



VILT VAKKERT OG RÅTT

Kurs-mal utarbeidet av Norges Orienteringsforbund, april 2022 / LK

Velkommen til introduksjonskurs i kart og kompass



ŠKODA | *noname*



Mål for kurset:

Gi grunnleggende og rask innføring i bruk av kart og kompass og tilstrekkelig kunnskap til å finne fram på enkle turer i terrenget.

Rammeprogram «intensivkurs i kart og kompass»

2 kvelder à 1,5 time eller 1 kveld à 2,5 time.

Tema/læringsmål :

- **Orienteringskartet og turkartet**
 - Om kart
 - Forstå farger og de vanligste karttegn
 - Orienter kartet
 - Følge ledelinjer
 - Lære å se enkle veivalg
 - Målestokk, avstand
- **Bruk av kompass**
 - Orienter kartet ved hjelp av kompass
 - Ta ut og gå på kompasskurs
- Fra teori til praksis, ulik vanskegrad og øvelser på kart
- Bli trygg på å ferdes i skogen
- Hvor kan jeg trene/øve orientering
- (Litt om bruk av GPS)



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*



Kart



Hva er et kart?

Kart er en forminsket tegning av terrenget sett ovenfra.



<https://www.youtube.com/watch?v=eMyoM0frqhM&list=PLKh1S4jkq4cKk75Bc5Q6Ldr4GGp5o41lv&index=2>

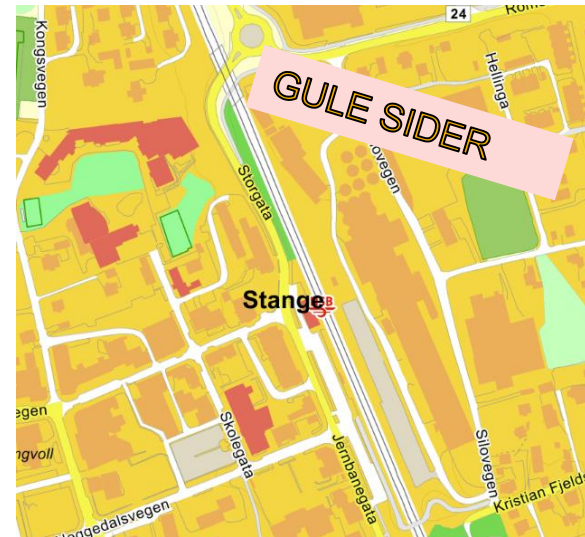


VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Ulike typer kart



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

Kartet er en tegning av terrenget sett ovenfra

Flyfoto



Orienteringskartet



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



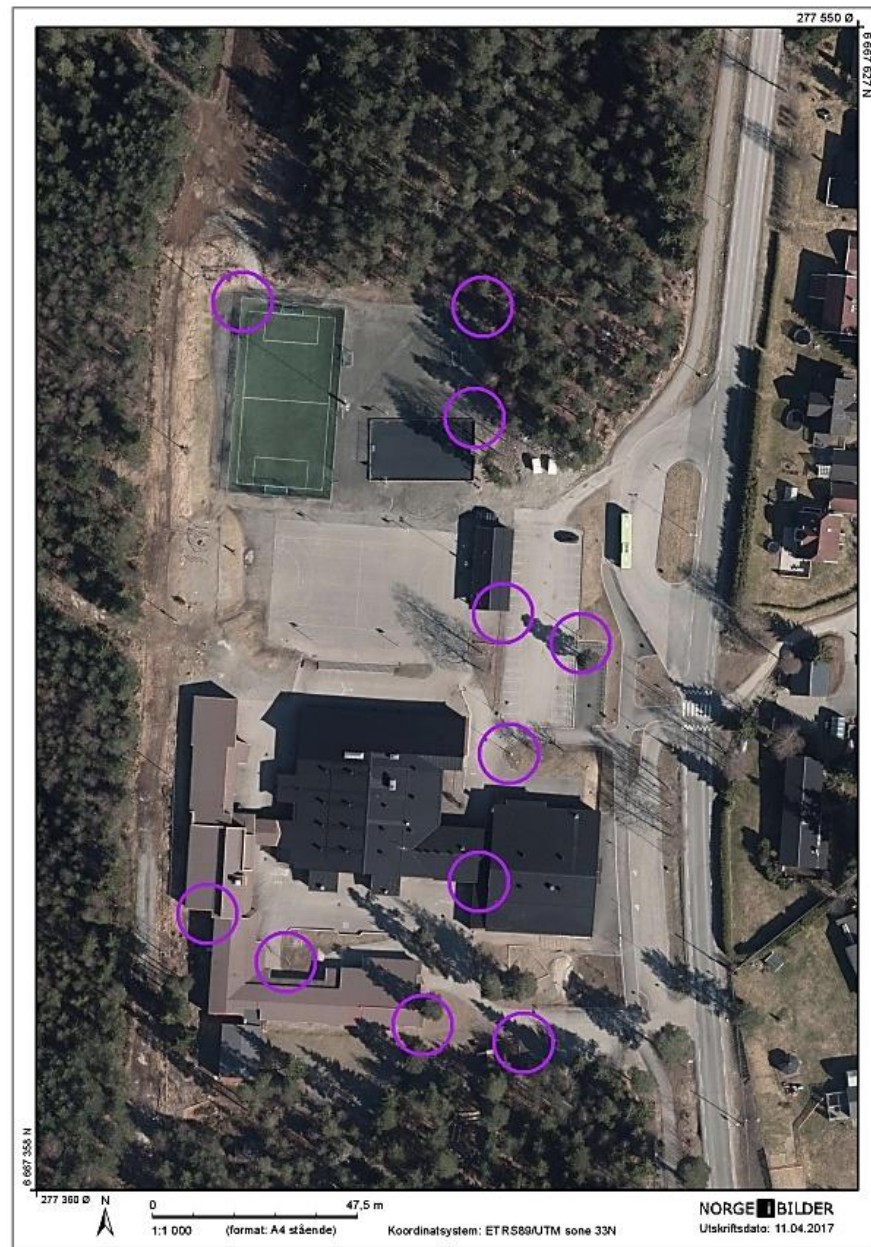
ŠKODA *noName*

Oppgave: Overfør poster fra flyfoto til orienteringskartet



VILT
VAKKERT
OG RÅTT





VILT
VAKKERT
OG RÅTT





FARGER OG KARTTEGN



Film – Orientering 101 – Orienteringskartet og karttegn

https://www.youtube.com/watch?v=NtXI0nr_Q64&list=PLKh1S4jkq4cKt78YFWWhfAXzP7uRRMorHm&index=4



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

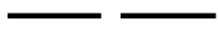
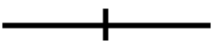


ŠKODA : *noname*

Svarte karttegn

SVART

er hardt og menneskeskapte ting

	hovedvei		tydelig vegetasjonsgrense
	bilvei		gjerde, steingjerde
	traktorvei		spesielle detaljer
	stor sti		bygning, ruin
	sti		stup, skrent
	uthogd linje		stein, stor stein
	kraftlinje		blokkfelt, steinklynge
	tydelig kulturgrense		ur, steingrunn



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA | *noName*

Svarte karttegn

Stein



Skrent



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

Svarte karttegn

Blokkfelt



Steingrunn



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Blå karttegn

Blått er vått

- Vokser det trær og busker på myra så er fargen blå.
- Hvis myra er åpen uten busker og trær er det lagt en gul farge oppå det blå.



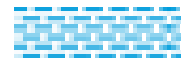
Vann



Pytter



Tydelig myr



Utydelig myr



Bekk grøft



Åpen myr



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Blå karttegn

Bevokst myr



Åpen myr



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Blå karttegn

Vannfylt grop , pytt



Bekk



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA | *noname*

Gule karttegn

Gult er kult

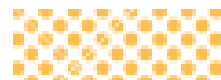
- Fargen gul betyr åpent område
- Eksempel: Park, voll, beiteområde
- Husk at dyrket mark er forbudt å gå/løpe over!



Dyrket mark



Helåpent område



Åpent område med noen trær



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Gule karttegn - åpent område

Åpent lettløpt



Åpent med spredte trær



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



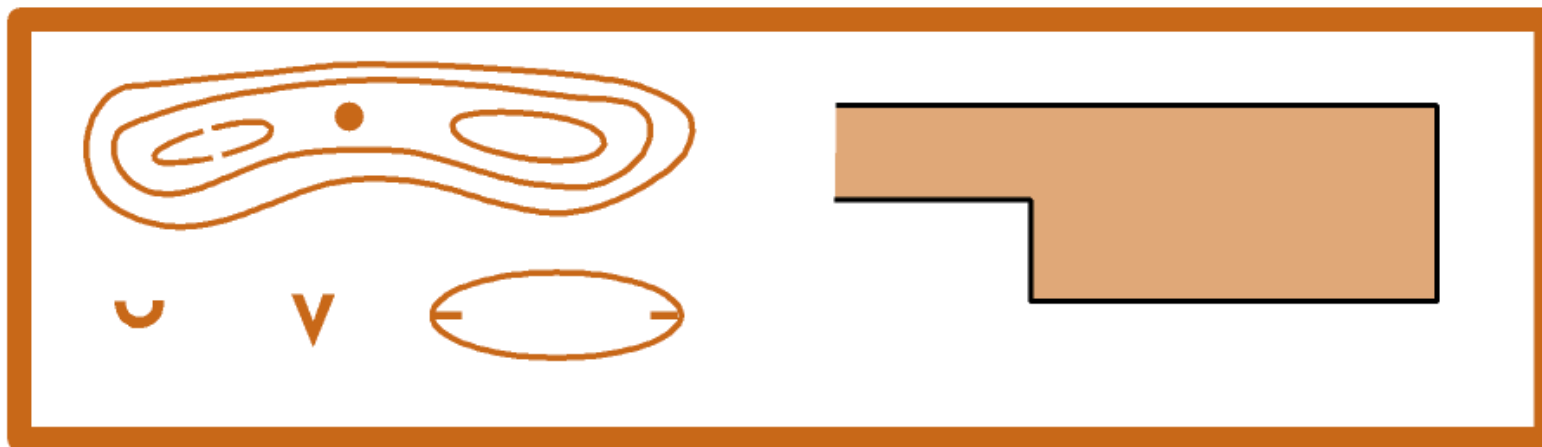
ŠKODA : *noname*

Brune karttegn

- **FARGEN BRUNT** er terrengformasjoner

Høydekurver – forteller om det går oppover eller nedover. Viser åsrygger, søkk og groper.

Men brunt er også asfalterte P-plasser, skolegårder og store veier.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



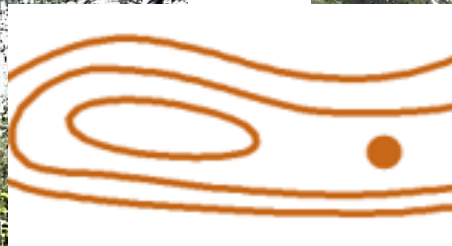
ŠKODA | *noName*

Brune karttegn

Kolle



Liten kolle



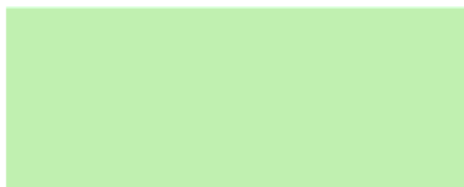
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Grønne karttegn

- FARGEN **GRØNN** = nedsatt løpbarhet
- Huskeregel : «Grønt er ikke skjønt»
- Jo mørkere grønnfarge, desto vanskeligere å bevege seg



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

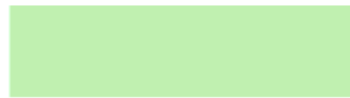
Grønne karttegn



Privat hage - FORBUDT



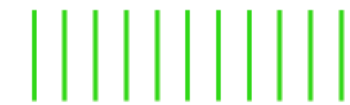
hage



skog, nedsatt løpbarhet



skog, dårlig løpbarhet



undervegetasjon, nedsatt løpbarhet



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Grønne karttegn - Tett skog

Eksempler på skog med dårlig sikt og
nedsatt løpbarhet



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA *noname*

Hvit farge

FARGEN HVIT på kartet
er vanlig skog med god fremkommelighet og sikt.



