

## Konsten att bli en orienteringsförälder

Grunderna i orientering och hur  
du kan stödja ditt barn på bästa  
sätt i orienteringen



# Göteborg Majorna OK

---

## Kapitel 1 Inledning

Kul att du och ditt barn gillar orientering och har valt att vara med i Göteborg-Majorna OK (GMOK).

Detta häfte är till för att hjälpa dig som har barn som skall börja eller redan går i GMOKs 7-8 års grupp. Häftet ska ge dig och ditt barn ett stöd, då mycket kan vara nytt med orientering.

**Målet** är att du skall förstå hur orientering går till. Med häftets hjälp skall du kunna stödja barnet med att läsa och passa kartan, förstå kontrolldefinitionen, vad svårighetsgraden grön innebär och hur en bana på den svårighetsgraden kan se ut. Du skall också ha förståelse för hur det fungerar att springa en tävling.

Som bonus utvecklar du din egen förmåga att hitta rätt i skogen och kanske har lust att själv bli en aktiv orienterare.

Orientering är en idrott som ofta ger ett livslångt intresse och kan vara en del av varaktig aktiv och hälsosam livsstil. Det kan dock vara en ganska stor tröskel att börja med orientering. Att sänka tröskeln in i sporten och bygga ett varaktigt intresse är ett av GMOKs mål

### Introduktion

Kapitel 1 och 2 syftar till att generellt beskriva orientering och barn- och ungdomsverksamheten i GMOK.

### Vad kan du göra för att ge ditt barn de bästa förutsättningar?

Svenska orienteringsförbundet har gjort en stor studie om vilka barn som fortsätter med idrotten och det är tre faktorer som sticker ut:

- Engagerade föräldrar som själva intresserar sig för sporten
- Aktivt tävlande från tolvårsåldern
- Socialt sammanhang.

Inom våra träningar försöker vi alltid **bygga en gemenskap** mellan barnen och varva lek med träning. Vårt tips är därför att du själv lär dig orientering samt att du motiverar tävlande.

Gemensamt kan vi på så sätt möjliggöra ett livslångt intresse.

**Som förening tar vi ansvar** för att bygga en plattform för att stimulera vänskapsrelationer. Vi anordnar (dag) läger, tävlingsresor och andra sociala aktiviteter flera gånger per år.



# Göteborg Majorna OK

---

## Vad skiljer orientering från annan idrott?

Orienteringen skiljer sig från många andra idrotter som kan vara lite mer intuitiva. Ett par bollar i idrottshallen kräver få instruktioner – inom någon minut har barnen på eget initiativ börjat springa omkring och sparka på bollarna utan att ledaren behövt säga något. Med orientering krävs en lite längre uppstart och vi försöker därför blanda orienteringsmomenten med mycket lek.

**Orientering sker i alla väder och det är okej att springa där det är blött och geggigt.** Det är en fysisk krävande sport då orienterare tar sig fram genom obanad terräng. Lyckan bli dock så mycket större när barnen känner att de kan och vågar ge sig ut i skogen och klarar sig själva. Initialt tränar vi oftast på stigar och vid stugan, men gradvis lämnar vi stigen och mer och mer ut i

Kapitel 3 och framåt omfattar en lite djupare introduktion till orienteringen. Här får du och ditt barn mer information om orienteringen och hur du som förälder kan ge stöd till ditt barn. Din uppgift blir alltså att förstå texten så att du kan vidareförmedla den till ditt barn på det sätt som passar er bäst. **Du som förälder är avgörande för att barnet ska kunna delta på träningen.** Ibland tränar du tillsammans med ditt barn, ibland får du backa undan och låta barnet klara sig mer självständigt. Texten är ofta formulerad utifrån att ni springer tillsammans (barn/vuxen). Det är nödvändigt i början att ni tränar tillsammans, men allteftersom barnet utvecklas kan du backa mer och mer och se hur barnet klarar orienteringen själv. Succesivt lär sig barnet att springa själv.

