



— orientering, naturkunskap  
och äventyr på en gång

## *Lärarhandledning*

*"Det är friskare luft i skogen och fullt med fästringar."*

*Douglas 10 år*

*"En orienterare har gympakläder och smutsiga skor."*

*Felicia 10 år*

*"En orienterare har alltid rakat sig så att han inte fastnar i grenar." Eskil 10 år*

*"Man ska inte vara själv ute i skogen."*

*Linnea 10 år*

## **Innehåll**

### **Introduktion**

Välkommen till Skogsäventyret	4
Skogsäventyrets tre delar	5

### **Material**

Skogsäventyrets material	5
Orienteringsmaterial	

### **1. Brevet**

6

### **2. Deltagarhäftet - Expertutbildningar**

7

#### **2.1 Skogsexperten**

7

Träd	
Djurspår	
Allemansrätt	
Skogens skaffereri	
Matsäck	

#### **2.2 Hitta rättexperten**

9

Olika kartor	
<i>Övning 1 - Miniorientering i rummet</i>	
Kartfärger och karttecken	
<i>Övning 2 - Förståelse för kartan - Bygga landskap</i>	
Väderstreck	
Kompass	
Passa kartan	
<i>Övning 3 - Stjärnorientering</i>	

### **3. Skogsäventyret - den stora finaldagen**

12

#### **3.1 Material**

#### **3.2 Förberedelser innan Skogsäventyret**

#### **3.3 Så här genomförs Skogsäventyret**

#### **3.4 Avslutning**

### **4. Tips**

14

### **5. Priser och diplom**

14



## Välkommen till Skogsäventyret!



Skogsäventyret hjälper dig som lärare att på ett enkelt sätt undervisa i orientering och skogskunskap. Målsättningen är att bistå dig i ditt arbete och att vi tillsammans ska göra fler barn positivt inställda till skog och orientering. Skogen är en spännande plats att vistas i. Kunskap, äventyr och laganda är basen för Skogsäventyret.

Materialet är primärt anpassat för barn i årskurs 4, men du väljer själv om du vill utföra Skogsäventyret i andra åldersklasser. Vi har utgått från kursplanen för Idrott och hälsa samt NO. I skolan går det därför utmärkt att arbeta över ämnesgränserna men det är inte någon förutsättning. Vi rekommenderar att ni lägger upp arbetet under ett flertal tillfällen och gärna som ett temaarbete.

I den här handledningen hittar du allt du behöver veta för att kunna genomföra respektive moment. Du får också konkreta förslag på övningar samt hur du genomför dem. Orienteringsmomenten i Skogsäventyret är så enkelt framställda att du inte behöver vara orienteringsexpert för att klara av dem. Använd en skolgårdskarta eller någon annan karta inom skolans eller idrottsplatsens område. Kanske finns det en karta vid något strövområde som ni lätt kan ta er till. I annat fall går det bra med en enklare karta, till exempel telefonkatalogskartan.

Vill du däremot ha mer hjälp med de praktiska orienteringsmomenten får du gärna ta kontakt med någon orienteringsklubb på orten. Dit kan du också vända dig om du skulle behöva låna något material.

På vår hemsida [www.skogsaventyret.se](http://www.skogsaventyret.se), under rubrik Orienteringsklubb kan du enkelt se vilken klubb som finns i din närhet.

Läs igenom materialet, planera in hur du vill genomföra expertutbildningarna och sätt igång ett riktigt Skogsäventyr!

Vi hoppas att Skogsäventyret blir en lärorik och härlig upplevelse för er tillsammans!





Visste du att...

....att det i den svenska skogen finns  
30 000 växt- och djurarter.

## Skogsäventyrets tre delar:

### 1. Brevet

Brevet är en introduktion till Skogsäventyret. Genom brevet från Spanarn, som är skogens kloka uggla, startar barnens engagemang för att rädda skogen.

### 2. Expertutbildningen

Innan deltagarna kan hjälpa ugglan och skogen måste de genomgå två expertutbildningar. En för att lära sig mer om skogen och en för att lära sig att hitta rätt. Deltagarhäftet följer båda utbildningarna, Skogsexperten och Hitta rättexperten, och Spanarn är ledsagare genom hela materialet.