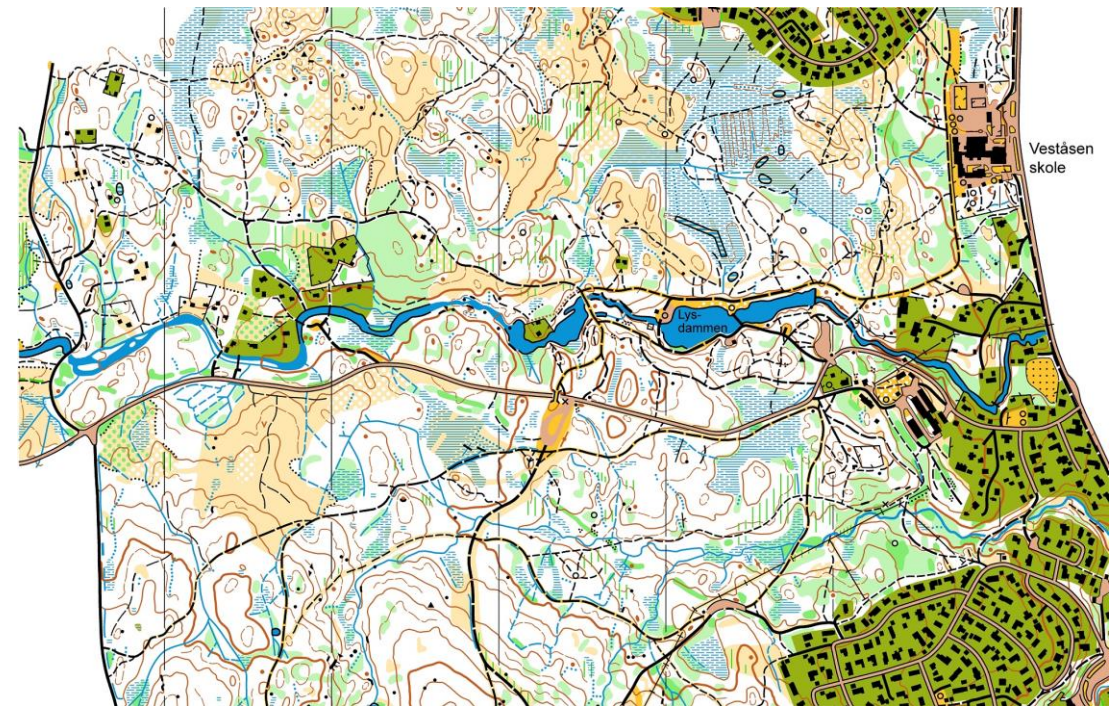
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *no name*

Farger og karttegn på turkart og orienteringskart - forskjeller ?

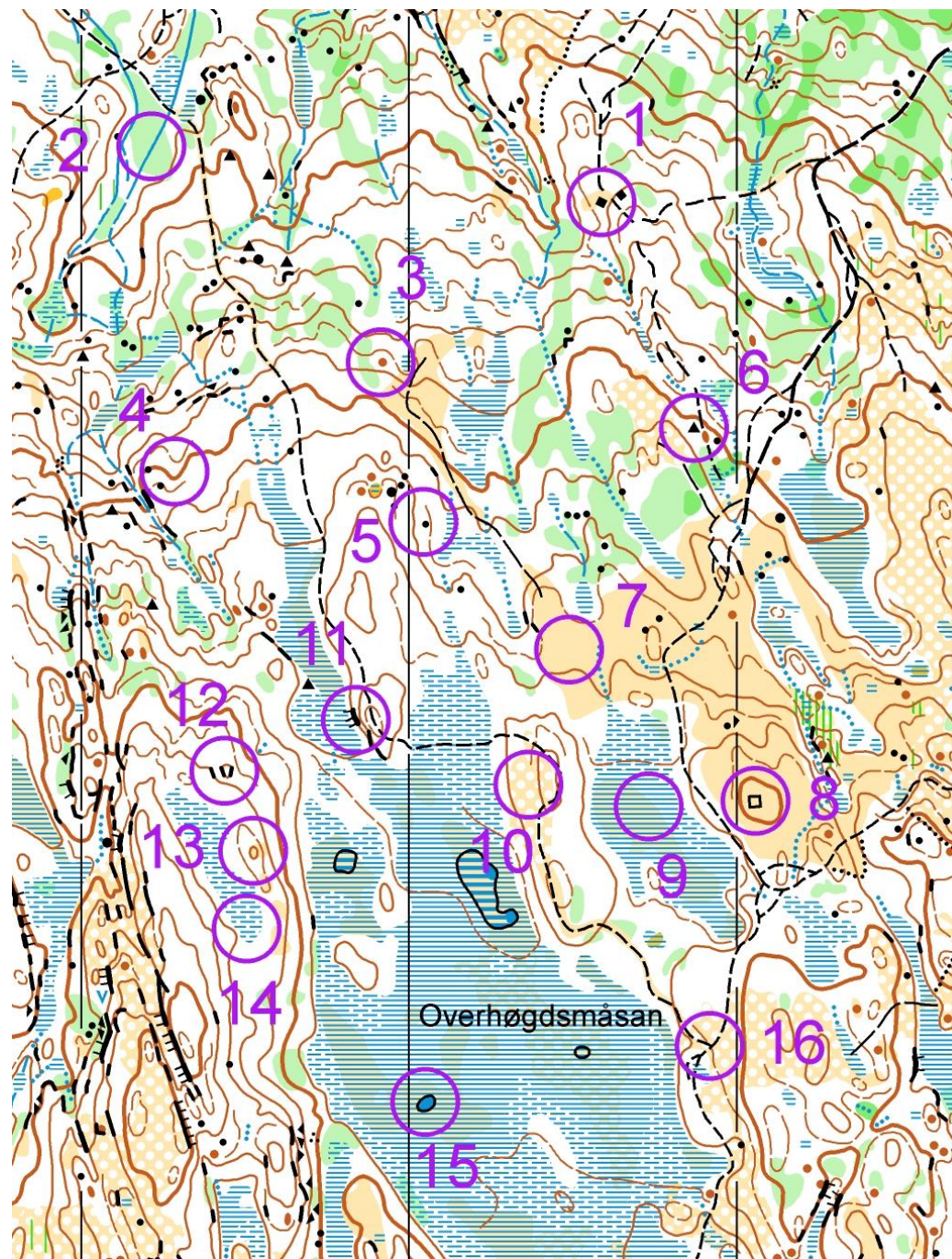
Lys grønn bakgrunn = skog



ŠKODA noname

Karttegn Quiz

- hvilke karttegn ser du midt i postringene?
- Skriv ned fra nr 1-16



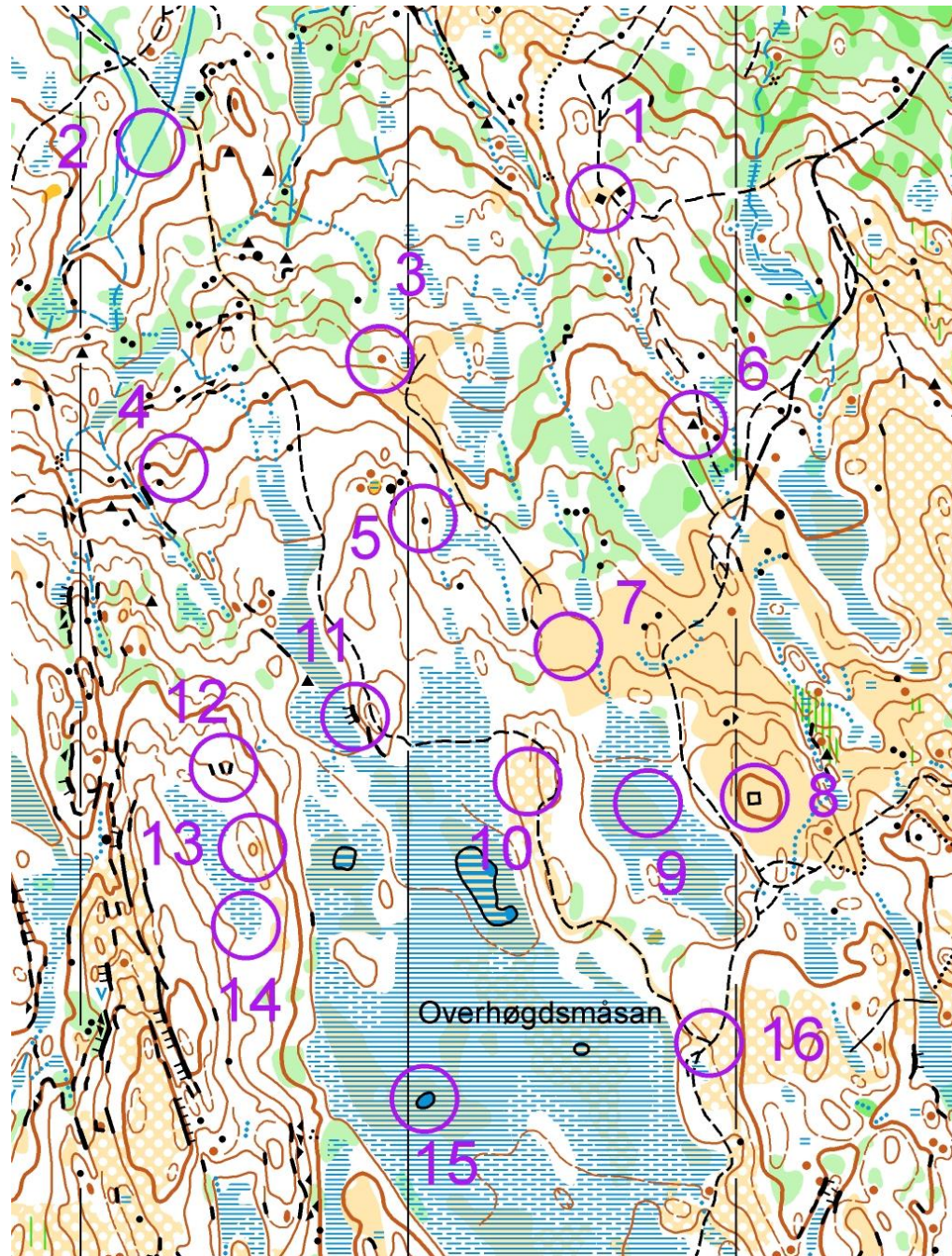
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA *noname*

Karttegn quiz – svar

1. Hytte
2. Bekk / grøft
3. Liten kolle
4. Søkk (høydekurver)
5. Stein
6. Steinklynge
7. Åpent område
8. Ruin
9. Myr, åpen
10. Halvåpent område
11. Stup
12. Skrent
13. Kolle
14. Myr, bevokst
15. Vann
16. Stikryss



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Film om karttegnene

https://youtu.be/_x_jz-TWuXc



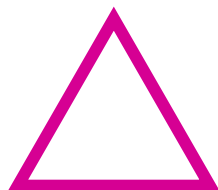
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



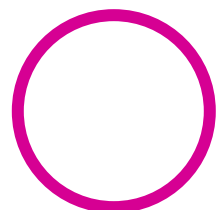
ŠKODA : *noname*

Løype-symboler

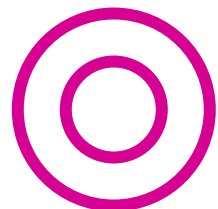
- De tre viktigste:



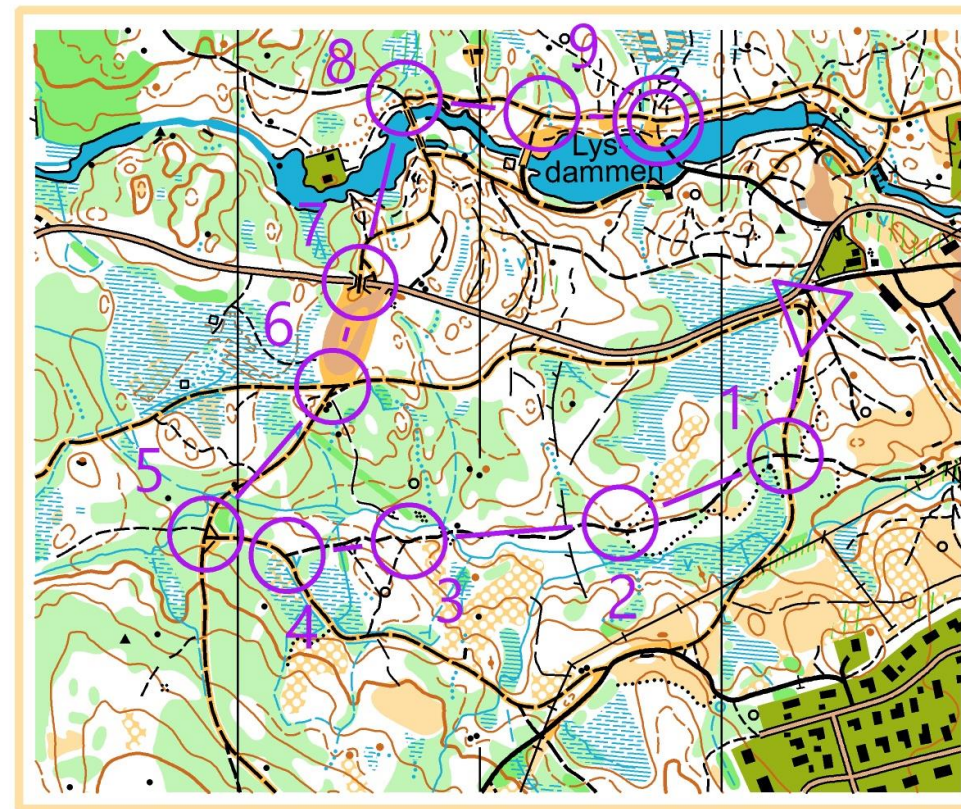
Start



Post-ring



Mål



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname



Ledelinjer, holdepunkter, veivalg



Fem grunnmomenter i orientering

1. Forstå hvor på kartet du er og hvor du skal.
2. Orienter kartet mot nord.
3. Velge og planlegge veien/veivalget.
4. Gjennomfør planen, og kontroller at du er på rett vei.
5. Finne posten.