En annan stor skillnad är att orienteringen är en individuell idrott. Det finns inga andra att förlita sig på utan som orienterare tar du ansvar för din egen prestation. Samtidigt är målen väldigt individuella - en del älskar att tävla och andra älskar att vara ute i naturen eller att umgås med kompisar. Inom

GMOK försöker vi bygga trygghet och gemenskap inom grupperna för att på så sätt stärka individerna i sin orientering.

Som förälder skiljer sig orientering från lagsporter då arenorna kan vara svårtillgängliga och samåkning ofta inte sker i samma omfattning. Fråga därför om du har funderingar kring detta,

## Ledargruppen

Vi som är ledare på barn- och ungdomsträningarna i GMOK har **gedigen kompetens och en vilja att lära ut sporten.** Vissa har orienterat sedan barnsben medan andra har lärt sig sporten i vuxen ålder tillsammans med sina barn. Många ledare har gått **ledarutbildning** för barn och ungdomsorientering. Alla ledare har godkänt utdrag från belastningsregister. GMOKs barn och ungdomsgrupp har stor ledargrupp, och leds av **en styrgrupp** med representanter från respektive åldersgrupp. Vi vill gärna bli fler ledare, är du intresserad säg till!

Du kontaktar oss på  
[barn@gmok.se](mailto:barn@gmok.se)



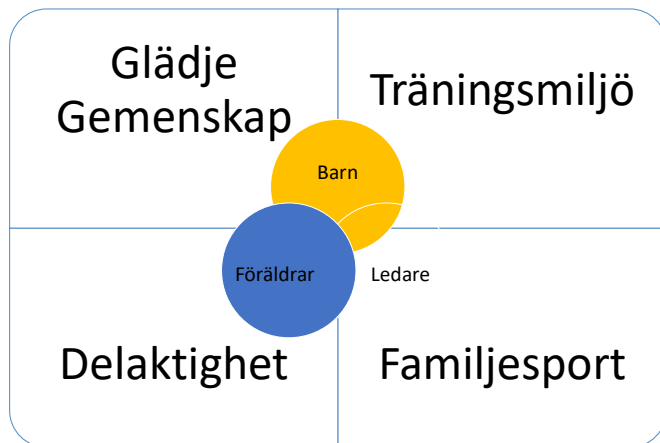
## Kapitel 2 Att börja orientera i GMOK

GMOKs 7-8 års verksamhet syftar till att **skapa en varaktig orienteringsverksamhet som stimulerar rörelse, glädje, gemenskap och delaktighet med fokus på barn och för deras föräldrar.**

Grunden i GMOKs barn och ungdomsverksamhet utgår från fyra byggstenar:

- 1) glädje/gemenskap,
- 2) träningsmiljö,
- 3) delaktighet,
- 4) familjesport.

I samtliga fyra byggstenar ser vi till tre perspektiv: barn/ungdom, föräldrar, ledare.



**Det övergripande målet är att få fler barn, ungdomar, och föräldrar i verksamheten, samt en hållbar ledarorganisation.**

### Träningar

Vår huvudträningsdag är **torsdagar, med start 17:45** vid klubbstugan i Skatås. **Torsdagsträningarna** är en blandning av rörelseglädje och orienteringsträning. Det kan vara allt från orienteringsbanor till lekar och följa John i skogen. Efter träningen finns möjlighet att duscha, basta samt gratis fika för ungdomar. Det är också ett bra tillfälle att lära känna andra ungdomar i klubben.

**För att delta på träningen måste du anmäla ditt barn** via kallelsen från IdrottOnline. Denna distribueras via mail. Detta för att vi ska kunna köpa rätt mängd fika och skriva ut lagom många kartor

### Fika

**Efter torsdagsträningen erbjuds fika i klubbstugan.** Fikat är viktigt för att fylla på med energi och också viktigt för att bygga de sociala relationerna och som uppföljning av träningen. Det blir också ett bra gemensamt avslut. Fikat är kostnadsfritt mot att man som förälder hjälper till att ordna fikaten utifrån ett rullande schema. Nya orienteringsfamiljer ordnar fika den andra terminen de är med (slipper alltså första terminen).