### 3. Skogsäventyret

Kunskap, äventyr och laganda genomsyrar den stora finaldagen då barnen står redo att rädda skogen. Efter genomgångna expertutbildningar får de med hjälp av en karta orientera sig till fyra kontroller där de ska samla bevis för att övertyga trollet Olfar om att skogen behövs. När de lyckats får de en belöning från Spanarn som tack för hjälpen.



## Material

I Skogsäventyret ingår följande material:

- Brevet från skogen
- Lärarhandledning
- Startplatsövningar – fem olika
- Skogsäventyrsövningar – fyra olika
- Beviskort – för dig att kopiera
- Rapportkort – för dig att kopiera

Du kompletterar sedan upp med det antal deltagarhäften du behöver. Med varje häfte följer också ett exemplar av Ut i skogen – en uppslagsbok om djur och natur – samt pins som delas ut till barnen efter väl genomfört arbete.

Deltagarhäftet beställer du antingen via hemsidan [www.skogsaventuret.se](http://www.skogsaventuret.se) eller telefon 040-660 66 60. Observera att du får 20 % rabatt då du beställer 20 elevhäften eller fler.

Du behöver också följande orienteringsmaterial

- Kartor
- Kompasser
- Plastfickor
- Orienteringsskärmar
- Kontrollstämplar
- Snitslar

Om du saknar något orienteringsmaterial kan du alltid fråga din orienteringsklubb om de har material att låna ut. Det går också bra att beställa material via hemsidan [www.skogsaventuret.se](http://www.skogsaventuret.se)



### Visste du att...

...att skogen i Sverige inte tar slut utan hela tiden växer till.

## 1. Brevet

Brevet är en introduktion till Skogsäventyret och ramar in samtliga övningar i en berättelse. Här sätter du direkt nivån för barnens engagemang. Du som lärare har en stor roll att redan här inspirera de aktiva inför Skogsäventyrets utmaningar.



### Förslag till introduktion

- ”Vi har fått ett brev och det är inte vilket brev som helst. Det är ugglepost från Spanarn i vår skog (säg gärna namnet på den skog eller park ni har i er närhet). Skogens djur behöver vår hjälp. Jag är säker på att vi klarar det om vi bara hjälps åt. Är ni med på det?”

### Material att använda

- Brevet från skogen rullar du själv ihop så det blir till en pergamentrulle. Sätt ett band eller snöre runt det så ser brevet gammalt och spännande ut. Läs upp brevet för gruppen.



Visste du att...

...att alla arter ingår i skogens och naturens stora kretslopp.

## 2. Deltagarhäftet - Expertutbildningar

I deltagarhäftet finns två expertutbildningar – *Skogsexperten* och *Hitta rättexperten*. Utbildningarna görs såväl inom- som utomhus och är både teoretiska och praktiska. Du kan utveckla övningarna i deltagarhäftet efter egen fantasi. Låt deltagaren använda alla sina sinnen genom att undersöka, känna, lukta och fantisera.

Expertutbildningarna utförs bäst under flera lektioner och gärna under en längre period eller som ett temaarbete. Målsättningen är att ge ökad kunskap om skogen och att man ska känna sig trygg med att använda karta och kompass.

Under skogsexpertutbildningen används den medföljande boken *Ut i skogen* aktivt. Det är ett litet lexikon där barnen själva kan forska efter fakta. Ett exempel av *Ut i skogen* medföljer varje deltagarhäfte.



### 2.1 Skogsexperten

#### Syfte

Här syftar arbetet till att öka kunskapen om skog och mark, om djuren, allemansrätten och vad vi egentligen använder skogen till. I deltagarhäftet finns en mängd övningar och områden som vi anser vara lämpliga att ta upp.

#### Förslag till introduktion

”För att vi ska hjälpa skogen att övertala skogstrollet Olfar att avbryta sina planer, måste vi lära oss lite mer om varför skogen är viktig för oss. Vi har fått en tidning (häftet) av Spanarn där det finns en massa spännande övningar.”

