



**NORGES
ORIENTERINGSFORBUND**

Nybegynnerkurs i orientering

Anbefalt målgruppe: Voksne/eldre ungdom

Opplegget kan også brukes når barn skal lære, men husk at barn liker bedre å leke mer når de skal lære!

Anbefalte litteratur:

Se anbefalte arbeidshefter og litteratur under O-forbundets avdeling i www.idrettsbutikken.no. Se i menyen under "Begynneropplæring"



Illustrasjoner i denne powerpointen er sakset fra O-forbundets hefter, og laget av O-forbundet til fritt bruk og tilpasning i klubbene ut fra prinsippet "Det enkle er ofte det beste" og "Det perfekte er det godes fiende...!!"

Kartklippene er fra O-klubber i Norge

LYKKE TIL MED OPPLÆRINGEN!

Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no

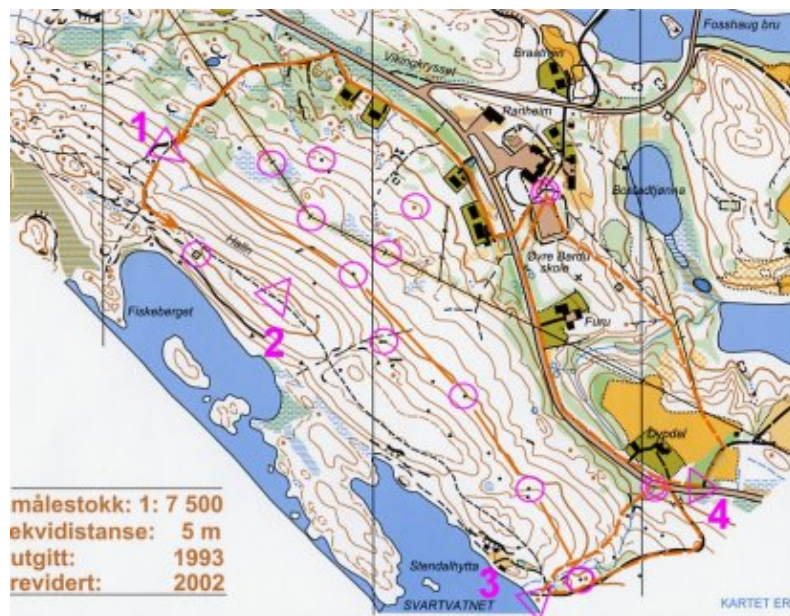




**NORGES
ORIENTERINGSFORBUND**

Nybegynnerkurs i orientering

Tema 1: Kartets farver og karttegn



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no



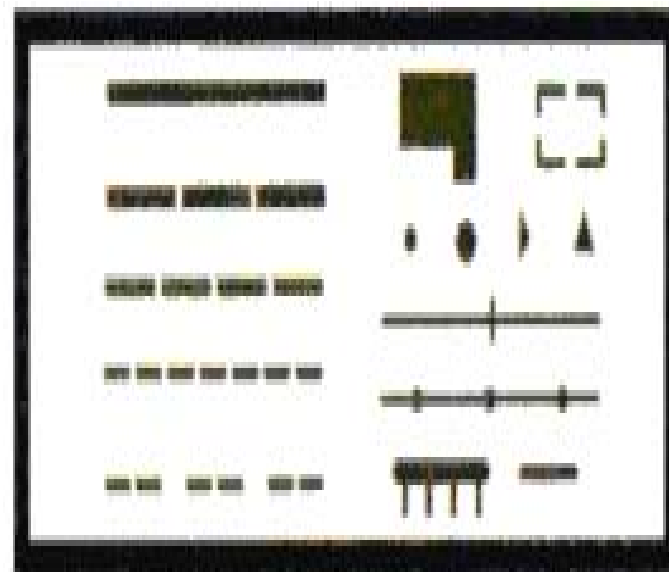


NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Nybegynnerkurs i orientering

Farven SVART "er hardt"

Veier, stier, hus, stup,
ruin, stein, gjerder, kraftledning ol



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no





NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Nybegynnerkurs i orientering

Svarte karttegn

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

Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no

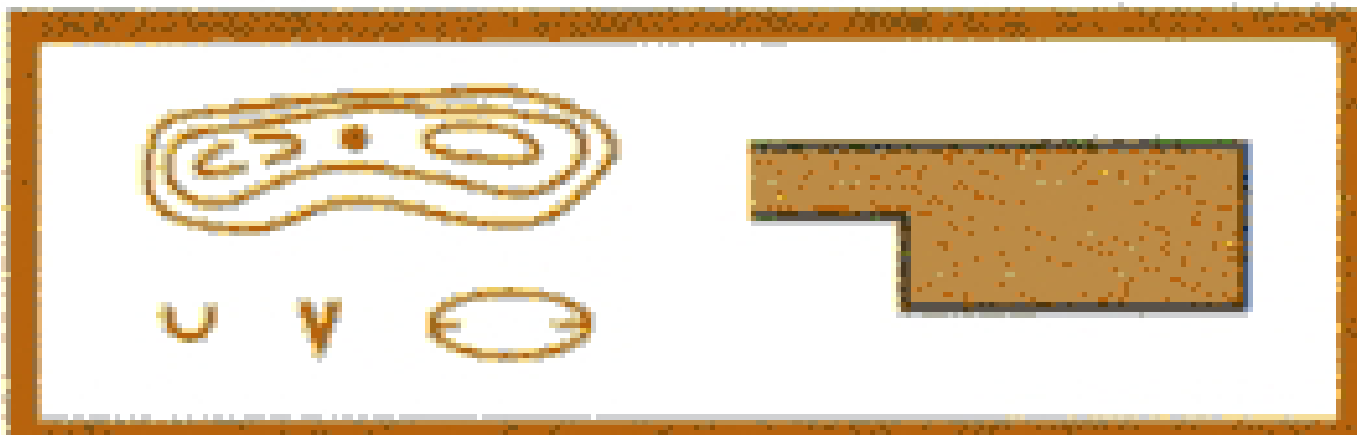




Nybegynnerkurs i orientering

FARVEN BRUNT er terrengformasjoner:

Høydekurver som viser oppover og nedover
Groper, skolegårder, P-plasser og hovedveier





NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Nybegynnerkurs i orientering

Brune karttegn:

	høydekurver
	hjelpekurver
	liten kolle, grop



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no





NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Nybegynnerkurs i orientering

FARVEN BLÅTT er vått:

Vann, myrer, vanngroper, elver, bekker, pytter



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no

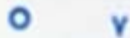
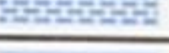




NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Nybegynnerkurs i orientering

Blå karttegn

	vann
	brønn, vannfylt grop
	stor bekk, elv
	bekk, grøft
	flombekk, utydelig grøft
	smal myr, myrsig
	upasserbar myr
	utydelig myr
	tydelig myr

Gilde

Utvikler talenter

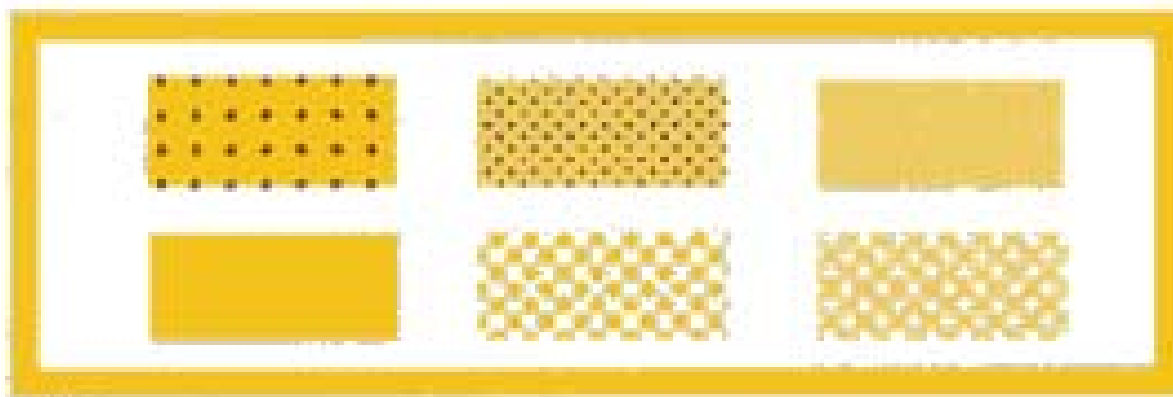
www.gildefondet.no





Nybegynnerkurs i orientering

FARVEN GULT er åpent = god sikt
Jorde, voll, hogstfelt





NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Nybegynnerkurs i orientering

Gule karttegn

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

Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no





NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Nybegynnerkurs i orientering

FARGEN GRØNT = nedsatt løpbarhet

Jo grønnere, desto treigere er det å løpe gjennom



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no





NORGES
ORIENTERINGSFORBUND



Nybegynnerkurs i orientering

Grønne karttegn

	hage
	skog, nedsatt løpbarhet
	skog, dårlig løpbarhet
	undervegetasjon, nedsatt løpbarhet

Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no





NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Nybegynnerkurs i orientering

FARGEN HVITT på kartet
er vanlig skog med god fremkommelighet



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no



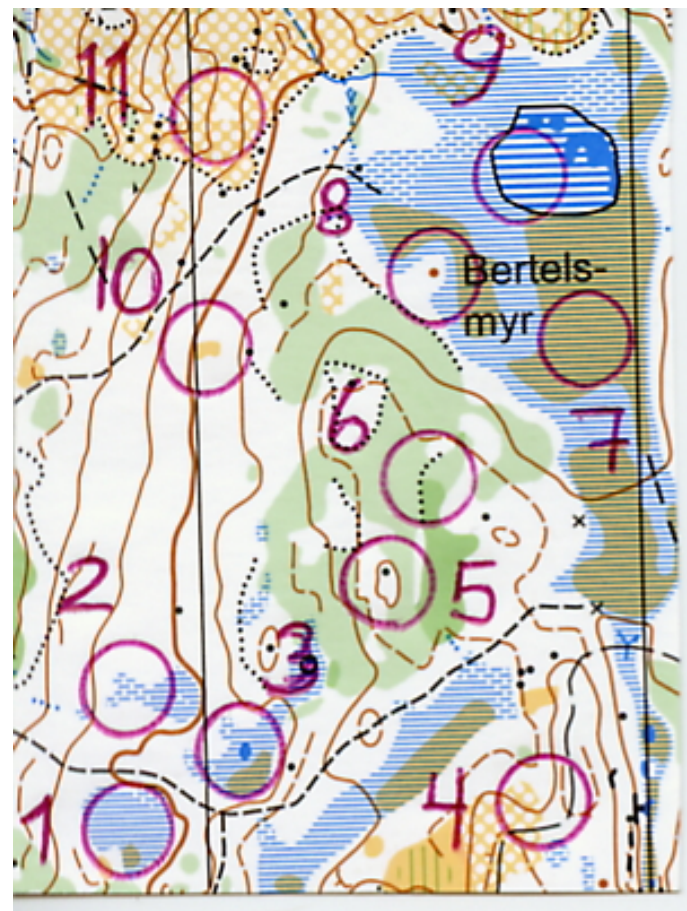


NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Hva husker du av karttegn?

Hva ser du inni
postringene?

Sett dere sammen
2 og 2 og repeter



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no

Kartutsnittet er fra Røyken O-lags kart Stordammen





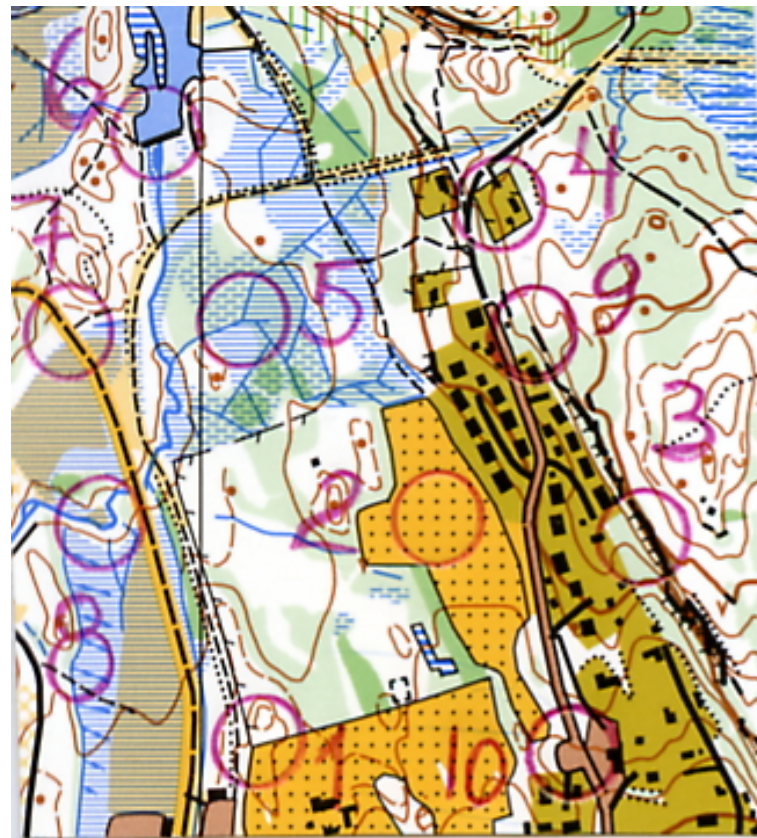
NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Hva husker du av karttegn?

