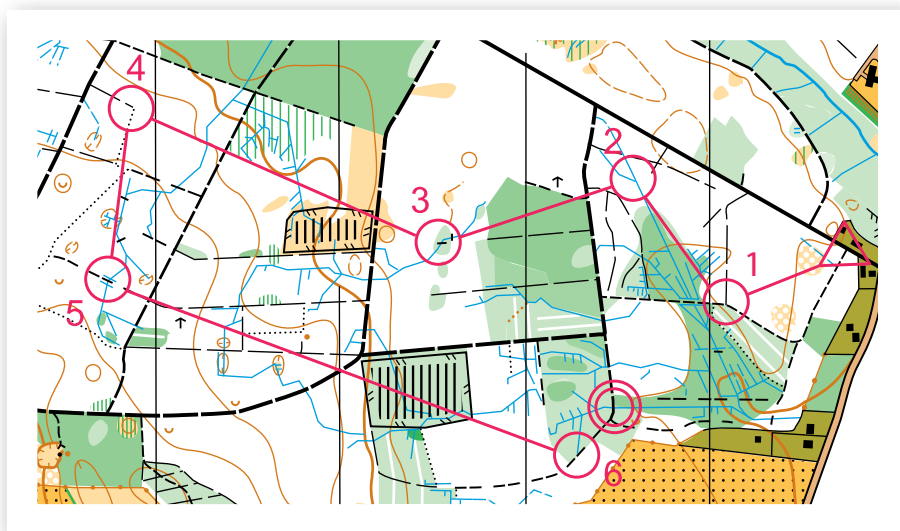
Så et godt vejvalg er vigtigt. Dit vejvalg skal passe til din erfaring, din kondition og dine ønsker.

Det kan måske betale sig at vælge en længere "sikker" rute, at gå uden om en bakke i stedet for over bakken eller at løbe en omvej ad stier og gennem let gennemløbelig skov i stedet for en mere direkte rute gennem svært gennemløbelig skov.

Du bør derfor spørge dig selv, når du skal finde en post:

- Hvor sikker er jeg på at finde posten, hvis jeg vælger denne rute (dette vejvalg)?
- Hvor hurtigt kan jeg komme frem?
- Hvor meget kræver ruten af min kondition og min lyst til eksempelvis at løbe op ad en stejl bakke?

Hvilken vej ville du vælge fra post 2 til 3 på denne bane?



UDVIDET ORDBOG TIL ORIENTERING

Disse ord er ikke nævnt andre steder i pjecen, men du støder helt sikkert på dem før eller siden, når du dyrker orientering. Så her er den korte forklaring - du kan altid få den lange:

➤ O-LØB

I orienteringsverdenen forkorter man ofte ordet orientering med et O. O-løb er altså orienteringsløb, og på samme måde er MTBO en forkortelse for mountainbike-orientering.

SKÆRM

- En post på en orienteringsbane er næsten altid markeret med en trekantet "skærm" i let stofmateriale. Hver side af skærmen er orange og hvid. Se et eksempel på billedet til højre.

SNITZLINGER

- Farvede plaststrimler, der typisk hænges på grene og hjælper børn og nystartede med at finde vej på en orienteringsbane eller stævnedeltagere med eksempelvis at finde vej til start.

➤ ELEKTRONISK BRIK

Lille dims, der spændes fast på fingeren og registrerer tiden elektronisk, når man rører en post. Se billedet øverst til højre.

➤ TRÆNINGSLØB

Orienteringsløb arrangeret af lokale klubber og typisk som en vigtig del af træningen i en orienteringsklub. Klubben kan for eksempel have træningsløb en gang om ugen.

➤ SKYGGE

At lade sig skygge vil sige at have en mere erfaren orienteringsløber med sig som vejleder. Det kan være både trygt og lærerigt for de fleste nystartede.

➤ CATCHING FEATURES

Computerspil baseret på orientering.

➤ AT BOMME

Hvis du ikke umiddelbart finder en post, hvor du havde forventet, at den var, har du i orienteringssprog "bommet" den og må prøve at finde den igen.

➤ MERIDIANER

På kortet på forrige side, er der fire lodrette, tynde, sorte streger. De kaldes meridianer eller nordlinjer og kan hjælpe dig med at finde nord, da de altid er tegnet i retningen nord/syd.



ORIENTERING ER MANGE TING



Traditionel orientering foregår til fods i skoven, men moderne orientering foregår også i byer og parker.



Interessen for mountainbike-orientering (MTBO) er stærkt stigende, og du kan også prøve stavgangorientering.

Orientering har udviklet sig meget de senere år. Den oprindelige disciplin, hvor man finder poster i skoven, lever i bedste velgående, men er i dag suppleret med bl.a. mountainbikeorientering, byorientering, stavgangorientering, kajakorientering, GPS-orientering og orientering på korte sprintbaner.

Der er med andre ord et tilbud til alle!



MANGE TILBUD OM ORIENTERING

Alle kan prøve orientering, og landets orienteringsklubber står klar med en vifte af tilbud. Læs her om et udpluk af dine muligheder for at dyrke orientering - både før og når du melder dig i en klub:

FIND VEJ I DANMARK:

Via www.findveji.dk kan du gratis downloade orienteringskort med faste poster og prøve orientering i dit tempo og nærområde. Til flere af kortene er tilknyttet kultur- og naturformidling - bl.a. mobilquizzer.

FIND VEJ I SKOLEN:

Der er et væld af muligheder for at dyrke orientering i skolen, SFO'en eller klubben. Flere og flere skoler og institutioner tilbyder orientering, og det er muligt at rekvirere særligt inspirations- og undervisningsmateriale - også til tværfaglig undervisning. Se www.findvejiskolen.dk.

ÅBNE ARRANGEMENTER FOR ALLE:

Orienteringsklubberne i Danmark arrangerer løbende forskellige events, der er åbne for alle at deltage i. Det er alt lige fra 'Familieorientering' til åbne konkurrenceløb.

MANGE MULIGHEDER I DANSKE ORIENTERINGSKLUBBER:

Når du er medlem af en orienteringsklub, har du for et forholdsvis beskedent kontingent en række muligheder. Du kan bl.a. få yderligere introduktion til orientering, deltage i klubbens sociale liv og aktiviteter og være med til den populære og sociale holdturnering Divisionsmatchen, klubbens træning og mange forskellige typer stævner med plads til både den rutinerede og den nystartede. Du kan finde en oversigt over danske orienteringsklubber på Dansk Orienterings-Forbunds hjemmeside www.do-f.dk/klubber.

find vej i ... DANMARK

Dette hæfte introducerer dig til orientering. Få bl.a. svar på disse spørgsmål:

- Hvad er orientering?
- Hvad er et orienteringskort?
- Hvordan læser du kortet?
- Hvordan kan du bruge et kompas?
- Hvordan vælger du vej?
- Hvad betyder de forskellige ord?
- Hvordan kommer du videre?

Orienteringsklubberne i Danmark står klar til at svare på alle dine spørgsmål og sætter dig gerne ind i flere detaljer om verdens mest sunde, sjove, smukke og seje idrætsgren. Du kan altid komme forbi og prøve orientering!



Dansk Orienterings-Forbund

NORDEA
FONDEN



Pjecen er udarbejdet af:

Gert Nielsen, Anne Marie V. Kamilles,
Sune B. Larsen, Flemming Nørgaard &
Martin Hedal

2. udgave