



NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv



# ORIENTERING

Lær at finde vej



## HVAD ER ORIENTERING?

Orientering handler om at finde vej ved hjælp af kort og kompas. Et bestemt antal poster er indtegnet på et kort, og udgør en bane. Denne skal gennemføres i den rigtige rækkefølge, og hurtigst muligt. I den traditionelle udgave af orientering anvendes et specialtegnet symbolkort, som det er vist på korteksemplet.

Posternes placering er i midten af de violette cirkler på kortet. Trekanten viser start og dobbeltcirklen mål.

Orientering er andet end konkurrenceidræt. Det er også motion, naturoplevelser, skattejagter og vandreture, hvor man selv styrer tempoet.



## HVORDAN SER POSTEN UD?

**Skærm:** En post på en orienteringsbane er næsten altid markeret med en trekantet "skærm" i let stofmateriale. Hver side af skærmen er orange og hvid.

**Faste poster:** Rundt omkring i hele landet er der faste poster til fri afbenyttelse. En fast post er typisk en træstolpe, hvorpå der er monteret et grønt skilt med et postnummer og en bogstavkode. De faste poster er stillet op under Find vej i Danmark-projektet, som du kan læse mere om på side 14.



*En permanent Find vej i DK-post*



*En skærmpost til konkurrence*

# ORIENTERINGSKORTET

Et orienteringskort er en detaljeret gengivelse af virkeligheden. Kortet giver information om, hvordan landskabet ser ud, og hvordan man finder frem til posterne. På kortet er virkeligheden gengivet med forskellige farver og signaturer.

Nedenfor ser du tre forskellige kort over det samme areal; et Google kort, et luftfoto og et orienteringskort. Kortene er forskellige i farver, signaturer og detaljeringsgrad, hvor orienteringskortet er det mest detaljerede.



*Google kort: Mange detaljer er skjult på et Google kort*



*Luftfoto: Flere detaljer dukker op*



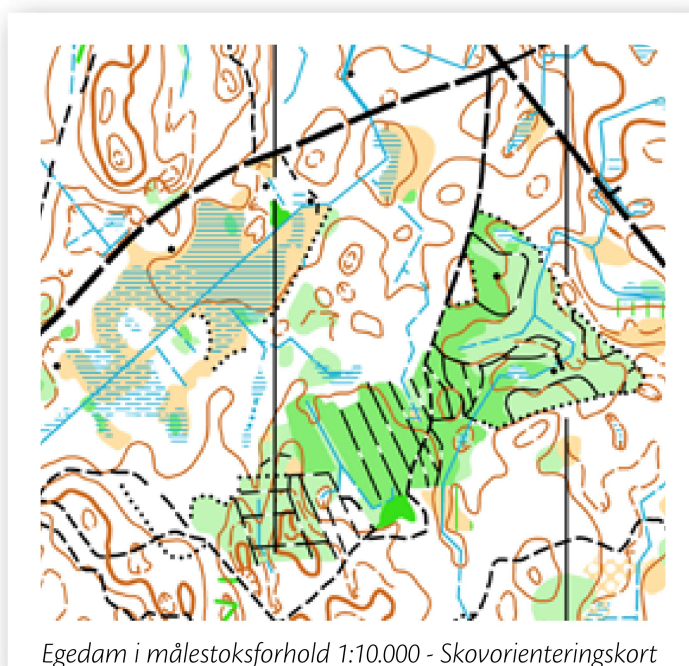
*Orienteringskort: Læg mærke til detaljerne*

