



Rammeplan for kurs i orientering

Opplæring kart og kompass



Rammeplan for opplæring i kart og kompass

- **Mål med opplæring** : Gi grunnleggende innføring i kart og kompass. Gi tilstrekkelig kunnskap til turbruk og et godt utgangspunkt for de som vil gå videre med konkurranseorientering.
- **Anbefalt målgruppe**: Voksne og eldre ungdom
- Deler av opplegget kan også brukes når barn skal lære, men husk at barn lærer best gjennom lek og praktiske øvelser ute !
- **Tid**: Anbefaler at opplæringen gjennomføres som et kurs over 2 kvelder à 2-3 timer.
- **Organisering**: Mest mulig av opplæringen bør skje ute med en blanding av teori og praktiske øvelser. For voksne er det greit med litt teoriundervisning inne i starten .
- **Tema** som bør gjennomgås og som er tatt med i denne powerpoint:
 - Tema 1: Kart, karttegn , farger
 - Tema 2: Orienter kartet. Kompasset og bruk av kompasset
 - Tema 3: Høydekurver, målestokk, avstand
 - Tema 4: Ledelinjer, holdepunkter, veivalg
- **Anbefalt materiell og litteratur**: www.idrettsbutikken.no, se Orientering og "Begynneropplæring". Prøv også [Nettkurs i orientering](#).
- Powerpointen er til fri bruk i opplæring og kan tilpasses den enkeltes behov. Illustrasjoner og kartklipp er hentet fra Orienteringsforbundet og fra O-klubber.

LYKKE TIL MED OPPLÆRINGEN!



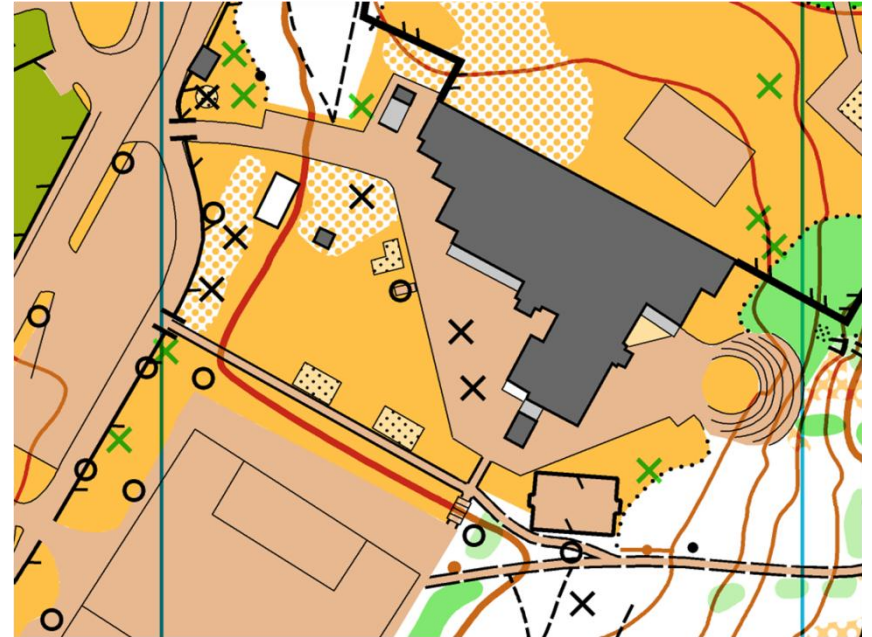
Tema 1: Kart, farger og karttegn

Kartet er en tegning av terrenget sett ovenfra.

Flyfoto



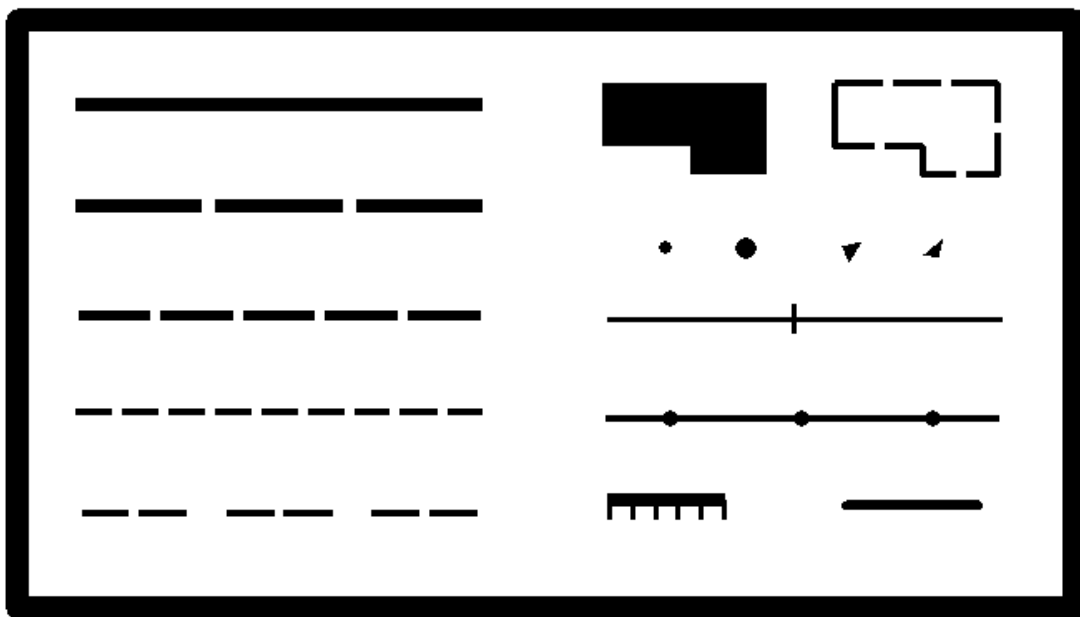
Orienteringskartet



Farger og karttegn på orienteringskart

- **SVART**
"er hardt" og menneskeskapte

Veier, stier,
hus, ruin,
stein,
kraftledning,
steingjerde,
stup, skrent



Svarte karttegn

	hovedvei
	bilvei
	traktorvei
	stor sti
	sti
	uthogd linje
	kraftlinje
	tydelig kulturgrense

	tydelig vegetasjonsgrense
	gjerde, steingjerde
	spesielle detaljer
	bygning, ruin
	stup, skrent
	stein, stor stein
	blokkfelt, steinklynge
	ur, steingrunn



