

Rånäs OK

Rånäs OK inbjuder till nybörjarkurs i orientering

Årets nybörjarträningar startar måndag 18 februari klockan 18:30 vid vår klubbstuga Lindbacken och fortsätter därefter varje måndag fram tills skolan slutar i juni.



Rånäs OK är känd i hela Sverige för sin stora och framgångsrika ungdomsverksamhet. Nu välkomnar vi fler nybörjare till säsongen 2008.



Rånäs OK

Kort info till nybörjare och föräldrar

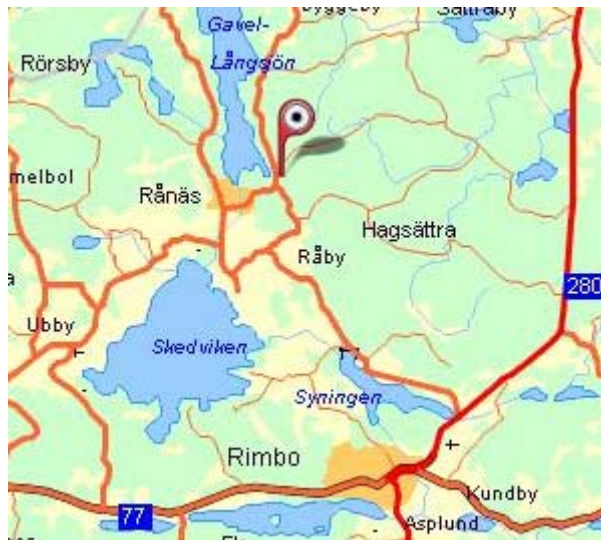
På träningarna finns två banor att välja på, en för riktiga nybörjare som är 1-2 km och en för de nybörjare som varit med tidigare vilka har en bana på 1,5-2,5 km.

När du kommer till träningen anmäler du dig till någon av de ansvariga ledarna, av vilka du sedan får instruktioner och en karta med inritad bana.

Du kan sedan springa banan ensam eller tillsammans med någon annan nybörjare, föräldrar och ledare kan också springa med.

Man behöver inte vara snabb på att springa för att lära sig orientera.

Vår klubbstuga Lindbacken är belägen strax utanför Rånäs vid Gavel-Långsjöns sydöst-spets.



När du på träningarna klarar av att springa banorna själv eller med en följeslagare kan du i maj när ungdomsserien "Till skogs med Roslagens Sparbank" startar prova på att springa en riktig tävling.

Under maj och juni arrangeras många sprint-tävlingar i parker och samhällen, det är lätt orientering som passar utmärkt för nybörjare.

En av tävlingarna i slutet av maj arrangeras inne på Gröna Lund.

Under juni kommer ett helglägar arrangeras vid vår klubbstuga Lindbacken.

Om ni har frågor kontakta Peder Karlsson på 0175-613 58

Information om övriga ledare i Rånäs OK hittar ni på länken <http://www.ranasok.se/info/klubbinfo.htm>

Senaste nytt hittar ni alltid på <http://www.ranasok.se>

Rånäs OK

Kartan

ger oss en förminskad avbildning av jordytan. Den är en bild av hur det ser ut uppifrån.

Kartans skala: 1:10000 betyder att 1 cm på kartan är 10000 cm = 100 meter i verkligheten.

På en orienteringskarta är de vanligaste sex färgerna:

Blått	Vatten: sjö, dike, sankmarker, vattengrop
Brunt	Höjdskillnader, kullar, gropar
Svart	Stenar, stup, stigar, byggnader, stängsel
Gult	Öppen mark som åker, äng och i skogen hyggen
Grönt	Växtlighet. Används när terrängen är svårframkomlig
Vitt	Skog

Tävling

I orientering tävlar de yngsta nybörjarna (under 8 år) oftast på Minikat.

Tävlingsformen går ut på att i skogen följa en bana som är utmärkt med snitslar.

Banan är inritad på kartan och kontrollerna finns längs den snitslade vägen, så man kommer att hitta kontrollerna om man följer snitseln hela tiden.

Äldre nybörjare tävlar (från 9 år och uppåt) tävlar oftast på Inskolningsbanan eller i U-klasserna.

Kompassen

används framförallt för att passa kartan, dvs svänga kartan åt rätt håll.

Kompassens nål pekar alltid mot norr.

Kartans norr är alltid uppåt, så att när du håller kartan så att texten kan läsas rätt väg, då är norr uppåt.

