



Konsten att bli en orienteringsförälder

Grunderna i orientering och hur du kan
stödja ditt barn på bästa sätt





Kapitel 1

Inledning

Orientering är en sport för alla som älskar att vara ute i naturen oberoende av väder. Det är en sport som tränar hjärnan lika mycket som kroppen och som fler i familjen kan ha stor nytta av och vara delaktiga i. På träning och tävlingsarenan finns fin gemenskap och massor av kompisar.

Syfte och mål

Kul att du och ditt barn är nyfikna på orientering och har valt att prova på detta med Växjö OK. Detta häfte är till för att hjälpa dig som har barn som skall gå eller precis har gått nybörjarkursen i orientering.

Syftet med detta häfte är att ge ett stöd för dig och ditt barn under nybörjarkursen och 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 egen förmåga att hitta rätt i skogen och kanske har lust att själv bli en aktiv orienterare.

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.

Orienteringssporten har inte samma spontana lockelse. I skog och mark där sporten utövas finns det däremot mycket som inbjuder till lek.

Fotbollen kan ge en glädjekick bara genom en lyckad spark, eller att en kompis gör mål – moment som är över på några sekunder. I orienteringssporten 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 man som erfaren orienterare tar sig fram genom obanad terräng.

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 egen 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 vanligtvis inte sker i samma omfattning. På plussidan med skjutningar och en förmiddag avlägset i skogen har vi dock att en som förälder får spendera mycket tid med sitt barn.



Kapitel 2

Att börja orientera i Växjö OK

Mål med verksamheten

"Växjö OK satsar på en ungdomsverksamhet av absolut högsta klass genom att erbjuda ungdomar och juniorer träning, tävling, utbildning, stöd och trivsel på ett sådant sätt att ungdomarna varaktigt knyts till klubben och orienteringssporten."

Växjö OK:s nybörjarkurs

Målet med Växjö OK:s nybörjarkurs är att ditt barn, med en förälder som stöd, skall kunna genomföra en orientering på lättaste nivå. I kursen går vi igenom grunderna som används på alla nivåer i orientering.

Nedan är sådant vi övar på under kursen:

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.
- 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. 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.

4. Orienteringstävling

- Nybörjarkursen brukar avslutas med att alla deltagare är med på en orienteringstävling för att få se hur det går till.

Ordinarie verksamhet

När nybörjarkursen är slut övergår träningen i ordinarie verksamhet. Vår huvudträningsdag är måndagar klockan 17.30 och vi startar ofta vid Växjö OK:s klubblokal Vokalen men springer även i andra områden runt omkring Växjö.

Måndagsträningarna är av teknikkaraktär när det är ljus på kvällarna. Teknikträningarna syftar till att utveckla löparen i orientering och kan därmed ha olika teman och olika upplägg. Att leka och ha kul är en viktig grund i våra träningar och ett bra sätt för barnen att lära känna varandra och ha kul tillsammans.

Under vinterhalvåret brukar vi varva utomhusträning med inomhusträning i Lillestadsskolans gymnastiksal alldeles intill Vokalen. Utomhus är det fokus på löpträning med roliga stafetter, intervaller och lekar. Barnen brukar gilla att springa reflexbana på stig med pannlampa. På inomhusträningarna blir det alltifrån hinderbanor och cirkelträning till lekar. Vi brukar även passa på att få till en del orienteringsteori.

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. Vi brukar välja ut ett par roliga tävlingar varje säsong som vi satsar på att få med så många som möjligt av barnen till. Växjö OK:s ledare hjälper gärna till att guida er kring allt som har med tävlingar att göra.





Kapitel 3

Karta, karttecken, kontroll-beskrivning 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.