Svarte karttegn

Stein



Skrent

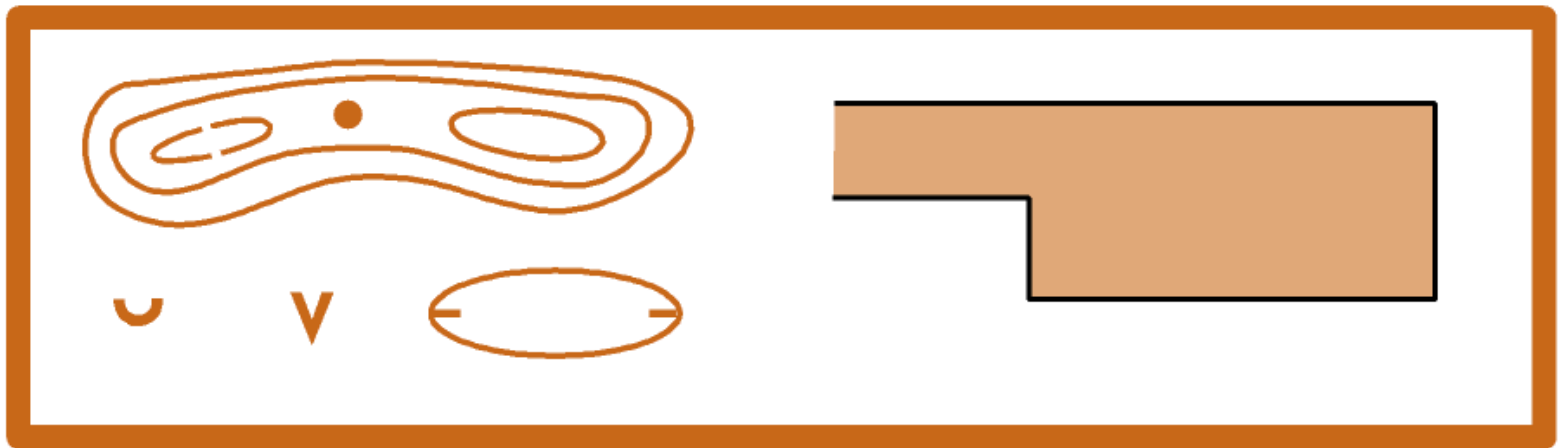


Brune karttegn

- FARGEN BRUNT er terrengformasjoner

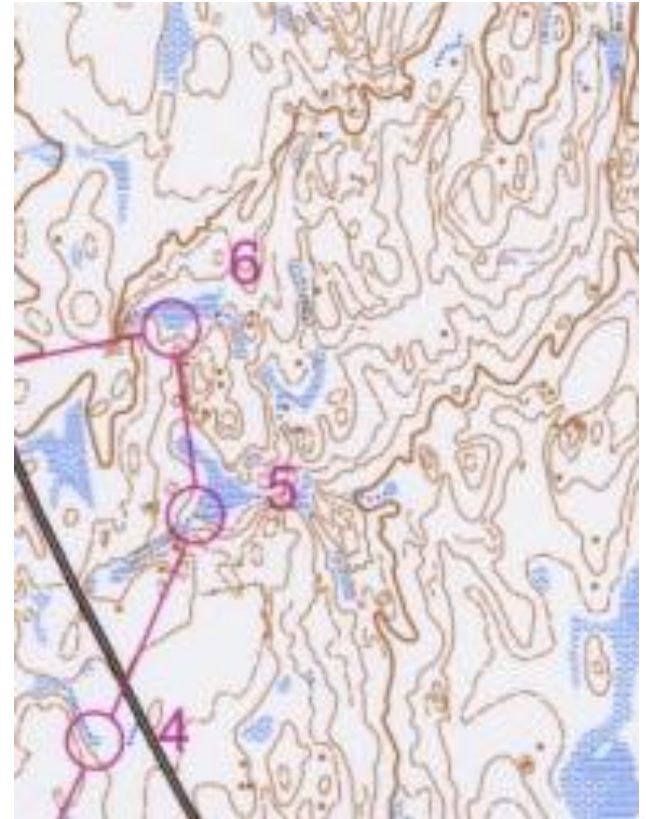
Høydekurver som viser oppover og nedover:
åser, groper, skolegårder.

Men også asfalterte P-plasser og store veier



Brune karttegn

	høydekurver
	hjelpekurver
	liten kolle, grop



Brune karttegn

Kolle



Liten kolle



Blå karttegn

FARGEN BLÅTT "er vått":

Vann, myrer, vanngroper, elver, bekker, pytter



Blå karttegn

- Blått er vått!
- Når myra er åpen er det i tillegg lagt på gul farge over det blå.