#### Material att använda

- Deltagarhäftet – första delen som är markerad med Skogsexperten
- Boken *Ut i Skogen*

#### Förslag till ytterligare övningar att genomföra:

##### Träd

- Läs mer om vad som kännetecknar olika träd. Gör en inventering och förteckning över träden i er utemiljö.
- Be slöjdläraren ordna fram olika trämaterial. Låt barnen få lukta och känna.
- Ordna fram en trätrissa där ni kan titta på riktiga årsringar. Utifrån trissan kan ni exempelvis se att årsringarna är bredare på den södra sidan och tätare mot den norra.





### Visste du att...

...skogen i Sverige består av 42 % gran, 39 % tall, 11 % björk, 1 % ek, 0,6 % bok, resten är övriga lövträd.

### Djurspår

- Gå gärna ut och leta efter äkta djurspår. Titta också efter andra tecken på att ett djur varit i farten. Kika efter avgnagda grenar och kottar som djur ätit på. Försök ta reda på vilka olika typer av spår som skogens djur lämnar efter sig.
- Gissa bajset! Gå ut på en skogspromenad och titta vad ni hittar. Rita av det om ni inte vill ta med det in.
- Studera vissa djur lite närmare genom att titta på Naturhistoriska Riksmuseets hemsida, [www.nrm.se](http://www.nrm.se)
- Lär er mer om djurspår via Sveaskogs hemsida, [www.sveaskog.se](http://www.sveaskog.se)



### Allemansrätten är unik

En del ser allemansrätten som en rättighet och andra betraktar den som en skyldighet. Men det den kanske mest av allt ska kännetecknas av, är att den är en möjlighet och en frihet. En möjlighet för var och en av oss att ta del av de värden som naturen erbjuder. Och en frihet att vistas i naturen utan detaljerade regler.

Allemansrätten är frihet under ansvar och lyder under parollen: Inte störa och inte förstöra! Däremot är allemansrätten ingen lagbok. Det finns dock ofta, men inte alltid, ett självklart rätt eller fel.

Ägna tid åt att diskutera allemansrätten och dess regler och uppmaningar. Som underlag och stöd kan du använda dig av information på [www.naturvardsverket.se/allemansratten](http://www.naturvardsverket.se/allemansratten)

- I uppgiften "finn fem fel" finns fem tydliga fel. Men det finns också några tveksamma. Skapa diskussion om när det kan vara olämpligt att släppa hunden lös och hur man vet när det är okej att elda. Ta reda på vad som gäller i din kommun. Finns det lokala regler?
- Prata mer om nedskräpning och källsortering.



### Skogens skafferi

- Låt barnen under en veckas tid skriva ner vad de äter. Det kanske räcker med att föra bok över skollunchen? Vad har de ätit som härstammar från skogen?

### Matsäck

Att laga mat utomhus smakar riktigt gott! Att dessutom få laga mat på stormkök eller över öppen eld gör det till en ännu större upplevelse.

- Låt barnen lära sig hantera ett stormkök och börja med att laga något enkelt, till exempel att värma nyponsoppa.

Prata kring eldning. Lär dem att göra upp eld och hantera den på ett säkert sätt. Krydda en trevlig dag i skogen med att laga något tillsammans – kanske något av de recept som finns omnämnade i deltagarhäftet. Nyttja tiden vid elden till en trevlig berättar- eller sångstund!





Visste du att...

...mer än halva Sveriges landyta består av skogsmark.

## 2.2 Hitta rättexperten

### Syfte

I denna expertutbildning vill vi öka förståelsen för kartan som redskap. Vi vill att de ska lära sig att läsa en karta genom karttecken och färger, men också lära sig att passa kartan rätt – det vill säga vända den åt rätt håll. Här introduceras också kompassen som hjälpmedel.

### Förslag till introduktion

- ”Innan vi ger oss ut i skogen för att samla bevis måste vi lära oss att hitta rätt vägar. Hur gör man egentligen när man ska ta sig fram där det inte finns några vägskyltar att följa? Vad kan man använda sig av då?”

### Material att använda

- Deltagarhäftet – andra delen som är markerad med Hitta rättexperten

### **Förslag till ytterligare övningar att genomföra:**

#### Olika kartor

Kartan är en bild av verkligheten, som en liten bild av ett stort område. I deltagarhäftet gestaltas detta genom att Spanarn visar ett samhälle ur fågelperspektiv.

