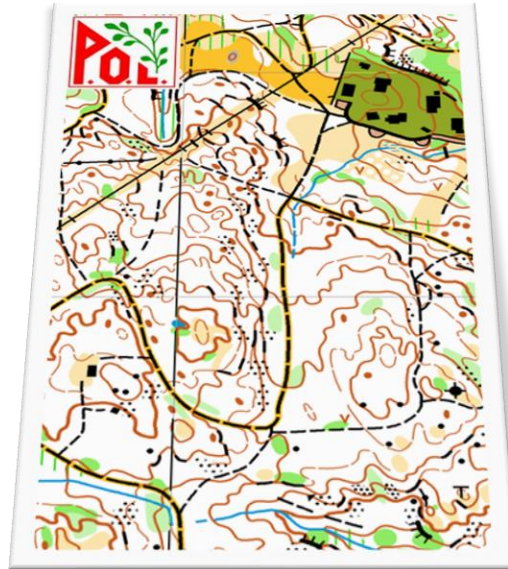




Råtasshåndbok - Porsgrunn Orienteringslag



Råtassenes huskeregler på trening og løp!

1. **Legg en plan** - planlegg hvor du skal løpe og hvilke kontrollpunkter du skal passere
2. **Hold kartet riktig vei** – orienter kartet, enten ved å bruke detaljer og terrenget rundt deg, eller ved hjelp av kompasset
3. **Bruk blikket** – følg med på hva du ser på siden av deg og fremover når du løper, løft blikket
4. **Flytt tommelen** – flytt tommelen fra sjekkpunkt til sjekkpunkt når du passerer dem
5. **Siste sikre!** – før du forlater en ledelinje for å ta kompasskurs eller finorientere til en post utenfor ledelinjen, må du vite nøyaktig hvor på ledelinjen du er – et siste sikre sjekkpunkt

Og ikke minst – ha det gøy i skogen!



Innehåll

KORT OM KART OG MÅLESTOKK.....	3
ORIENTERE KARTET (holde det rett vei).....	6
KOMPASSET.....	7
POSTBESKRIVELSE OG KODER	8
De mest vanlige postdetaljene på postbeskrivelsen:.....	9
JEG HAR BOMMA! HVA GJØR JEG NÅ'A????	10




KORT OM KART OG MÅLESTOKK

Kartet er en tegning av terrenget, sett ovenfra. Kartet er det viktigste hjelpemiddelet vårt når vi driver med orientering.

Alle kart har målestokk, som forteller hvor stor tegningen er i forhold til virkeligheten. Hvis f.eks målestokken er 1:10 000, så er 1 cm på kartet det samme som 10 000 cm (100 m) i terrenget. (Stryk 2 nuller, så gjør du om fra cm til meter.)


KARTTEGN (den enkle versjonen)

 NORSK ORIENTERING

Fargene på kartet

Her ser du et flyfoto og et orienteringskart over det samme området.


Legg merke til at kartet har litt andre farger enn flybildet



Kartet har 6 forskjellige farger. Hver farge har en egen betydning.


















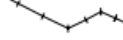

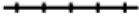






Forsøk å lære deg utenat hva fargene betyr.

Svart er hardt	Blått er vått	Gult er åpent område
Hvitt er vanlig skog	Grønt er tett skog	Brunt er høydekurver eller asfalt





De mest vanlige karttegnene er vist her. Lær deg disse!

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

Merk deg også at på sprint-kart er det ikke mulig (og heller ikke lov) til å passere de tykke sorte strekene (ofte ganske høye murer). Det samme gjelder for bebyggelses-grønt (som også markerer hekker etc på sprint-kart).

Dersom det er sort strek rundt noe blått (vann, bekk, myr) er det ikke lov å passere. Dersom det er blå strek rundt kan det passeres.

Stor sti har forskjellig karttegn på sprintkart og vanlig kart

ORIENTERE KARTET (holde det rett vei)

Å orientere kartet

Hver gang du skal lese kartet, bør du først snu det riktig vei. Dette kalles **å orientere kartet**. Slik gjør du:

- Hold kartet vannrett foran deg
- Se deg rundt i terrenget og finn noen tydelige detaljer
- Drei kartet til det ligger samme vei som terrenget



Øv deg på å lese kart og terreng samtidig
Stå stille på et åpent sted, og hold kartet foran deg, orientert riktig vei. Når du har orientert kartet, ser du at det stemmer med omgivelsene rundt deg. Sjekk ut en og en detalj på kartet, og legg merke til hvordan den ser ut i terrenget.

