

# ORIENTERINGSLØB



DET DANSKE  
SPEJDERKORPS

# Indhold



## Udgivet af

Det Danske Spejderkorps  
i samarbejde med Dansk  
Orienteringsforbund 2010.

Det Danske Spejderkorps  
Arsenalvej 10  
1436 København K  
32640050  
dds.dk  
dds@dds.dk

## Skrevet af

Preben Schmidt  
Finn Hove

## Redigering

Susanne Ellebjerg  
Jeanette Hedegaard

## Foto

Finn Hove

## Tegninger

Lars Engfred

## Tryk og Layout

Silkeborg Bogtryk

## Oplag

2000

ISBN 978-87-91923-10-4

Orienteringsløb fortæller om  
orienteringsløb efter de regler, som  
orienteringsklubber bruger verden  
over.

Du kan læse mere om at løbe  
orienteringsløb på [www.do-f.dk/hvad](http://www.do-f.dk/hvad).

<b>Indhold</b>	2
<b>Hvad er et o-løb?</b>	3
For at kunne løbe o-løb skal du kunne	3
Posterne	3
<b>Kortet</b>	4
Målestok	4
Signaturer	5
Højdekurver	6
Nord er altid opad (meridianer, nordlinjer)	7
<b>Kompasset</b>	8
Lidt mere om kompasset	8
<b>Afstande, skridttælling</b>	8
<b>Kombinér kort, kompas og terræn</b>	10
Kortlæsning	11
Ledelinjer	11
Opfang	11
Grovorientering og grovkompas	12
Finorientering og finkompas	12
Postbeskrivelse	13
Vejvalg	15
Bomteknik	15
Eftersnak	15

# Hvad er et o-løb?



I orienteringsløb, også kaldet o-løb, gælder det om at finde vej så hurtigt som muligt mellem poster ved hjælp af kort og kompas. O-løb kan laves i forskellige sværhedsgrader og giver derfor udfordringer og oplevelser for både begyndere og øvede.

Man færdes inde i skoven væk fra større veje, løber på stier, langs en bæk, på tværs af skoven efter kompas eller efter højdekurver, som man følger i terrænet.

## For at kunne løbe o-løb skal du kunne

- læse et kort, dvs. kende signaturer og målestoksforhold
- bruge et kompas
- være god til afstandsbedømmelse
- bruge alle disse færdigheder i praksis når du løber i naturen

## Posterne

I skoven er posterne som regel markeret med en orange-hvid stoffrekant, som på figuren til højre. Denne post har to stifttænger for oven som løberen klipper med i et kontrolkort, der udleveres sammen med kortet, eller i kanten af kortet, så det kan kontrolleres at løberen har været ved posten.

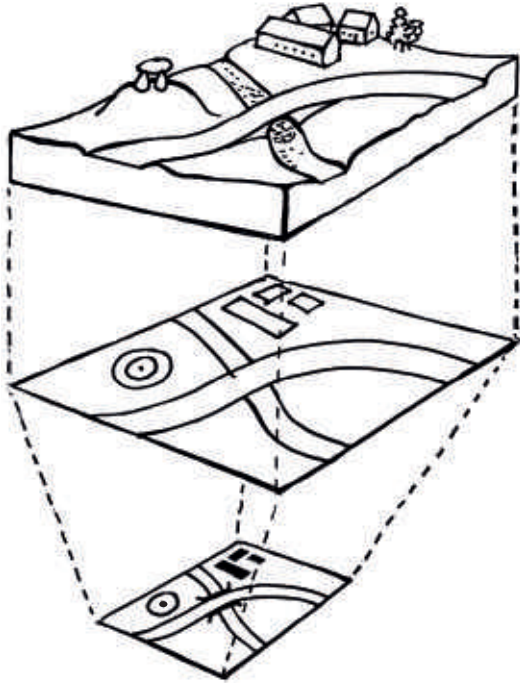


En anden mulighed er at have elektronisk tidtagning. Det fungerer ved hjælp af en elektronisk brik, du har spændt fast på din finger, og som tager din tid, når du rører ved posten. I mål bliver tiden aflæst sammen med alle dine mellemtider fra post til post. Ved at sammenligne dine mellemtider med andre på din bane kan du se, hvor du har tabt eller vundet tid.