Hva ser du inni
postringene?

Sett dere sammen
2 og 2 og repeter

Kartutsnittet er fra Leinstrandmarka øst, NTNUI



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no





**NORGES
ORIENTERINGSFORBUND**

Nybegynnerkurs i orientering

**Ta 5 minutter strekk.
Etterpå skal du lære å orientere kartet**



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no



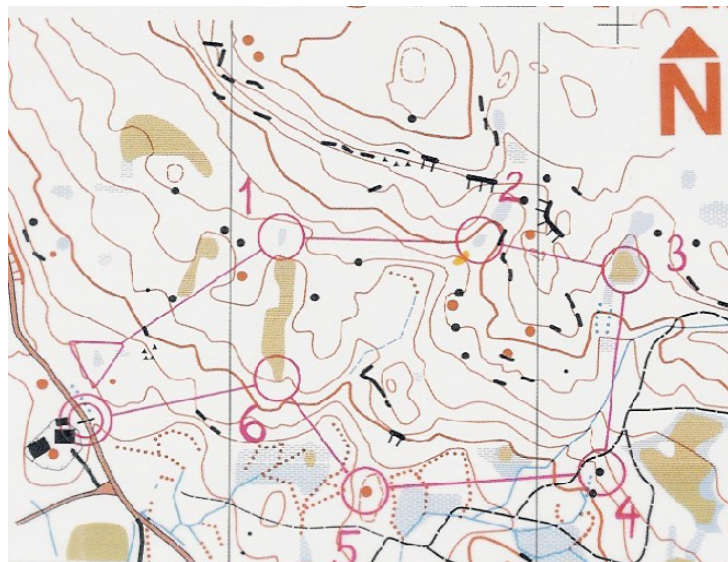


**NORGES
ORIENTERINGSFORBUND**

Nybegynnerkurs i orientering

Tema 2:

Orienter kartet ved hjelp av enkel kompassbruk



Gilde

Utvikler talenter

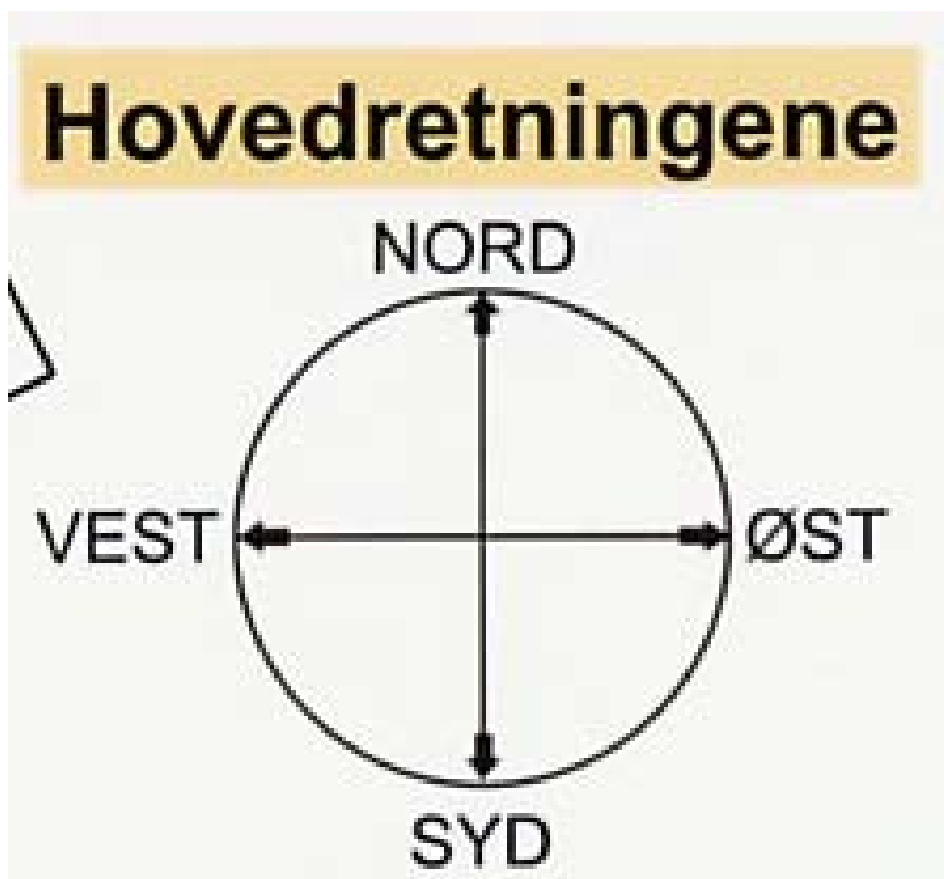
www.gildefondet.no





**NORGES
ORIENTERINGSFORBUND**

Nybegynnerkurs i orientering



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no





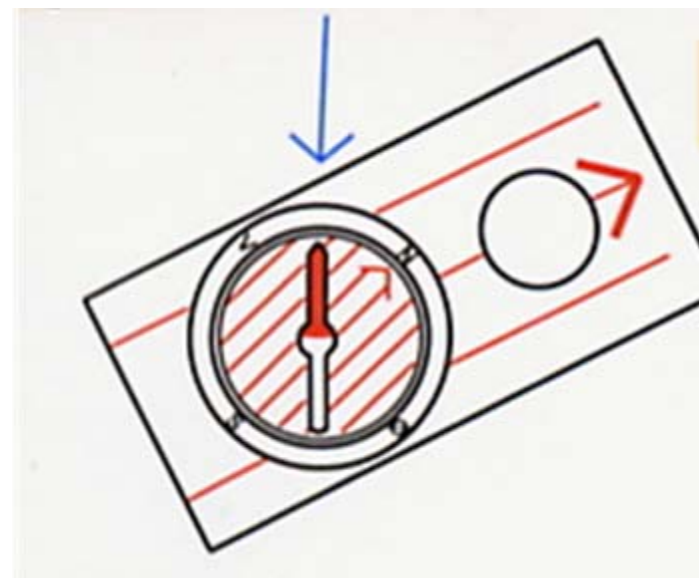
NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Nybegynnerkurs i orientering