Överallt stöter du som vuxen på olika sorters kartor. Därför är det viktigt att kunna läsa en bilkarta på semestern, hitta de bästa pisterna i skidbacken eller att kunna läsa en ritning av en byggnadsplan. Ge barnen i uppgift att leta efter olika typer av kartor. I deltagarhäftet finns också en uppgift där de ska rita en karta över det rum ni befinner er i. Ni kan också göra det gemensamt som i övningen under.

### *Övning 1 – Miniorientering i klassrummet/idrottssalen*

#### Material:

- Blädderblock
- Pennor
- Papper till orienteringsskärm
- Saxar

#### Gör så här:

**Steg 1** Lägg ett blädderblock på golvet och låt barnen hjälpa till att rita kartan.

**Steg 2** Låt dem tillverka varsin mindre orienteringsskärm av papper. Gör en kvadrat, cirka 7 x 7 cm, rita ett diagonalt streck från hörn till hörn. Måla ena halvan orange och låt den andra vara vit – precis som en riktig orienteringsskärm. Klipp ut skärmarna.

**Steg 3** Dela gruppen i två, och låt den ena gruppen gå ut ur rummet. Under tiden ritas den andra gruppen in kontroller på kartan och sätter sedan ut sina skärmar i rummet.

**Steg 4** Den grupp som har varit ute ska nu med hjälp av kartan hitta de utplacerade skärmarna.

**Steg 5** Byt uppgifter och låt den andra gruppen testa. Rita in kontrollerna med en annan färg.



Visste du att...

...Sveriges äldsta tall är 711 år.

### Kartfärger och karttecken

Det finns sagt många kartor och många har olika färger och karttecken. Kartorna har också olika skalor. I deltagarhäftet beskrivs orienteringskartan. Kartans färger och tecken ser du tydligt i deltagarhäftet.

### Övning 2 – Förståelse för kartan

För att barnen ska förstå hur en karta är uppbyggd kan ni göra ett landskap i papper maché eller något annat formbart material. Gör små hus, träd, stenar, sjöar med mera. Gör sedan en egen karta över landskapet med de färger och karttecken som konstverket visar.

### Väderstreck

Gå ut och titta efter solen samt leta efter de olika tecknen på träd, stenar och myrstackar. Ni kan också blicka tillbaka i deltagarhäftet under Årsringar. Titta på trätrissan och låt barnen fundera på hur de kan se på årsringarna hur trädet har växt. Varför var årsringarna glesare på sydsidan och tätare åt norr?

### Kompassen

Om du inte har tillgång till kompasser så fråga gärna din orienteringsklubb om ni kan få låna. Det finns också en klassuppsättning med kompasser att beställa på vår hemsida [www.skogsaventyret.se](http://www.skogsaventyret.se). Genom bilden med jordgloben kan du som ledare komma in på ämnet magnetism och forska närmare kring det.

Kompassen är för många ett komplicerat instrument men barnen behöver egentligen bara lära sig att den röda kompassnålen pekar mot norr. Det räcker för att ta ut kompassriktningen även i svårare orientering.

### Passa kartan

Ett av det viktigaste momenten i all orientering är att hålla kartan rätt, att passa kartan. Kartan är som en pusselbit som bara passar ihop med verkligheten på ett sätt. Har ni en enkel skolgårds- eller idrottsplatskarta med många hus är det lätt att passa kartan efter dem.

Ett sätt att hjälpa barnen att passa kartan med hjälp av kompassen är att använda sig av metoden ”rött mot rött”. Den går ut på att man i kartans norra kant, den övre delen, gör en tydlig röd linje. Använd en kraftig penna eller en bit röd tejp. När deltagaren sedan ska passa kartan ska kompassnålens röda del alltid peka mot den röda linjen. Norr mot norr. Då är kartan passad, rött mot rött.

### Övning 3 – Stjärnorientering

Stjärnorientering är en bra övning för att lära barn hantera både kartan och kompassen. Syftet är helt enkelt att lära sig att passa kartan.

Ni behöver vara flera vuxna som kan hjälpa till. Ta gärna hjälp av din lokala orienteringsklubb.