Planlegg ditt veivalg

<https://youtu.be/4cneC4IzRKc>



Orienter deg fram

<https://www.youtube.com/watch?v=SxmYECsVAx8>



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

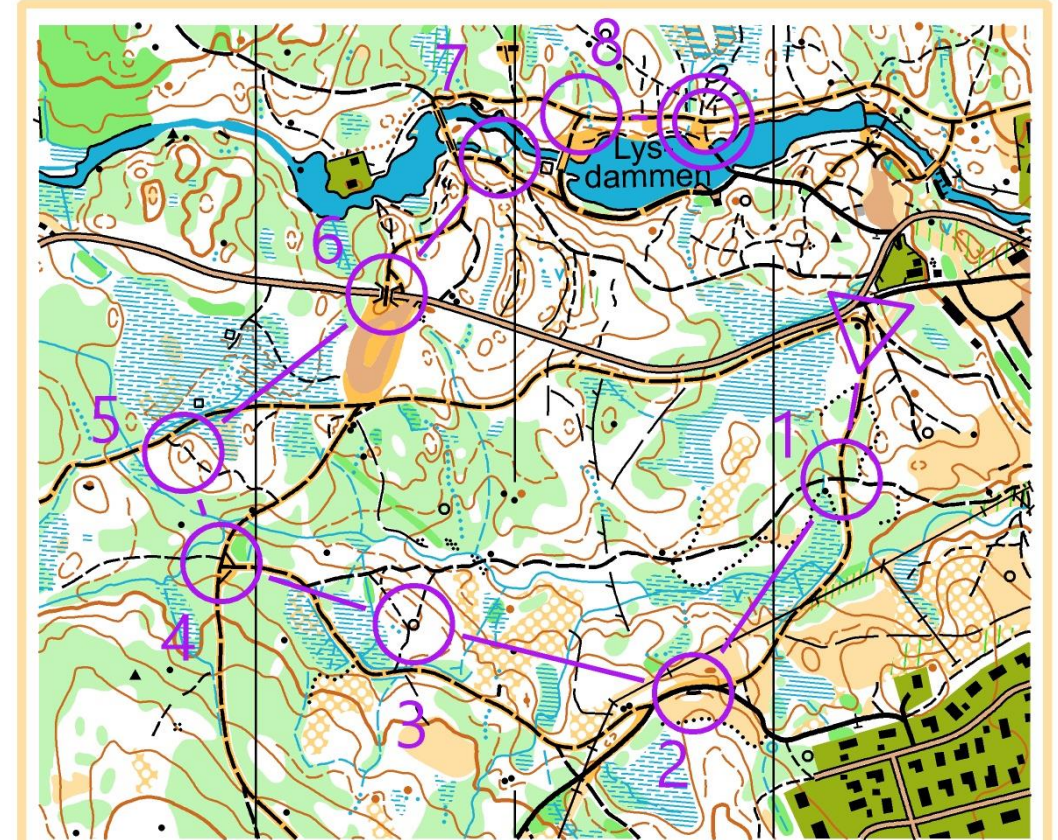
Ledelinjer og holdepunkter

Ledelinjer er detaljer på kartet som er lette å følge i terrenget.
Eks. vei og sti

- Hva er gode ledelinjer til hver post her?

Holdepunkt er steder/detaljer i terrenget som er lett å finne igjen på kartet.
Eks. stikryss, hus, bekkemøte.

- Hva er gode holdepunkter underveis på hvert strekk her?



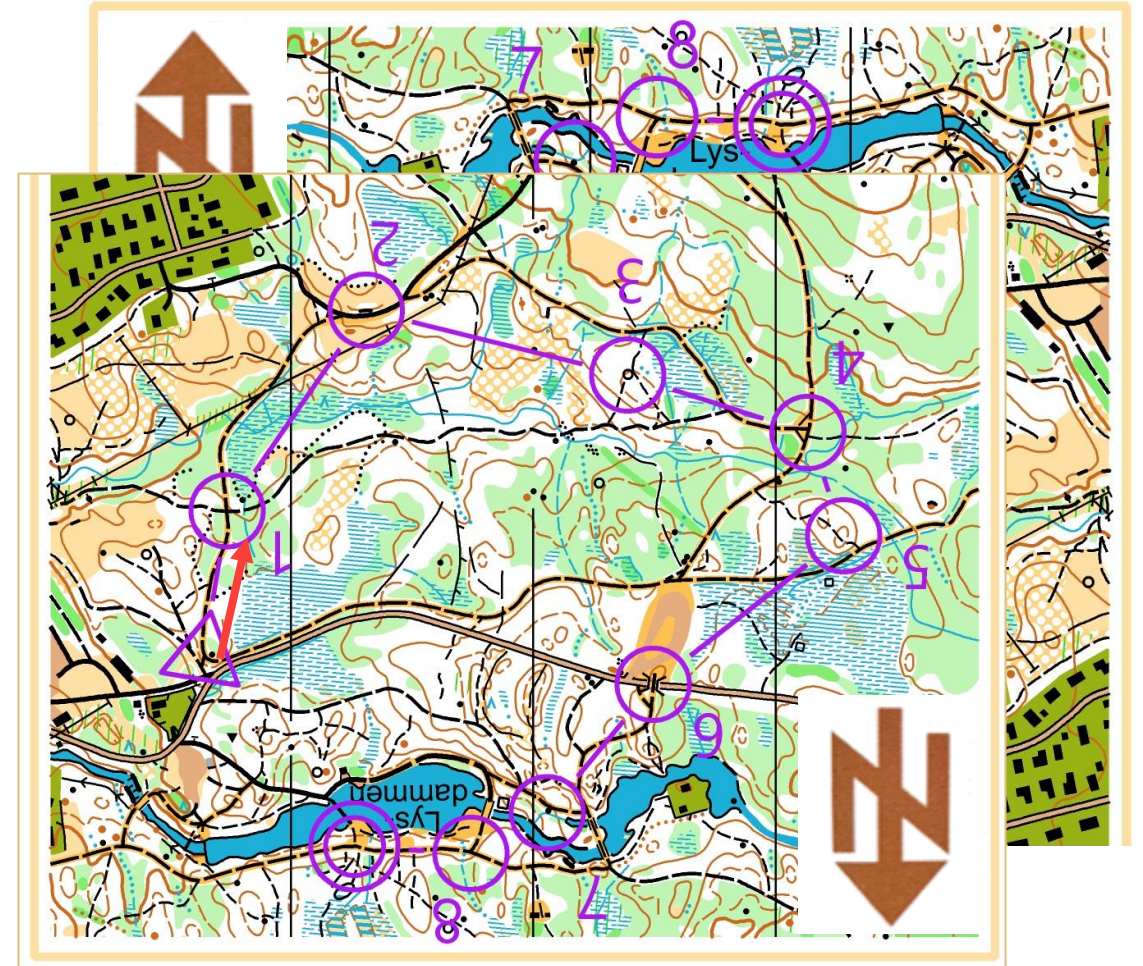
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

Orienterer kartet

- Nord på kartet skal alltid peke mot nord i terrenget.
- Hvordan vite at jeg holder kartet riktig uten å bruke kompass?
- Bruk tydelige detaljer i omgivelsene til å passe kartet med terrenget.
- Eksempel: Du står på start og skal løpe til 1. post og holder kartet «orientert». Nord på kartet peker mot nord i terrenget.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

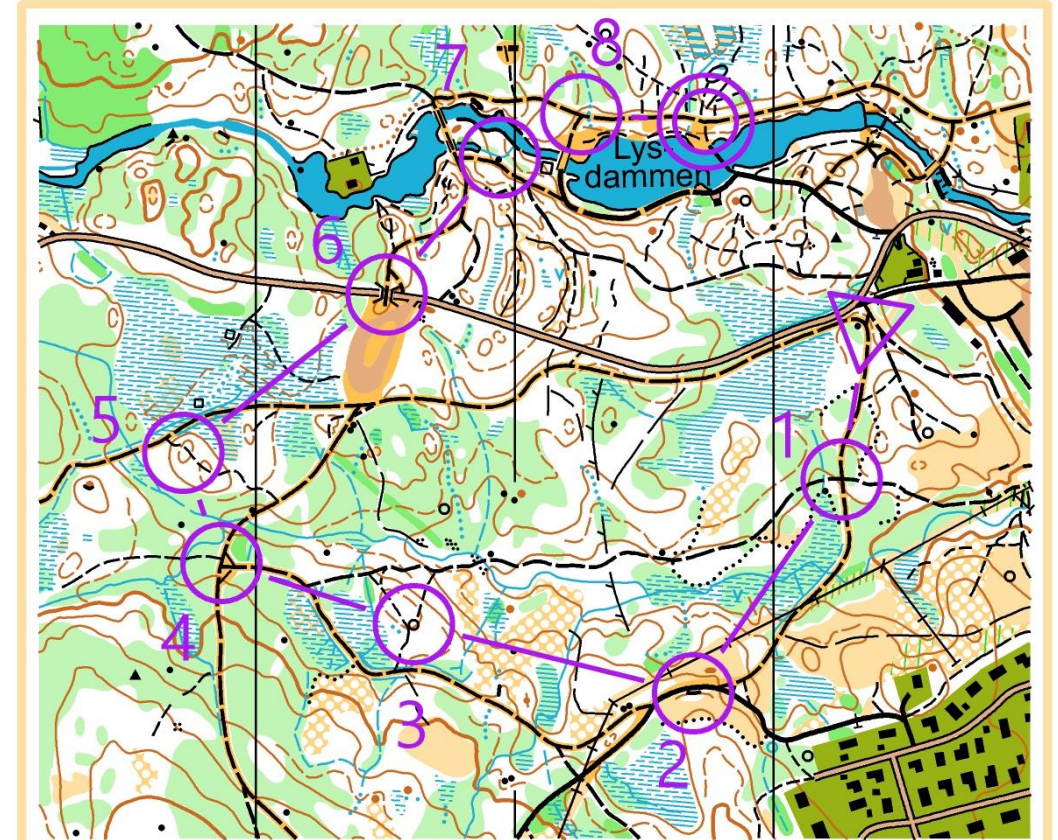
Ledelinjer og holdepunkter

Ledelinjer er detaljer på kartet som er lette å følge i terrenget.
Eks. vei, sti, bekk, gjerde

- Hva er gode ledelinjer til hver post her?

Holdepunkt er steder/detaljer i terrenget som er lett å finne igjen på kartet.
Eks. stikryss, hus, bekkemøte.

- Hva er gode holdepunkter underveis på hvert strekk her?



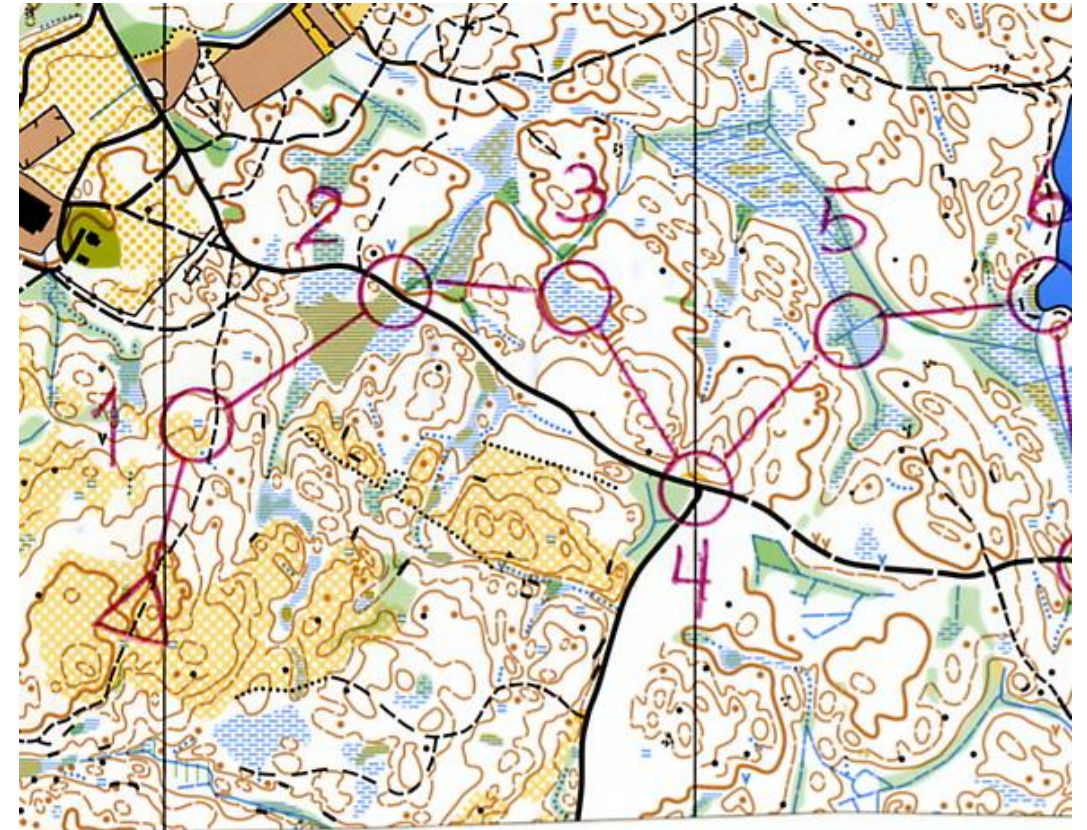
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

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 ?