Sådan ser et orienteringskort ud, hvor der er indtegnet en orienteringsbane med start, mål og otte poster.



# Kortet



Et kort er en tegning af terrænet set fra oven.

Til o-løb er tegningen som oftest formindsket 10.000 gange. Somme tider er den formindsket 15.000 gange.

Det kaldes også for målestoksforholdet. Hvis målestoksforholdet er 1 til 10.000, så skriver man det: 1:10.000 (1 divideret med 10.000). På figuren kan du se, at man ikke tegner hele broen eller hele gården, men bruger simple figurer, som man kalder for signaturer.

## Prøv selv

Brug kortet på side 3.

Fra post 7 til 8 løber du mod nord til vejen. 31 mm mod vest skal du finde et dige til venstre. Hvis kortet er i 1:10.000 er 1 mm = 10 meter og derfor er 31 mm = 310 meter.

## Målestok

Altså: når du har et kort i målestok 1 til 10.000 i hånden, er 1 mm målt på kortet det samme som 10 meter i terrænet. På kortet måler du med linealen på dit kompas.

1:10.000		1:15.000	
På kortet	I terræn	På kortet	I terræn
1 mm	10.000 mm = 10 meter	1 mm	15.000 mm = 15 m

## Signaturer

Alle kort til o-løb bruger simple figurer for at vise linjer, flader og detaljer i terrænet. Det kaldes for signaturer.

Signaturerne er en standard så de kan læses og forstås i hele verden. Der er logik i farver og størrelser, og reglerne er ret simple:

- Blåt = vand
- Sort = stier, veje, sten og klipper. Jo tykkere streg, jo større vej
- Gult = åbne områder
- Hvidt og grønt = skov – hvidt er let gennemløbelig skov, jo mørkere grønt, jo tættere er bevoksningen og jo vanskeligere er det at komme frem
- Brun = terrænets form (bakker, slugter, huller)

	Vej		Jorddige
	Mindre vej		Rende, lille rende
	God skovvej		Sø, dam, vandhul, brønd
	God sti, skovvej		Bred grøft, å
	Sti		Grøft, bæk
	Utydelig sti		Lille grøft, smal mose
	Hugning		Mose
	Højspændingsledning		Blød bund
	Stendige, mur		Åbent kulturland
	Hegn, højt hegn		Åbent område
	Bebyggelse, bygning, ruin		Dyrket område
	Forbudt område		Astfalt eller grusområde
	Sten, gruppe af sten		Let gennemløbelig skov
	Lille tårn, fodersted		Langsomt gennemløbelig skov
	Mindesten, gravsted		Langsomt genneml. underskov
	Højdekurve, tællekurve		Svært gennemløbelig skov
	Hjælpekurve		Svært genneml. underskov
	Høj, punkthøj		Svært gennemtrængelig skov
	Lavning, lille lavning, hul		Tydelig bevoksningsgrænse
	Skrænt		Specielle terrængenstande

## Prøv selv

Kan du finde signaturerne på kortet på side 3.

Start med blå og sort.