# ORIENTERINGSKORTET - SKOV OG BY

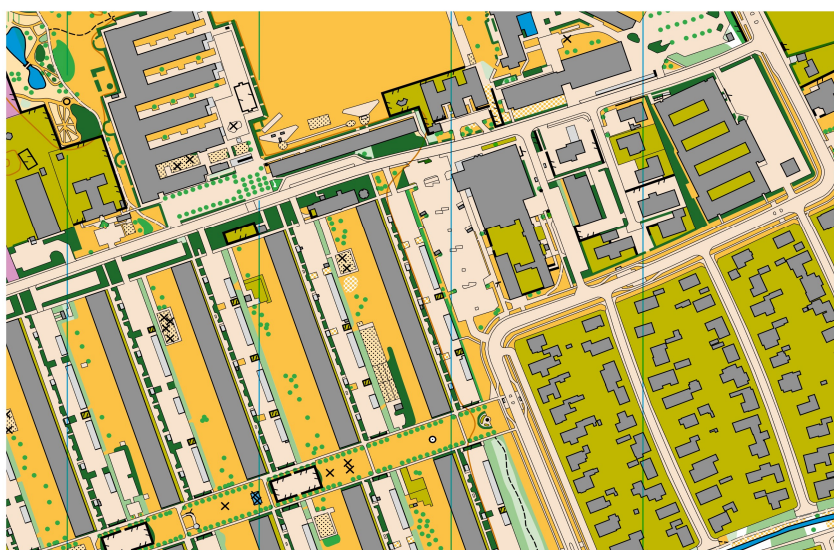
Kort til orienteringsløb laves i to forskellige formater; skov og by. Skovorienteringskortet og byorienteringskortet er forskellige i farver, signaturer og detaljeringsgrad. Således er det nemmere at tegne præcise kort over hhv. skov- og byområder.

Skovorienteringskortet er typisk tegnet i målestoksforhold 1:10.000 eller 1:7.500. Skovorienteringskortet beskriver de forhold, der er relevante for skoven og for hvor hurtigt, man kan komme frem, dvs. bevoksningens tæthed, skovbundens beskaffenhed og terrænets højdeformationer.

Byorienteringskort kaldes også sprintkort, da de er lavet til denne disciplin. Byorienteringskortets signaturer er tilpasset de forskellige genstande, der findes i byen, dvs. bygninger, mure, hegn og andre forhindringer, samt om underlaget er græs eller asfalt. Byorienteringskort tegnes i større målestok end skovkort, typisk 1:4.000.



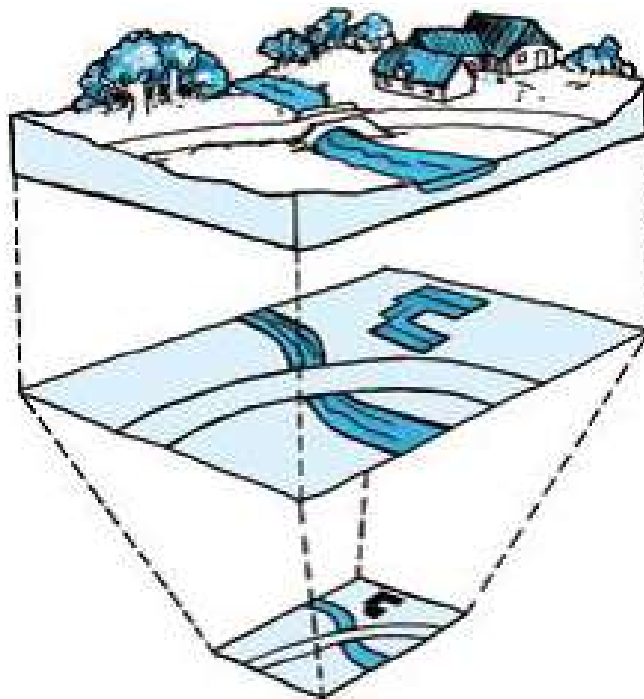
Egedam i målestoksforhold 1:10.000 - Skovorienteringskort



Ellemarken i målestoksforhold 1:4.000 - Byorienteringskort

# MÅLESTOKSFORHOLD

Kortet er en formindsket tegning af virkeligheden set fra oven. Formindskelsen kaldes målestoksforholdet, og angiver forholdet mellem en længde i terrænet og på kortet.