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

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

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



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no



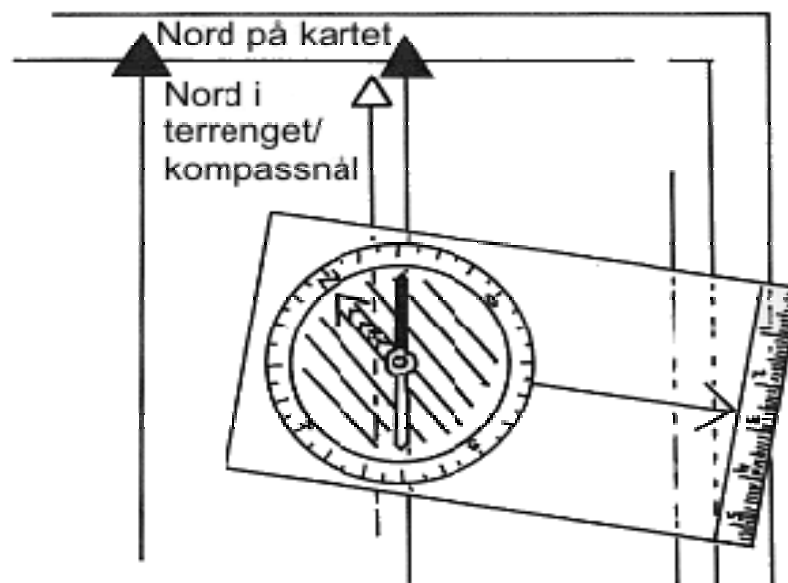


Nybegynnerkurs i orientering

Hold alltid kartet orientert

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

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





Nybegynnerkurs i orientering

TØRRTRENING:

Orienter kartet

Tegn "kartet" under på et papir - eller velg ditt eget mønster.

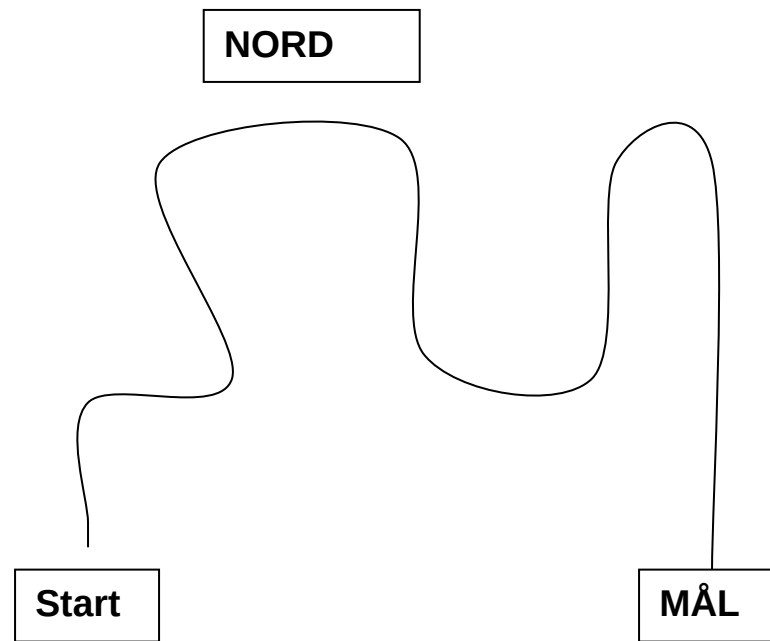
Finn en liten "frisone" i rommet.

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.





**NORGES
ORIENTERINGSFORBUND**

Nybegynnerkurs i orientering

Tema 3:

Avstand og høydeforskjell



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no





Nybegynnerkurs i orientering

Avstand = Målestokk

Mest vanlig målestokk i orienteringsløp i skogen er 1:10 000
Det betyr at 1 cm på kartet er 100 meter i terrenget.

Vanlig målestokk i O-løp på skolekart/sprintkart er 1:5000
Det betyr at 1 cm på kartet er bare 50 meter i terrenget.

Eksempel på andre målestokker:

1:7500 Oppgave: 1 cm er ???

1:15 000 Oppgave: 1 cm er ???

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



NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Nybegynnerkurs i orientering

Høydeforskjell = Ekvidistanse

Mest vanlig ekvidistanse i orienteringsløp i skogen er 5 meter
Det betyr at det er 5 meter høydeforskjell mellom hver
høydekurve

Noen ganger kan du komme borti f.eks 2,5 meter ekvidistanse
Det betyr at det er 2,5 meter høydeforskjell mellom hver
høydekurve

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

Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no

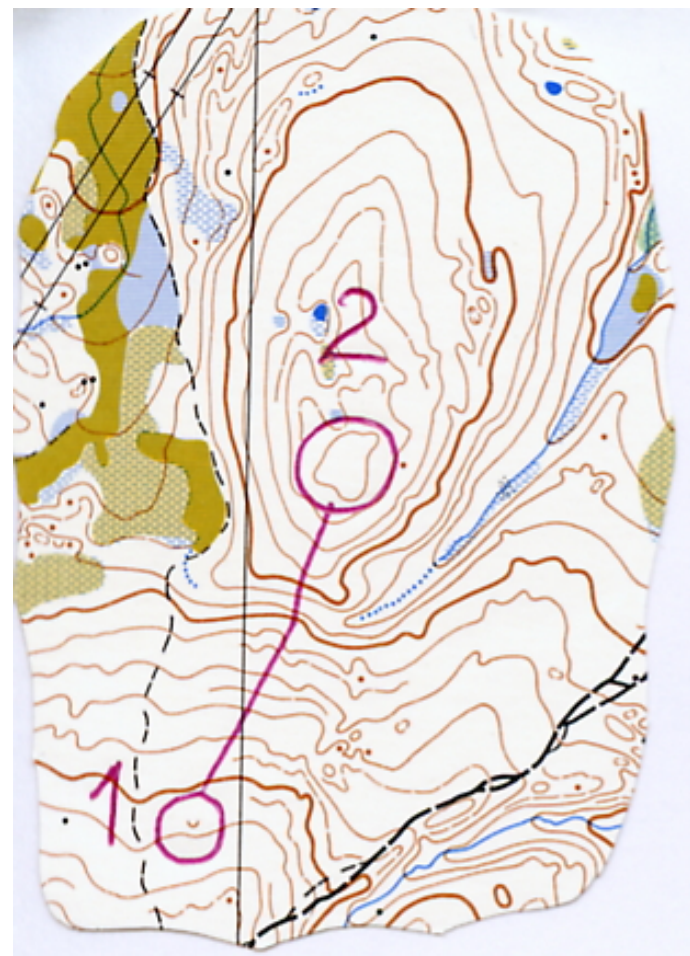




Øvelse 1: Tren på å forstå høydekurver

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 ekvidistanse
3. Hvor er man i bunn av en
ås?
4. Tellekurver, hva er det?
5. Er tellekurver tydeligere i
terrenget enn vanlige
kurver?