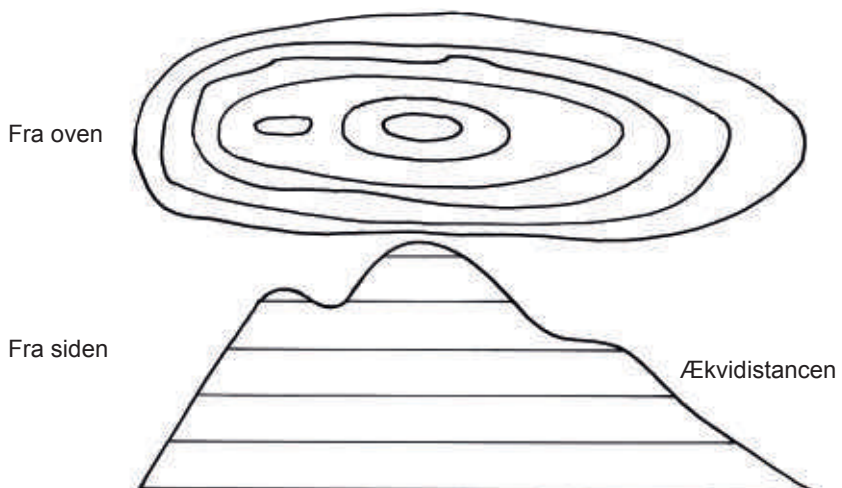
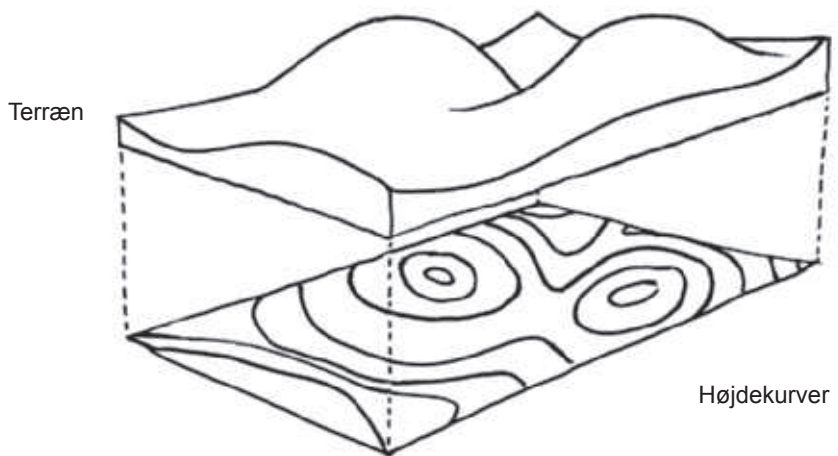
Hvor mange signaturer kan du ikke finde på kortet?



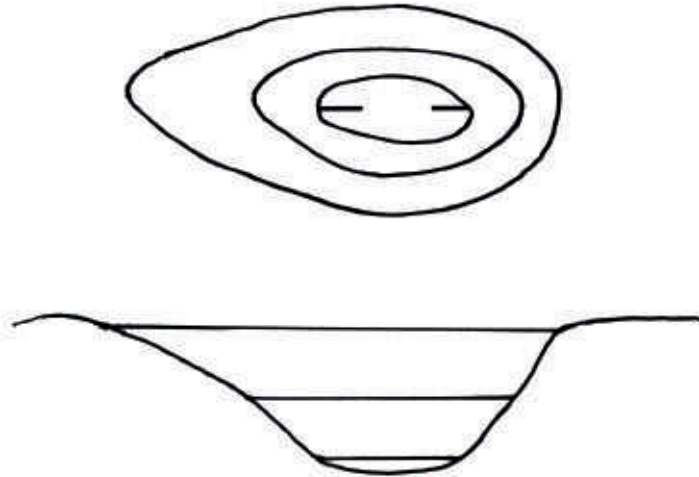
## Højdekurver

De brune linjer på kortet er højdekurver. De viser terrænets form. En højdekurve er en linje, der går gennem punkter i terrænet med samme højde over havet.

Højden over havet kaldes koten og højdeforskellen mellem kurverne kaldes ækvidistancen. Hvis højdekurverne ligger tæt på hinanden, er der stejlt, og hvis stigningen er mindre stejl, ligger højdekurverne længere fra hinanden.



Det modsatte af en høj er en lavning. De små streger i den inderste cirkel kaldes hældningsstreger. De viser, at her er en lavning.



## Prøv selv

Ækvidistancen er den lodrette højdeforskel mellem to højdekurver.

Hvor dyb er lavningen herover, hvis ækvidistancen er 5 meter?

## Nord er altid opad (meridianer, nordlinjer)

Det er vigtigt at vide, at nord på kortet altid er opad. Og at nord/syd er indtegnet med tynde sorte linjer, som kaldes for meridianer eller nordlinjer. Se på kortet på side 3.

## Prøv selv

Se på kortet på side 3.

Udpeg en høj og en lavning.

Find også en slugt og en udløber.

Hvor løber vandet hen ?

Hvor mange meridianer er der indtegnet på kortet ?

Hvor er nord på kortet ?

# Kompasset

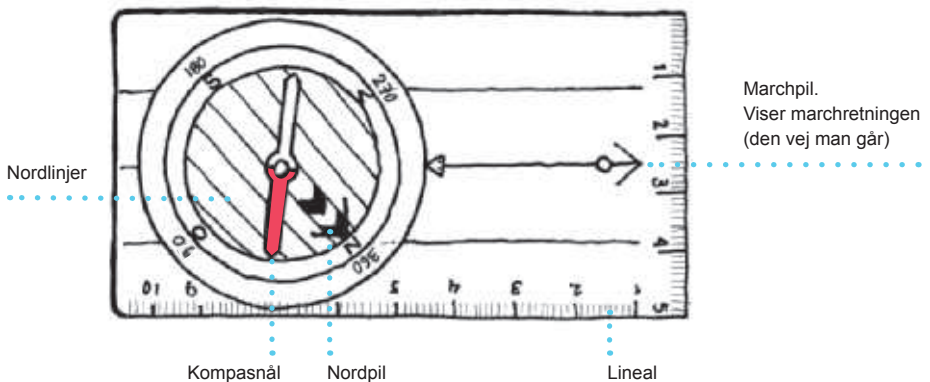


Kompasset viser dig, hvor nord er i terrænet. Du finder nord, ved at lade kompasnålen spille frit til den står stille. Den røde ende peger mod nord.

## Lidt mere om kompasset:

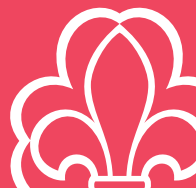
Der findes mange kompastyper, men til o-løb er et helt almindeligt lille kompas fint. Et spejlkompas er for klodset. Mange kan godt lide et fingerkompas.

Senere i hæftet kan du læse om, hvordan du vender kortet rigtigt.



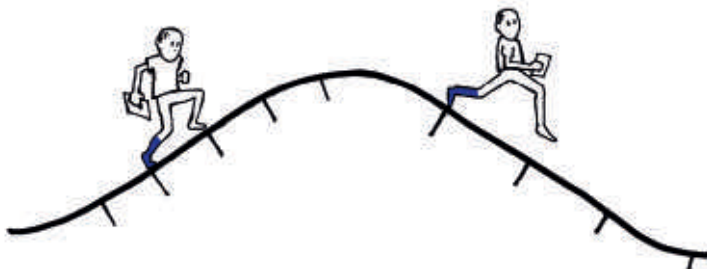


# Afstande, skridttælling



For at blive en dygtig o-løber, skal du også vide noget om dig selv. På kortet kan du måle afstande med kompaslinealen. I terrænet er det dig selv, der skal måle eller skønne afstande. Du kan selv træne afstandsbedømmelse, men det er klogt at start med at bruge skridttælling. Du skal bruge dobbeltskridt. Dobbeltskridt vil sige, at du kun tæller skridt når f.eks. højre fod rammer jorden. Det skal du, fordi det er det letteste og det sikreste.

I en dansk skov er der sjældent langt mellem de sikre holdepunkter. Derfor er det ikke nødvendigt at bruge skridttælling særlig tit.



Hvis du skal følge en nøjagtig kurs mod et punkt inde i terrænet, er det klogt at bruge en nøjagtig skridttælling. Ofte er det nok, at du tager skridtene med dig fra det sidste sikre udgangspunkt. Du tæller bare uden at måle på kortet først. Kommer du senere i tvivl, kan du altid senere standse op og måle dig ind på kortet.



## Prøv selv

Du skal finde dit personlige skridttal. Opmål 100 meter på en sti. Løb distancen et par gange.  
Tæl dobbeltskridt og udregn gennemsnittet. Det vil ligge mellem 32 og 46.  
Nu ved du, at 1 cm målt på et kort i 1:10.000 for dig er præcis det samme som det antal skridt du når frem til.