Pytt; vannfylt grop

Brønn, kum; oppkomme

Bekk, grøft; utydelig grøft



Smal myr, vannsig



Upasserbar myr



Tydelig myr; utydelig myr



Åpen myr



Blå karttegn

Bevokst myr

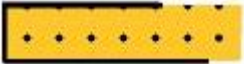


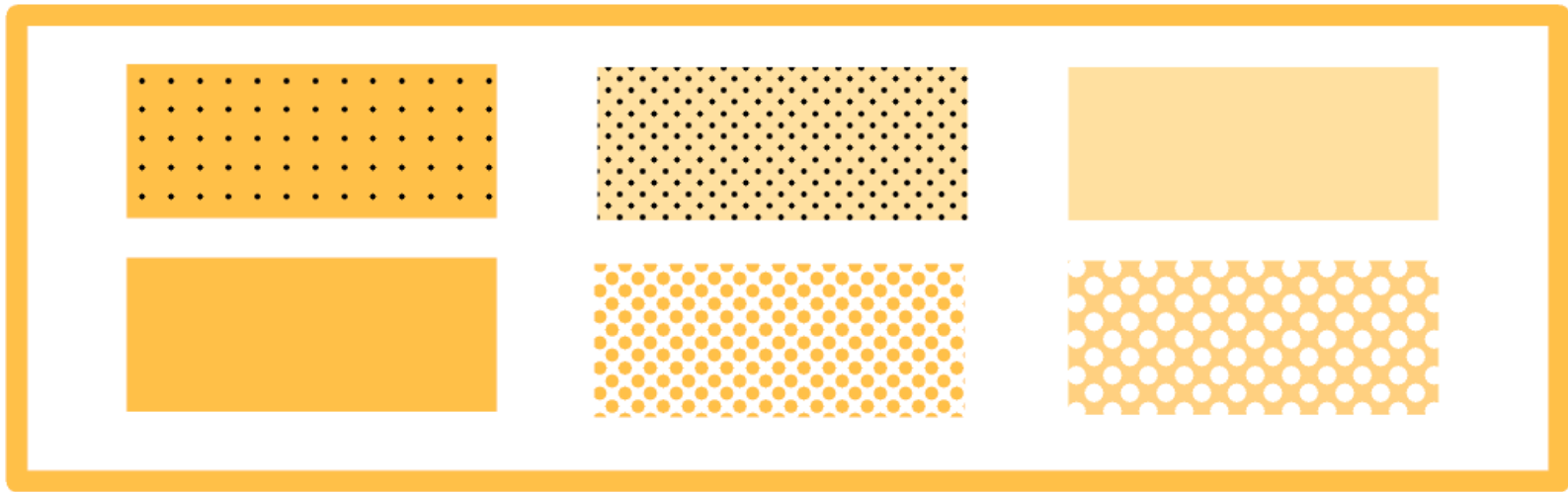
Åpen myr



VILT, VAKKERT OG RÅTT

Gule karttegn

- FARGEN **GULT** er «kult» = åpent område med god sikt, eks jorde, voll, hogstfelt.
- Dyrket mark (jorde) er forbudt å løpe på !! 



Gule karttegn

	åpent lettløpt område
	åpent lettløpt m.spredte trær
	åpent område
	åpent område m.spredte trær
	dyrka mark



Åpent område

Åpent lettløpt



Åpent med spredte trær



Grønne karttegn

- FARGEN **GRØNN** = nedsatt løpbarhet
- Dessto mørkere grønnfarge, dessto vanskeligere å bevege seg.



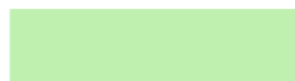
Grønne karttegn



Privat hage - FORBUDT



hage



skog, nedsatt løpbarhet



skog, dårlig løpbarhet



undervegetasjon, nedsatt løpbarhet



Tett skog

To eksempler på skog med dårlig sikt og løpbarhet



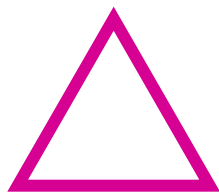
Hvit farge

- FARGEN HVIT på kartet er vanlig skog med god fremkommelighet

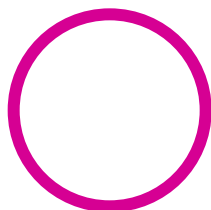


Løypesymboler

- De tre viktigste:



Start



Post-ring



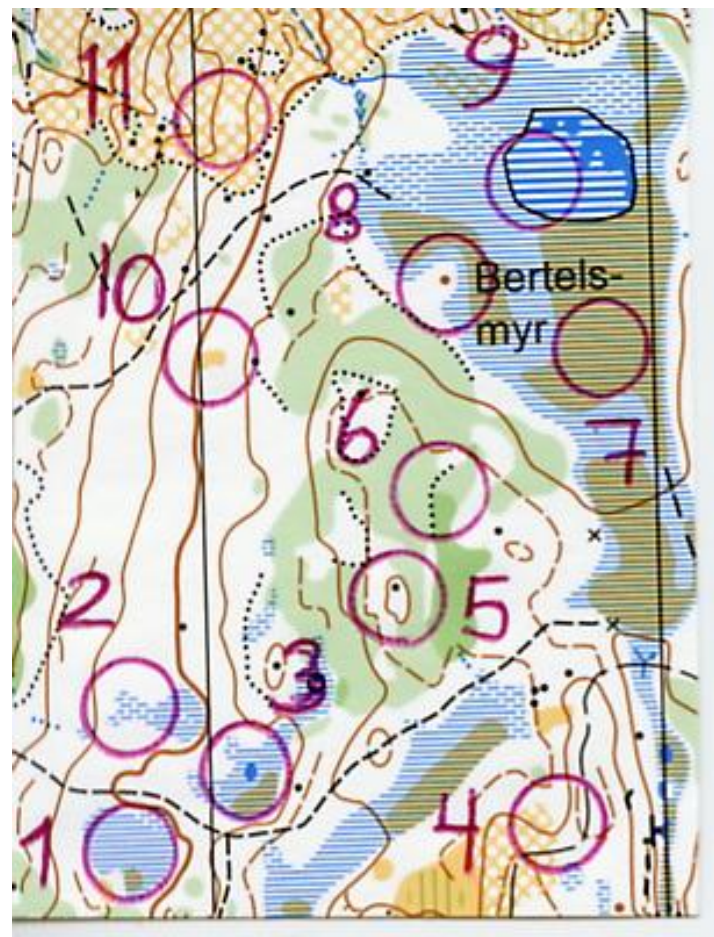
Mål



Hva husker du av karttegn?

Hva ser du inni postringene?

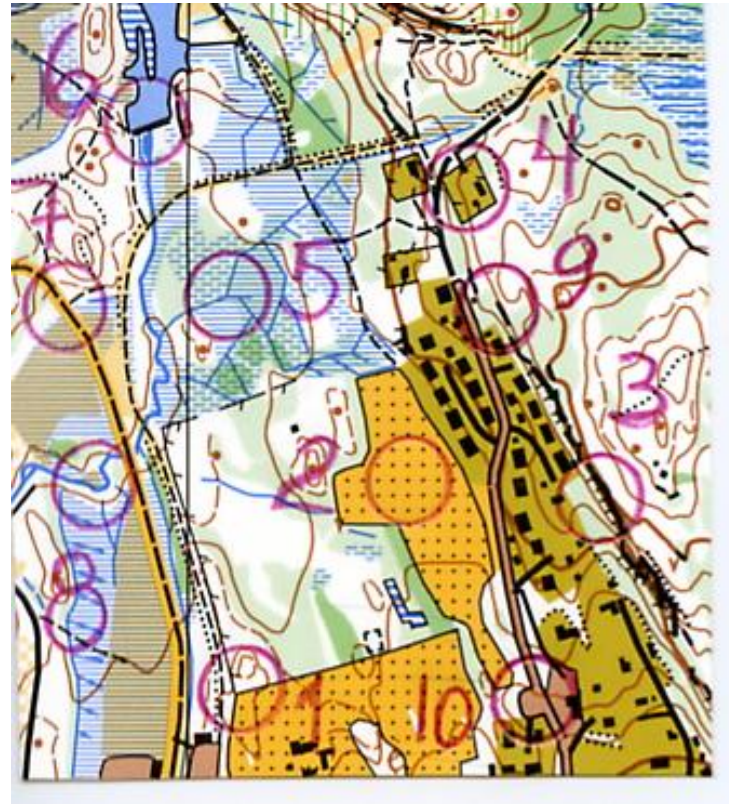
Gå sammen to og to og repeter.