### Tävlingar

På **helgerna** finns det orienteringstävlingar att springa från mars till början av november. Många ungdomar tävlar flitigt redan i tioårsåldern, medan andra väntar tills de är lite äldre.



# Göteborg Majorna OK

---

## Information

Information om kommande träningar, tävlingar och annan information skicka ut via mail och finns på hemsidan, [www.gmok.se](http://www.gmok.se). Har ni frågor och funderingar är ni också välkomna att maila till [barn@gmok.se](mailto:barn@gmok.se)

## Klubben

**GMOK är en av Sveriges största orienteringsklubbar med över 600 medlemmar.** Klubben bedriver en **riktad elitsatsning** parallellt med barn- och ungdom och veteran verksamhet. Utöver detta finns en stor breddverksamhet, inklusive nybörjarkurser för vuxna, så alla kan orientera oberoende av ålder, kunskap- och ambitionsnivå. **All verksamhet sker helt ideellt**, och alla behöver hjälpa till för att klubbens verksamhet ska fungera.

Inom barn och ungdomsgruppen finns följande åldersindelning:

- 7-8 år
- 9-10 år
- 11-12 år
- 13-15+ år

## Barnen involveras i träningsupplägget

Vi försöker utgå från barnens behov vid träningarna. Vi uppskattar mycket om ni tillsammans med era barn kommer med feedback och förslag på hur vi kan utveckla verksamheten. Regelbundet har vi tränarråd med barn och föräldrar samt terminsutvärderingar.

## I 7-8 årsverksamheten går vi på lekfullt sätt igenom följande orienteringsmoment

### 1. Karta och karttecken

- Barnen har förståelse för vad en karta är och känner till att kartan är en bild av verkligheten sedd uppifrån, i fågelperspektiv.
- Barnen kan skapa sig en bild av hur verkligheten ser ut med hjälp av kartan.
- Barnen kan genom att titta på terrängen skapa sig en bild av hur kartan ser ut.
- Barnen känner till kartans färger och de vanligaste karttecknen. Tänk på att vilka karttecken som är vanligast kan variera från olika delar av landet.
- Barnen känner till de vanligaste symbolerna för banpåtryck, start, kontroller, mål, förbjudet område och snitslad väg mellan kontroller.

# Göteborg Majorna OK

---

## 2. Springa din första orienteringsbana

- Barnen kan hantera kartan och vika den så att den passar bra i handen.
- Barnen kan passa kartan med hjälp av terrängen.
- Barnen kan använda sig av tumgreppet som hjälp för att snabbt hitta rätt på kartan.
- Barnen kan på ett enkelt sätt lösa orienteringsproblemen på kartexemplet för ledstångsbyte vid kontroll samt mellan kontroller.

## 3. Grundmoment, kontrollbeskrivning och stämpling

- Barnen förstår vilka grundmoment som krävs för att klara av en sträcka.
- Barnen vet grunderna i kontrolltagning samt hur stämpling fungerar.
- Barnen känner till kontrollens ordningsnummer och kodsiffra på kontrollbeskrivningen.

## 4. Orienteringstävling

- Barnen har övergripande kännedom om hur en orienteringstävling går till, från anmälan till start, målgång och resultat.

## 5. Gemenskap och rörelseglädje

- Barnen får under träningar möjlighet att lära känna nya kompisar och möjlighet att leka och röra sig i naturen.