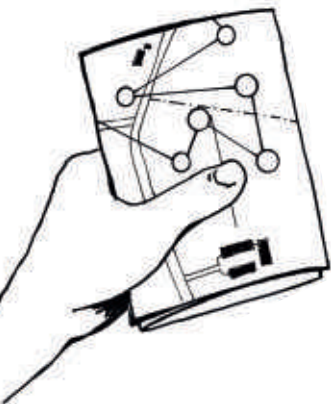
## Prøv selv

Skridttallet er mål på vej eller sti.  
Hvad sker der, når du løber op ad bakke? Og nedad?  
Hvad sker der med dit skridttal, hvis skoven er tæt ?

# Kombinér kort, kompas og terræn



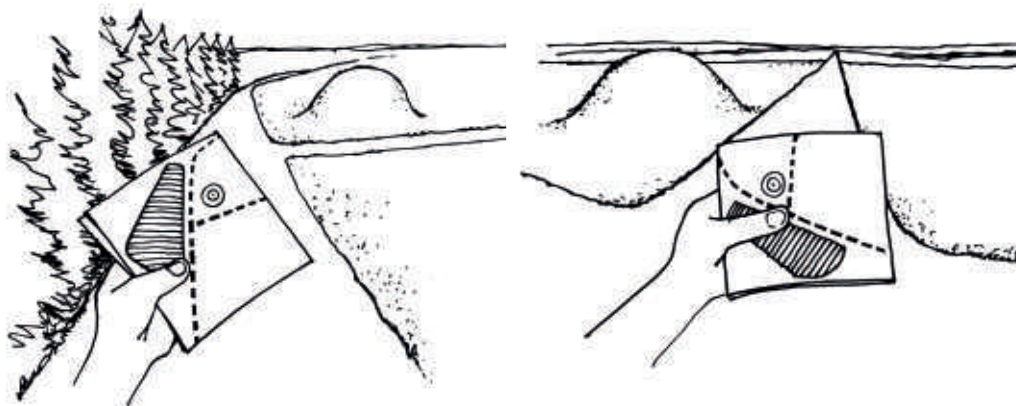
Du har nu lært den grundlæggende teori om kort, kompas og dig selv. Nu skal du prøve at tingene i praksis ved at kombinere kort, kompas og dig selv. Du skal først lære at folde, holde og vende kortet rigtigt.