Hva husker du av karttegn?

Hva ser du inni
postringene?

Gå sammen
to og to og repeter



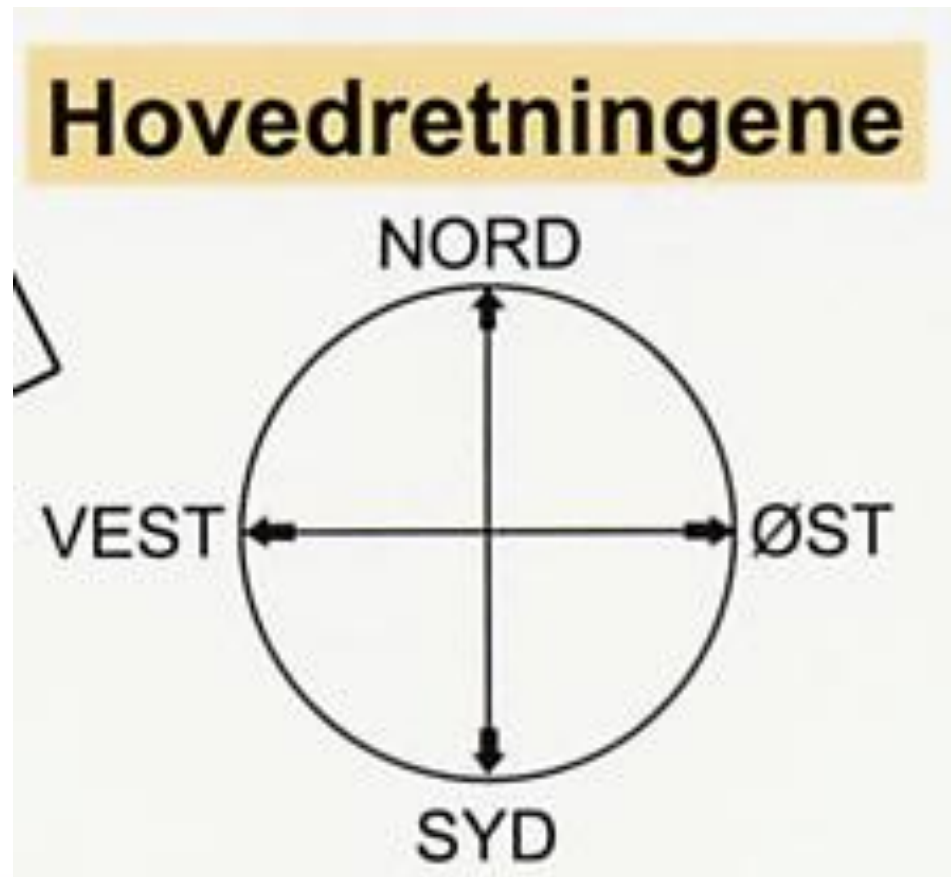
Kartutsnittet er fra Leinstrandmarka øst, NTNUI

Tema 2: Orienterere kartet

Passe kartet etter hva du ser i terrenget / omgivelsene.



Orienterer kartet

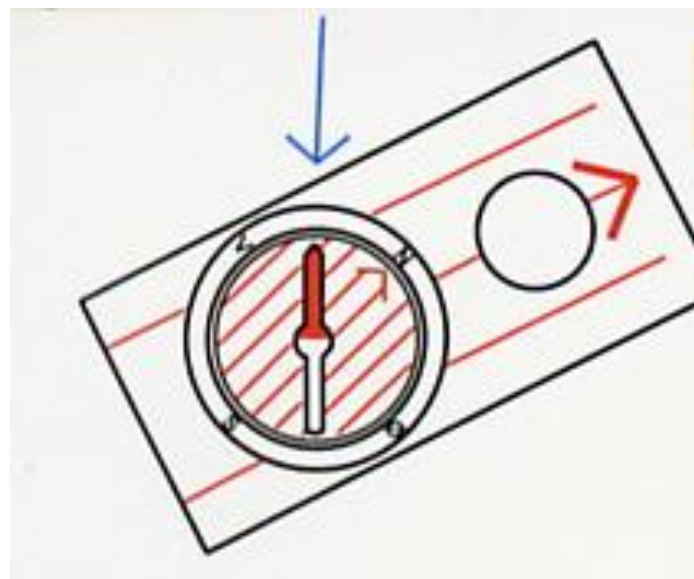


Orienterer kartet ved hjelp av enkel kompassbruk

- Den røde delen av kompassnåla (nordpilen) peker alltid mot nord i terrenget.

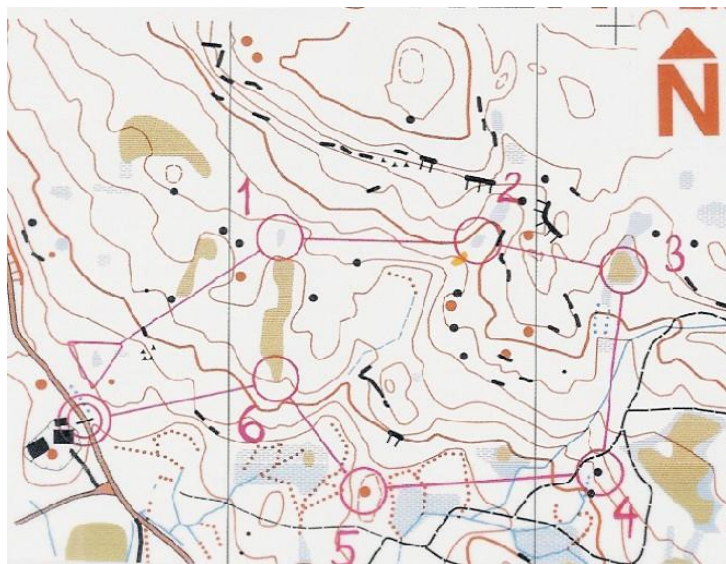
Du trenger IKKE å skru på kompasshuset for å finne retningen!

