



## F- Orienterer kartet ved hjelp av kompasset

### Generelt om dette nivået:

Dette er den første innføringen i bruk av kompass. Kompasset brukes ikke for finorientering på dette nivået, men kun som et hjelpemiddel for å holde kartet orientert. Dette er viktig når det gjelder å løpe riktig retning ut fra poster for å komme til en ny ledelinje.

Det finnes en rekke kompassmodeller på markedet. De kan grovt deles inn i tommelkompass og "platekompass". Tommelkompass vil på mange måter være det enkleste på dette trinnet. Det har ikke flere deler enn det som trengs for å holde kartet orientert. Tommelkompasset er også beregnet på at kart og kompass brukes som en enhet.

Platekompass er bedre egnet ved nøyaktige kompasskurser, men kan være forvirrende for mange da det har flere deler. Mange lærer også å ta ut kompasskursen som et magisk rituale uten å forstå stort av det de gjør. På dette trinnet bør platekompass brukes på samme måten som et tommelkompass.

### Mål:

Løperne skal kunne bruke kompasset til å orienter kartet med. Viktigheten av å alltid holde kartet orientert skal innprentes.

### F1- Følg Nord-Sør Pila

#### Beskrivelse:

Utøverne orienterer korte strekk mot oppfangende detaljer som vei, sti, jorde o.l. ved å følge kompass nåla og holde kartet orientert. Det bør ikke være mer enn 200 meter mellom ledelinjene. Startpunktet for hver pil merkes i terrenget.

#### Forberedelser:

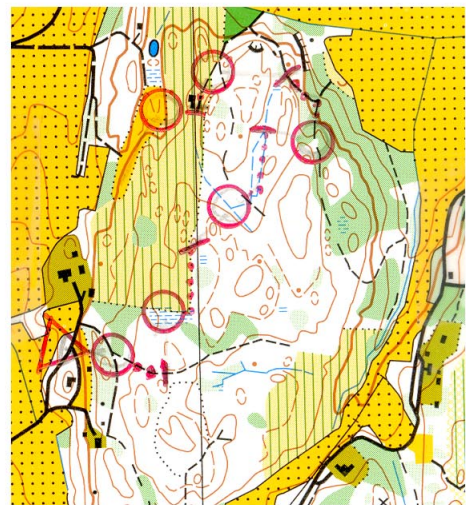
Løypelegging. Merking av startpunkter.

#### Terreng:

Store oppfangende ledelinjer.

#### Gjennomføring:

Løperne startes en og en.



Karteksempel: Svendsrød-Langevann – OL Trollo

### F2: Linjeorientering med "åpne" strekk

#### Beskrivelse:

Løypa legges som en rekke korte linjeorienteringer. Mellom linjene benyttes



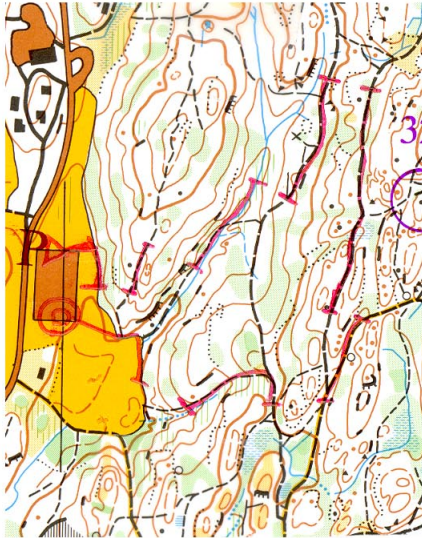
kompassgang. Starten og slutten på hver linje markeres i terrenget med poster.

**Forberedelser:**

Løypelegging. Uthenging av poster.  
Inntegning av linje.

**Terreng:**

Markerte ledelinjer.



Karteksempel: Pinnåsen – Kolbotn IL

**Gjennomføring:**

Individuell start.

**F3: Kun ledelinjer****Beskrivelse:**

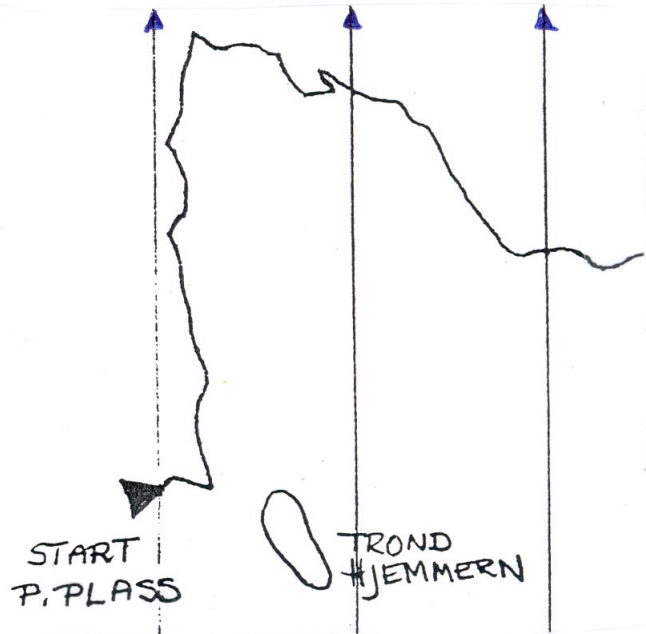
Løperne får et kart med kun ledelinjer (stier, veier, bekker, o.l.) og meridianer inntegnet. Løperne skal følge ledelinjene og ta av på de stedene riktig der ledelinjene deler seg. De har ikke annet enn kompasset til å bedømme dette.

**Forberedelser:**

Uthenging av poster. Framstilling av kart.  
Inntegning av linje.

**Terreng:**

Mange markerte ledelinjer.



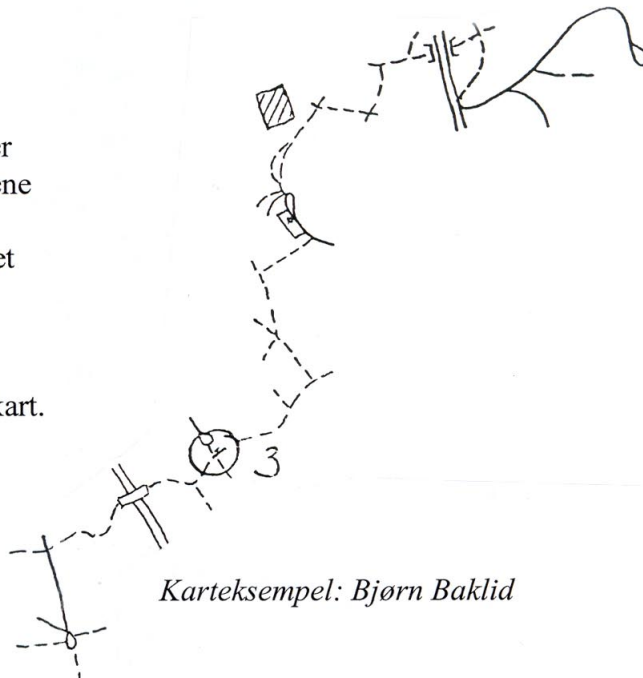
Karteksempel: Bjørn Sandelien

**Gjennomføring:**

Individuell start, eller i små grupper.

**F4: Høyre-venstre på vei****Beskrivelse:**

Løperne får et skissemessig kart. Kartet viser en rekke vei-kryss. Løperne skal ta høyre, venstre, eller rett fram i disse kryssene i forhold til hva kartet viser. Eventuelle svinger og kurver mellom kryssen trenger ikke å komme fram av kartet.



Karteksempel: Bjørn Baklid

**Forberedelser:**

Løypelegging. Uthenging av poster.  
Tegning av kart.

**Terreng:**

Mange gater og veier, lite trafikk.

**Gjennomføring:**

Individuell start, eller fellesstart.

**F5: Skiorientering****Beskrivelse:**

En vanlig ski-orienteringsløype. Her består orienteringen stort sett i å ta riktig retning i løypekryssene.

**Forberedelser:**

Løypelegging. Uthenging av poster.  
Eventuelt deltagelse i åpent ski-o-løp.

**Terreng:**

Mange skispor.

**Gjennomføring:**

Individuell start.