Den här övningen ser ut som en stjärna. Man får en karta i taget och på varje karta finns bara en kontroll markerad. Man ska ta sig dit, stämpla i stämpelkortet och tillbaka. Väl tillbaka vid utgångspunkten tar man en ny karta och gör om proceduren. På detta sätt finns tryggheten att man hela tiden utgår från samma startpunkt.





### Visste du att...

...Sveriges högsta träd är en gran som är 47 meter hög och 2,52 meter i omkrets.

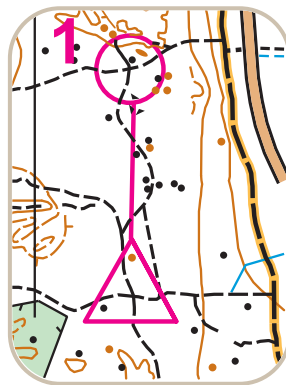
### Material

Orienteringskartor – gärna i skala 1:5000  
Plastfickor att stoppa kartan i  
Stämpelkort – kopiera till varje deltagare från beviskortet som ingår i Skogsäventyrspaketet  
Kompasser  
Orienteringskärmar + kontrollstämplar  
Lådor till kartorna (se bild)



### Gör så här:

- Steg 1** Märk ut en röd linje längs kartornas norra sida. Välj en bra startpunkt för stjärnorienteringen. En bra startpunkt är där flera olika ledstänger kan utgå ifrån samma plats. En ledstäng kan vara en väg, stig, kraftledning, ett tydligt dike, kanten på en äng eller liknande. Startpunkten är navet i stjärnan.
- Steg 2** Välj ut fem till åtta kontrollpunkter som kan nås från utgångspunkten via en ledstäng. Ett avstånd mellan 100 till 200 meter brukar vara lämpligt.
- Steg 3** Markera startpunkten på kartan med en triangel och kontrollpunkterna med en cirkel. Observera att det på varje karta bara ska vara utmärkt en kontroll punkt plus startpunkten. Stoppa ner kartorna i plastickor.
- Steg 4** Stoppa kartorna i en låda. De du markerat ut kontroll 1 på läggs i en låda märkt kontroll 1 och så vidare.
- Steg 5** Dela ut en karta en kompass och ett stämpelkort till varje deltagare.
- Steg 6** Släpp i väg dem till de olika kontrollerna när de visat dig att kartan är rätt passad. Att använda metoden "rött mot rött" underlättar mycket.
- Steg 7** När de är tillbaka tar de en ny karta i en annan låda, passar kartan och ger sig i väg igen.





#### Visste du att...

...Sveriges största idrottsäventyr är en orienteringstävling som heter O-Ringen med 15 000 deltagare.

### 3. Skogsäventyret — den stora finaldagen

Tanken med den stora finaldagen är att barnen skall få gå ut i skogen och testa sina kunskaper. Om du har genomfört expertutbildningarna i förväg är det lagom att lägga en halv dag, cirka två till tre timmar på själva äventyrsdagen. Ni kan med fördel också göra Skogsäventyret tillsammans med andra klasser eller grupper. Det fungerar bra med upp till 40-50 deltagare.

I klassrummet kan man förbereda finalen, genom att låta barnen skriva var sitt brev till Olfar, där de ska försöka övertyga honom att inte låta molnen regna gift över skogen. Detta är ett bra sätt att summera och dra slutsatser av det man lärt sig när man jobbat med Skogsäventyrsmaterialet. Brevet stoppar ni i kuvert och tar med till finalen.

Avsluta gärna dagen med att äta medhavd matsäck eller grilla korv över öppen eld.

Vi vill åter påpeka att hjälp finns att få från orienteringsklubbarna om det är något som skulle kännas osäkert eller svårt.