Å lære å orientere kartet etter nord-pila i kompasset er i starten det beste for å finne retningen dit du skal.



Orienterer kartet ved hjelp av enkel kompassbruk

- Nord er opp på kartet.

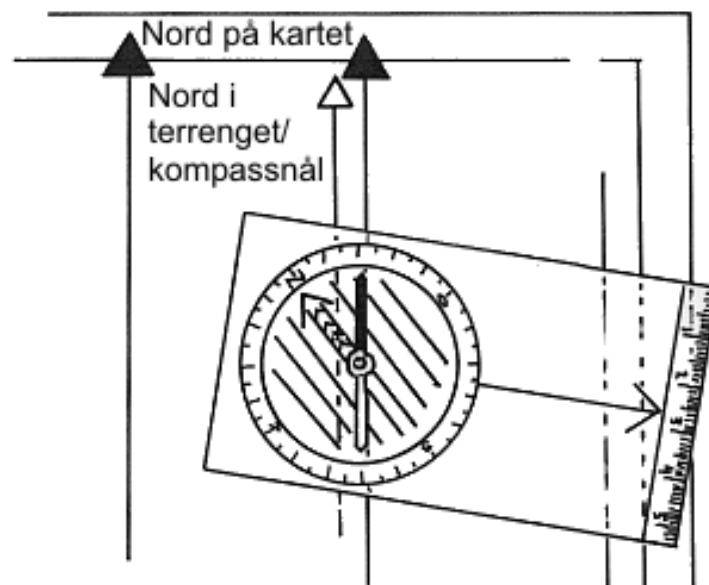


Orienter kartet ved hjelp av enkel kompassbruk

Hold alltid kartet orientert

Å holde kartet orientert vil si å få kart og terreng til å stemme:

Veier, stier, bekker, åsrygger osv. har samme retning på kartet som i terrenget.



Orienter kartet

- **TØRRTRENING:**

Orienter kartet

Tegn «kartet» på et papir - eller velg ditt eget mønster.

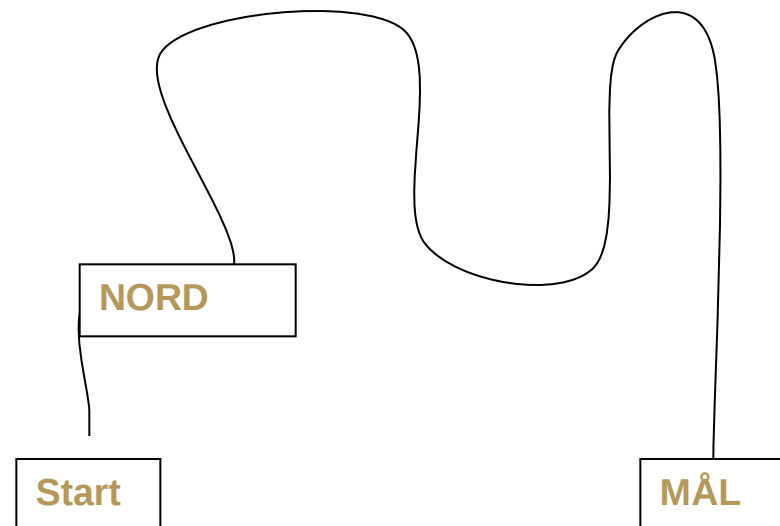
Finn en liten «frisone» i rommet/salen eller bruk uteplassen.

Ta frem et kompass og orienter «kartet».

Bestem fritt hvor du vil at ditt start og målpunkt skal være.

Du skal bevege deg etter «kartet».

- Hver gang du skifter retning skal du klare å holde «kartet» mot nord.



Tema 3: Avstand og høydeforskjell



Målestokk

- Målestokken angir forholdet mellom kartet og det virkelige terrenget.

Målestokk 1:5000

1 cm på kartet tilsvarer **5000 cm** i terrenget

Hvor mye er 5000 cm?

Det går 100 cm på en meter. Derfor:

$$5000 / 100 = 50$$

Altså **50 m**

Du erfarer og lærer ved å være ute i skogen med kart!



Ekvidistanse

- Høydeforskjell = Ekvidistansen (ekv)
- Det er et mål for hvordan terrenget beskrives i høyden. Mest vanlig ekvidistanse er 5 meter.

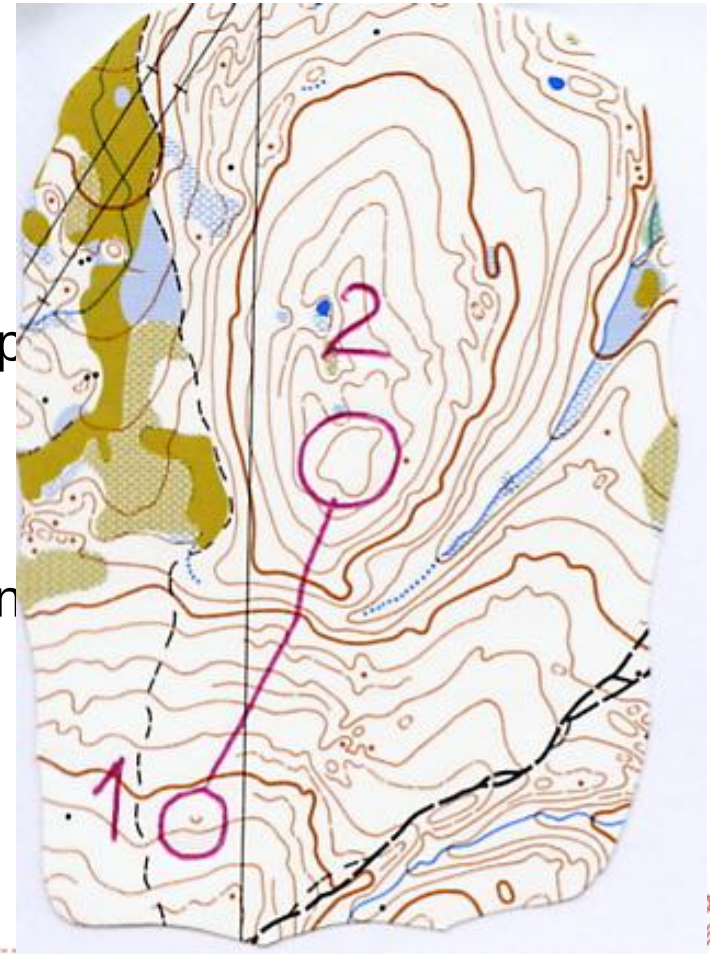


Øvelse 1: Tren på å forstå høydekurver

Følg den røde linjen
fra 1. til 2. post:

1. Hvor går det opp og ned ?
2. Hvor mange meter omtrent går det opp og ned? 5 meter ekv.
3. Hvor er man i bunn av en ås?
4. Tellekurver, hva er det?
5. Er tellekurver tydeligere i terrenget enn vanlige kurver?

