



Orienter kartet, 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>



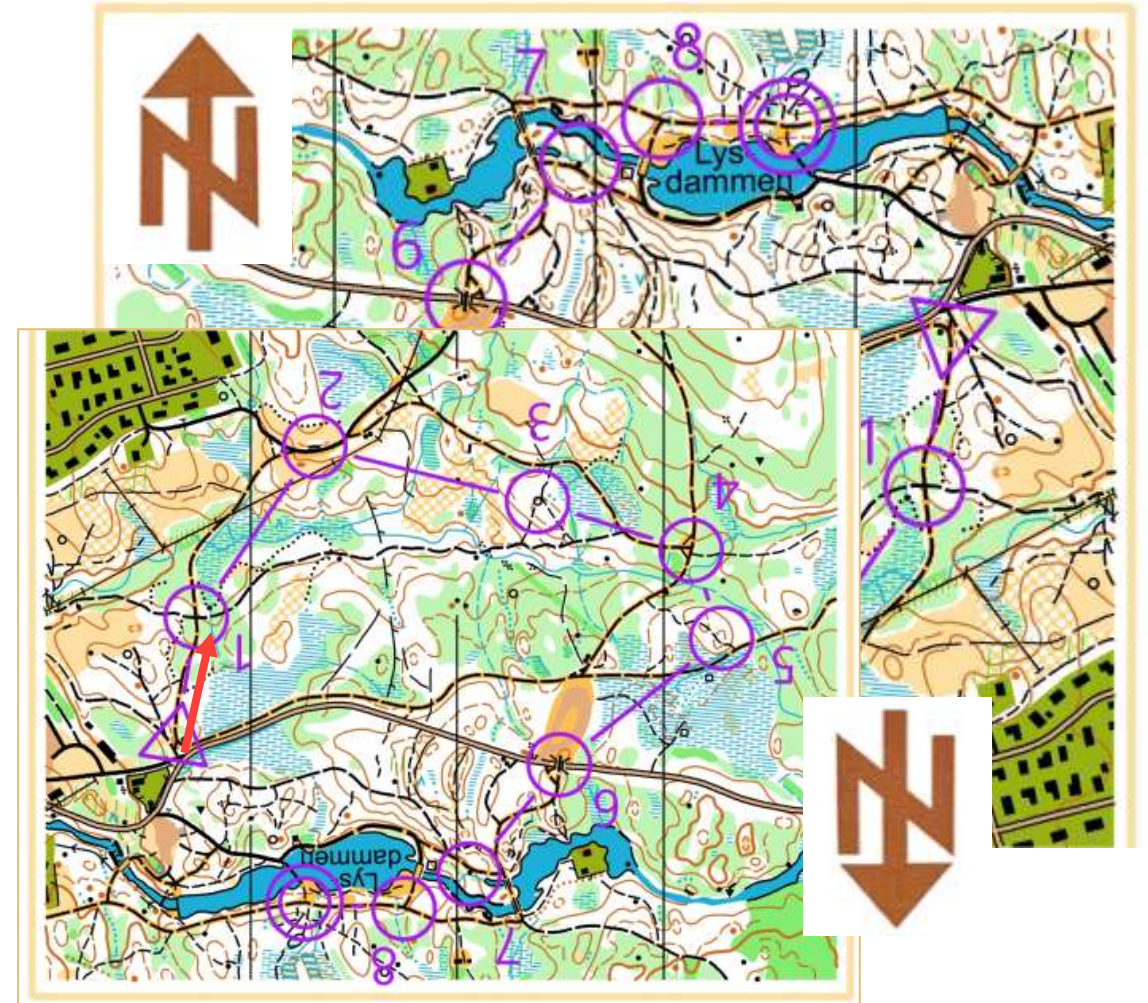
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Orienterere 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.