När du passar kartan med hjälp av kompassen sätter du kompassen ovanpå kartan och vrider på kartan tills kompassens nål och kartans norr är åt samma håll.

Rånäs OK

ORIENTERINGSKARTANS

	Höjdkurva, stödkurva
	Hjälpkurva, lutningsstreck
	Kulle, liten kulle
	Grop, liten grop
	Lösjordsslutning, grävd grop
	Stup, bergsbrant
	Sten, stor sten, stenblocksterräng
	Stenfält, sandfält, berg i degen
	Sjö, å
	Liten sjö, vattengrop
	Bäck eller dike, gångbro
	Surdrag, otydligt dike
	Opasserbar sankmark, sankmark, öppet sankmark
	Sumpskog, källa, brunn

VANLIGASTE TECKEN

	Åker, äng
	Hygge, fördröjande terrängbotten
	Svårframkomlig skog, särdeles svårframkomlig
	Tydlig och otydlig begränsningslinje
	Motorväg, landsväg
	Körväg, tunnel
	Körstig, stig dålig stig
	Smal linje, bred linje
	Järnväg
	Stängsel, mur
	Opasserbart stängsel, port
	Byggnad, ruin
	Tätbebyggelse, parkeringsområde
	Fröträdstälning
	Ellinje
	Torn, jakt torn

Rånäs OK

Orienteringsbanan

Startpunkten ritas in på kartan som en triangel.

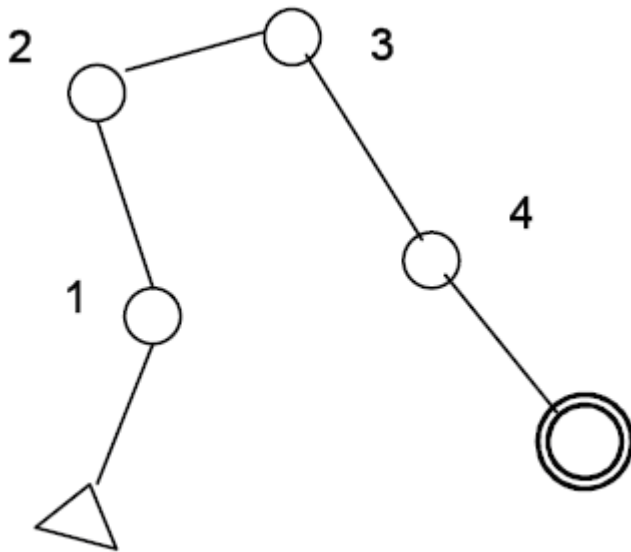
I terrängen anges startpunkten med en röd-vit orienteringsskärm.

Kontrollerna ritas på kartan som cirklar.

I terrängen utmärks kontrollpunkten med rödvit orienteringsskärm.

Kom ihåg när du orienterar att det inte är skärmen du ska leta efter utan kontrollföremålet, dvs stenen, diket, stigmorsningen eller vad det nu är som är valt som kontrollpunkt.

Målet ritas på kartan som en dubbelcirkel.



Så här är en orienteringsbana inritad på kartan

Rånäs OK

Stämpelkort och kontrollangivelser

När man går eller springer en orienteringsbana måste man kunna visa att man har varit vid rätt kontroll.

Det gör man genom att stämpla vid kontrollen.

Oftast använder tävlingsarrangörerna ett elektroniskt stämpelsystem (SportIdent), som i ett dataminne noterar att man besökt kontrollen.

SportIdentbrickan registrerar kontrollens kod och när du besökt kontrollen.

Nedanför ett exempel på en enkel kontrolldefinitions angivelse.

H12 2,6 km		
1	36	▯▯▯
2	42	▲
3	37	●
4	44	↗
5	100	∩

I en orienteringsträning eller tävling finns många olika banor av olika längd och för olika åldrar.

Det finns därför många fler kontroller ute än de som man har på egen bana.

För att kunna vara helt säker på att man har orienterat till rätt kontroll får man en lapp med kontrollangivelser.








































På den står vad som är kontrollpunkt och vilket kodnummer kontrollen har.

När man orienterar kan man då kolla på lappen vad man skall söka: en sten, ett dike osv och när man orienterat sig fram till kontrollen kollar man vilket kodnummer kontrollen ska ha innan man stämplar. Kontrollpunkten skrivs ut med en symbol för att man skall förstå den oberoende av vilket språk man talar.