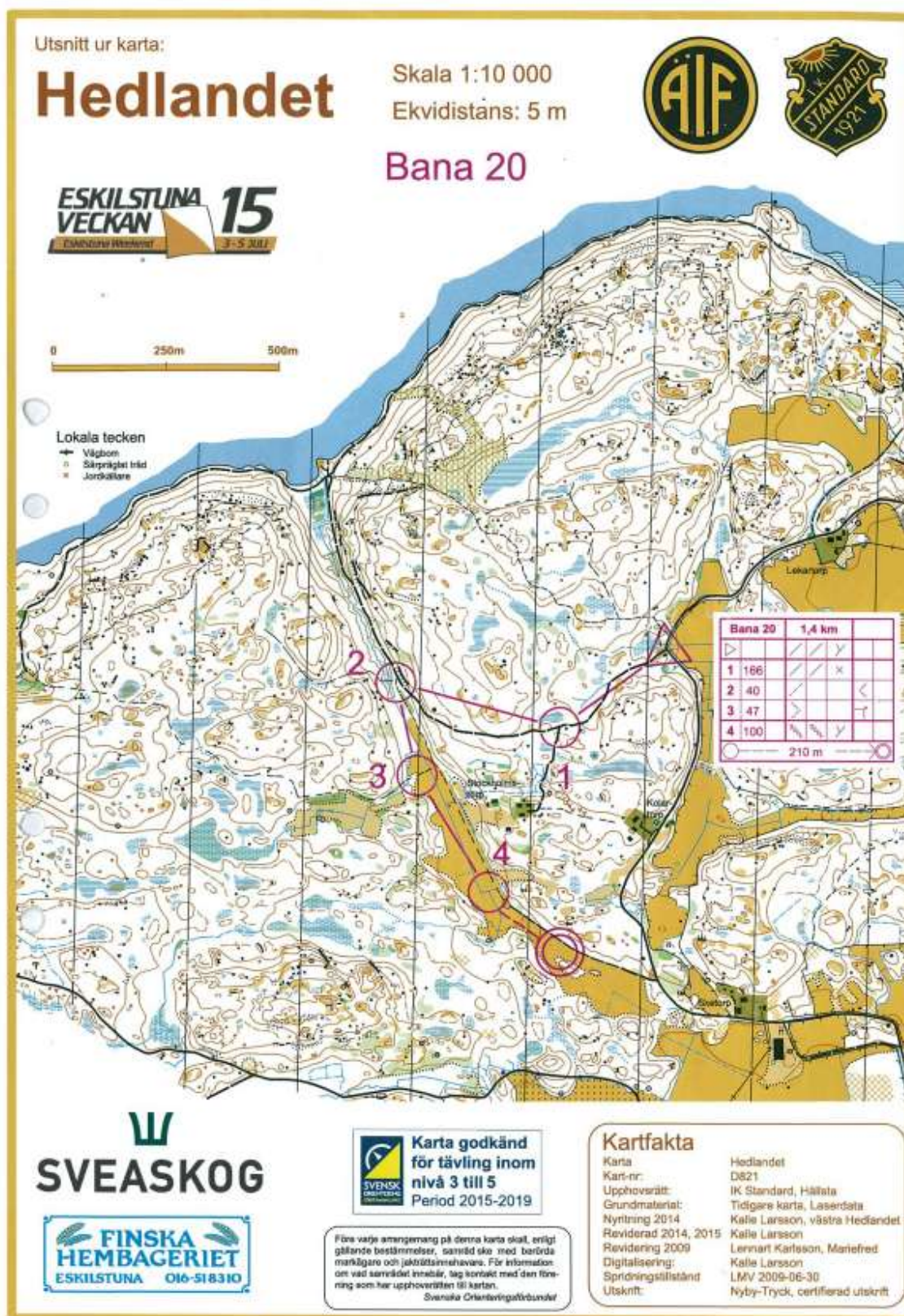
Orienteringskartans **färger** används för att visa olika terrängtyper.