Hvis målestoksforholdet f.eks. er 1:10.000, betyder det, at 1 cm på kortet svarer til 10.000 cm i virkeligheden, altså 100 m.

Du kan bruge målestoksforholdet til at vurdere afstanden mellem to poster. Hvis der f.eks. på et kort i målestok 1:1.000 er 5 cm mellem to poster, så er der 50 meter i virkeligheden.

MÅLESTOK	PÅ KORT	I TERRÆN
1:1.000	1 cm	10 m
1:10.000	1 cm	100 m

## KORTETS FARVER OG SIGNATURER

De forskellige farver og signaturer på kortet har forskellig betydning. Hver signatur repræsenterer en given genstand, der kan findes i virkeligheden. Farverne grupperer de forskellige signaturer. Nedenfor ses en oversigt over farvernes og signaturernes betydning på hhv. skov- og byorienteringskortet.

	Vej		Jorddige
	Mindre vej		Rende, lille rende
	God skovvej		Sø, dam, vandhul, brønd
	God sti, skovvej		Bred grøft, å
	Sti		Grøft, bæk
	Utydelig sti		Lille grøft, smal mose
	Hugning		Mose
	Højspændingsledning		Blød bund
	Stendige, mur		Åbent kulturland
	Hegn, højt hegn		Åbent område
	Bebyggelse, bygning, ruin		Dyrket område
	Forbudt område		Astfalt eller grusområde
	Sten, gruppe af sten		Let gennemløbelig skov
	Lille tårn, fodersted		Langsomt gennemløbelig skov
	Mindesten, gravsted		Langsomt genneml. underskov
	Højdekurve, tællekurve		Svært gennemløbelig skov
	Hjælpekurve		Svært genneml. underskov
	Høj, punkthøj		Svært gennemtrængelig skov
	Lavning, lille lavning, hul		Tydelig bevoksningsgrænse
	Skrænt		Specielle terrængenstande

Signaturer på et skovorieringskort

Farven **sort** bruges altid til faste ting som huse, veje, stier, hegn, sten osv.

Farven **blå** bruges til alt med vand som søer, moser, åer, vandløb osv.

Farven **brun** bruges til at angive højdeforskelle som bakker, skrænter, lavninger, høje osv.

Farven **hvid** bruges til at angive åbne skovområder, hvor der er langt mellem træerne.

Farven **grøn** angiver tæt skov, jo mørkere grøn desto tættere og sværere gennemtrængelig skov.

Farven **gul** viser, hvor der er åbent land som marker, heder, lysninger osv.

## BYORIENTERINGSKORTET

	Højdekurve		Bede, tætte buske
	Asfalt, fliser, grus		Hæk, buske
	Vej eller sti		Skov
	Lille sti		Stort træ
	Bro		Træ, busk
	Jernbane		Vegetationsobjekt
	Mur		Bygning
	Hegn		Halvtag, overdække
	Tunnel, gennemgang		Have, privat område
	Sand		Trappe
	Vand		Tårn, høj lysmast
	Springvand		Sten
	Kilde		Skulptur
	Vandobjekt		Specialobjekt
	Græs		Specialobjekt

**Sort** viser mure, hegn, stolper, skovstier med flere. Alle hårde ting.

**Grå** viser bygninger.

**Lysebrun** viser veje og stier i byområder, store asfalt- og grusarealer som f.eks. parkeringspladser.

**Gul** viser græsplæner og åbne områder uden træer, men med jordbund.

**Blå** viser alt med vand: søer, åer, brønde, moser med flere.

**Grøn** viser tæt bevoksning. Buske, hække og tæt skov. Jo mørkere den grønne farve er, desto tættere er bevoksningen.

**Brun** viser højdeformationer og terrænformer.



## SIGNATURER PÅ ORIENTERINGSKORTET

For at forstå hvordan et orienteringskort er bygget op, deler vi det op i tre lag. Hvert lag indeholder en gruppe af signaturer. Nedenfor ser du, hvordan orienteringskortet er bygget op i de tre signatur-lag.