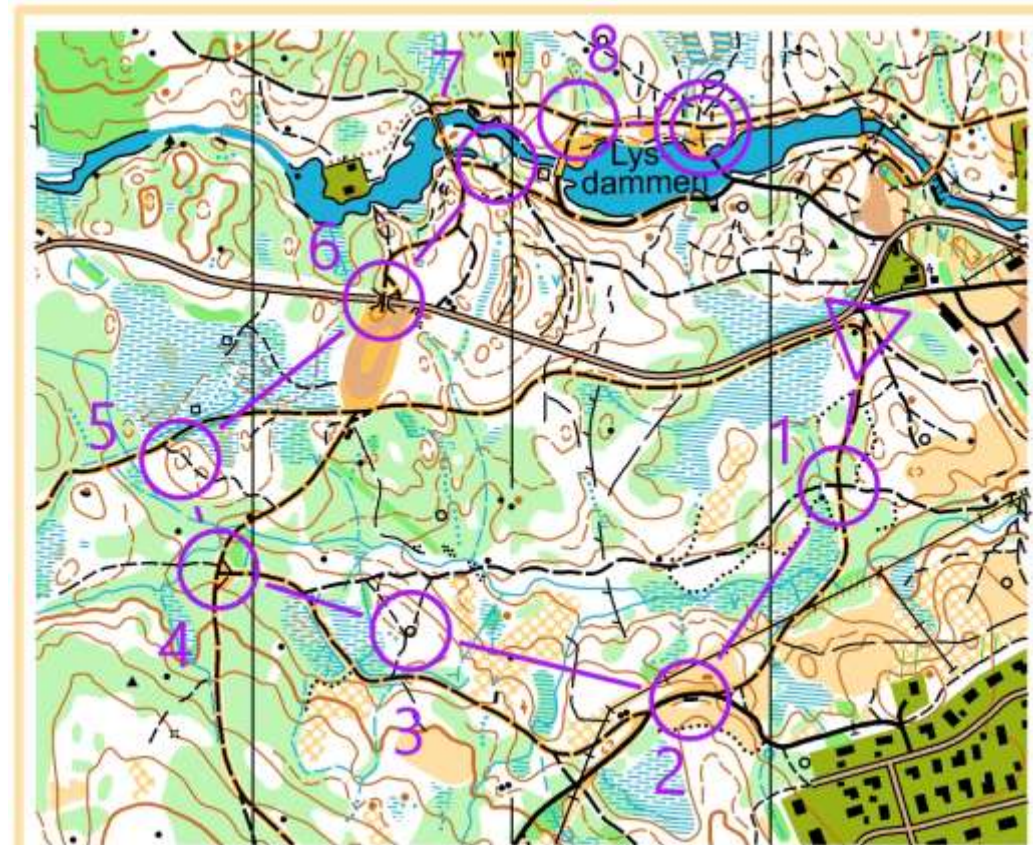
Ledelinjer og holdepunkter

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?

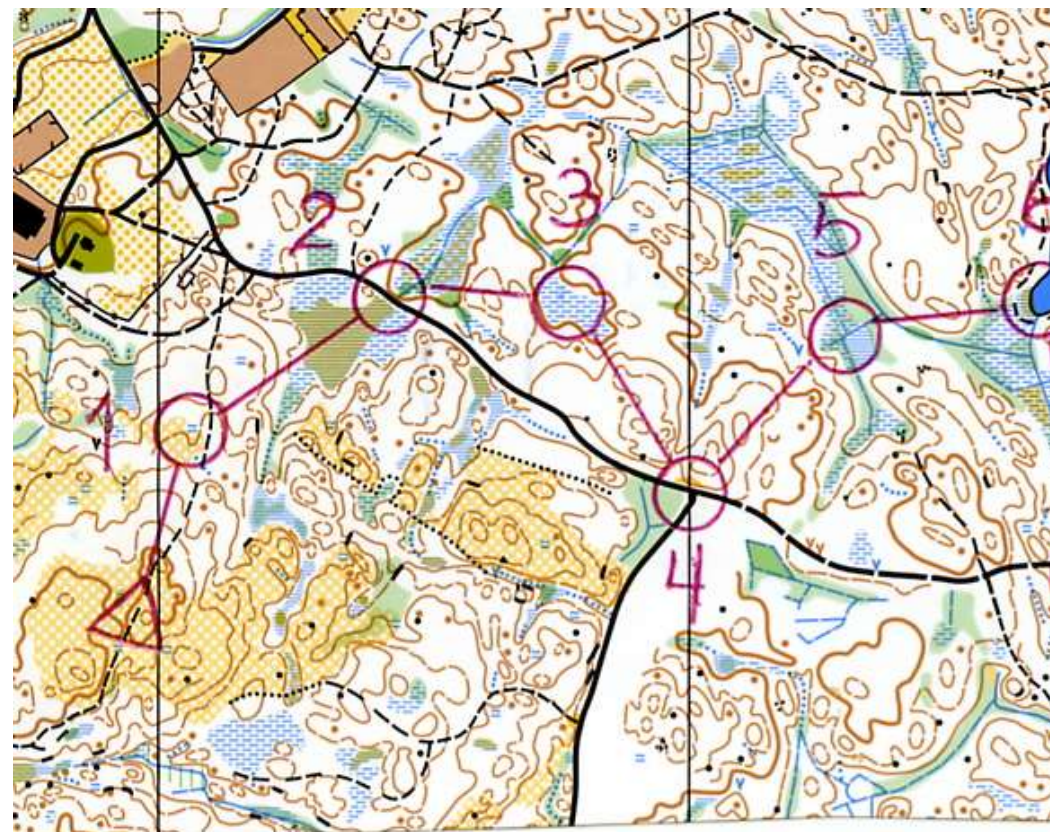
Holdepunkt er steder/detaljer i terrenget som er lett å finne igjen på kartet.
Eks. stikryss, hus, bekkemøte.

- Hva er gode holdepunkter underveis på hvert strekk her?



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 ?



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

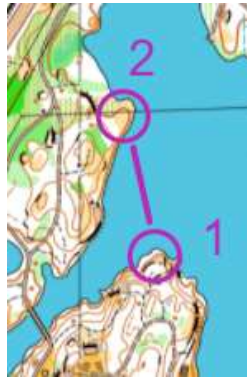


VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

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



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

PAUSE

10 minutt pause

Prøv å løse puslespillene:

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

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



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname