

## Det viktigste for begynnere

### La veivalgene gå langs ledelinjer

Det er detaljer på kartet som er lett å følge - veier, stier, grøfter, jordekanter, vannkanter mm.

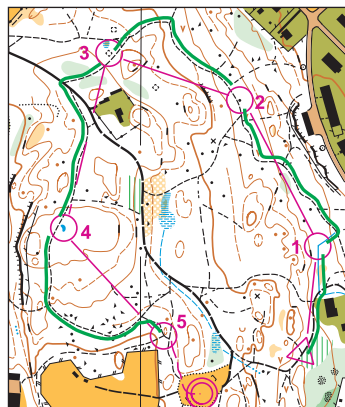
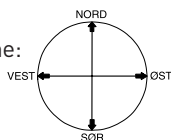
### Hold kartet orientert

Hold kartet slik at kart og terreng stemmer overens. Ha nord på kartet mot **NORD**, den retningen som den røde delen av kompassnåla peker mot.

### Den røde delen av kompassnåla peker mot nord



Hovedretningene:

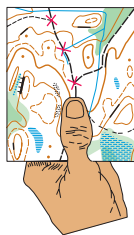


### Holdepunkt

Det er et sted på kartet der du er sikker på hvor du er - stikryss, grøftemøte, jordehjørne mm.

### Tommelgrepet

Hold den ene tommelen på kartet der du er og flytt den på kartet etter hvert som du beveger deg fra holdepunkt til holdepunkt.



### Kartkontakt - det aller viktigste

Gode løpere vet nesten alltid hvor de er på kartet, selv om de holder stor fart. Nettopp derfor kan de løpe fort uten på bomme. Du er **BEGYNNER** og **MÅ GÅ** for å greie å følge med på kartet.

### Hva betyr fargene på kartet



**Svart** er veier, stier, bygninger og annet som mennesker har laget, men også steiner, skrenter og stup.



**Brunt** er høydekurver som viser hvordan landskapet er formet (åser, koller, groper, mm). Asfalterte plasser, parkeringsplasser og hovedveier er også brune.



**Blått** er det som er vått. Vann, elver, bekker, spesielle vanddetaljer og myrer.



**Gult** er jorder og åpne- og halvåpne områder. Jo gulere, jo mer åpent. På dyrket mark er det i tillegg sorte prikker.



**Grønt** betyr skog med nedsatt løpbarhet. Jo grønnere, jo tettere er skogen.

**Hvitt** er vanlig skog som det er lett å komme fram i.