Lag 1: Her er kortet kun med stier, veje, bygninger, vand, grøfter m.m.



Lag 2: Her udbygger vi kortet med bevoksninger (skov, åbne områder m.m.)



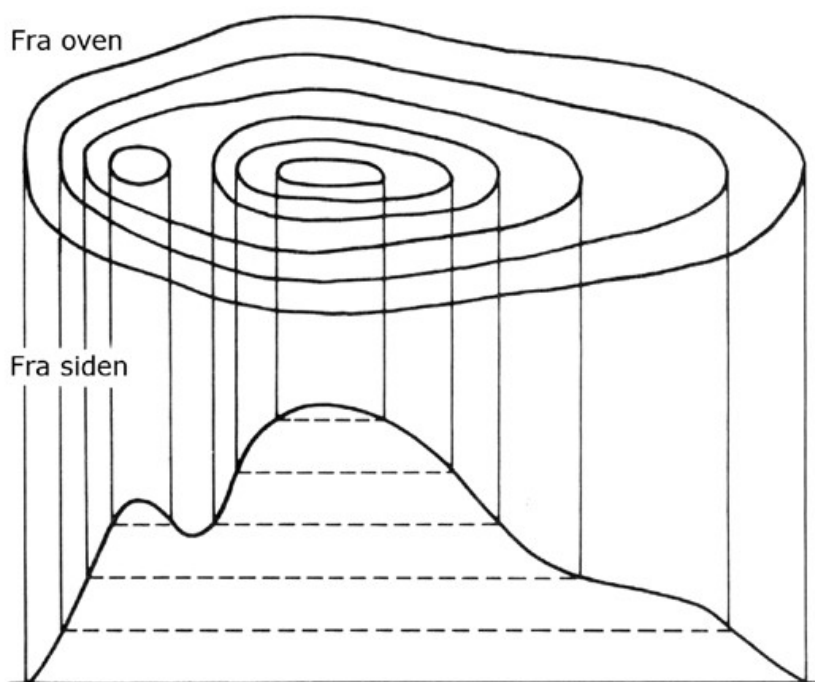
Lag 3: Orienteringskortet bliver komplet, når vi tilføjer højdekurver.

## HØJDEKURVER

Højdekurver er markeret på kortet som brune linjer. De viser terrænets form og højdeforskelle.

Forskellen i højden mellem højdekurverne kaldes ækvidistancen, og er typisk 2,5 m eller 5 m på et orienteringskort afhængig af, hvor kuperet terrænet er.

Jo tættere højdekurverne ligger på hinanden, desto stejlere.



## KOMPAS OG KOMPASTYPER

Kompasset er et vigtigt hjælperedskab, når man løber orienteringsløb. Et kompas har en kompasnål, der altid peger mod nord, når kompasset holdes vandret, og det kan derfor bruges til at finde nord og retvende kortet. Kompasset kan også bruges til at løbe i en bestemt kompasretning.

Der benyttes typisk et tommelfingerkompas eller et pladekompas i forbindelse med orientering. De to forskellige kompastyper ses herunder.



