



## Finn en tur som passer for deg!

Her finner du en oversikt over ferdighetsnivåene for turorientering. Turens gradering er basert på postenes tilgjengelighet og terrengområdet.

Velg en tur som passer til ditt nivå. Nivåene er lagt opp fra grønt nivå for nybegynnere til svart nivå for viderekommende. Det grønne nivået er også for barnevogn og rullestol. Tid og lengde kan variere innenfor rammene. Kart med turer finner du her : [www.turorientering.no](http://www.turorientering.no)

*Prøv en tur. Få en fin opplevelse. God tur!*

Nivå	Turer som passer for deg	Terrengområde	Tid og lengde pr tur
<b>GRØNN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nybegynnere</li> <li>Kreves ingen forkunnskaper</li> <li>Helt uten erfaring, postene er lett tilgjengelige</li> <li>Turene er tilrettelagt for rullestol og barnevogn</li> <li>Anbefalt fottøy: Joggesko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turene går i nærområder, parker og grøntarealer</li> <li>Fast og jevnt underlag: Asfalt, grus- og skogsveier uten store hindringer (skal kunne rulle med rullestol og barnevogn)</li> <li>Lette stigninger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>45-60 min (ca gå-tid)</li> <li>5-10 poster</li> <li>1,5-3 km</li> </ul>
<b>BLÅ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nybegynnere</li> <li>Krever noe kjennskap med kart</li> <li>Kompass er anbefalt for å holde kartet i riktig retningen Anbefalt fottøy: Joggesko/gode tursko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turene går i lett og oversiktlig terreng</li> <li>Postene er plassert på sti eller i fint terreng nær stien.</li> <li>Lette til moderate stigninger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>45-60 min (ca gå-tid)</li> <li>5-10 poster</li> <li>1,5-4 km</li> </ul>
<b>RØD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Litt viderekommende</li> <li>Krever kjennskap med kart.</li> <li>Krever kompass for grovorientering</li> <li>Middels til god utholdenhet</li> <li>Fottøy: Gode tursko/fjellsko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turene går på små stier og i terrenget</li> <li>Det kan være korte, bratte stigninger, men løypene unngår de mest krevende partiene</li> <li>Du bør kunne orientere etter tydelige høyder og noe kurveorientering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-3 t (ca gå-tid)</li> <li>8-12 poster</li> <li>3-6 km</li> </ul>
<b>SVART</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viderekommende</li> <li>Krever god kjennskap med kart</li> <li>Krever kompass for å ta kompasskurs</li> <li>God utholdenhet</li> <li>Anbefalt fottøy: Gode tursko/fjellsko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turene går i alt type terreng</li> <li>Du bør kunne kurveorientering</li> <li>Det kan være topturer med sterke stigninger</li> <li>Her finnes få eller ingen ledelinjer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 ½ - 4 t (ca gå-tid)</li> <li>8-15 poster</li> <li>3-10 km</li> </ul>