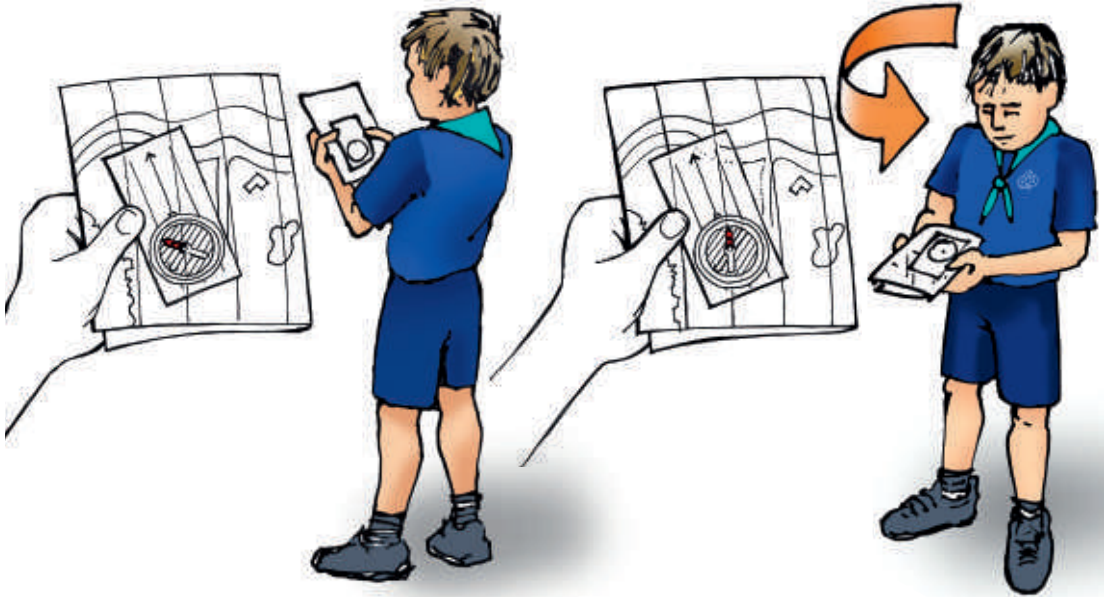


1. Fold dit kort, så du kun kan se de næste par poster. Efterhånden som du finder posterne, folder du kortet om.
2. Hold godt fast i kortet, som vist på figuren. Så taber du det ikke så nemt, og det hænger ikke i.
3. Sørg for, at din tommelfinger hele tiden peger på, hvor du er på kortet.
4. Hold dit kort, så det hele tiden vender rigtigt i forhold til terrænet. Kortet vender rigtigt, når ledelinjer på kortet (veje, stier, grøfter osv.) og i terrænet passer sammen. Det er ikke nok at vende kortet rigtigt en gang. Du skal vende det, hver gang du stopper op for at læse kortet.

Det kræver træning, at holde og vende kortet rigtigt. Det kaldes at orientere kortet. De dygtigste orienteringsløbere har altid kortet vendt rigtigt under hele løbet.

Du kan også bruge kompasset til at vende kortet. På kortet er nord vist med meridianerne. I terrænet viser kompasnålen nord. Hold dit kompas et tilfældigt sted på kortet og drej dig rundt, indtil meridianerne peger i samme retning som den røde ende af kompasnålen. Det kaldes at lægge kortet i nord.





## Kortlæsning

Kortet er din bedste hjælper. Er du en god kortlæser, kan du hurtigt afkode kortets signaturer og se frem i terrænet, inden du har været der. Du kan også planlægge et vejvalg. Du skal som kortlæser tænke i ledelinjer og opfang.

## Ledelinjer

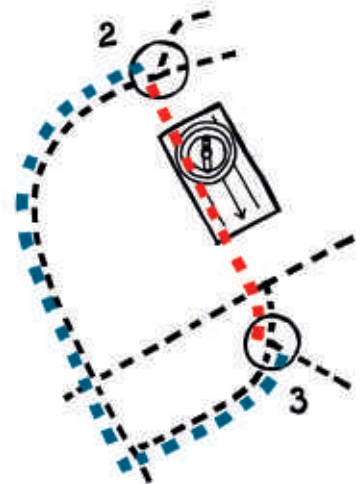
Ledelinjer er veje, stier, vækstgrænser, hegn, grøfter og diger. Som begynder skal du følge terrænets ledelinjer mest muligt. De viser dig vejen og er ofte lette at følge.

## Opfang

Et opfang er, når du kan være sikker på at blive fanget af en ledelinje eller større terrængenstand på din vej. Især veje, stier og grøfter er gode opfang. Men også skovgrænser og tydelige kløfter og bakker er gode opfang.

Erfarne orienteringsløbere bruger ledelinjer og opfang til at forenkle orienteringen, så farten kan sættes op. Det kaldes grovorientering.

På figuren til højre kan man vælge at følge ledelinjerne fra post 2 til post 3 (blå rute) eller at gå gennem skoven syd-syd-øst (grovkompas) fra post 2 til stien (opfang), herefter få ad sidestien til post 3 (rød rute).



## Grovorientering og grovkompas

I grovorientering koncentrerer man sig om de sikre holdepunkter (fikspunkter) i form af ledelinjer og andre markante terrængenstande som for eksempel et vejkryds, en sø eller en tydelig bakke.

I grovorientering bruges kompasset kun til at tage et hurtigt bestik af retningen uden at bruge tid på at indstille kompaskursen: Kast et hurtigt blik på kortet og se, om du skal nordpå eller måske lidt til højre for nord. Lad nålen falde til ro, læg eventuelt kortet i nord, og tag så også et hurtigt bestik af retningen.

### Prøv selv

Brug kortet side 3.

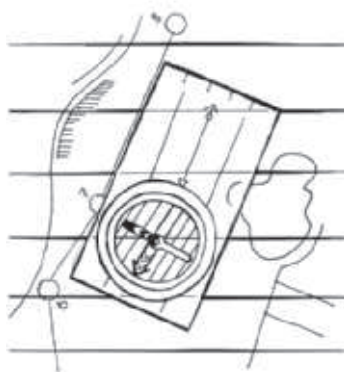
Find først ledelinjerne mellem hver af posterne.