Kartutsnitt: Alta OL



Øvelse 2: Tren på å forstå høydekurver

Følg den røde linjen
fra 1. til 2.post

1. Hvor går det opp og ned ?
2. Hvor mange meter omtrent går det opp og ned? 5 meter ekv
3. Hvor er det tydelige koller?

Kartutsnitt: Alta OL

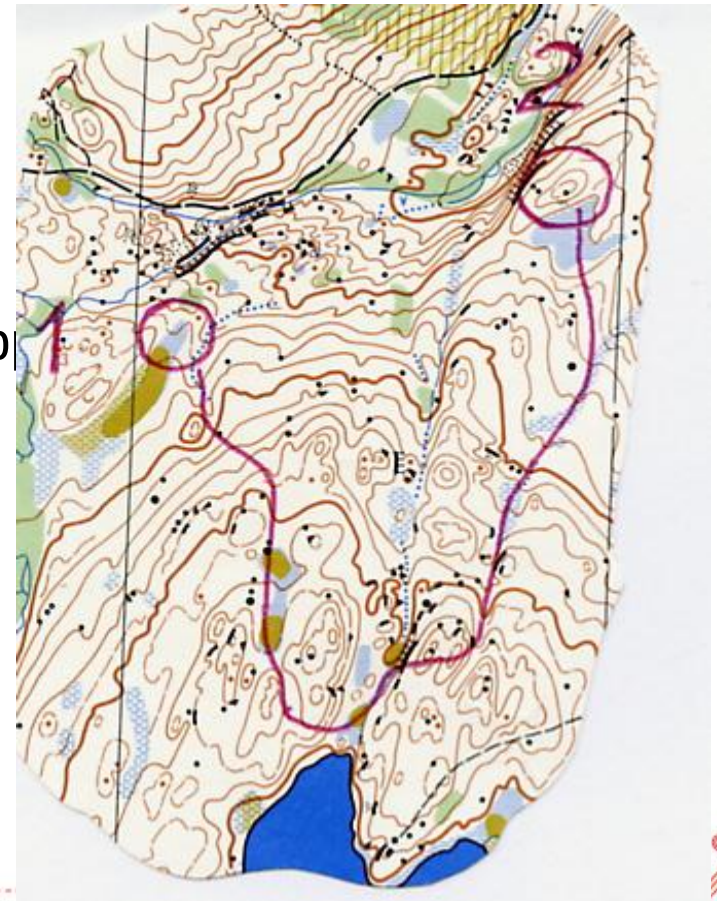


Øvelse 3: Tren på å forstå høydekurver

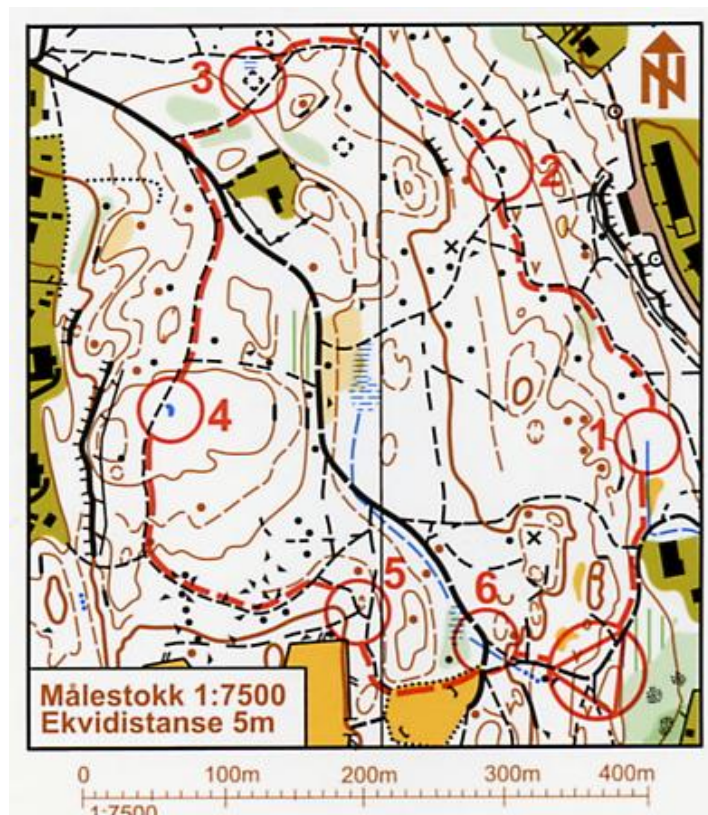
Følg den røde linjen
fra 1. til 2. post

1. Hvor går det opp og ned ?
2. Hvor mange meter omtrent går det opp og ned? 5 meter ekv
3. Hvor er det søkk og dråg?
4. Hvor er det koller?