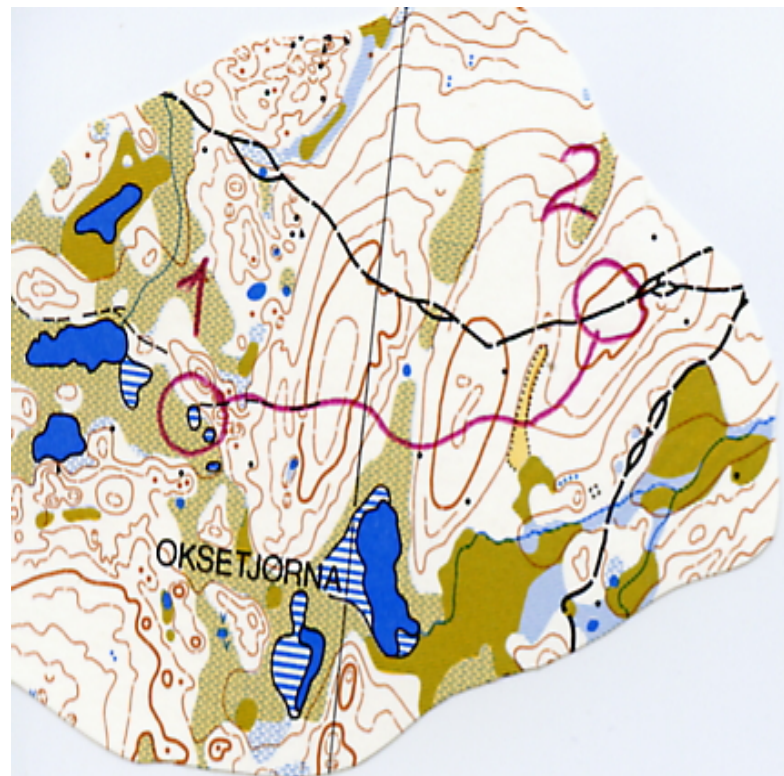


Øvelse 2: Tren på å forstå høydekurver

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 ekvidistanse
3. Hvor er det tydelige koller?