Udpeg derefter de gode opfang før og efter posterne på banen.

Find nogle fiks-punkter inde i terrænet, og forestil dig, hvordan der kan se ud omkring dem. Er der nogle gode opfang?

## Finorientering og finkompas

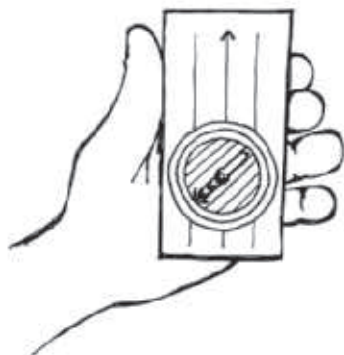
Skal du ind i terrænet og finde en post, der ligger ved en lille terrængenstand, skal du udtage en kompaskurs fra kortet. Det kaldes at pejle sig eller gå kompasgang ind til posten.



1. Læg kompasset på kortet, så kompaslinealen peger fra det sted, du står, til det sted du skal hen. I eksemplet her fra post 7 til post 8. **NB:** Sørg for, at marchpilen peger den rigtige vej.



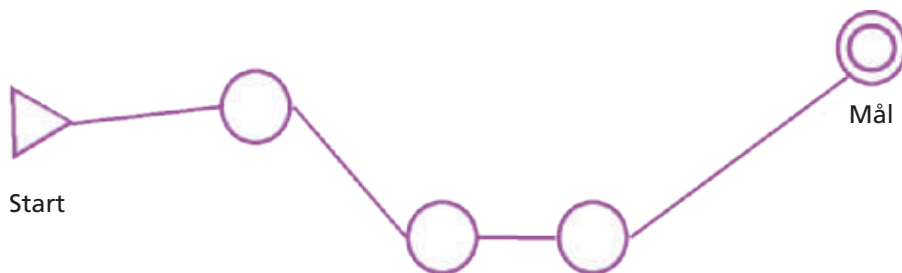
2. Drej kompasset så nordlinjerne i bunden af kompasset løber i samme retning som meridianerne på kortet. **NB:** Sørg for, at nordpilen i kompasset peger mod nord på kortet.



3. Tag kortet væk, og hold kompasset vandret. Drej dig rundt, indtil kompasnålens røde ende dækker nordpilen i bunden af kompasset. Marchpilen viser den retning, du skal gå.
4. Find et godt sigtepunkt, som du kan løbe efter. Det er alt for usikkert blot at holde kompasset foran sig.

### Postbeskrivelse

Posterne er indtegnet på kortet med banesymboler. De er som regel violette, så de ikke forveksles med kortes signaturer. Posten er i centrum af cirklen.



Se også kortet side 3.

Det kan somme tider være svært at se præcist, hvor posten ligger. Derfor laver man også en postbeskrivelse – en såkaldt postdefinition. På begynderbaner ligger posterne altid ved stier eller veje eller er synlige fra stier og veje. Her er postdefinitionerne ikke så vigtige, men på mellemsvære og svære baner, er de en god hjælp.



Det Internationale Orienteringsforbund har lavet nogle symboler, som nærmere beskriver posternes placering. Disse bruges sjældent i løb for begyndere, men du kan komme ud for at møde dem. I tabel 2 kan du se et eksempel på, hvordan postbeskrivelsen kan se ud, når de internationale symboler anvendes.

Det er dog vigtigt, at du ved, at postens nummer på kortet ikke er det samme som postens nummer i skoven. Det betyder, at selve standen med skærmen vil være udstyret med et nummer, og på dit kontrolkort vil du kunne se, at den post der på dit kort har nummer et, svarer til den stander i skoven som har nummer 31.