Klikk for lyngrilling



Mer om å orientere kartet

Hold kartet orientert !!
Når du har orientert kartet, ser du straks at kartet ligner på terrenget

Etterhvert som du beveger deg fremover, bør du øve på å **holde kartet orientert** hele tiden **selv om du skifter retning** underveis.

Kartet skal altså følge terrenget hele tiden. Dette er vrient i starten - kartet har liksom lett for å følge med kroppen og vri seg i feil retning. Gjør det derfor til en vane at du orienterer kartet på ny hver gang du skal lese det.



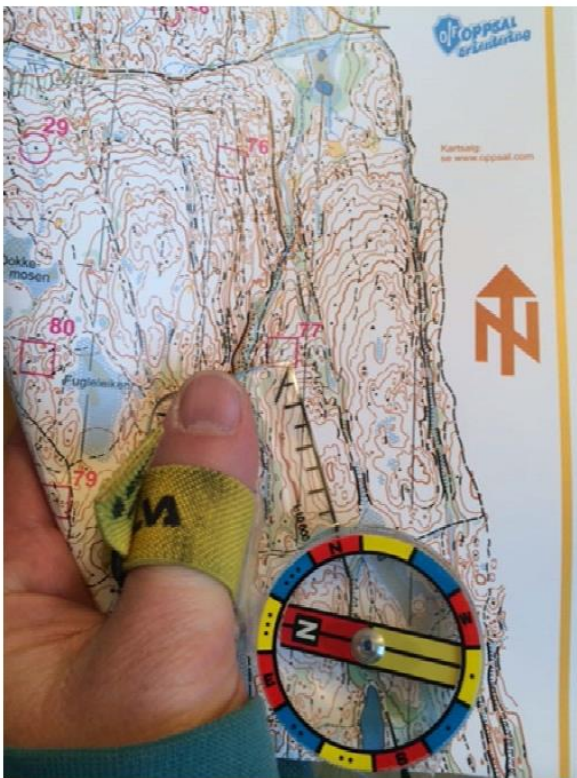


KOMPASSET

Kompasset viser deg hvilken retning som er nord. Den røde enden på kompassnålen peker alltid mot nord. Kompasset har alltid rett og du har alltid feil dersom du er uenig med kompasset hvilken vei som er nord.

Du kan bruke kompasset til å orientere kartet:

1. Hold kartet flatt foran deg med tommelen der du er og pekende i den retning du skal (f.eks fra post 77 til post 76 på bildene under)
2. Legg kompasset oppå (se bilde 1) snu deg langsomt rundt til den røde enden på kompassnålen peker oppover på kartet (mot nord).
3. Kompassnålen skal være parallell med nordlinjene på kartet (se bilde 2)



Bilde 1: kartet er feil vei



Bilde 2: kartet er orientert



POSTBESKRIVELSE OG KODER

Her følger en kort forklaring om postbeskrivelser. Dersom du ønsker å lære mer kan du se på:

http://orientering.no/media/filer_public/83/8d/838d9e33-b0ce-4999-af2a-a0d42dca72dc/postbeskrivelse_iof10.pdf

IOF Event Example
M45, M50, W21

















5	7.6 km	210 m
1 101		
2 212	1.0	
3 135		
4 246		
5 164		
○-----120 m----->		
6 185		
7 178		
8 147	2.0	
9 149		
○-----250 m----->○		

Annotations:

- Post-nummer
- Post-kode
- Hvilken av flere lignende detaljer
- Post-detalj
- utseende
- Størrelse og kombinasjoner
- Plassering postskjerm
- Løpens lengde
- Total stigning
- 120m merket løype ut fra 5. post
- 250m merket løype fra 9. post til mål



De mest vanlige postdetaljene på postbeskrivelsen:

	bygning
	sti
	bekk
	gjerde
	stein
	stup
	søkk
	kolle
	høydepunkt
	rygg
	myr
	åpent område
	halvåpent område
	tett skog/kratt/hekk
	skogshjørne
	vegetasjonsgrense



JEG HAR BOMMA! HVA GJØR JEG NÅ'A????

Alle o-løpere har bommet og alle kommer til å bomme igjen, mange ganger!

Her er tips til hva du gjør når du har bommet:

1. Innse at du har bommet, sett begge beina i bakken (stå stille)
2. Orienter kartet
3. Se opp og se deg rundt. Kan du kjenne deg igjen på kartet? Hvis ja: fortsett til posten.
Hvis nei: fortsett på punkt 4
4. Hvor var siste kontrollpunkt du vet med sikkerhet du var på? Hva har du gjort siden, hvor kan du ha løpt?
5. Dersom ikke noe av dette fungerer; løp til et sted hvor du kan ta deg inn (vei, bekk, sti, myr, høyde etc).