Kartutsnitt: Alta OL



Tema 4: Veivalg, ledelinjer og holdepunkter



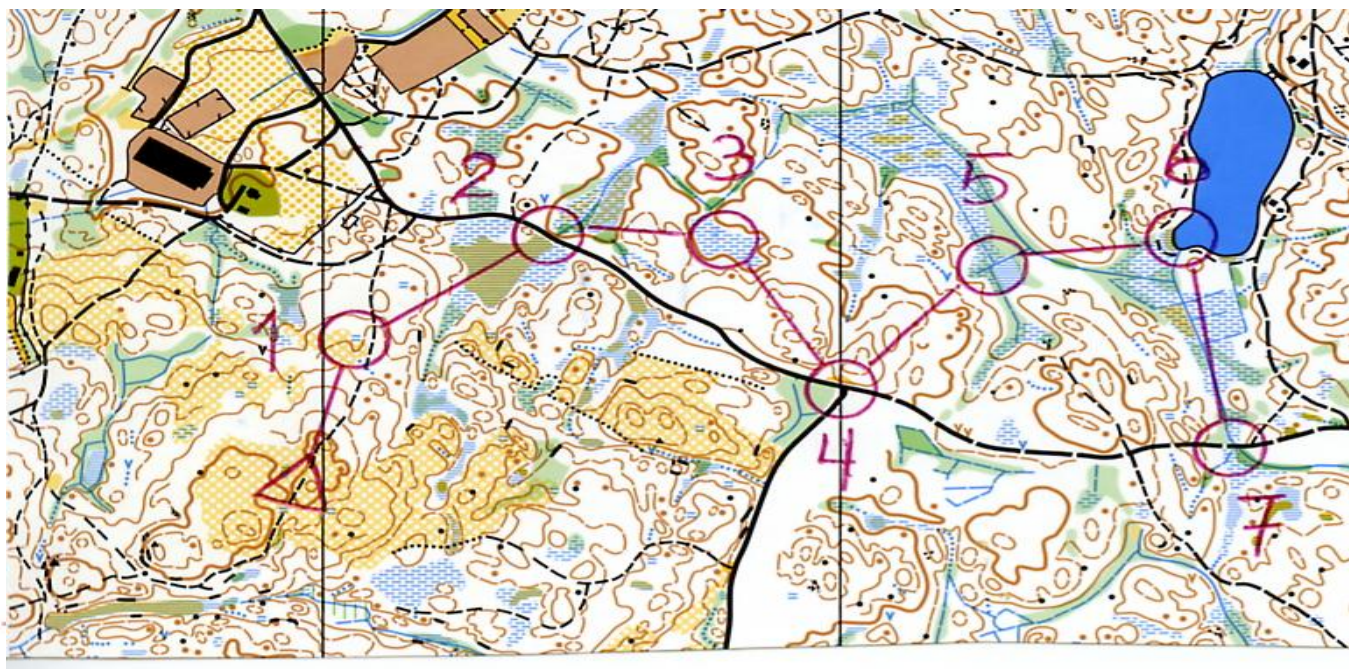
Ledelinjer, holdepunkter, veivalg

Hva er gode ledelinjer til hver post her?

Hva er gode holdepunkter underveis på hvert strekk?

Hvilket veivalg vil du følge fra post til post ?

Prat litt sammen om dette.



Tommelgrepet

Kartkontakt er viktig!

Rutinerte o-løpere vet hvor de er selv i fart. Som nybegynner lærer du best ved å ta det veldig rolig.

For å holde kartkontakten, hold tommelen litt bak der du er på kartet (kalles tommelgrepet). (Det gjør også "racerne"!)



Veivalg

- Lettest å finne vei $\Rightarrow$ Sikkert
- Lettest å gå $\Rightarrow$ Spare krefter
- Raskest å gå $\Rightarrow$ Spare tid

Velg veivalg ut fra ferdigheter og erfaring !



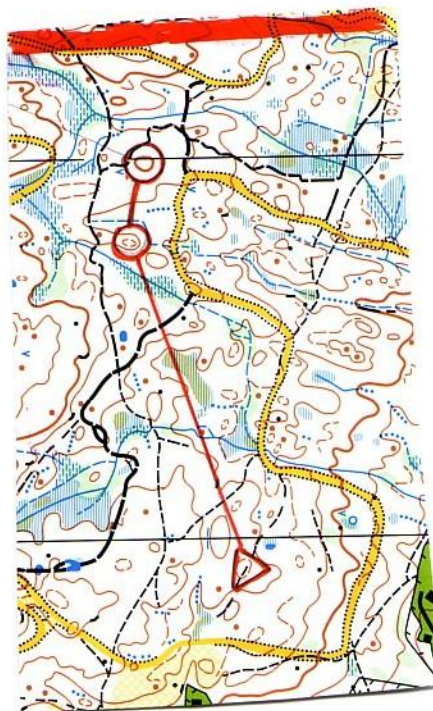
Oppskrift på å finne frem



Hentet fra Kongsberg O-lag

Punkt 1 før du forlater posten:

Orienter kartet!

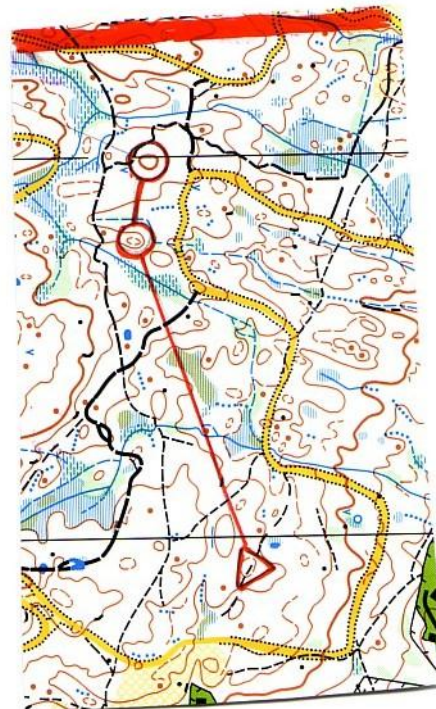


Punkt 2

før du forlater posten:

Finn ditt veivalg!

- Finn veivalget ditt ved å lese strekket «bakfra».
- Hvilke innganger til posten er OK for deg?
- Hvilket veivalg velger du ?

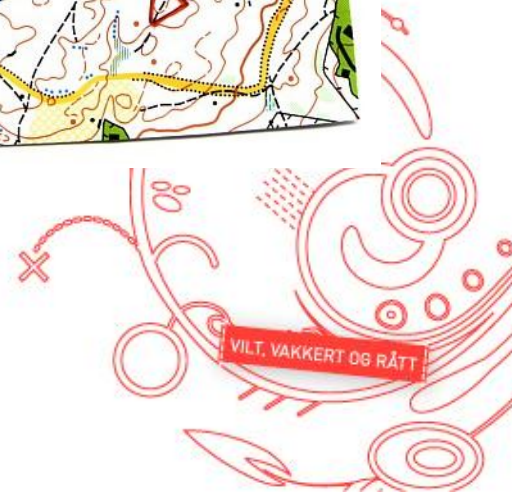
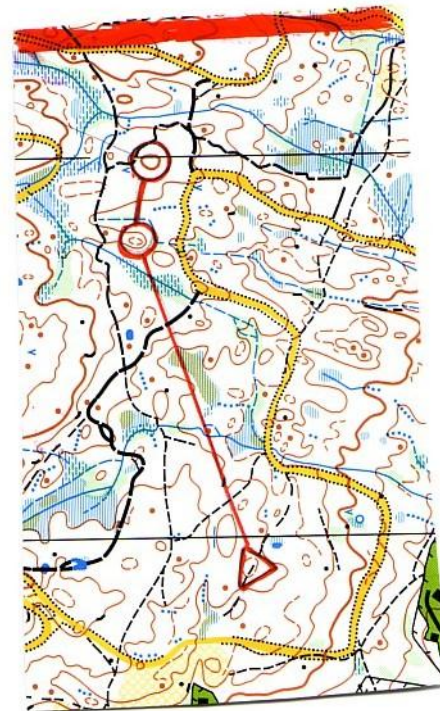