I kontrollangivelserna kan finnas ytterligare kolumner med tilläggsinformation som talar om t ex på vilken sida av stenen kontrollen finns, i östra hörnet av kärret osv

Rånäs OK

Nertill ett exempel på olika symboler och deras betydelse.

	punkthöjd		byggnad
	liten grop		trappa
	höjd		skytteplattform
	stup		brunn
	vattenfylld grop		källa
	fast mark på kärr		kärr
	öppen mark		tom
	vegetationsgräns		litet dike
	staket		älv
	sten		sjö
	blockstenfält		elstolpe
	jordvall		östra hörn insida
	näsrygg		nordöstra sidan
	sänka		västra delen
	smal passage		kröken
	grotta		nordvästra ändan
	skogshörn		foten
	träd		nordöstra foten
	bro		ovanpå
	stenmur		mellan
	ruin		nedre delen

Rånäs OK

Att ta kompasskurs

Om det på ett kontrollavstånd inte finns stigar eller andra "ledstänger" att ta hjälp av till följande kontroll kan man gå kompasskurs.

Vi tänker oss att vi ska gå från kontroll 1 till 2.

Sätt kompassen på kartan med långsidan av kompassen längs med linjen från kontroll 1 till kontroll 2.

Sedan vrider du det rörliga kompasshuset så att kompasshusets nordlinjer är precis längs med och åt samma håll som kartans nordlinjer.

(Bild 1)

Lyft kompassen från kartan och ta den i handen.

Håll kompassen mot din mage så att kompassen är alldeles vågrät och pekar framåt.

Alltid när du använder kompassen ska du komma ihåg att hålla kompassen vågrätt så att kompassnålen kan snurra fritt.

Lutar man kompassen för mycket visar den inte rätt.

Nu ska du svänga på dig långsamt till dess att den rörliga kompassnålen pekar åt precis samma håll som du vred kompasshusets nordgaffel åt (Bild 2).

Kom ihåg att inte vrida på kompassen utan på dig själv, så att du ståråt rätt håll när nordpilen är inne i kompasshusets nordgaffel och då ligger kontroll nr 2 rakt framför dig.

Spana in ett riktmärke åt dig så långt framåt som du kan se tydligt och lägg på minnet vad du siktar på, t ex ett stort träd, en sten.

Då kan du springa fram till ditt riktmärke utan att behöva kolla på kompassen på vägen dit.

När du kommer fram till riktmärket ställer du dig på nytt med kompassen mot magen och riktar in dig mot nytt riktmärke. (Bild 3).

Kom ihåg att läsa kartan också!

Kolla upp att det du går förbi, t ex stenar, kärr, höjder, också stämmer med det som kartan berättar, så du har koll på vart du springer, att det går åt rätt håll och att du inte springer för långt.

Att gå alldeles exakt kompasskurs är ganska svårt, men övning ger färdighet.

Rånäs OK

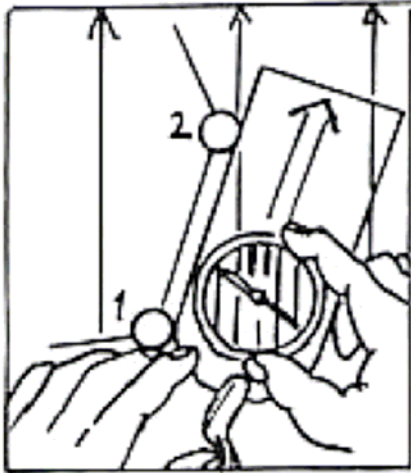


Bild 1

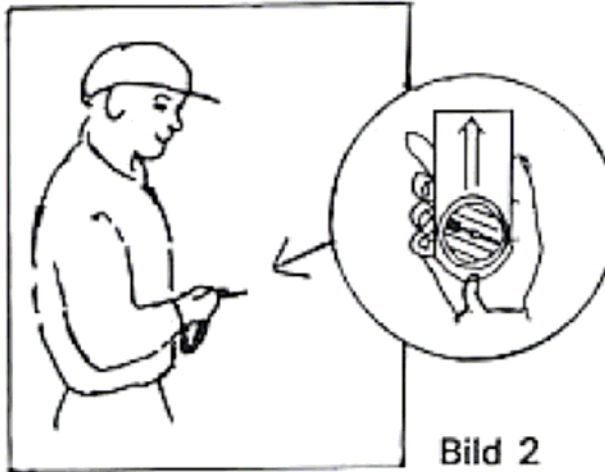


Bild 2



Bild 3