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



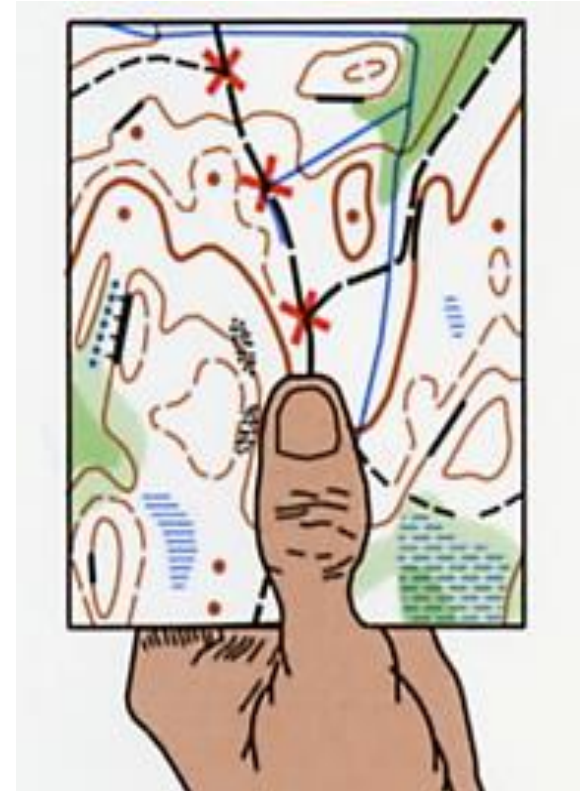
ŠKODA : *noName*

Kartkontakt

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

For å holde kartkontakten, hold tommelen litt bak der du er på kartet.
Det kalles tommelgrepet.

Tommelgrepet

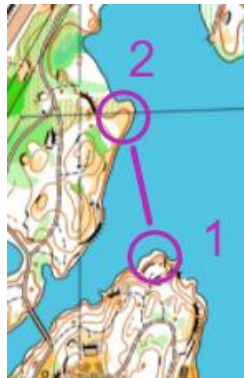


VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

Hvor må vi gå for å komme frem til neste post?
Hva hindrer oss i å gå rett frem?



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

PAUSE

10 minutt pause

Prøv å løse puslespillene:

<https://www.jigsawplanet.com/Orientering/karttegn>

<https://www.jigsawplanet.com/Orientering>



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname



Bruk av kompass



KOMPASSET – hvordan fungerer det ?



Foto: DNT

<https://dnt-open.motimate.app/training/course/kart-og-kompass/chapter/kompasset-og-hvordan-det-funker>

- **DNT** har laget en film som forklarer delene i kompasset



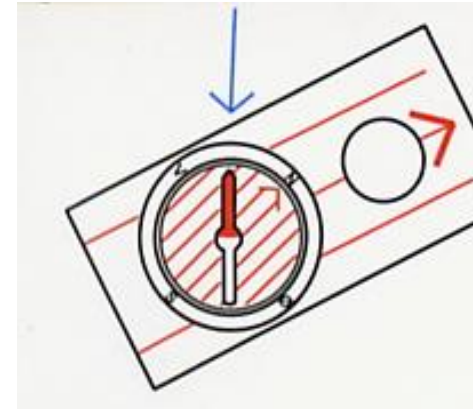
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : noname

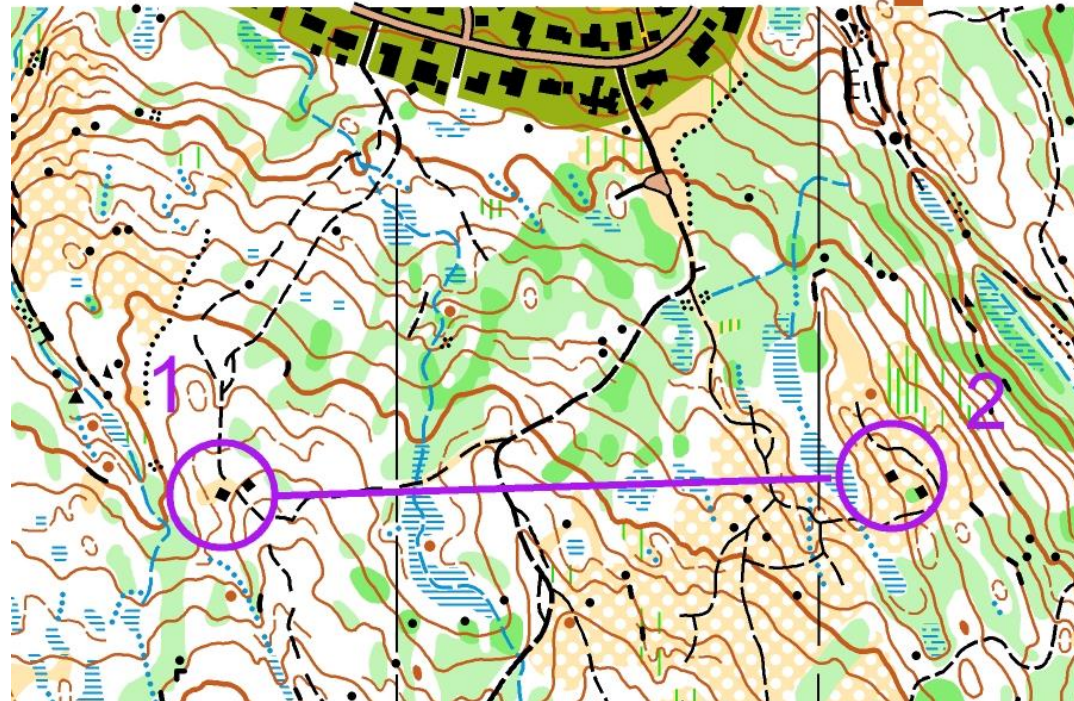
Orienter kartet ved hjelp av kompasset

- Den **røde delen** av kompassnåla peker alltid mot nord i terrenget.
- Orienter kartet ved hjelp av den røde kompassnåla slik at nord på kartet (opp på kartet) peker samme vei som den røde kompassnåla.
- Det er som regel tegnet en **N med pil** øverst på kartet som viser nord på kartet.



Gå på kompasskurs fra post 1 til post 2

Målestokk 1:10 000
Ekvidistanse 5m



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA *noname*

Ta kompasskurs – TRINN 1

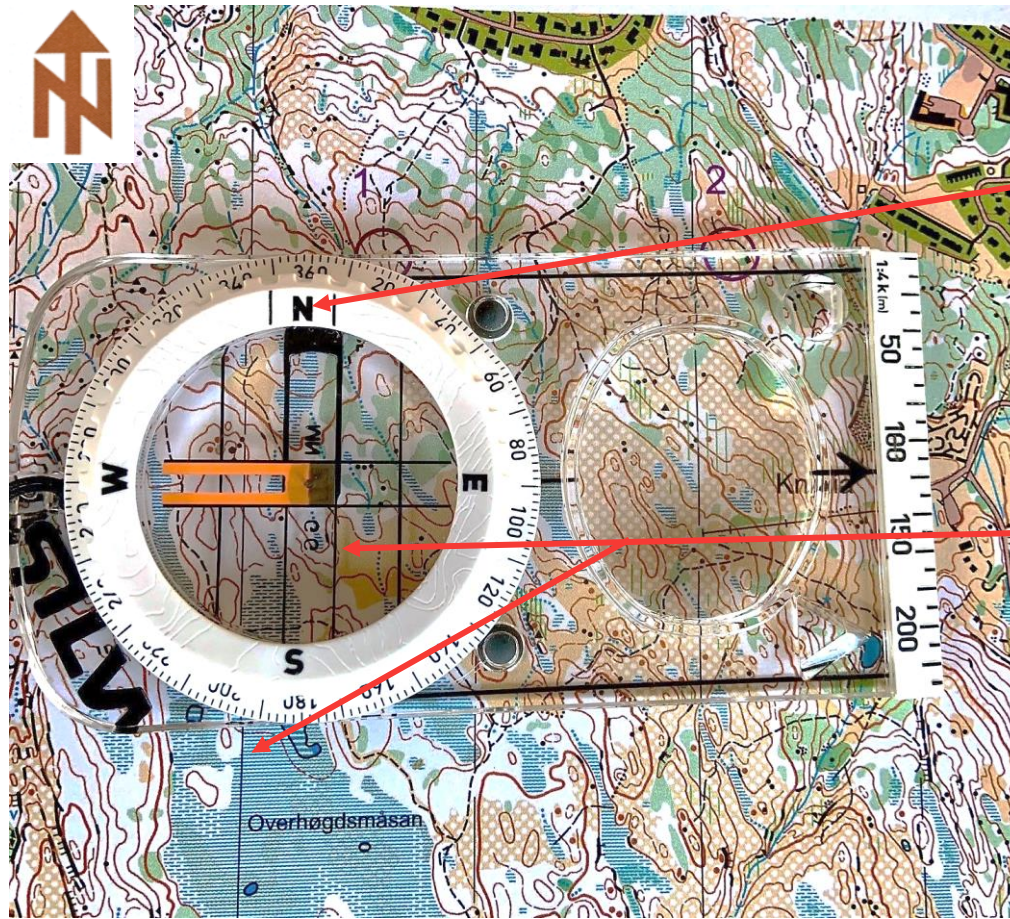


- Legg kanten / langsiden på kompasset fra stedet du er til stedet du skal. (*fra post 1 til post 2*)
- Husk at marsjretningspila framme på kompasshuset peker i den retning du skal.



ŠKODA noname

Ta kompasskurs – TRINN 2



- Vri kompasshuset slik at nordpila i kompasshuset (N) peker mot nord på kartet (opp på kartet)
- Bruk hjelpelinjene (meridianere) som går nord-syd på kartet og linjene i kompasshuset slik at de blir parallelle. Da blir det nøyaktig.



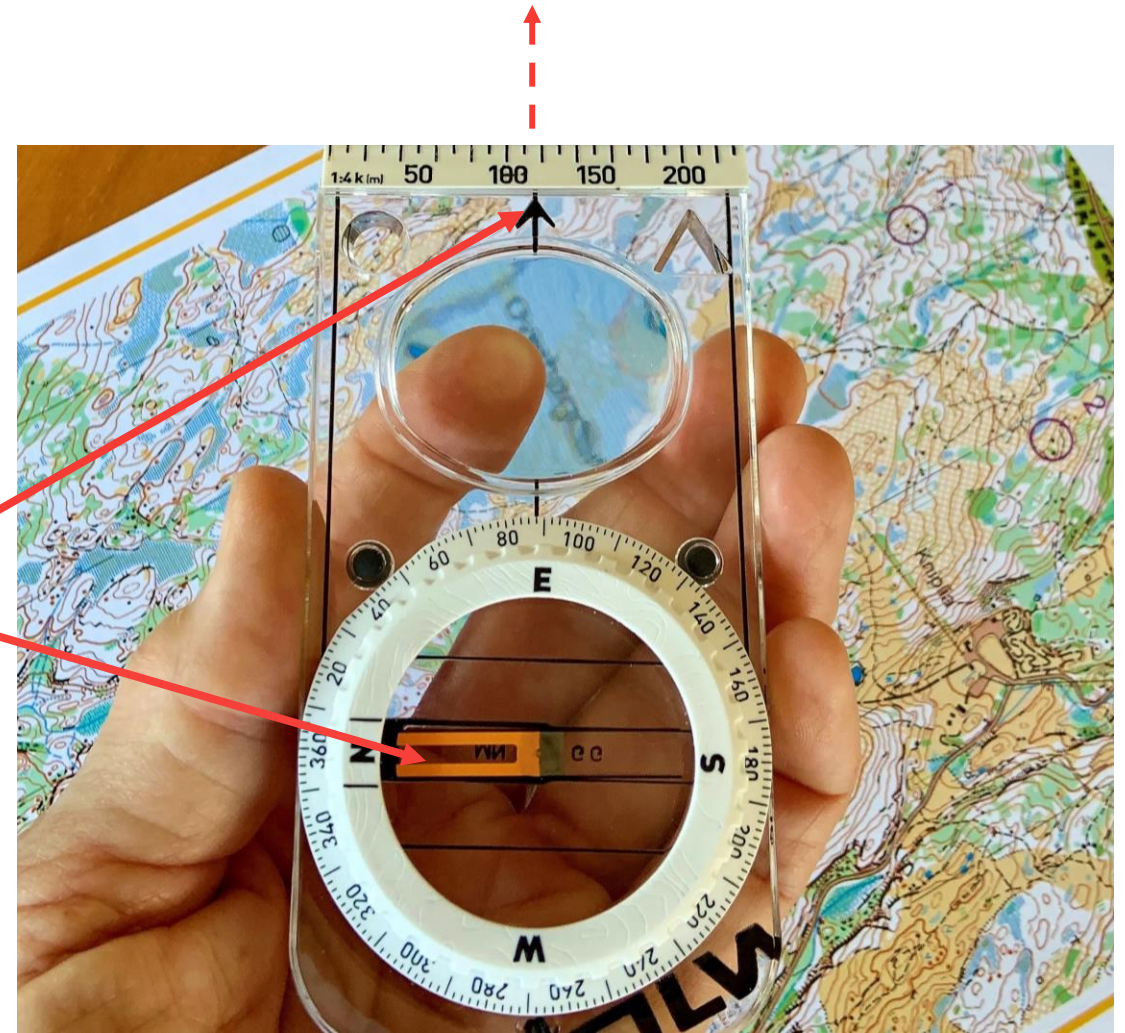
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Ta kompasskurs – TRINN 3

- Ta kompasset i hånda og hold det vannrett / flatt.
- Dreii kroppen din rundt slik at den røde kompassnåla peker mot N i kompasshuset.
- Marsjpila framme på kompassplata peker nå i den retningen du skal.