Punkt 3

før du forlater posten:

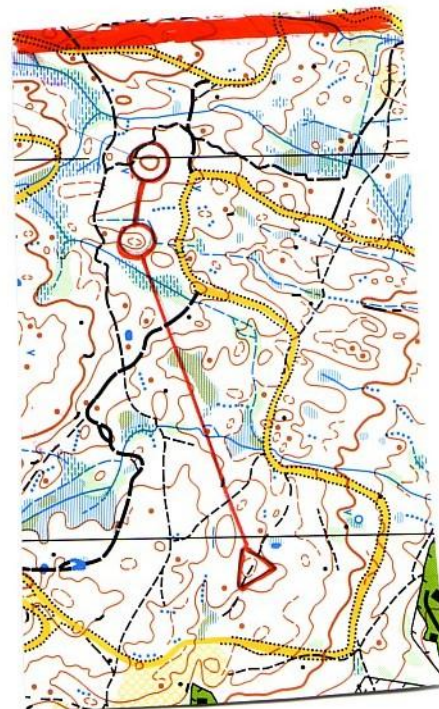
Lag din plan. Husk 3 ting:

1. Hva er første holdepunktet ditt ut fra posten?
2. Andre tydelige holdepunkt du skal innom - se etter?
3. Hva er siste holdepunktet ditt, før inngangen til posten?



Punkt 4 før du forlater posten:

**Ta kurs til første holdepunktet
ditt på strekket!**



Punkt 5

Først nå kan du forlate posten!

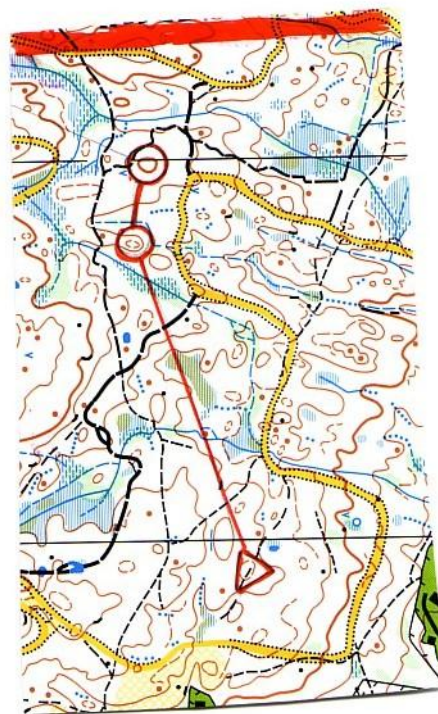
Følg veivalget og planen !

Alltid tommelgrep der du er!

Sjekk at kartet er orientert

hver gang du ser på kartet!

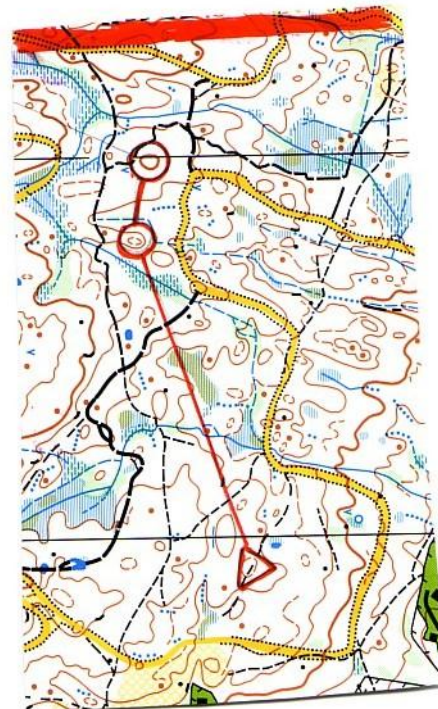
Løft blikket frem og til sidene!



Punkt 6

STOPP på siste holdepunkt før posten!

- Du skal forstå hvordan terrenget ser ut i inngangen til posten før du forlater siste sikre holdepunkt.
- Du skal vite hva slags postdetalj skjermen henger på.
- Ta kurs. Bruk kursen.
- **Nå kan du forlate siste holdepunkt.**
- "Les terrenget"
- Du er på posten. Sjekk koden.
- **JIPPI – INGEN BOM !!!**



Hele oppskriften samlet

"Kontorarbeid" før du forlater posten

1. **Orienter kartet**
2. **Finn ditt veivalg**
Finn veivalget ditt ved å lese strekket bakfra! Hvilke innganger til posten er OK for deg?
Hvilket veivalg velger du?
3. **Lag din plan. Husk 3 ting:**
Hva er første holdepunktet ditt ut fra posten? Andre tydelige holdepunkt du skal innom - se etter?
Hva er siste holdepunktet ditt, før inngangen til posten?
4. **Ta kurs til første holdepunktet ditt på strekket** Du kan forlate posten.
5. **Følg veivalget og planen !**
Alltid tommelgrep der du er Sjekk at kartet er orientert hver gang du ser på kartet Løft blikket frem og til sidene
6. **STOPP på siste holde punkt før posten:**
Du skal forstå hvordan terrenget ser ut i inngangen til posten. Du skal vite hva slags postdetalj skjermen henger på.
Ta kurs. Nå kan du forlate siste holdepunkt.

Du er på posten. Sjekk koden.

JIPPI – INGEN BOM ☺



Opplæring i orientering

Ut og praktiser!

Teorien må omsettes i praksis.

Mye trening med kart gjør
At du også vil få fart !

Lykke til med mange gode
Orienteringsopplevelser!

