

# PROVA PÅ ORIENTERING

## - PRAKTISERA DINA NYVUNNA KUNSKAPER

Kunskaperna i att använda karta och kompass kan användas på många olika sätt. Du kan hitta nya stråk och leder för långpromenaden eller löpgrundan. Du behöver inte gå vilse i storstadens vimmel av gator och gränder.

Det blir lättare att hitta till den bästa backen på skidortens pistkarta. För dig som vill orientera mera och prova på orientering finns det mycket att välja mellan. Här nedan har du några sätt att prova på.

### PROVA PÅ NÄR OCH HUR DU VILL

#### naturpasset

Naturpasset finns på 400 platser runt om i landet. Köp en karta och besök kontrollerna när du vill och i vilken ordning du vill. Du kan gå, springa och i vissa fall cykla. Kontrollerna är placerade i skogsområden och sitter ute under sommarhalvåret. Med Naturpasset får du en fin naturupplevelse.

#### hittaut

Hittaut är en gratis friskvårdsaktivitet där du med hjälp av karta (på papper eller i en app) ska finna checkpoints. Det finns checkpoints i fyra olika svårighetsgrader och de är placerade i stadsmiljö, parker, bostadsområden och tätortsnära skogar. Hittaut är tillgängligt dygnet runt under sommarhalvåret så du kan ge dig ut när det passar dig. Du kan delta på egen hand eller tillsammans med andra. Vissa checkpoints är tillgängliga med cykel, rullstol eller barnvagn.

### PROVA PÅ GENOM "TRÄNINGSTÄVLING"

#### motionsorientering

Under enklare former erbjuds orienteringsbanor i tätortsnära skogsområden. Anmäl dig på plats och välj bana utifrån den svårighetsnivå och längd du vill ha. Du kan även välja om du vill ha tidtagning eller inte. Det finns alltid instruktörer på plats som hjälper dig att komma igång.



### PROVA PÅ GENOM TÄVLING

Åk på tävling och upplev stämningen på arenan och testa en bana i noga utvald terräng. På tävling kan du välja mellan öppna klasser och åldersindelade klasser. Öppna klasser finns i olika svårighetsnivåer och längder och du väljer själv den bana du tycker passar. Du kan anmäla dig på plats och starta när du vill. Åldersindelade klasser däremot, har sin givna längd och svårighetsnivå. Till dessa behöver du anmäla dig på förhand och du blir tilldelad en starttid.

Varje år arrangeras omkring 2 700 tävlingar, från internationella tävlingar och mästerskap till enklare lokala tävlingar.

### PORTEN TILL NYA UPPLEVELSER - ORIENTERING.SE

Besök orientering.se där det finns samlat allt om orientering för dig som utövare.

Se animerade filmer som beskriver orienteringens grunder, lär mer om orienteringens olika moment, distanser och lämplig utrustning och läs nyheter. Dessutom finns information om aktiviteter som Naturpasset, Hittaut och Motionsorientering samt tävlingar. Du kan även finna uppgifter om utbildningar, var föreningar och klubblokaler finns samt var du hittar kartor.



O-Ringen är världens största orienteringstävling som årligen lockar 15-25 000 deltagare. Tävligen avgörs alltid vecka 30 men på en ny plats varje år. Här finns klasser för alla - oavsett ålder och tidigare erfarenhet.