Kartutsnitt: Alta OL

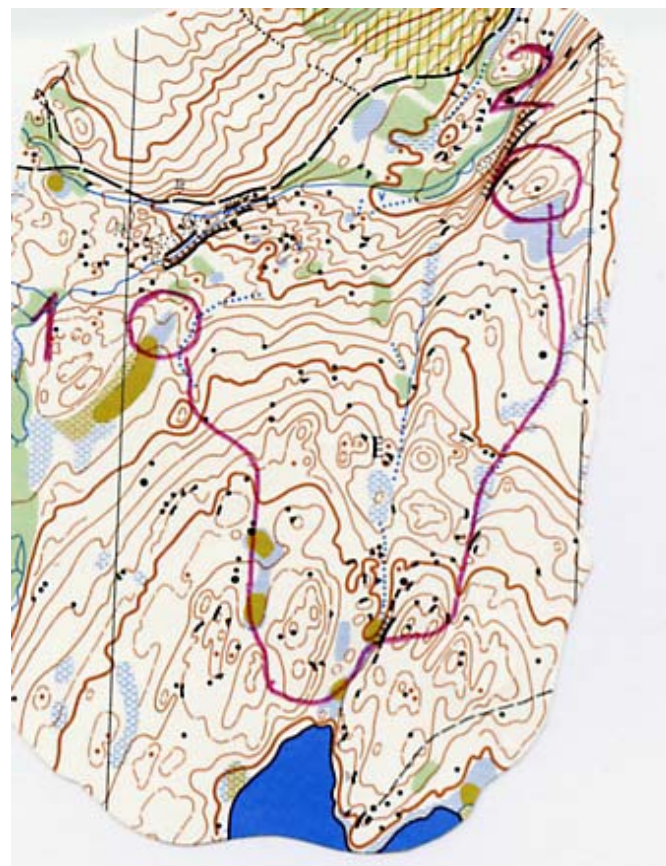




Øvelse 3: Tren på å forstå høydekurver

**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 ekvidistanse
3. Hvor er det søkk og dråg?
4. Hvor er det koller?



Kartutsnitt: Alta OL



**NORGES
ORIENTERINGSFORBUND**

Nybegynnerkurs i orientering

Ta 5 minutter strekk

Etterpå skal du lære om veivalg, ledelinjer og holdepunkter



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no

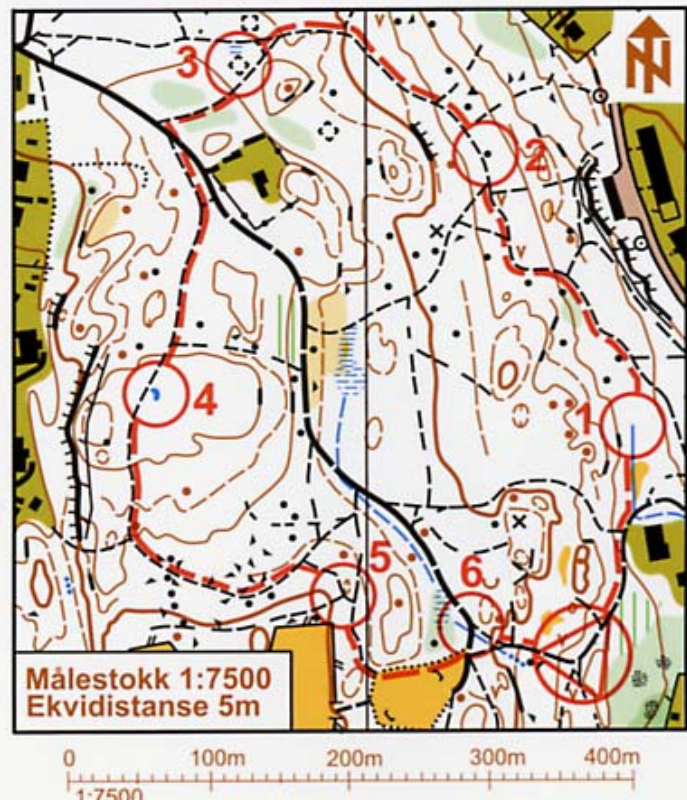




**NORGES
ORIENTERINGSFORBUND**

Nybegynnerkurs i orientering

Tema 4: Veivalg, ledelinjer og holdepunkter



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no





**NORGES
ORIENTERINGSFORBUND**

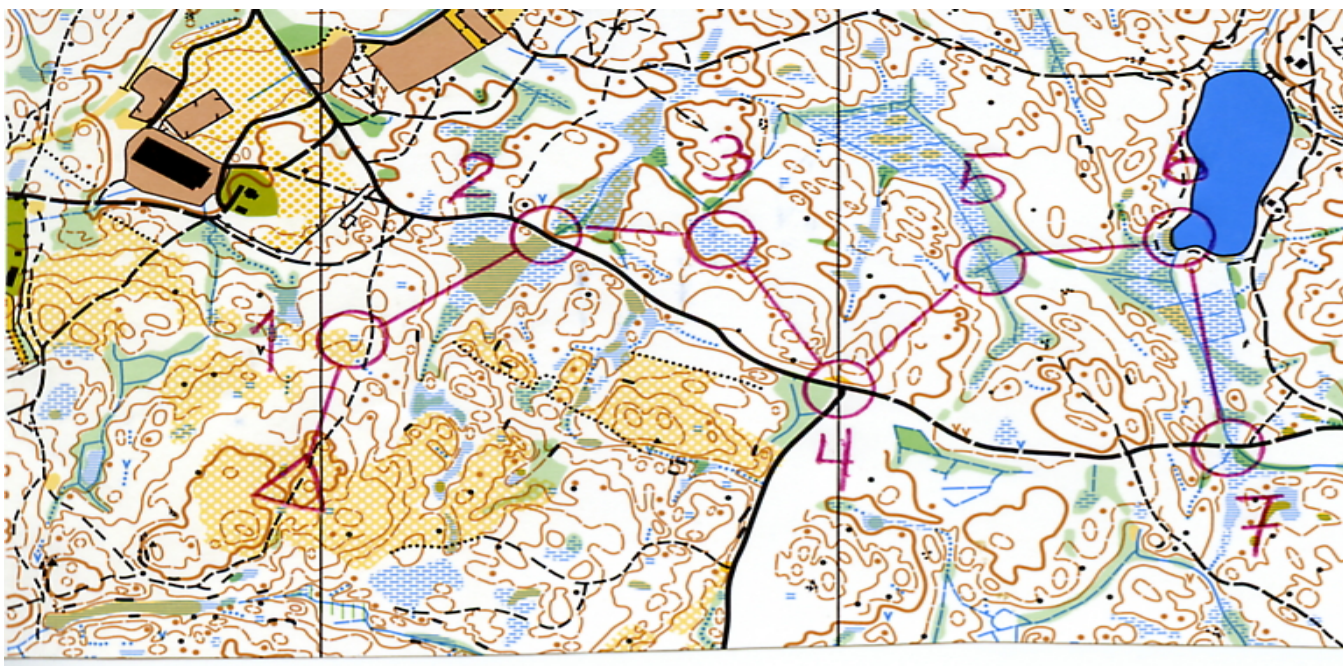
Nybegynnerkurs i orientering

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 ?

Diskuter gjerne 2 og 2



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no





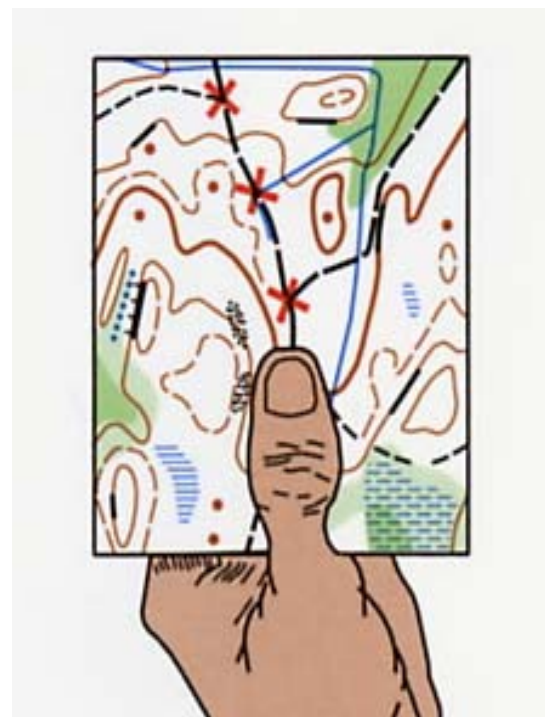
Nybegynnerkurs i orientering

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"!)





NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Nybegynnerkurs i orientering