#### 3.1 Material som ingår i Skogsäventyret

- Ut i skogen – en per lag
- Startplatsövningar (gör hål för snören)
- Rapportkort – ett per lag
- Skogsäventyrsövningar (gör hål för snören)
- Beviskort – ett per lag
- Pins och/eller diplom till belöning

#### Du behöver komplettera med

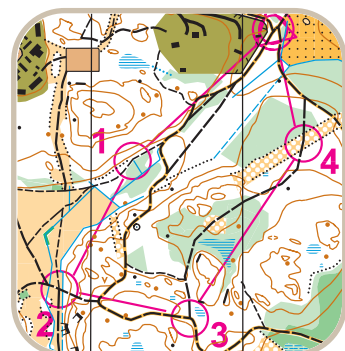
- Orienteringsskärmar
- Kartor över den skog ni valt att vistas i
- Plastfickor till karta och beviskort
- Kompasser
- Penna till varje lag
- Snöre till skyltarna

#### Bemanning i skogen

Två personer behövs i starten och vid målet. En extra person rekommenderas vid kontroll fyra där deltagarna skall springa en stämpelbana.

#### 3.2 Förberedelser innan Skogsäventyret

- Steg 1** Planera en bana med start och mål på lämpligt ställe. Rita in fyra kontroller och gör banan cirka 2 km lång. Se till att den är enkel, det kan aldrig bli för enkelt.
- Steg 2** Rita lika många kartor som det är deltagare. Stoppa ner kartorna i plastfickor.
- Steg 3** Kopiera beviskort. Ett per lag räcker.
- Steg 4** Placera ut de fyra kontrollskärmarna med tillhörande övningar i skogen. Häng skärmarna väl synliga.





#### Visste du att...

...Sverige har varit värd för VM i orientering tre gånger: 1968 Linköping, 1989 Skövde, 2004 Västerås

- Steg 5** Gör en snitslad bana vid kontroll nummer fyra. Den ska vara cirka 100 meter lång och omfattas av fyra orienteringsskärmar och stämplrar. Lägg banan över stock och sten, gärna där det är lite svårare att ta sig fram.
- Steg 6** Startplatsövningen är tänkt att användas om gruppen är stor och det blir väntetid vid starten. Vid starten kan du snitsla en bana som är ca 500 meter lång. Där kan du placera ut de fem startplatsövningarna.

#### Förslag till introduktion

”Då är vi äntligen på plats för att hjälpa skogen. Kommer ni ihåg varför Spanarn bett oss om hjälp? Trollet Olfar har ju glömt bort varför skogen är viktig både för honom själv och för oss andra. Ni har ju skrivit ett brev till honom, men vi måste också samla in bevis till Olfar så han inte beordrar molnen att regna gift över skogen.

Det finns fyra kontroller att samla bevis på. Kontrollerna kommer ni att se på kartan ni får. Det gäller att hitta kontrollerna, lösa uppgiften och sedan gå vidare till nästa. Det kan vara kul att göra saker snabbt, men ännu viktigare är att försöka göra dom rätt. Det är jag säker på att ni klarar – ni är ju experter allesammans.”

### 3.3 Så här genomförs Skogsäventyrsfinalen

- Steg 1** Dela in deltagarna i lag, cirka fyra i varje och förse dem med penna, var sin karta, kompass, ”Ut i skogen” och ett beviskort. Be dem hitta på ett lagnamn.
- Steg 2** Informera lagen om att de ska stämpla i beviskortet vid varje kontroll. Stämpeln är ett bevis på att de hittat kontrollen.
- Steg 3** Skicka iväg lagen med fyra minuters mellanrum. Kontrollera att de passat kartan rätt innan de går iväg.
- Steg 4** Vid kö kan du låta några lag börja med startplatsövningen och då ska de ha med sig beviskortet.

### 3.4 Förslag till samling efter genomfört Skogsäventyr

”Oj, vad duktiga ni varit! Ni har inte bara klarat av banan utan också samlat in en mängd bevis. Nu kan ni försöka klura ut det luriga ordet längst ner på beviskortet. Flytta runt bokstäverna och bilda ett ord som Spanarn kan använda då han ska tala med Olfar.

Nu när alla lag kommit i mål samlar vi ihop beviskorten och era brev som ni skrivit till Olfar och lägger allt på stora stenen (gropen, bron, stigen eller vad som är lämpligt). Spanarn kommer nämligen att flyga över här kring midnatt och hämta in beviskorten. Vem vet? Kanske ger han oss en belöning för det fina jobb vi gjort?”