Skala

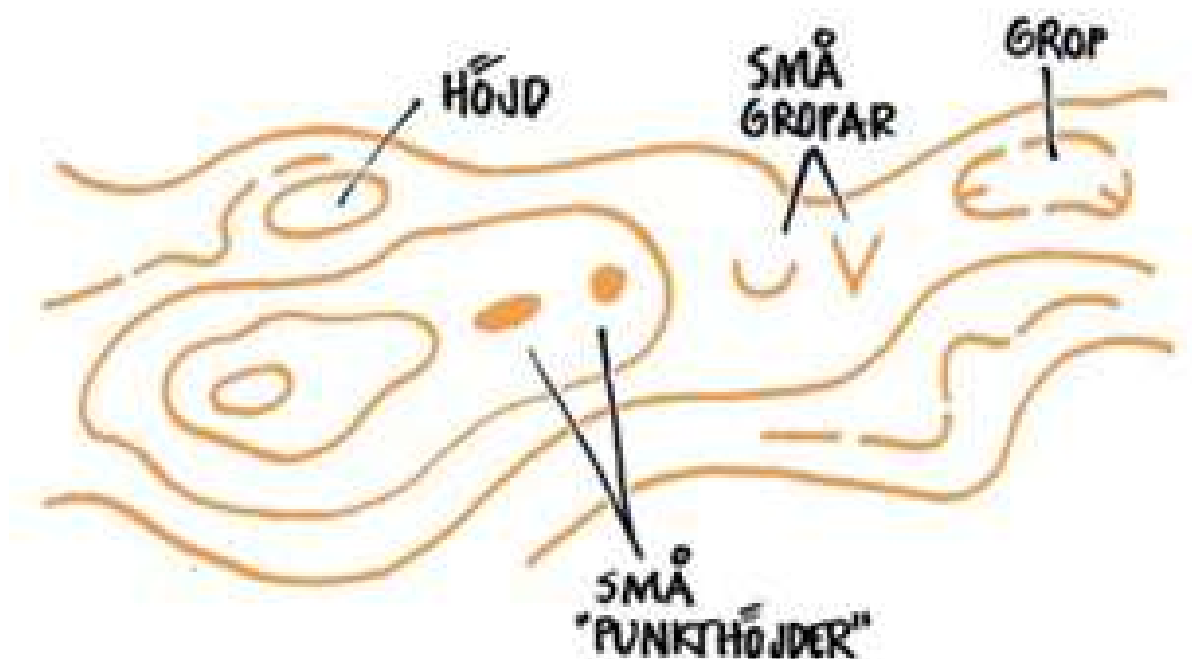
Kartans **skala** anger hur stor förminskningen är jämfört med verkligheten. Orienteringskartans skala är oftast 1:7 500, vilket innebär att avbildningen är 7 500 gånger mindre än verkligheten. Det innebär att 1 cm på kartan motsvarar 75 meter (7 500 cm) i verkligheten. En annan vanlig skala vid orientering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



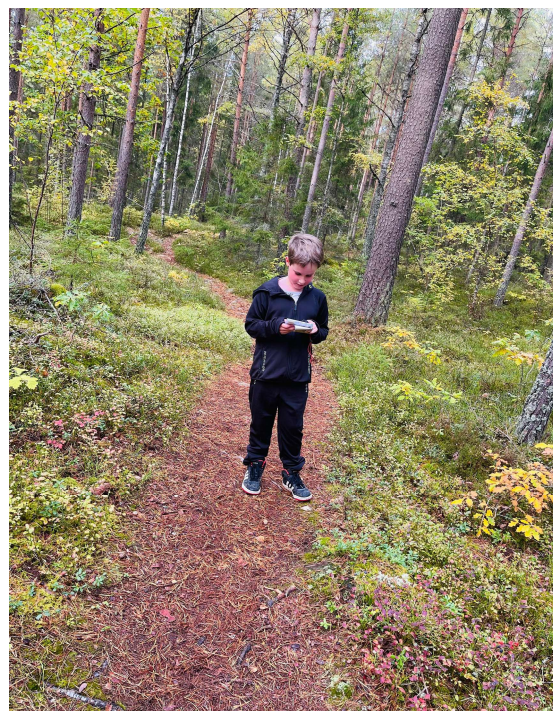
Exempel på karta med tävlingsbana. På kartan finns skala och ekvidistans angivet. Utöver själva kartbilden finns också påtryckt information i lila färg – bl.a. startpunkt, kontroller och mål samt en kontrolldefinitionsruta. Kontrolldefinitionen preciserar informationen om kontroller, startpunkter mm. (Karta: IK Standard)



Höjdkurvor

Det är svårt att visa berg och höjder på kartor. Detta har en 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 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.



Karttecken

Några av våra vanligaste karttecken visas nedan.

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

VIKTIGA FÄRGER PÅ KARTAN

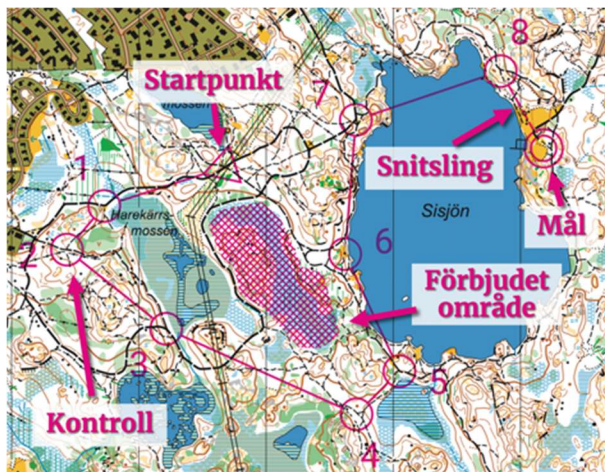
ÖPPEN MARK	SKOG	TÄTARE SKOG	VATTEN

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. När du räknar ut hur lång en bana är, räknar du de raka linjerna. I verkligheten springer du ju inte så rakt, så den riktiga sträckan blir längre.

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

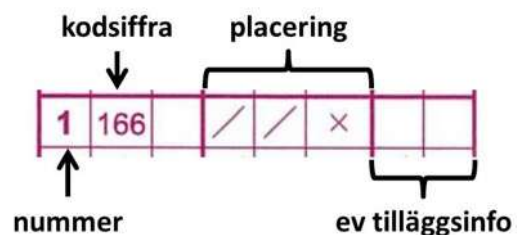
På kartan finns också **kontrollbeskrivningen** (även kallad kontrolldefinition eller angivelse). Den hjälper oss med lite extra information om banan, bland annat vilka **kodsiffror** varje kontroll har och ibland hur kontrollen placerats vid kontrollpunkten

(t.ex. på östra sidan om stenen, uppe på punkthöjden eller precis i stigkorsningen).

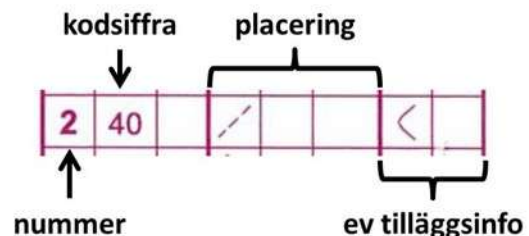
Även om nybörjarbanor är enkla måste vi känna till lite grann om kontroll-definitionen. Den ser läskigare ut än den är.

Bana 20		1,4 km			Baninformation
▷		/ /	Y		Startpunkten
1	166	/ /	×		Kontroll 1
2	40	/		<	Kontroll 2
3	47	...		└	Kontroll 3
4	100	~ ~	Y		Kontroll 4
○	210 m				Målet

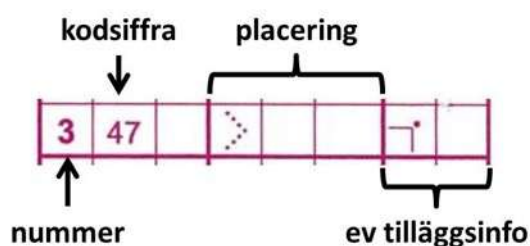
Exempel på kontrolldefinition. Översta raden visar information om banan, här bannummer och längd. Rad två visar startpunkten och dess placering. Raderna under den visar information om kontroll 1-4. Den nedersta raden visar avståndet från sista kontrollen till mål. Bild: Patrik Lander



Kontroll 1. Kontrollen har kodsiffra 166. Kolumn 4 och 5 anger att kontrollen är placerad vid två linjeföremål (här stigar), och kolumn 6 anger att kontrollen är placerad där de två stigarna korsar varandra. Bild: Patrik Lander



Kontroll 2. Kontrollen har kodsiffra 40. Kolumn 4 anger att kontrollen är placerad vid en stig, och kolumn 7 anger att kontrollen är placerad där stigen gör en jämn sväng. Bild: Patrik Lander



Kontroll 3. Kontrollen har kodsiffra 47. Kolumn 4 anger att kontrollen är placerad vid en beståndsgräns (gräns mellan två tydligt olika vegetationstyper), och kolumn 7 anger att kontrollen är placerad i nordöstra hörnet av beståndsgränsen. Bild: Patrik Lander

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 (sk. SportIdent-pinne).



Kontrollens placering på nybörjarbanor

Kontrollerna på nybörjarbanor skall sitta så att det är svårt att missa 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.



Kapitel 4

Passa kartan

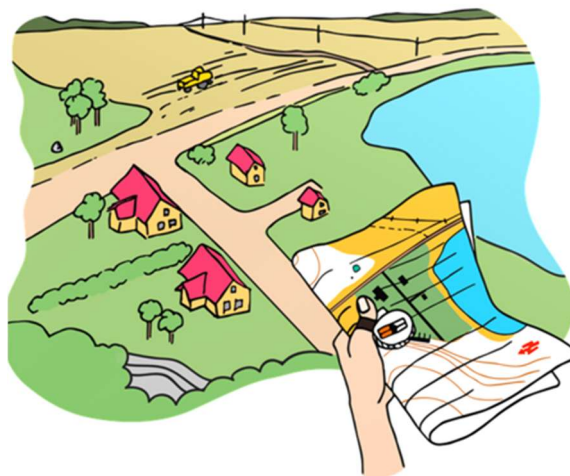
Passa kartan

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

På nybörjarkursen och så länge barnet tränar på grön nivå passas kartan alltid utan kompass. Det är först på nästa kunskapsnivå som kompassen introduceras för att passa kartan.



Exempel på passning av kartan utan kompass. 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 höjden. Vägarna går i samma riktning, sjön ligger på rätt sida och du känner igen den lilla dungen på andra sidan vägen. Om du skall följa vägen åt höger på kartan ser du direkt åt vilket håll det är även i verkligheten. Bild: SOFT



Kapitel 5

Nyborjarbanor

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 karttecknen 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.

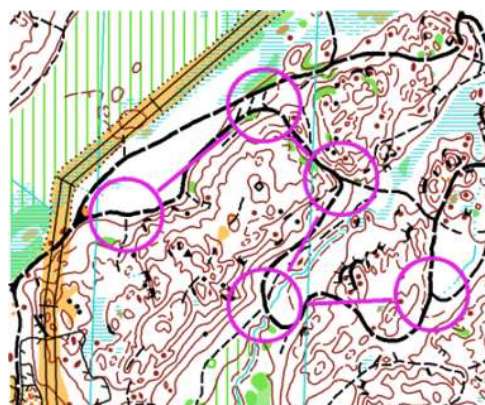
Moment

Gröna banor skall innehålla följande tre orienteringsmoment:

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

Kontrollerna längs banan ligger längs ledstången. Svårigheten här är möjligheten 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.

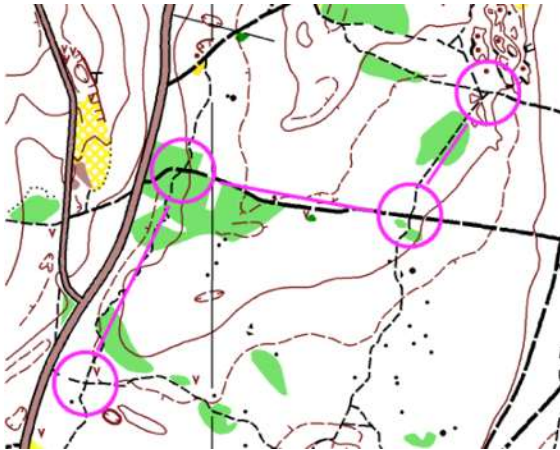


Exempel på lätt ledstångsorientering. Kontrollerna ligger efter en tydlig stig, och håller en sig bara till stigen (ledstången) kommer en fram till kontrollen. Terrängen runt omkring, med höjdkurvor, stenar och kärr har i princip ingen betydelse. Bild: SOFT

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 kartskalen är 1:10 000 vet vi också att 1 cm på kartan är 100 meter i verkligheten – och då kan vi försöka bedöma ungefär hur långt det är innan kontrollen dyker upp. Bild: SOFT