Tema 6: Oppskrift på å finne frem



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no



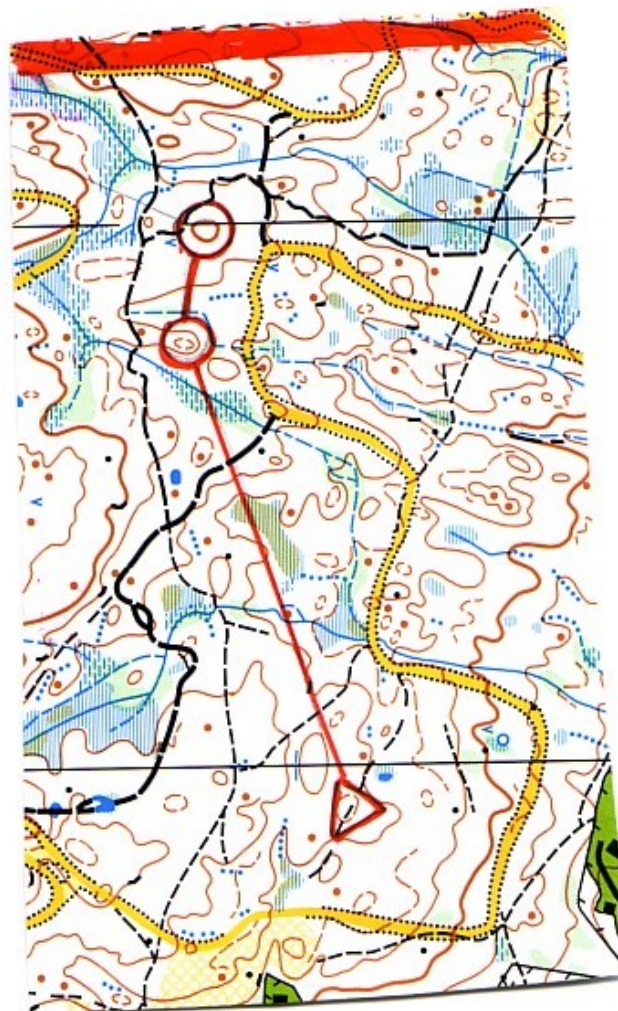


**NORGES
ORIENTERINGSFORBUND**

Nybegynnerkurs i orientering

**Oppskrift nr 1 før du
forlater posten:**

Orienter kartet !



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no



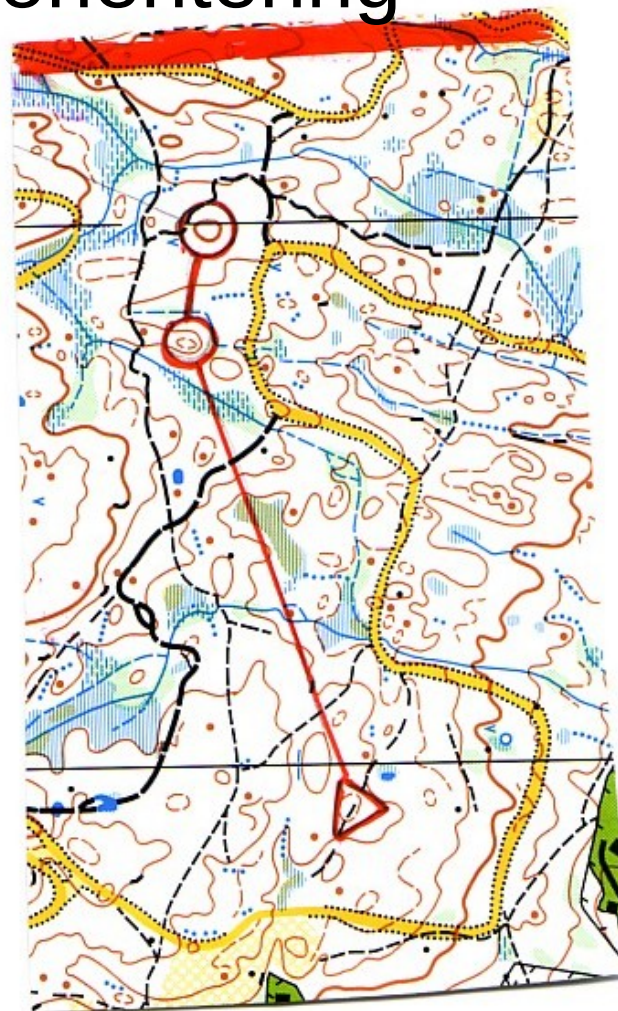


Nybegynnerkurs i orientering

Oppskrift nr 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 ?



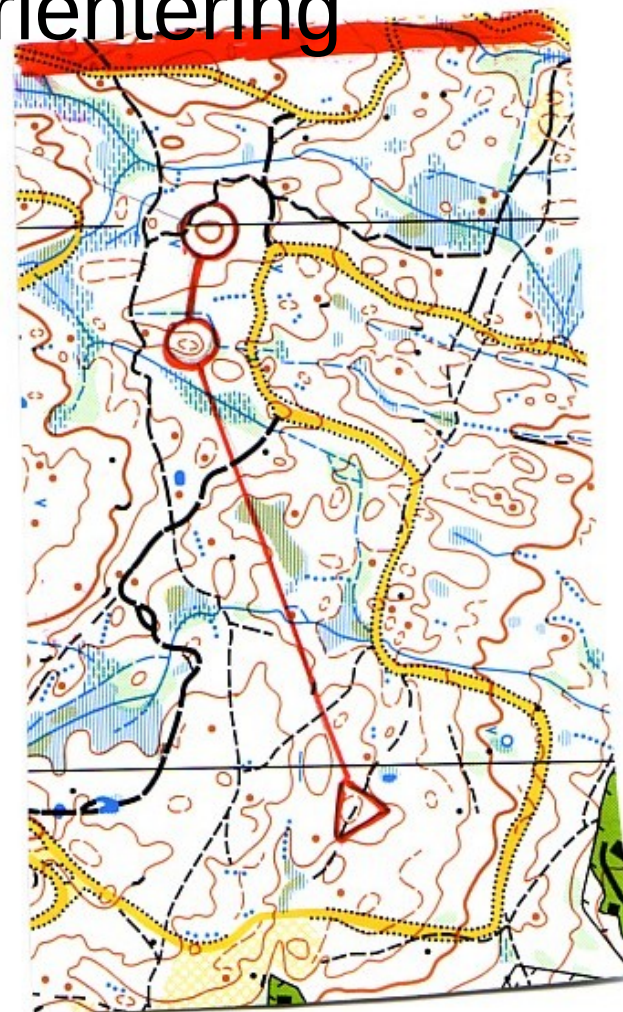


Nybegynnerkurs i orientering

Oppskrift nr.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?



