

# ORIENTERING

## - NYCKELN TILL UPPLEVELSER!

Devisen här intill skrevs i samband med Svenska Orienteringsförbundets bildande 1938 och är lika giltigt idag. Orientering är en fascinerande idrott där det gäller att med hjälp av karta och kompass snabbt hitta vägen mellan olika kontrollpunkter i terrängen. På en orienteringsbana under tävling springer deltagarna på tid samtidigt som de ska besöka alla kontrollpunkterna i en bestämd ordning. Segrar gör den som snabbast tar sig runt banan. Nyckeln till att lyckas med detta är en kombination av löpstyrka och förmågan att använda kartan och kompassen för att hitta den bästa vägen mellan kontrollerna. God orienteringsförmåga är alltså starkt utslagsgivande för den som vill lyckas i orientering. Orientering är såväl en tuff och hård elitidrott som en utmärkt motionsidrott. Det finns klasser för alla, från vältränade elitlöpare till nybörjare och motionärer, i alla åldrar. Förutom orienteringslöpning finns mountainbike-, skid- och precisionsorientering inom Svenska Orienteringsförbundet.

### ORIENTERING I VARDAGEN

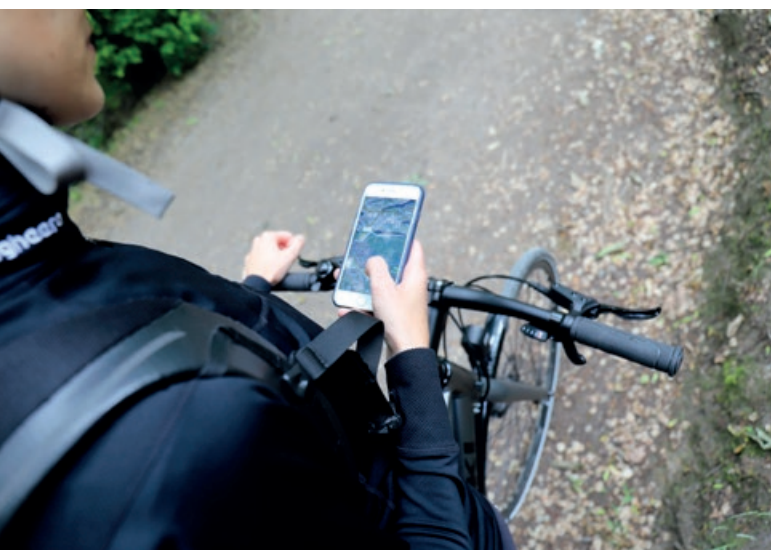
Orientering är mer än en tävlingsidrott och motionsform. Förmågan att kunna förstå en karta och navigera är till nytta i många situationer i vardagen. Vi måste kunna orientera rätt i storstädernas labyrinter av gator, gränder och tunnelbanelinjer. Att kunna tolka en GPS-karta kan vara värdefullt på till exempel bilresan.

Vill vi ha rekreation i skog och mark kan vi naturligtvis följa märkta leder och stigar, men det är alltid något extra att kunna lämna leden och utforska nya områden. Med kartans hjälp kan vi även hitta rätt i slalomanläggningarnas uppsjö av nedfarter. Vistas vi i fjällen eller andra svårtillgängliga områden är det en absolut nödvändighet att kunna orientera. Detta material vänder sig till dig som vill lära dig att använda karta och kompass.

I Hitta rätt blandas fakta med övningar och diskussionsuppgifter. Innehållet kretsar kring att lära sig läsa och förstå orienteringskartan och hur du utnyttjar kompassen som hjälpmedel. Hitta rätt kan användas i såväl lärgrupper som på egen hand. Se boken som en introduktion till orientering och ett hjälpmedel för dig som vill prova på svensk orienterings motionskoncept Hittaut, Naturpasset och Motionsorientering.

### BOKEN ÄR INDELAD I SEX AVSNITT:

1. Kartan.....	2
2. Ledstänger.....	13
3. Kompassen.....	15
4. Höjdkurvor.....	23
5. Att välja väg.....	28
6. Prova på orientering.....	34



Det bästa sättet att utveckla din orienteringsförmåga är att varva teori med praktik. Boken innehåller därför övningar som är tänkta att genomföras ute i terrängen. Till dem behöver du en orienteringskarta över ett område du kan ta dig till. Hör av dig till din närmaste orienteringsklubb om du inte har någon karta eller se om du kan få tag på en Hittaut- eller Naturpasskarta.

Om du får tillfälle, be en erfaren orienterare att visa och berätta hur hen gör för att orientera så enkelt som möjligt.

### VÄLKOMMEN UT I NATUREN!