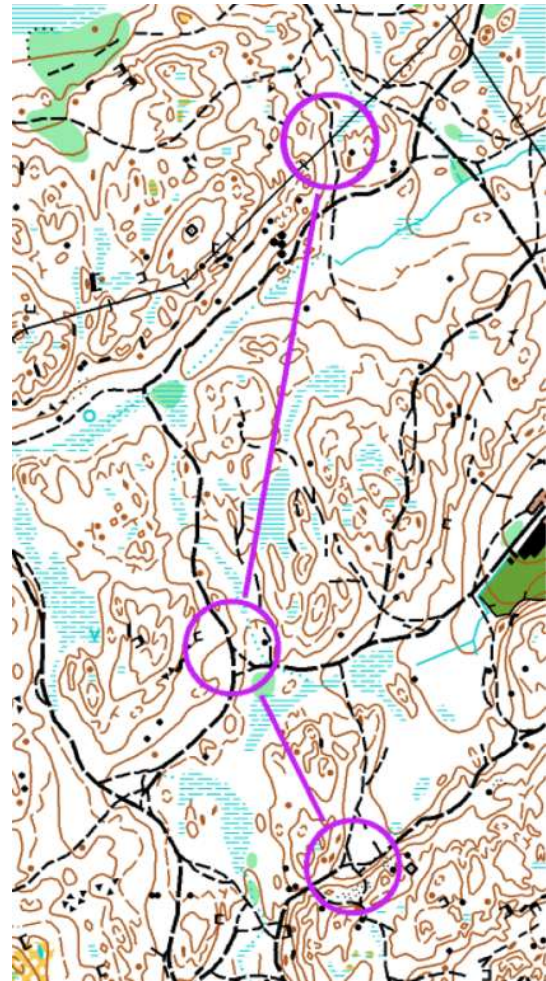
Ledstångsbyte på sträckan

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 den översta kontrollen till den mittersta måste vi byta ledstång vid två tillfällen – vi måste ta till höger efter bara ca 50 meter, och efter kanske 200 meter på den nya ledstången skall vi ta vänster och fortsätta ytterligare ca 200 meter, där stigen delar sig igen – där ligger kontrollen. Vid varje stigmorsning stannar vi, tar det lugnt och passar kartan mot norr. Bild: SOFT



Kapitel 6

Att stödja ditt barn

Skuggning

När ditt barn är nybörjare behöver det följas upp, eller skuggas, innan hen kan springa helt själv. Även på tävlingar är det tillåtet med skuggning i de öppna klasserna.

Tips

Några tips när du skuggar ditt barn:

- 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, tidfokus och högre löptempo kommer med tiden.

Vad kan gå fel?

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

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

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.





Kapitel 7

Att tävla

Orienteringstävlingar

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

Öppna klasser

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. Klassindelningen är ny från och med 2020.

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, eftersom det inte är någon tävlingsklass. De priser som kan förekomma lottas ut, eller ges till alla deltagare i klassen.

Tävlingsprogrammet hittar du 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 på tävlingen.

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 kan antingen genomföras i närområden till bebyggelse, eller helt inne 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, disktriktsmästerskap samt ett antal ungdomsstafetter. Ofta får nybörjare springa ihop på stafetter.
- **Flerdagarstävlingar** som 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 men däremot är kortärmat okej. På vissa sprinttävlingar finns 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. Till exempel via SportIdent's hemsida.

Vi har enkla **kompasser** att låna ut vid de tävlingar vi åker på gemensamt (och på träningar), men de flesta har egna kompasser. Finns att köpa på de flesta tävlingar eller på nätet.

Kontrolldefinitionen finns både löst vid start och tryckt på kartan. Som nybörjare räcker det med att titta på definitionen på kartan men ju snabbare man springer desto mer fördelaktigt är det att ha en sk. **definitionsställare** på armen. Dessa är billiga och finns oftast att köpa på arenan.

Ofta finns det möjlighet till ombyte på arenan, mer sällan möjlighet till dusch med undantag för de mindre tävlingarna.

Det kan också vara trevligt att ha med sig något att sitta på såsom en campingstol eller en stolsrygsäck.

Innan start

När vi kommit fram till **arenan** skall vi orientera oss på platsen. Leta efter Växjö OK: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 barnet inte är anmält i förväg i Eventor får ni gå till **direktanmälan** och anmäla er. Där väljer ni tävlingsklass (tex inskolning) och registrerar SportIdent-pinne (eller hyrpinne) med barnets namn. Nu finns barnet i systemet. På vissa tävlingar finns kartorna för inskolningsbana och öppna klasser uppsatta så att du kan se dem i förväg. Dessa klasser är inga tävlingsklasser.

Innan start bör du gå på toaletten. Det är väldigt besvärande att behöva stanna och kissa under själva orienteringen.

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. 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 vårt fall skall vi hitta fällan för Inskolning eller annan öppen klass, där vi får vår egen karta. Ofta kan du också få en lös kontrolldefinition som du kan fästa på armen. När vi tagit kartan läser vi in oss på kartan så att vi vet var vi är. På kartan är **startpunkten** uppmärkt med en **triangel**.

Startfällan är kanske inte placerad exakt på samma plats. I så fall är vägen från startfälla till startpunkt snitslad eller på annat sätt tydligt uppmärkt.