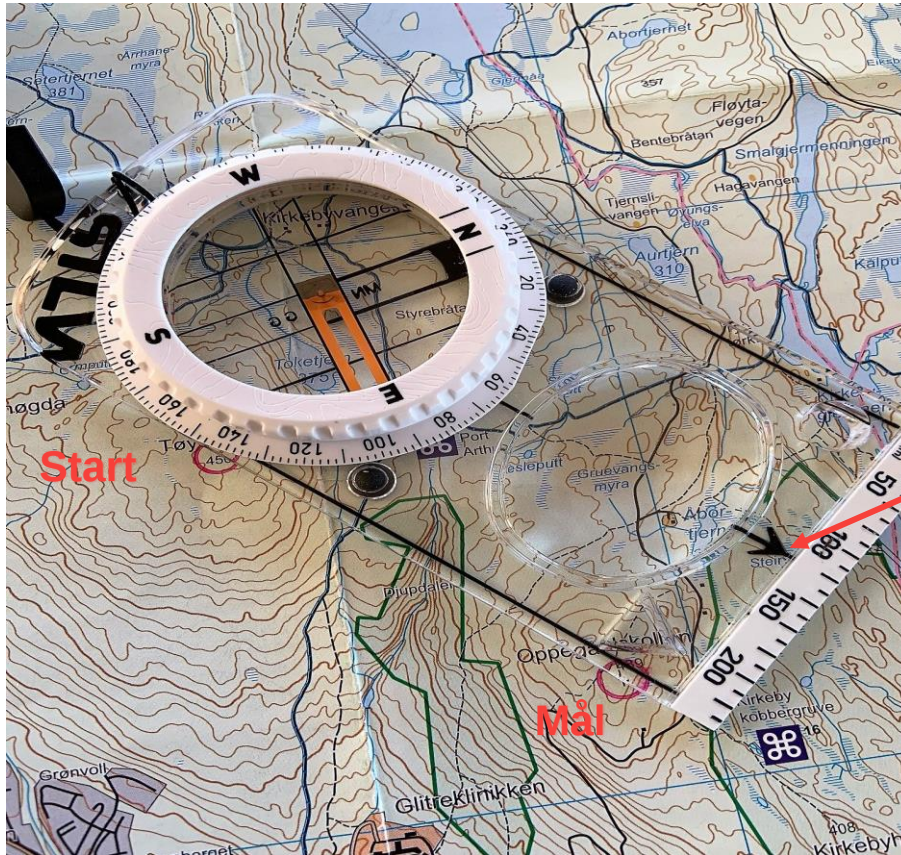


VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Ta kompasskurs – TRINN 1



- Legg kanten / langsiden på kompasset fra stedet du er til stedet du skal.
- Husk at marsjretningspila framme på kompasshuset peker i den retning du skal.

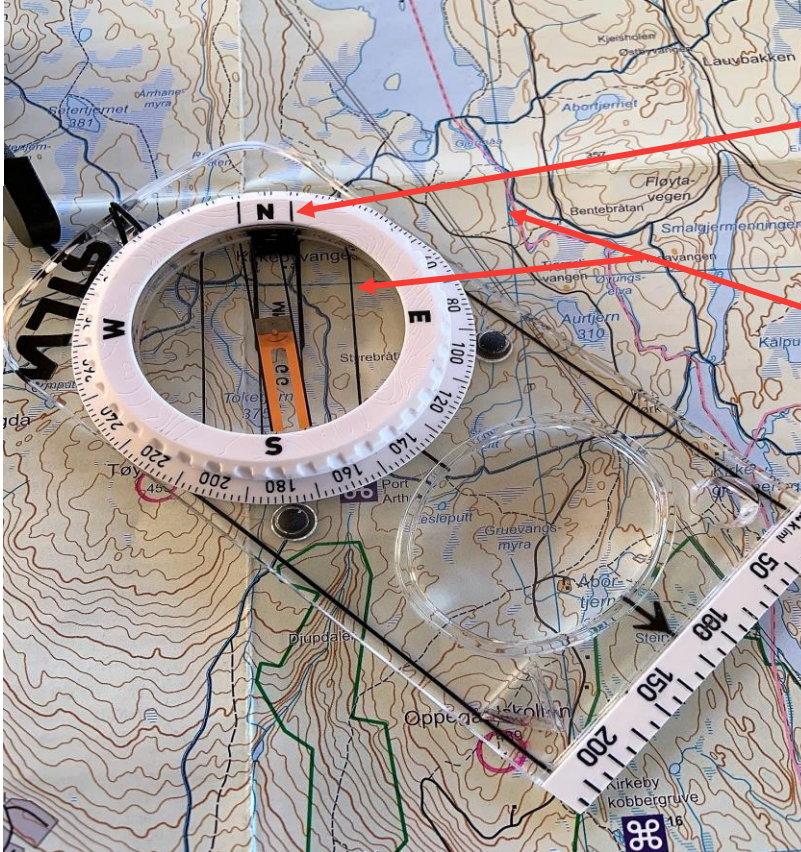


VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Ta kompasskurs – TRINN 2



- Vri kompasshuset slik at nordpila i kompasshuset (N) peker mot nord på kartet (opp på kartet)
- Bruk hjelpelinjene (meridianere) som går nord-syd på kartet og linjene i kompasshuset slik at de blir parallelle. Da blir det nøyaktig.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Ta kompasskurs – TRINN 3

- Ta kompasset i hånda (hold det vannrett / flatt)
- Dreii kroppen din rundt slik at den røde kompassnåla peker mot N i kompasshuset.
- Marsjpila framme på kompassplata peker nå i den retningen du skal gå.



Bruk av tommelkompass



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Ulike type kompass

Linjal- / platekompass



Begin-2



Tommelkompass



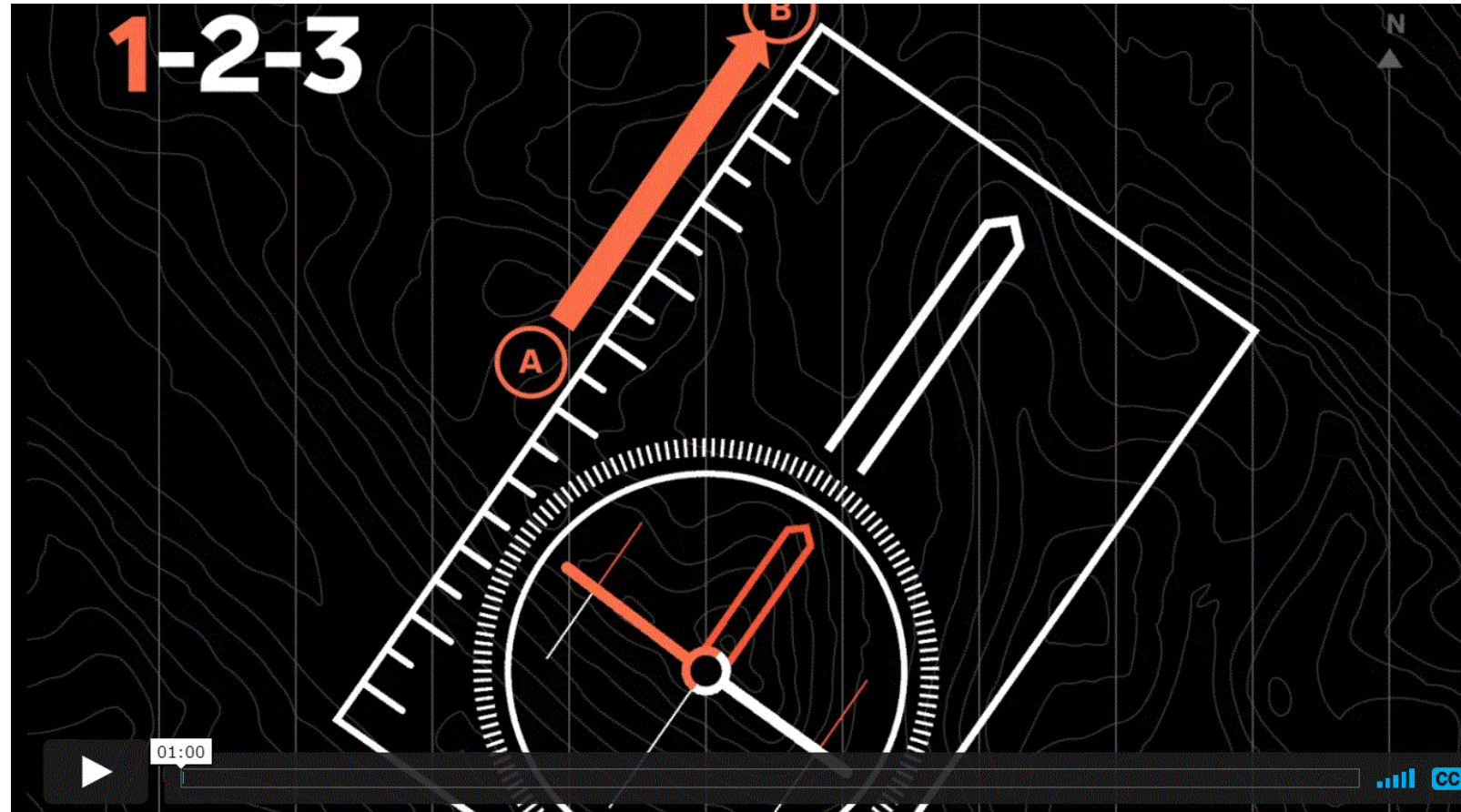
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Bruk av kompasset – film Silva kompasskurs 1-2-3

<https://vimeo.com/540028342>



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Bruk av kompasset

https://www.youtube.com/watch?v=F526utnbB_c

Norsk Orientering har laget en film som viser bruk av flere typer kompass.
(ca 5 minutter)



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA *noname*

Digitalt kart og kompasskurs med DNT



DNT har laget et heldigitalt kurs i bruk av kart og kompass. Her får du mange gode tips for bruk av turkart og navigering med kompasset.

<https://dnt-open.motimate.app/training/course/kart-og-kompass/chapter/hvorfor-skal-jeg-laere-meg-dette>



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Bruk av GPS

- GPS kan være et nyttig hjelpemiddel, men erstatter ikke tradisjonelt kart og kompass. Det kan være et supplement.
- Ved å bruke begge deler så kan det gi en større trygghet.
- Er du usikker på hvor du er på kartet , så kan GPSn være til god hjelp.

Ulemper

- En GPS mottaker søker etter satelitter for å finne ut hvor du er.
- Den må ha fri banne til satelittene for å kunne ta inn signaler.
- Det må være innenfor dekning.
- Du må ha et godt og ladet batteri så du ikke risikerer å gå tom for strøm.



Høydekurver, målestokk og ekvidistanse



Målestokk

Målestokken angir forholdet mellom kartet og det virkelige terrenget.