# Göteborg Majorna OK

## Kapitel 3 Karta, kart-tecken, kontrollbeskrivning och kontroller

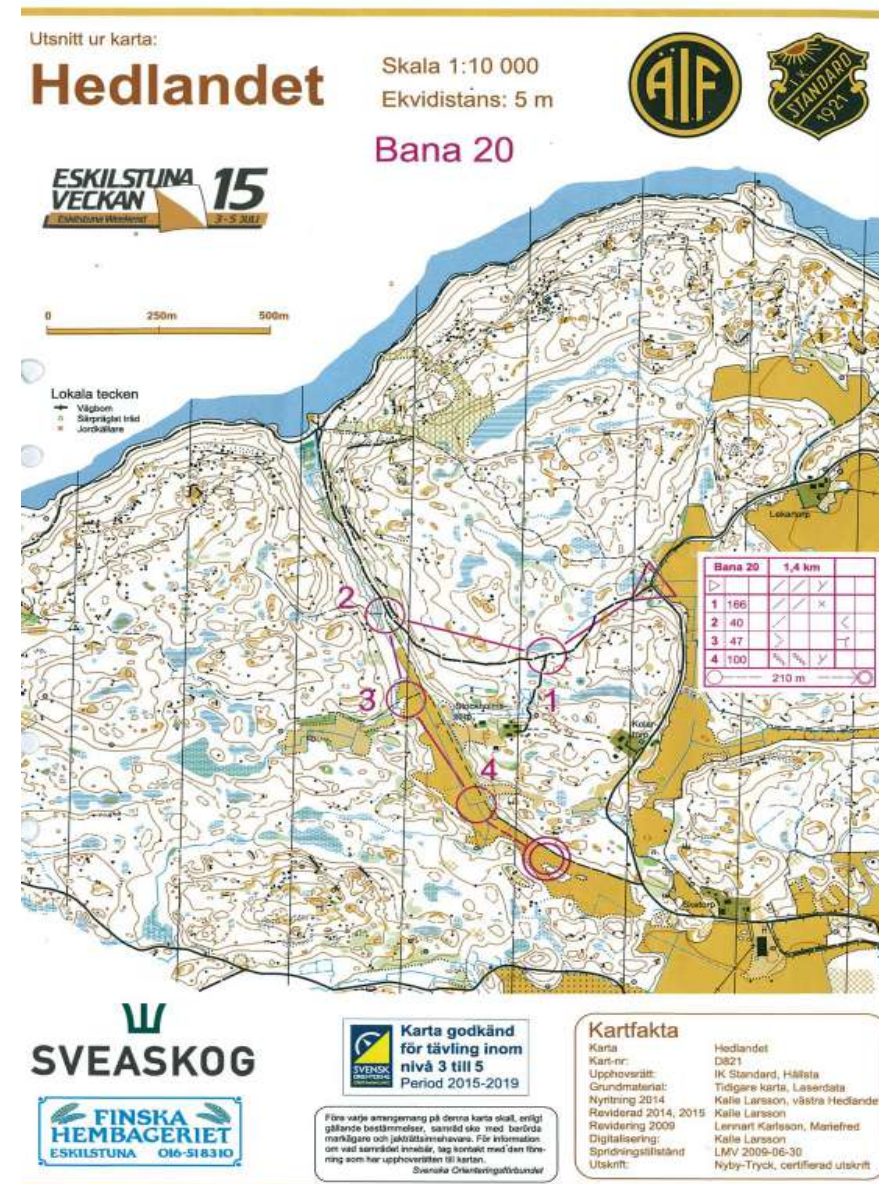
### Kartan

Kartan är en avbildning av en liten del av jordytan. Kartan skall vara så detaljrik som möjligt samtidigt som den också skall vara så lättläst som möjligt. Av förståeliga skäl har kartritaren varit tvungen att förenkla mycket.

Eftersom kartan är en avbildning av jorden, måste du och ditt barn hålla kartan rätt så att ni kan jämföra bilden med omgivningen. Kartans norr måste alltså stämma överens med verklighetens norr, annars blir det ingen användbar avbildning. För att ni skall veta vad som är norr på kartan ritas de oftast med norr uppåt. Text och annan information är också satt så att den läses med norr uppåt.