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 startstämplar vi. Det sker i samma typ av kontrollenhet som för kontroller och tömning/checkning. Denna är dock märkt med START. När vi startstämplar registreras starttiden på din SportIdent-pinne.



Startstämpling. SI-pinnen förs ned i kontrollenheten och starttiden registreras på pinnen.

Ute på banan

Vi förflyttar oss nu fram till **startpunkten**, triangeln på kartan. Startpunkten måste en alltid passera. I verkligheten finns här en kontrollskärm märkt START.

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-pinne 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 målstämplat 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 stämplat 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.

Eskilstuna weekend Etapp 1, medel, 2015-07-03

Jonatan Persson
OK Enen
U1
Bricknr: 2088570

Starttid: 18:52:06
Måltid: 19:27:36
Sluttid: 35:30

	Sträckt看	Totaltid	Stämpling
Start		0:00	
1	12:46	12:46	OK
2	3:41	16:27	OK
3	10:56	27:23	OK
4	7:03	34:26	OK
Mål	1:04	35:30	OK

Exempel på resultatrensa. Kolumnen sträckt看 visar tiden för att nå från en kontroll till nästa, medan kolumnen totaltid visar förlupen tid sedan startstämpling. Bild: Patrik Lander

Resultat

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

brukar resultaten också publiceras i realtid på <https://liveresultat.orientering.se>.

Värt att känna till är att det finns ett förslag som innebär att det skall gå att anmäla sig till en tävling utan att få resultatet publicerat.

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.

Sammanfattning

- Som klubbmedlem anmäler du via Eventor senast en vecka innan tävlingen. För

nybörjarklasserna och övriga "öppna klasser" går det oftast bra att anmäla sig på plats och ungdomsledarna hjälper gärna till med anmälan.

- 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 snitsling/vägvisning till startpunkten.
- Orientera från startpunkten till kontroll 1, 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, umgås och ha kul.
- Analysera ditt lopp.





Kapitel 8:

Vilka fortsätter att orientera?

Kompisarna och att komma ut på tävlingar är viktiga delar

Som du säkert förstått är orientering en idrott som kan ge mycket glädje och bra träning för både kropp och knopp. För att barn som testat på orientering ska fastna för sporten och kanske fortsätta i många år har man i en studie av Svenska orienteringsförbundet sett att vissa saker är viktigare än andra. Det är till exempel viktigt att barnen hittar orienteringskompisar men också att de inte väntar allt för länge med att börja komma ut på tävlingar och tävla. Stötta och peppa gärna ditt barn till att följa med ut på tävlingar.

Svenska orienteringsförbundet har gjort en omfattande studie om anledningarna till varför ungdomar inte fortsätter med sporten. Du kan läsa den [här](#).

En tydlig plan

Vi i Växjö OK vill med ett genomtänkt upplägg från Nybörjarkurs till våra äldre träningsgrupper skapa goda förutsättningar för att barnen vill fortsätta med orientering. Vi ser det som viktigt att ha en nära kontakt med föräldrar och barn och vi är måna om att hela tiden utveckla vår verksamhet.

Slutligen

Orientering är en sport för alla åldrar, bli inte förvånad om du stöter på ett gäng 80 åringar ute på tävling. Många föräldrar blir själva nyfikna och sugna på att ta sig ut på en orienteringsbana, för om du ändå skall skjutsa ditt barn, varför inte passa på att träna 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 nybörjarkursen. Växjö OK erbjuder även nybörjarkurs för vuxna om du som förälder vill fördjupa dina kunskaper.

Vi ses i skogen!



Bilaga

Grunderna i orientering

Beskrivning av klasser, banlängder och svårighetsgrader:

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

Beskrivning av karta och karttecken:

[Karta - Orienteringsförbundet](#)

Närmare beskrivning av grön och vit svårighetsnivå:

[Grön nivå - Orienteringsförbundet](#)

[Vit nivå - Orienteringsförbundet](#)

Allmän information om orientering:

<https://www.orientering.se/>

Tävlingar

Anmälan och tävlingsprogram i Eventor:

<https://eventor.orientering.se/>

Liveresultat från tävlingar:

<https://liveresultat.orientering.se/>

Boktips

Full koll 1 – från grön till gul

Feedback

Synpunkter på innehållet och förslag till förändringar sänds till: ulrikafrick123@gmail.com