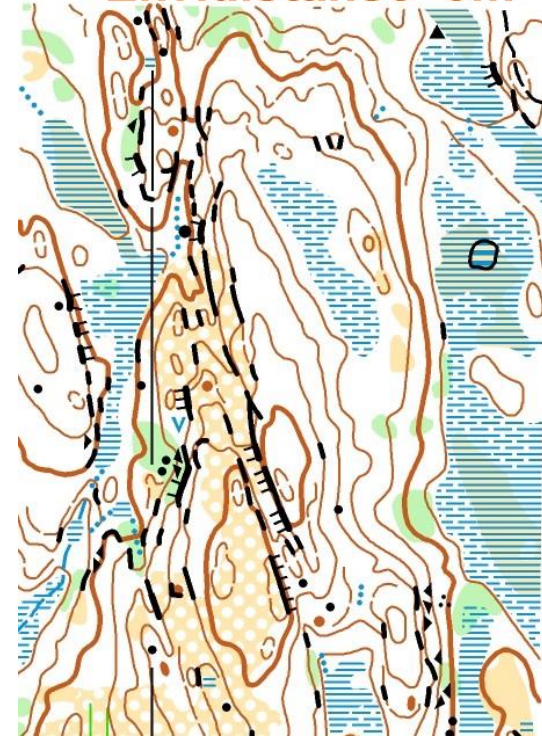
Målestokk 1:10000

1 cm på kartet tilsvarer **10000 cm** i terrenget

= 100 meter

(stryk de to siste nullene)

Målestokk 1:10 000
Ekvidistanse 5m



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Ekvidistanse

- Høydeforskjell = Ekvidistansen (ekv.)
- Det er et mål for hvordan den loddrette høydeforskjellen i terrenget beskrives.
- Mest vanlig ekvidistanse på orienteringskart er 5 meter og på turkart fra 10-20 meter.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



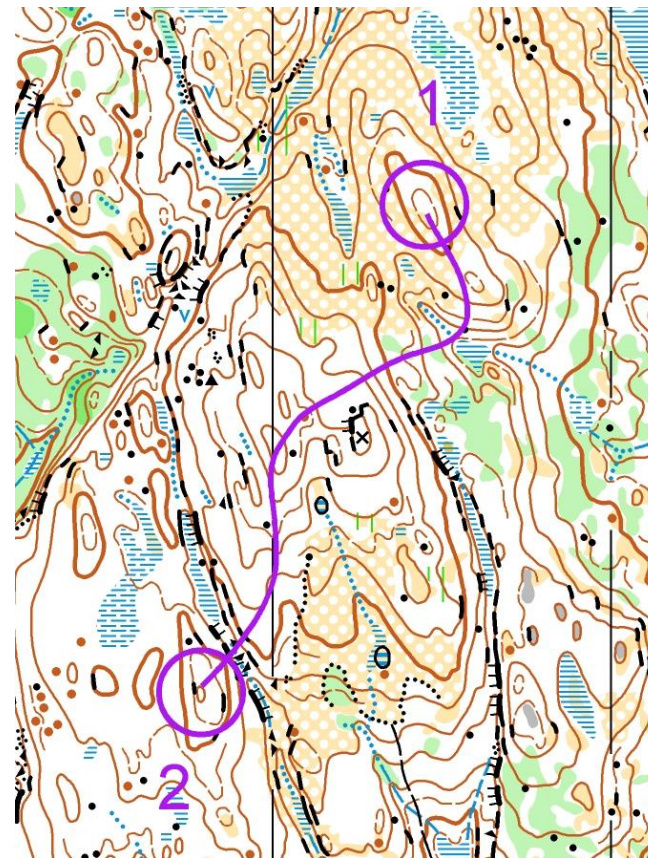
ŠKODA : *no name*

Øvelse 1: Tren på å forstå høydekurver

Følg den lilla linjen på kartet
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: Gjerdrum OL



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



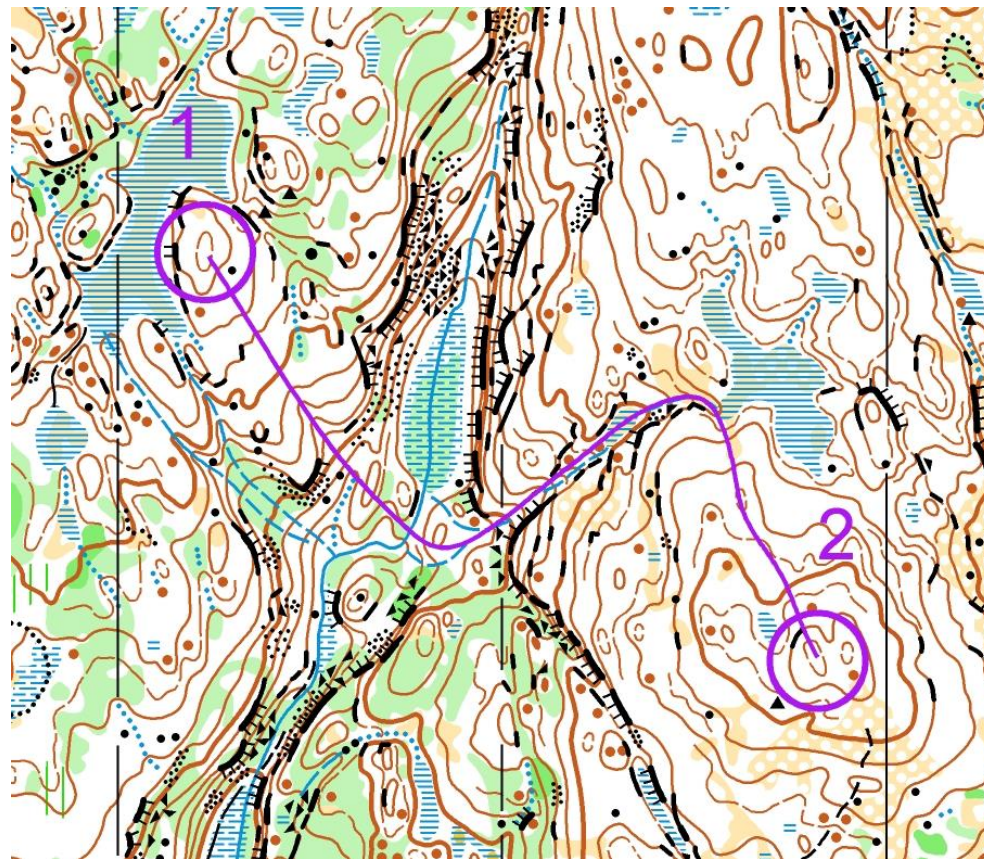
ŠKODA : *noName*

Øvelse 2: Tren på å forstå høydekurver

Følg den lilla linjen på kartet
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?
4. Målestokken er 1:10000. Ca. hvor langt er det i luftlinje mellom post 1. og 2.?
5. Hvor er man i bunnen av en ås ?

Kartutsnitt: Gjerdrum OL



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



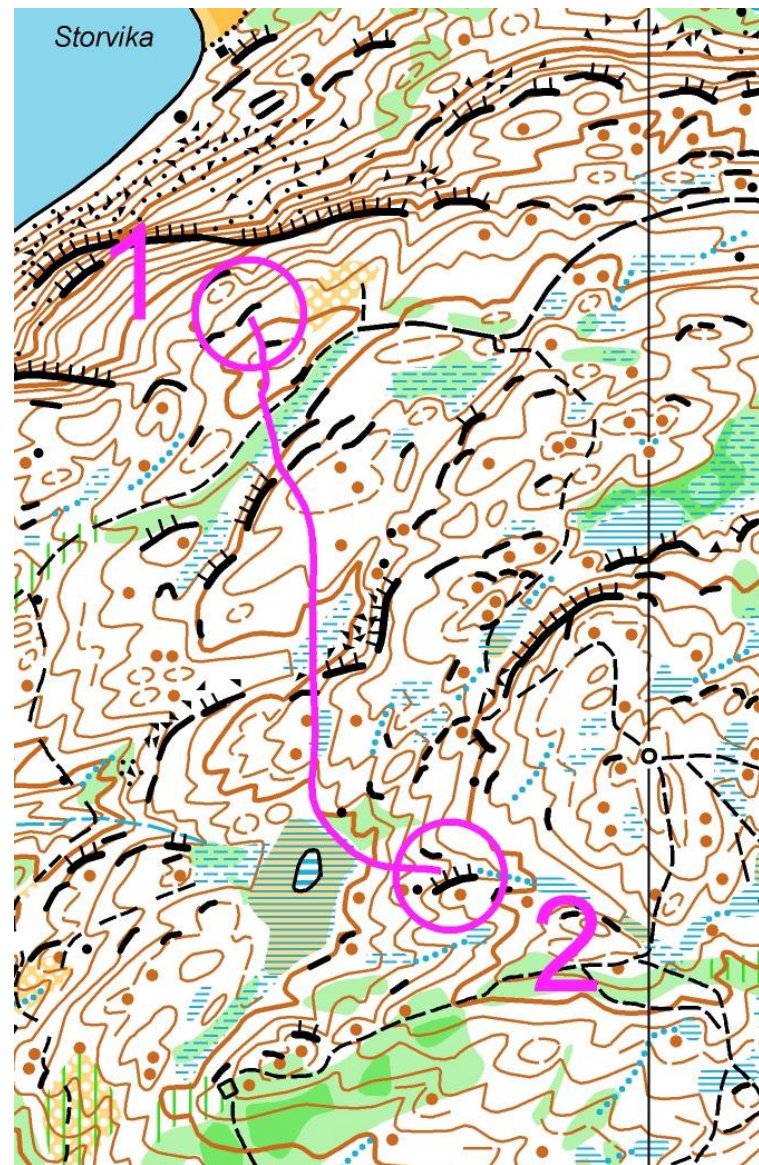
ŠKODA : *noName*

Øvelse:

Følg den lilla linjen på kartet
fra 1. til 2.post

1. Hvor går det opp og ned ?
2. Hvor mange meter omtrent går det opp fra den åpne myra før 2. post og til posten? 5 meter ekv.
3. Hvilke tydelige holdepunkter passerer du underveis mellom postene?

Utsnitt: Forrøya, Sørreisa OL



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

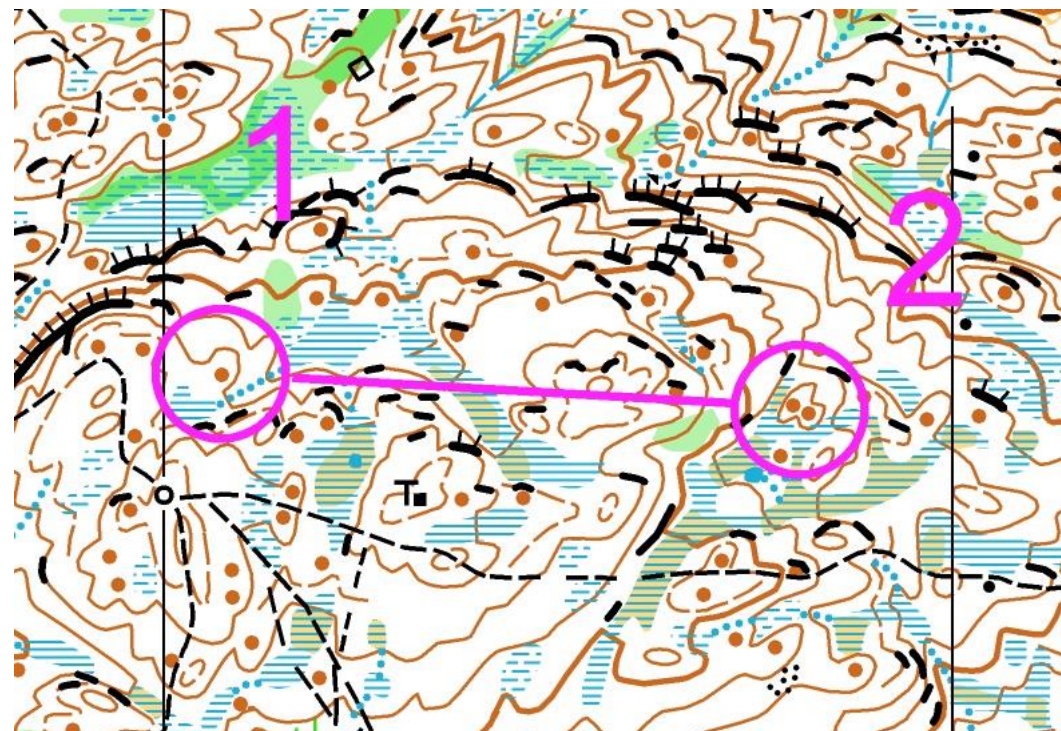


ŠKODA : noname

Du skal gå fra post 1 til post 2

1. Hvilket veivalg vil du ta til post 2 ?
2. Går det mest opp eller ned fra post 1 til post 2 ?
3. Ca. hvor stor høydeforskjell er det mellom post 1 og post 2 ?