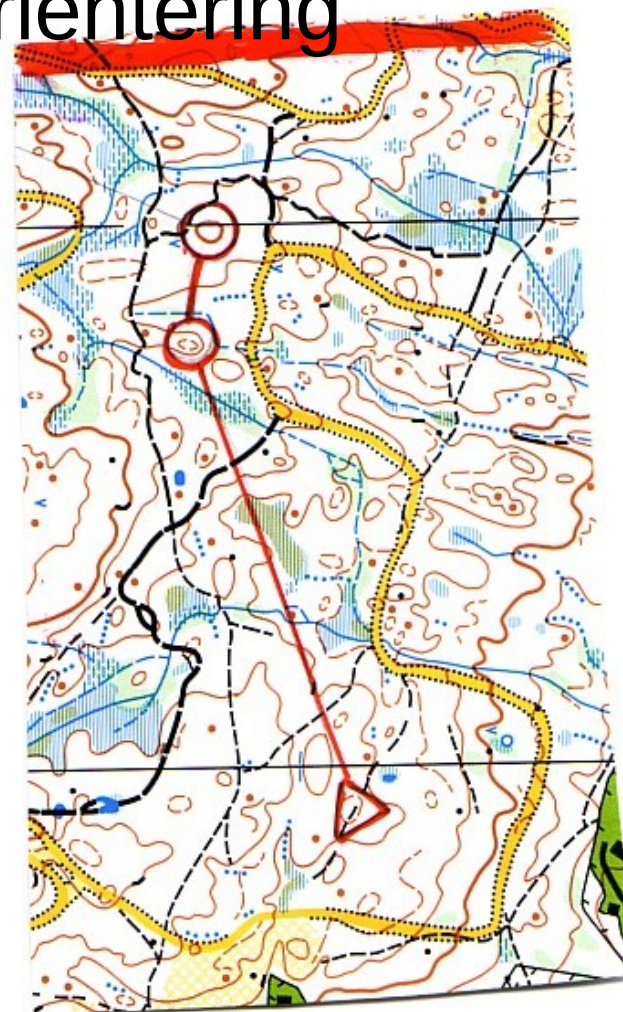


**NORGES
ORIENTERINGSFORBUND**

Nybegynnerkurs i orientering

**Oppskrift nr.4 før du
forlater posten:**

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



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no





NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Nybegynnerkurs i orientering

Oppskrift nr.5: **Først nå
kan du forlate posten!**

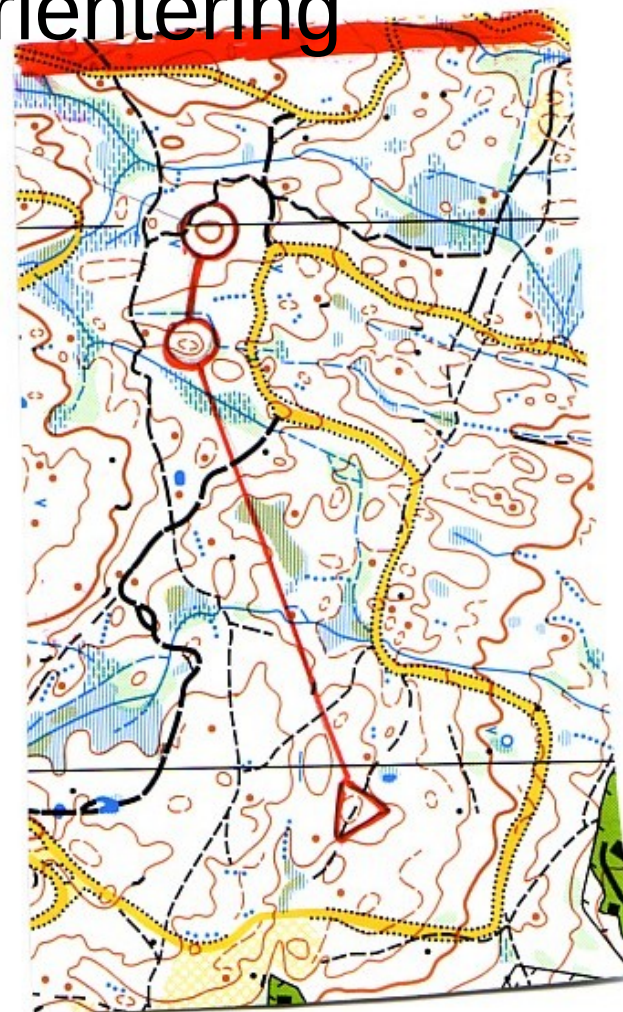
Følg veivalget og planen !

Alltid tommelgrep der du er!

Sjekk at kartet er orientert

hver gang du ser på kartet!

Løft blikket frem og til sidene!



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no





NORGES
ORIENTERINGSFORBUND

Nybegynnerkurs i orientering

Oppskrift nr.6: **STOPP** på siste holdepunkt før posten!

Du skal forstå hvordan terrenget ser ut i inngangen til posten før du forlater siste siste holdepunkt.

Du skal vite hva slags postdetalj skjermen henger på.

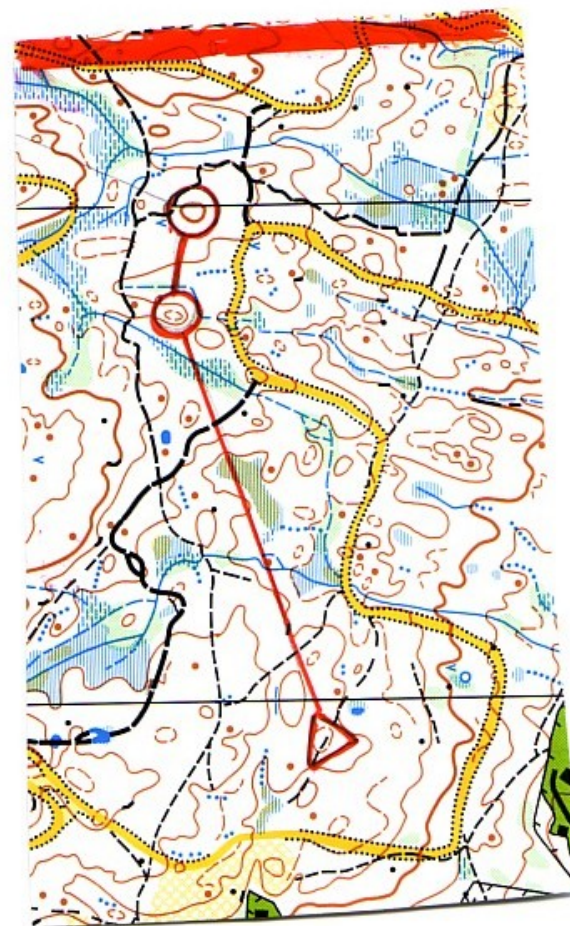
Ta kurs. Bruk kursen.

Nå kan du forlate siste holdepunkt.

"Les terrenget"

Du er på posten. Sjekk koden.

JIPPI – INGEN BOM !!!



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no





Oppskriften samlet på et fat

"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 !!!



**NORGES
ORIENTERINGSFORBUND**

Nybegynnerkurs i orientering

Ut og praktiser!

Teorien må omsettes i praksis
Mye trening på kart gjør at du
også vil få fart!
Lykke til!

Noe du lurer på? Vil du ha flere tips?
Kontakt i så fall NOF ved
Tine Fjogstad
tine.fjogstad@orientering.no



Gilde

Utvikler talenter

www.gildefondet.no