Du kan sedan välja att återvända till platsen med gruppen. Kul kan då vara att du lagt pins och/eller diplom i en låda som vi låtsas att Spanarn lagt dit som tack. Presenter som gör dem till diplomerade Skogsäventyrare!



## 4. Tips

### Nummer 1 – nya frågor till finalen

Självklart kan ni göra helt egna frågor till finalen istället för att använda de laminerade frågorna som finns i paketet. Anpassa Skogsäventyrsfrågorna till den natur och miljö där ni ska ha er final.

### Nummer 2 – om ni är många funktionärer...

Ni kan göra äventyret ännu mer äventyrligt! Gör någon fysisk aktivitet vid samtliga kontroller – klättra i rep, samarbetsövningar med mera. Se tips på [www.skogsaventuret.se](http://www.skogsaventuret.se)

### Nummer 3 – om det blir väntetid under dagen..

Det blir lätt väntetid i början och slutet av Skogsäventyrsdagen.

Då kan ni till exempel låta barnen:

- Göra startplatsövningen

- Spela luffarschack med pinnar och stenar

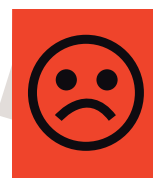
- Springa en Tarzanbana med trädklättring eller hopp på stenar och annan fysisk aktivitet

- Springa en synlig stämpelrunda

### Nummer 4 – om du tror att de kan välja fel väg någonstans...

Rita en sur gubbe på ett rött A4-papper och stoppa in det i en plastficka.

Placera den sura gubben på ett träd 100 meter in på fel stig. Då upptäcker de att de gått fel och kan återvända för att ta rätt väg.



För mer tips kring orientering och andra utomhusövningar se [www.skogsaventuret.se](http://www.skogsaventuret.se)

## 5. Priser och diplom

På [www.skogsaventuret.se](http://www.skogsaventuret.se) kan du läsa mer om priser samt skriva ut egna diplom.



*"Det händer inte tillräckligt mycket när man orienterar,  
det behövs lite mer spänning och äventyr för att det  
ska bli riktigt kul."*

*Elias 11 år*

*"En orienterare kan vara en tjej också." Johan 11 år*

*"En orienterare har bra minne så att han inte ska  
behöva använda kartan."*

*Erik 11 år*

**SISU Idrottsböcker - Idrottens förlag**

Beställningar:  
SISU Idrottsböcker  
[www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se)  
Telefon: 040-660 66 60  
Fax: 040-660 66 70  
E-post: [info@sisuidrottsbocker.se](mailto:info@sisuidrottsbocker.se)

**Kontaktuppgifter till förlaget:**

SISU Idrottsböcker  
Idrottens Hus  
114 73 Stockholm  
Besöksadress: Fiskartorpsvägen 15 A  
Telefon: 08-699 60 00  
Fax: 08-699 62 26  
E-post: [info@sisuidrottsbocker.se](mailto:info@sisuidrottsbocker.se)

**Copyright SISU Idrottsböcker**

Projektledning: Carl-Johan Thorell,  
Svenska Orienteringsförbundet  
Formgivning: Irons Design, [www.irons.se](http://www.irons.se)  
Illustrationer: Tobias Flygar AB  
Tryck: Holmbergs, 2004

## **SISU Idrottsböcker och Svenska Orienteringsförbundet i samverkan!**

Genom Svenska Orienteringsförbundet och SISU Idrottsböckers samarbete utvecklas nya, värdefulla och intressanta utbildningsmaterial för dig som orienteringsledare och aktiv. Det finns mängder av värdefull erfarenhet och kompetens bland dem som är engagerade i orientering och andra idrotter i Sverige. Självklart för oss är att göra den tillgänglig för dig som är intresserad.

SISU Idrottsböckers uppgift är att tillsammans med Svenska Orienteringsförbundet samla in, förädla och sprida kunskap och erfarenheter – att vara en kanal för tränare, idrottsutövare, forskare m.fl som vill nå ut till och entusiasmera fler människor. Böcker och material som vi tar fram i samverkan bidrar till att utveckla orienteringen.

I SISU Idrottsböcker ingår också Idrottens BokKlubb – för dig som tror på löpande kompetensutveckling och livslångt lärande.

[www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se)

[www.skogsaventyret.se](http://www.skogsaventyret.se)