*Tommelfingerkompas*



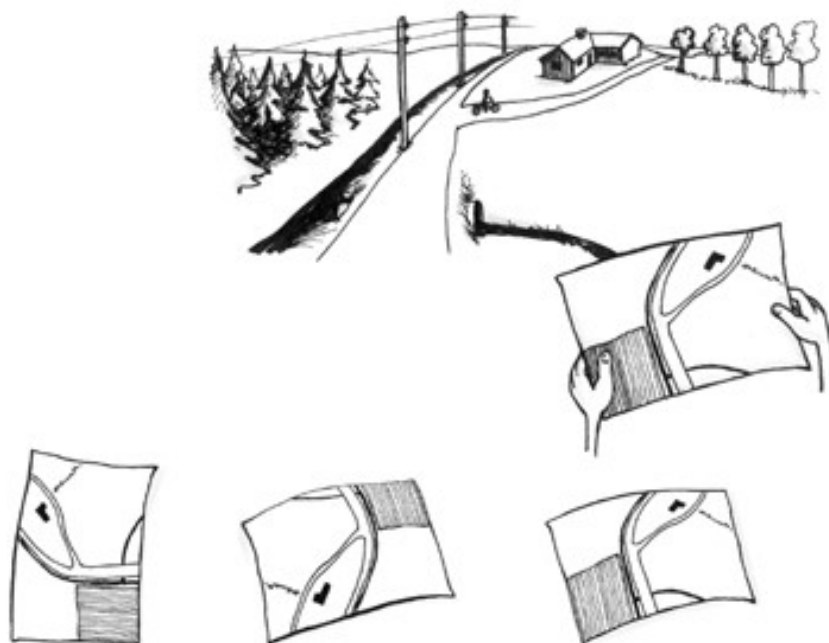
*Pladekompas*

## AT RETVENDE KORTET

Noget af det vigtigste i orientering er at vende kortet rigtigt – at retvende kortet. Ellers risikerer man at løbe i den forkerte retning, selvom man tror, man er på rette vej.

Man kan retvende kortet ved hjælp af omgivelserne. Kortet vender rigtigt, når signaturerne på kortet vender samme vej som de genstande, de forestiller i virkeligheden.

Hvis man holder kortet, så teksten vender rigtigt, vil nord altid være øverst på kortet. Ofte har kortet en nordpil. Næsen og fødderne skal dog altid pege i den retning, man skal løbe.



Man kan også retvende kortet ved hjælp af kompasset. Kortet er således retvendt, når nord på kortet peger i samme retning som kompasnålen.

## LÆR AT VÆLGE VEJ

Orienteringsløb gælder om at vælge den hurtigste vej mellem posterne. Den direkte linje mellem to poster er altid den korteste, men det er sjældent den hurtigste.

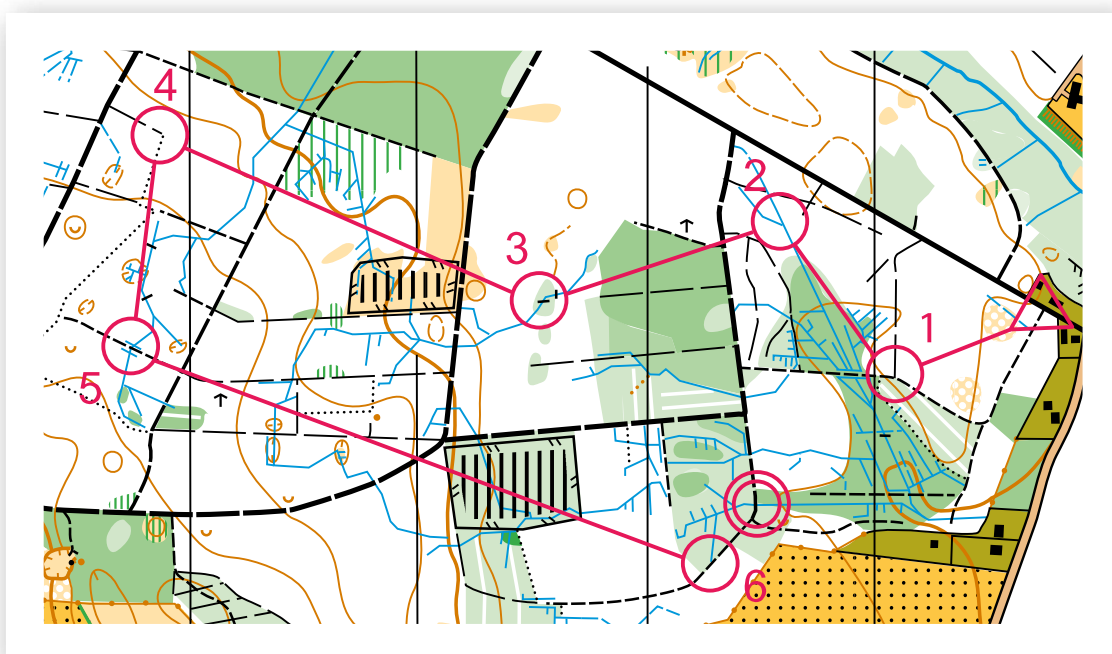
Så et godt vejvalg er vigtigt. Dit vejvalg skal passe til din erfaring og din kondition.