Utsnitt: Forrøya, Sørreisa OL

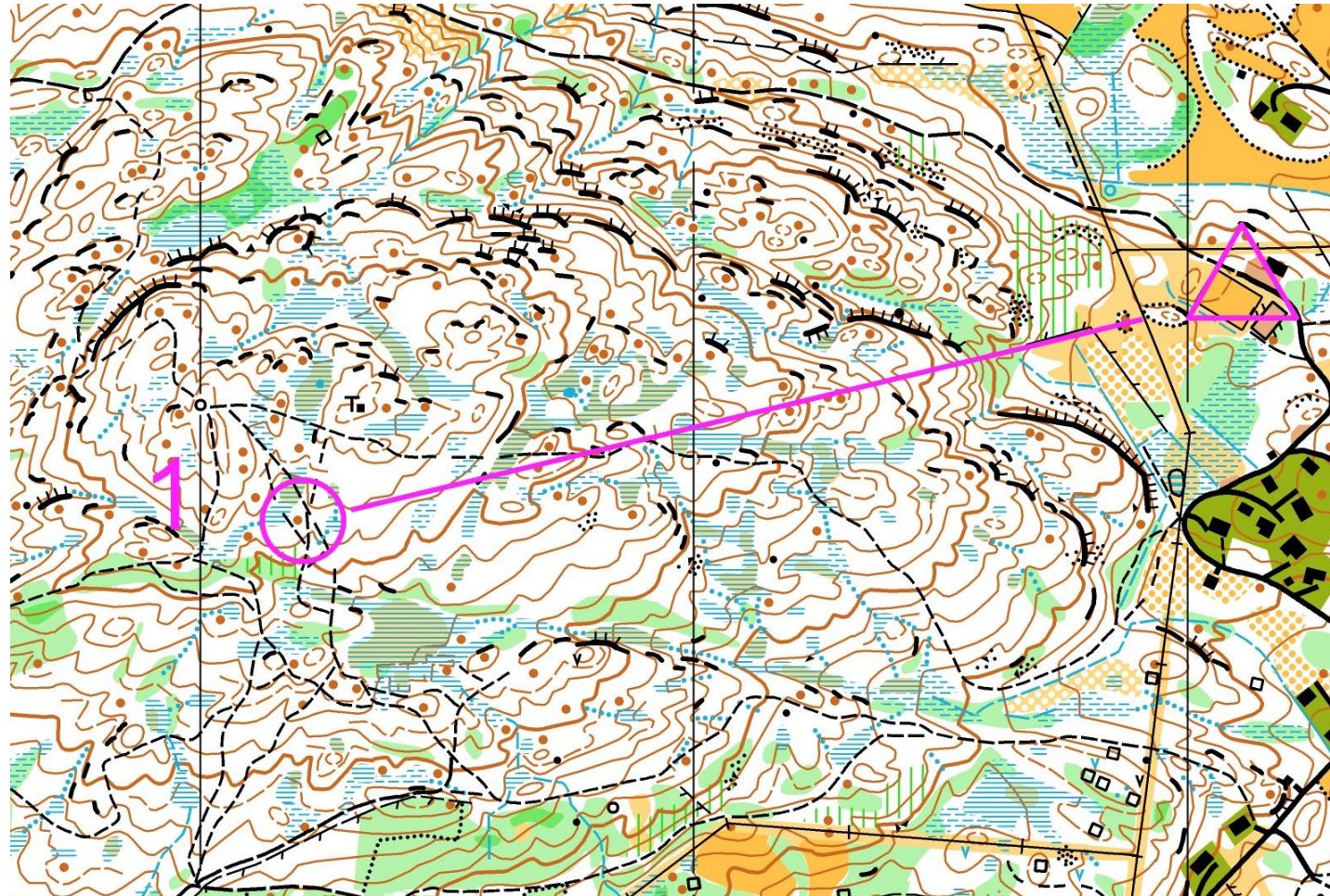


VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Hvilket Veivalg tar du til post 1?



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA | *noname*

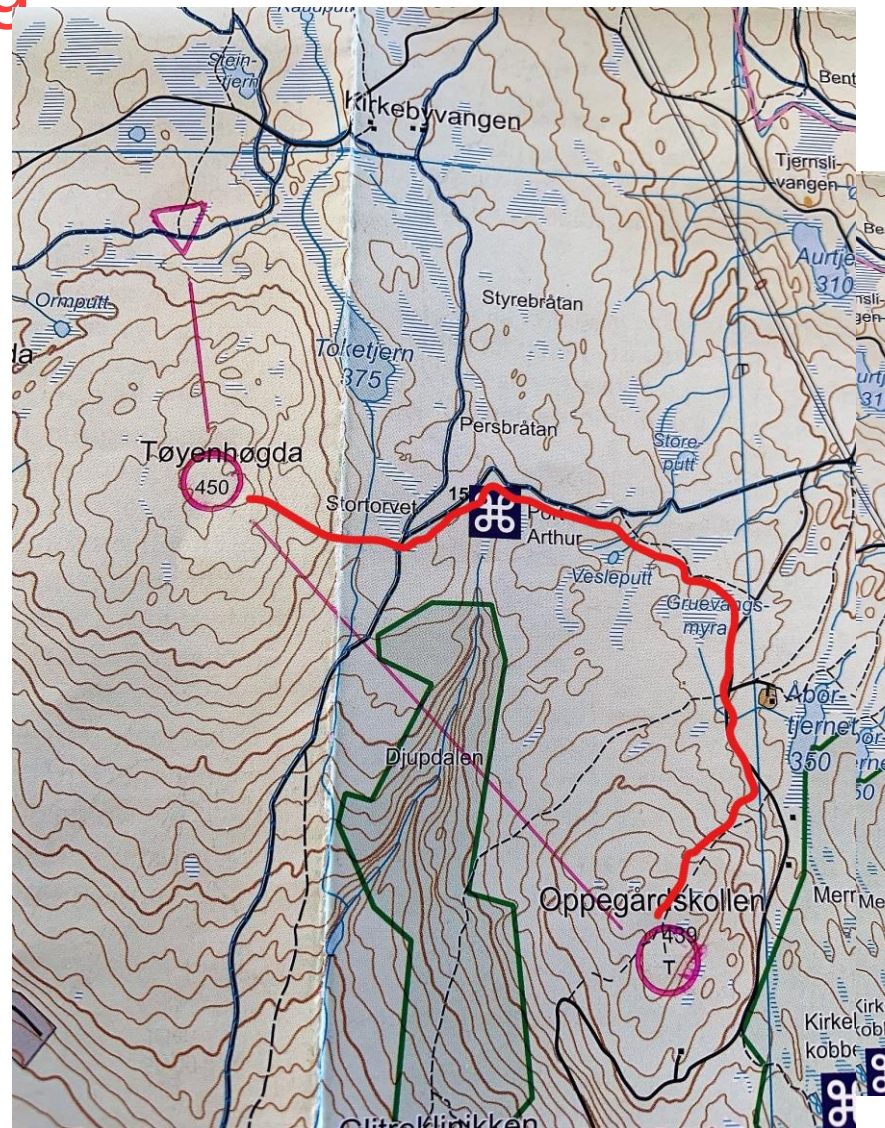
Vurder høyde, lengde og veivalg

Du står ved start-trekanten og skal til Tøyenhøgda

- Ca hvor langt er det i rett linje?
- Ca hvor mange høydemeter er det?

Du skal gå fra Tøyenhøgda til Oppgårdskollen

- Hvor vil du velge å gå? Hva tror du er det beste veivalget ?



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Kart og kompass - QUIZ

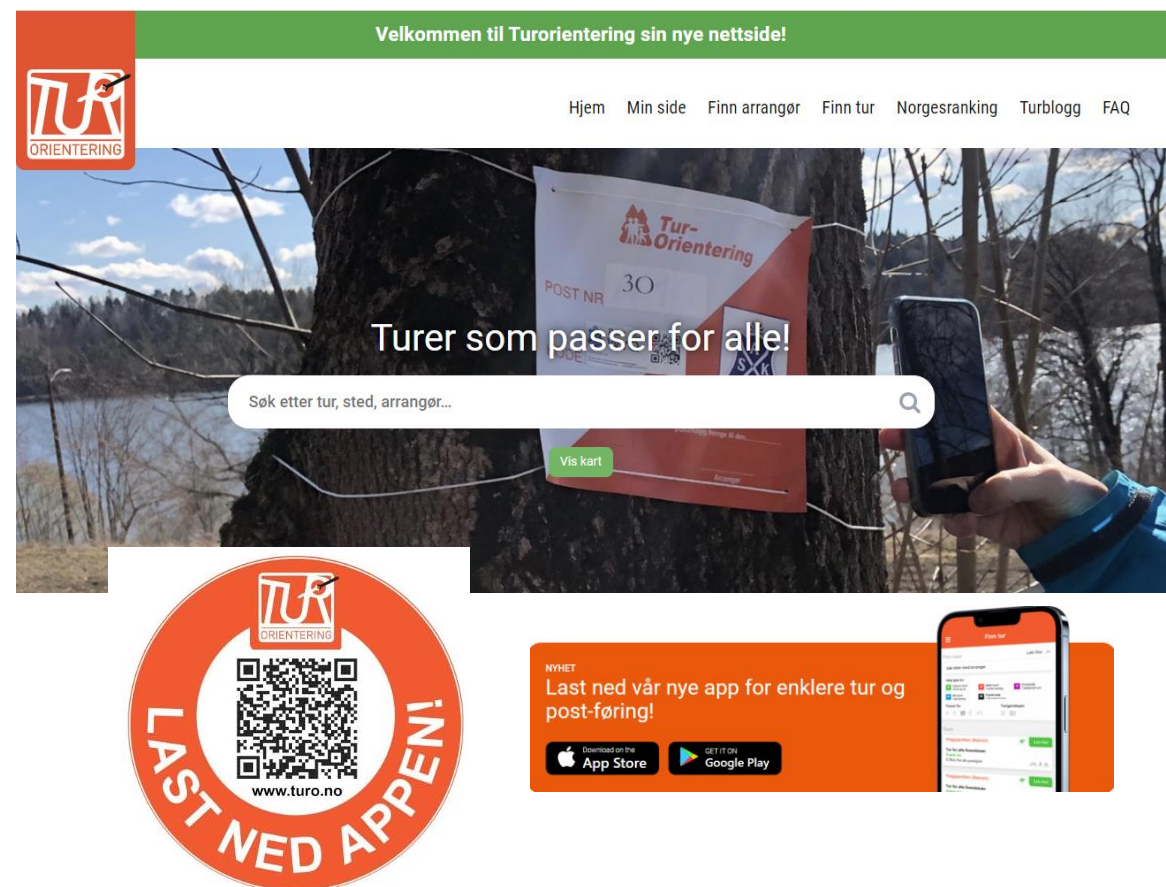
<https://create.kahoot.it/details/dbcd45f7-db23-4983-aaf9-ff34d6873501>



Hvor finner jeg kart med orienteringsposter/turmål?

Praktisk trening etter kurset :

- www.turorientering.no
- Kontakte en klubb for lokale treningsopplegg og ukas løype
- www.stolpejakten.no



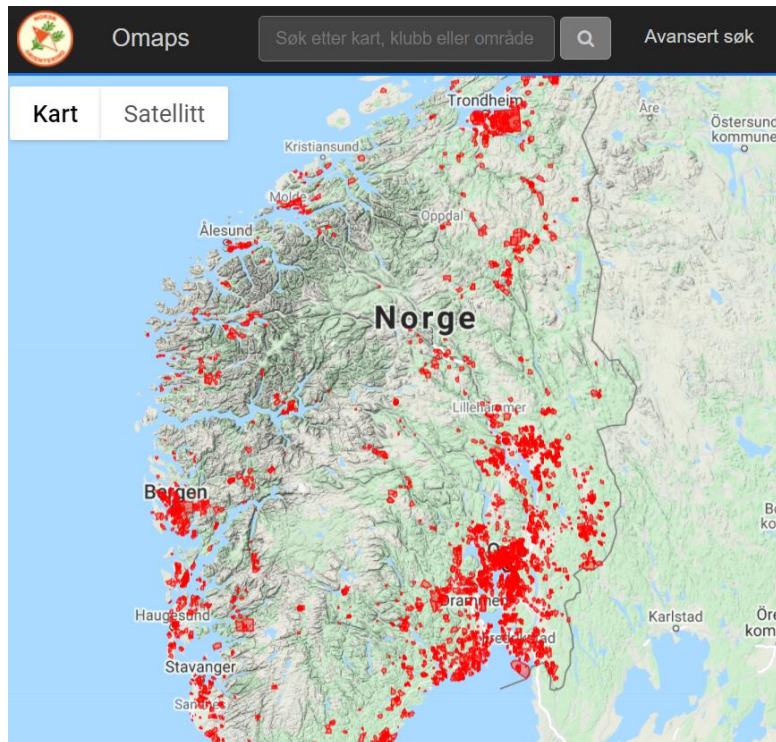
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