Begynderinstruktion						
Mellemsvær		1,8 km				
▶						
1	31	⦿	Y	—/—		
2	32	/			<	
3	38	○	⋯			
4	33	⚓			⚓	
5	34	*				
6	35	/	Y	⋯		
7	36	∩				
8	37	⦿	Y	⊖		
○ ——— 250m ———> ⊙						

Her er et eksempel fra kortet side 3:

- .....▶ Post 1 har nr. 31 i skoven og ligger i et sammenløb mellem et dige og en sti
- .....▶ Post 2 har nr 32 i skoven og ligger i et vejknæk
- .....▶ Post 3 har nr. 38 i skoven og ligger hvor en bakke løber sammen med en vækstgrænse
- .....▶ Post 4 har nr. 33 i skoven og ligger ved en grøfteende
- .....▶ Post 5 har nr. 34 i skoven og ligger ved en myretue
- .....▶ Post 6 har nr. 35 i skoven og ligger i et sammenløb mellem en vej og en vækstgrænse
- .....▶ Post 7 har nr. 36 i skoven og ligger for neden i en slugt
- .....▶ Post 8 har nr. 37 i skoven og ligger i et sammenløb mellem et dige og en lavning
- .....▶ Der er 250 meter fra sidste post til målet

4	33		⚓			⚓	
---	----	--	---	--	--	---	--

- Postens nr. på kortet
- Postens nr. i skoven
- Hvilken af flere ens terrængenstande i postcirklen
- Op til 3 oplysninger om forholdene ved posten  
Det vigtigste står længst til venstre
- Hvor står skærmen ved terrængenstanden
- Yderligere oplysninger

## Vejvalg

Det gælder om at vælge den hurtigste vej mellem posterne. Den direkte linje mellem to poster er altid den korteste, men det er sjældent den hurtigste. Så et godt vejvalg er vigtigt. Dit vejvalg skal passe til din erfaring og din kondition.

Det kan måske betale sig at vælge en længere, men mere sikker rute at gå, f.eks. uden om en bakke i stedet for over bakken eller at løbe en omvej ad stier og gennem let gennemløbelig skov i stedet for en mere direkte rute gennem en svært gennemløbelig skov. Spørg dig selv:

- hvor sikker er jeg på at finde posten, hvis jeg vælger denne rute?
- hvor hurtigt kan jeg komme frem?
- hvor meget kræver ruten af min kondition?

Brug ledelinjer og opfang som omtalt på side 11 og 12.

## Bomteknik

Det kan (næsten) ikke undgås, at man somme tider løber forkert. Det kaldes *at bomme*.

Hvis du bommer, gælder bomregel nr. 1: RO PÅ.

Du må ikke gå i panik og begynde at fare frem og tilbage uden en plan.

Brug i stedet orienteringsløberens 3 bud:

- Hvor står jeg nu?
- Hvor vil jeg gerne hen?
- Hvordan kommer jeg det?

Bomregel nr. 2: Hvis du ikke ved, hvor du er, skal du søge tilbage til det sidst sikre udgangspunkt: hvor kom jeg fra?

Du kan også søge hen til en stor vej med meget sikre vejkryds. Find et sted, som du er helt sikker på, at du kan finde på kortet.

## Eftersnak

Efter et løb skal du bruge tid på at læse dit kort. Prøv at huske, hvor du løb, og hvordan dit vejvalg var. Hvorfor tog du fejl og bommede posten?

Det er godt at gøre dette sammen med andre løbere allerede ude på stævnepladsen lige efter, at du har løbet. Det er sjovt og lærerigt, når du analyserer dit løb sammen med andre. Vi kalder det eftersnak.

Når du kommer hjem, skal du tegne dit vejvalg ind på kortet. Det giver en god træning i at huske kort og terræn. Det kaldes *korthuske*.



At finde vej i naturen er en klassisk spejderdisciplin, men orienteringsløb er også en moderne sport, hvor deltagernes evner til at kombinere teori og praksis udfordres. Orienteringsløb er også friluftsliv og sjov motion.

Med færdighedshæftet Orienteringsløb får du kendskab til de grundlæggende og væsentligste elementer i orienteringsløb. Hæftet forklarer, både hvordan kort og kompas ser ud, og hvordan man kan anvende de to ting sammen på orienteringsløb i naturen. Du får også gode råd til løbet og vejledning i, hvordan du kan tænke mere strategisk, når du har fået styr på grundelementerne.