Det kan måske betale sig at vælge en længere, men mere sikker rute. F.eks. at løbe udenom svær gennemtrængelig skov i et hurtigere tempo frem for at mase sig igennem krat og grene med risiko for at fare vild.

Når du skal finde en post, bør du derfor spørge dig selv:

- » Hvor sikker er jeg på at finde posten, hvis jeg vælger denne vej?
- » Hvor hurtigt kan jeg komme frem?
- » Hvor meget kræver ruten af min kondition?

Hvilken vej ville du vælge fra post 2 til 3 på denne bane?



## MANGE TILBUD OM ORIENTERING



Alle kan prøve orientering, og landets orienteringsklubber står klar med flere tilbud. Her kan du læse om dine muligheder for at prøve orientering, både i og udenfor klubberne.

**Find vej i Danmark:** Rundt omkring i hele landet er der permanente poster med tilhørende orienteringskort og ruter til fri afbenyttelse.

Gå ind på hjemmesiden [www.findveji.dk](http://www.findveji.dk). Find en rute nær dig på forsidenes danmarkskort. Hent orienteringskortet, print det - og så er det afsted. Der er ruteforslag i forskellige længder og sværhedsgrader. Nogle steder er der foldere med et kortudsnit, hvorpå der er angivet en begynderbane. På nogle af banerne er der også mulighed for at løse en quiz eller lytte til spændende lydfortællinger undervejs.

**Find vej i Skolen:** På flere af landets skoler er der permanente poster med tilhørende orienteringskort og ruter. Det kan bruges i undervisningen, i bevægelsestimerne, i SFO'en eller i klubben. Se [www.findvejiskolen.dk](http://www.findvejiskolen.dk).

**Åbne arrangementer for alle:** Orienteringsklubberne i Danmark arrangerer løbende forskellige events, der er åbne for alle at deltage i. Det kan være Træningsløb, Familie- og Motionsorientering, mm. Se kalenderen på Find vej i Danmarks facebookside under begivenheder og på [orienteeringslob.dk](http://orienteeringslob.dk)

**Mange muligheder i danske orienteringsklubber:** Når du er medlem af en orienteringsklub, har du for et forholdsvis beskedent kontingent en række muligheder. Du kan bl.a. få yderligere introduktion til orientering og deltage i klubbens sociale liv og aktiviteter, herunder den populære og sociale holdturnering Divisionsmatchen, klubbens træning og mange forskellige typer stævner, hvor der er plads til både den rutinerede og den nystartede. Du kan finde en oversigt over danske orienteringsklubber på Dansk Orienterings-Forbunds hjemmeside [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk).



# find vej i... DANMARK

Dette hæfte introducerer dig til orientering. Få bl.a. svar på disse spørgsmål:

- » Hvad er orientering?
- » Hvad er et orienteringskort?
- » Hvordan læser du kortet?
- » Hvordan retvender du kortet?
- » Hvordan kan du bruge et kompas?
- » Hvordan vælger du vej?
- » Hvordan kommer du videre?

Orienteringsklubberne i Danmark står klar til at svare på dine spørgsmål, og sætter dig gerne ind i flere detaljer om denne sunde, sjove, smukke og seje idrætsgren. Du kan altid komme forbi og prøve orientering!



Hæftet er udarbejdet af:

Gert Nielsen, Anne Marie V. Kamilles,  
Sune B. Larsen, Flemming Nørgaard &  
Martin Hedal

3. udgave, redigeret af Laura Sørensen

Fotos: Jan Hauerlev / Kurt Jørgensen