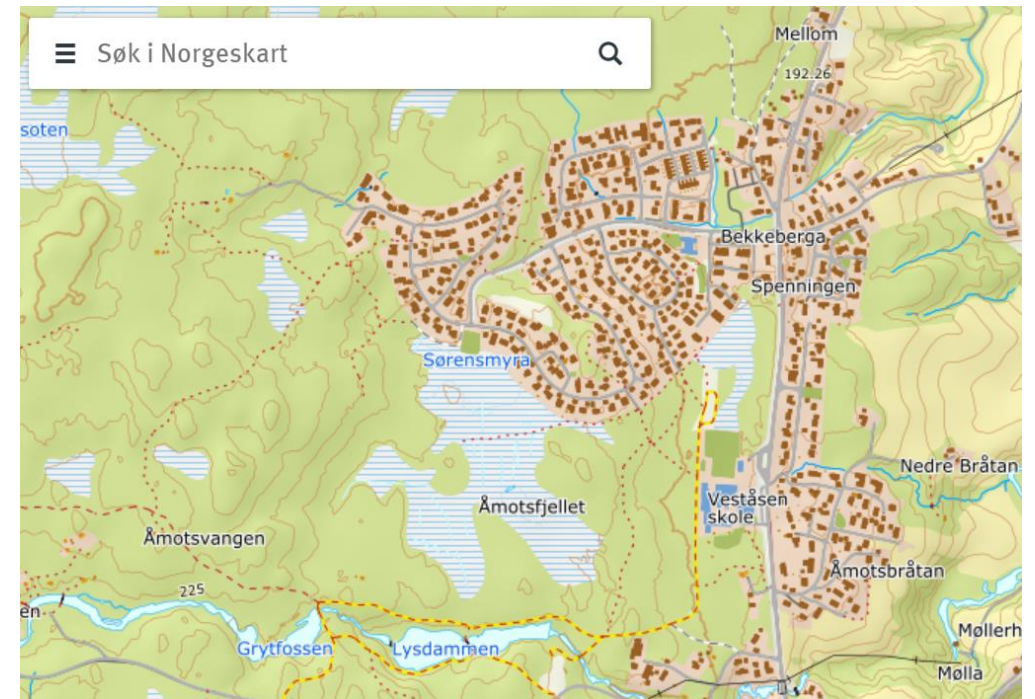
ŠKODA : *noname*

Hvor finner jeg kart ?

Orienteringskart: www.omaps.no



Lag ditt eget kart: www.norgeskart.no



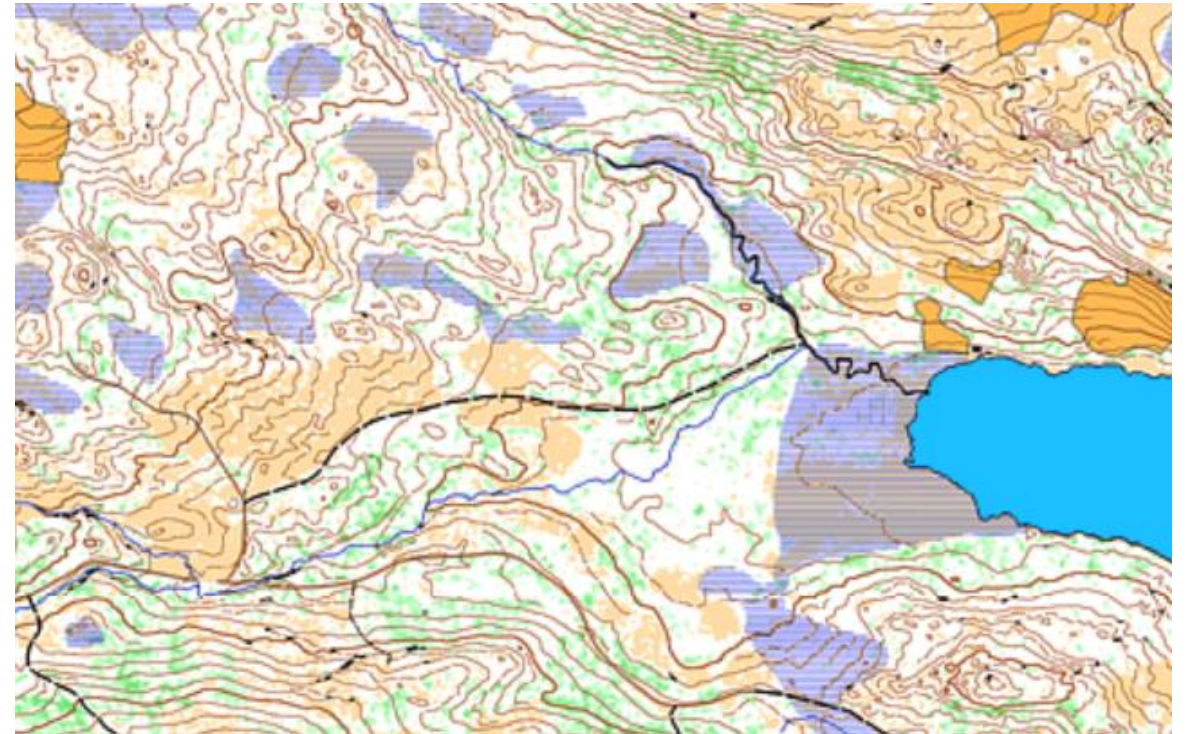
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

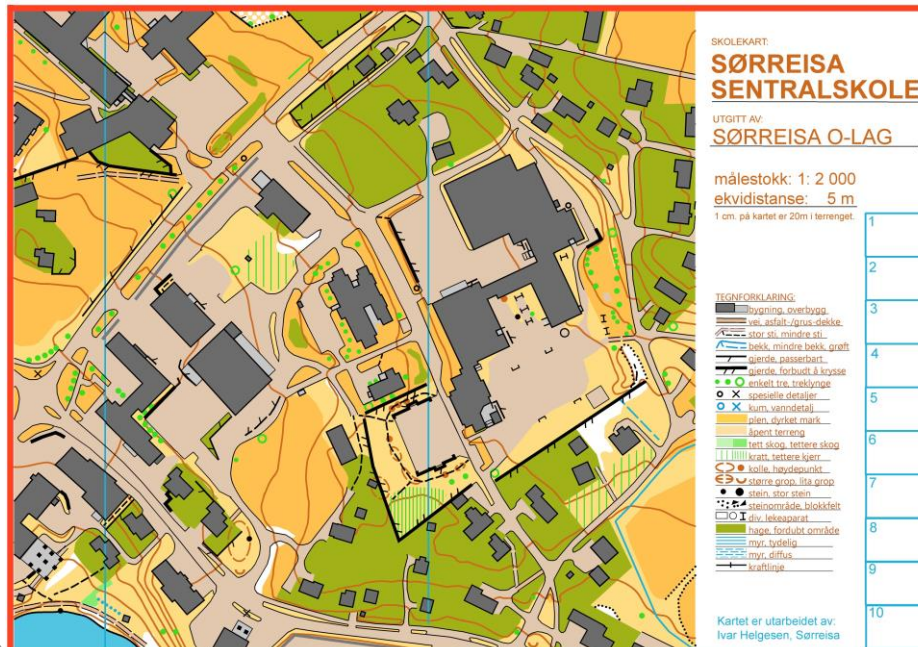
Hvor finner jeg kart ?

- www.mapant.no
- Genererer kart over det meste av landet med tilnærmet orienteringskvalitet



Hvor finner jeg kart ? – www.skoleorientering.no

Skolegårdskart og noen andre kart fritt tilgjengelig på nett.



Velg Type:

Velg Størrelse:

☒ Lag ny ☐ Flytt ☐ Slett



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Nyttige lenker til materiell for læring

[Det viktigste for nybegynnere](#)

[Karttegn for nybegynnere](#)

[Farger og karttegn på orienteringskart](#)

[Alle karttegnene](#)

[Kompasskurs](#)

[Gjest i naturen](#)

[Ny i orientering](#)

Youtube: [Norsk Orientering](#)

Nettside: [Norsk Orientering](#)

Nettside: [Turorientering](#)

Kjøpe kompass: [Idrettsbutikken](#)



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Filmer – Norsk Orientering på YouTube

Presentasjonsfilmer og instruksjonsfilmer.

The screenshot shows the YouTube channel for 'Norsk Orientering'. The header features the YouTube logo, a search bar with the text 'Søk', and a 'LOGG PÅ' button. The channel banner displays the 'NORSK ORIENTERING' logo and name. Below the banner, the channel name 'Norsk Orientering' is shown with '378 abonnenter' and a red 'ABONNER' button. The navigation menu includes 'HJEM', 'VIDEOER', 'SPILLELISTER' (which is underlined), 'KANALER', 'DISKUSJON', and 'INFO'. The 'Opprettede spillelister' section is visible, with a 'SORTÉR ETTER' option. Five playlists are listed: 'Presentasjonsfilmer' (9 videos), 'Aktivitetsbank' (29 videos), 'Lær orientering' (4 videos), 'ORIENTERING 101' (7 videos), and 'GULLDRØMMER - THE NORWEGIAN NATIONAL ...' (7 videos). Each playlist has a 'SE HELE SPILLELISTEN' link.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

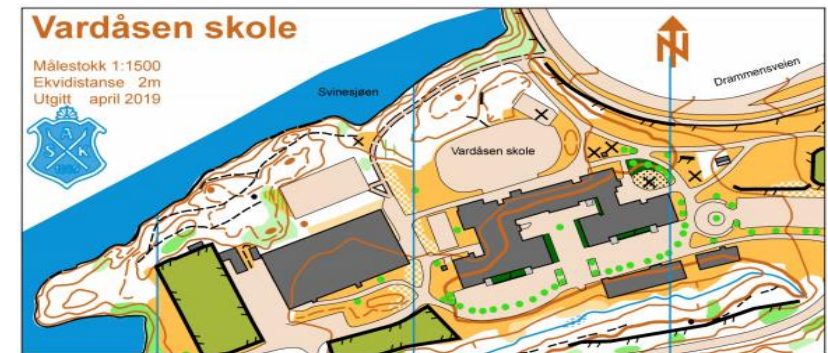
Farger og karttegn på orienteringskart

Karttegn for nybegynnere

Karttegnene for nybegynnere	
	Hovedvei
	Liten vei
	Sti
	Bygning
	Stein
	Skrent
	Stup
	Steinmur
	Gjerde m/gjennomgang
	Kraftledning
	Jernbane
	Tårn (høyt/lite)
	Spesiell detalj
	Vann
	Bekk
	Myr
	Spesiell vanndetalj
	Tett skog
	Spesiell vegetasjonsdetalj
	Åpent område
	Vanlig skog
	Asfalt
	Liten kolle
	Kolle
	Liten grop
	Høydekurver
	Forbudt område

Farger og karttegn på orienteringskart

Farger og karttegn på orienteringskart				
Svart er hardt.	Blått er vått.	Gult er kult = åpne områder.	Grønt er ikke skjønt = tett skog.	Brunt er høydekurver og asfalt/grus.
- Bygninger - Liten vei - Sti - Kraftledning - Gjerde - Stein - Stup - Skrent - Steinmur - Spesiell detalj	- Vann - Pytter - Tydelig myr - Utydelig myr - Bekk grøft - Åpen myr	- Dyrket mark - Helåpent område - Åpent område med noen trær	- Tett skog - Stort tre - Lite tre/buske - Hage/tomt - forbudt område - Hvitt er vanlig skog.	- Høydekurver - Kolle - Liten kolle - Små grop - Stor grop - Hovedvei - Sti - Asfaltert / gruslagt plass



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : noname

Banner til instruksjon kan kjøpes på idrettsbutikken.no



Orientering på 1-2-3

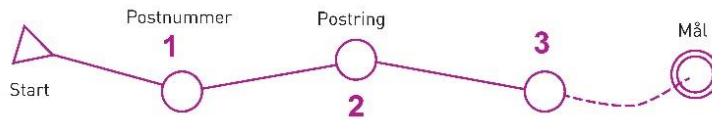
#viltvakkertrått

Farger og karttegn på orienteringskartet:

Svart er hardt.	Brunt er høydekurver og asfalt/grus.	Blått er vått.	Gult er kult = åpne områder.	Grønt er ikke skjønt = tett skog.
Bygninger Liten vei Sti Kraftledning Gjerde Stein Stup Skrent Steinur Spesiell detalj	Høydekurver Kolle Liten kolle Små groper Stor grop Hovedvei Asfaltert / gruslagt plass	Vann Pytter Tydelig myr Utydelig myr Bekk/grøft Åpen myr	Dyrket mark Helåpent område Åpent område med noen trær	Tett skog Stort tre Lite tre/buske Hage/tomt - forbudt område Hvitt er vanlig skog.

Husk:

- Hold kartet orientert
- Følg ledelinjer
- Bruk holdepunkter
- Bruk tommelgrepet



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : noname

Fra teori til
praksis.

Trening med kart og kompass gjør
deg tryggere på tur og det er gøy å
mestre!

**Lykke til med mange gode
Orienteringsopplevelser!**

www.orientering.no
nof@orientering.no