Ytterligare ett hjälpmedel för att veta åt vilket håll norr är på kartan är **meridianerna**. Det är de raka linjer som går tvärs över kartan uppifrån och ner. De markerar riktningen till jordklotets nord- och sydpol.

Orienteringskartans **färger** används för att visa olika terrängtyper.



# Göteborg Majorna OK

## Skala

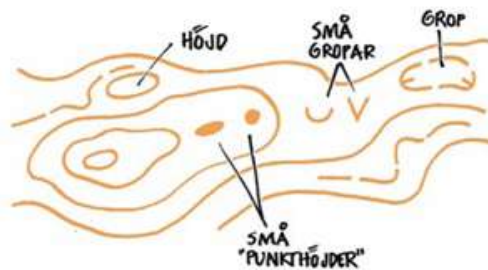
Kartans **skala** anger hur stor förminskningen är jämfört med verkligheten. Orienteringskartans skala är oftast 1:7 500, vilket innebär att avbildningen är 7 500 gånger mindre än verkligheten. Det innebär att 1 cm på kartan motsvarar 75 meter (7 500 cm) i verkligheten. En annan vanlig skala vid orientering är 1:10 000, där 1 cm alltså motsvarar 100 meter.

Vid sprintorientering används ännu större skala oftast 1:3 000 eller 1:4 000.

75 meter går fort att springa, ibland alldeles för fort. Ett vanligt fel är att den som orienterar springer för långt när man är ivrig.

## Höjdkurvor

Det är svårt att visa berg och höjder på kartor. Detta är löst genom att rita ut **höjdkurvor** i brun färg. En höjdkurva anger en viss höjdnivå jämfört med den omgivande terrängen. Höjdskillnaden mellan två höjdkurvor kallas **ekvidistans**. Barnet har egentligen ingen större nytta av ekvidistansen vid orientering på grön nivå, men om ni vet hur höjder ser ut är det lättare att läsa in sig på kartan. Ekvidistans varierar beroende på terrängtyp men är vanligtvis fem meter.



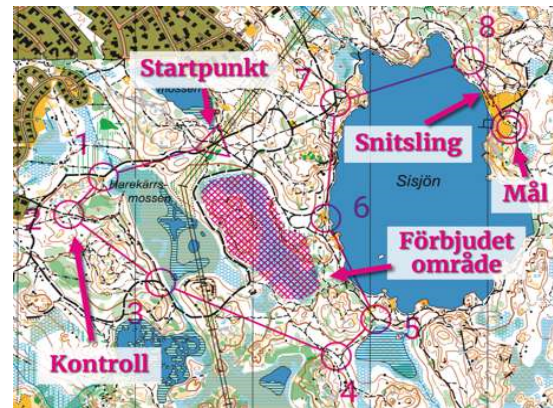
Exempel på höjder och höjdkurvor. Höjder markeras med brunfärgade höjdkurvor. Ekvidistansen är höjdskillnaden mellan två kurvor. Notera även groparna och punkthöjderna.

## Banpåtryck

På kartan ser ni också **startpunkten** (markerad med en lila triangel), **kontrollerna** (markerade med enkla ringar) samt **målet** (markerad med dubbel ring). Dessa är sammanbundna med raka linjer. När längden på en bana anges räknas de raka linjerna. I verkligheten springer ni ju inte så rakt, så den riktiga sträckan blir längre.

På lättaste nivå krävs också att ni känner igen hur **förbjudet område** markeras på kartan. Där det saknas tydliga ledstänger snitslas ofta en konstgjord ledstång för att anpassa banan till grön svårighetsnivå. Den **snitslade vägen** markeras med en streckad linje.

I den påtryckta informationen ingår också kontrolldefinitionen, som beskrivs närmare nedan.



Exempel på påtryckt baninformation.

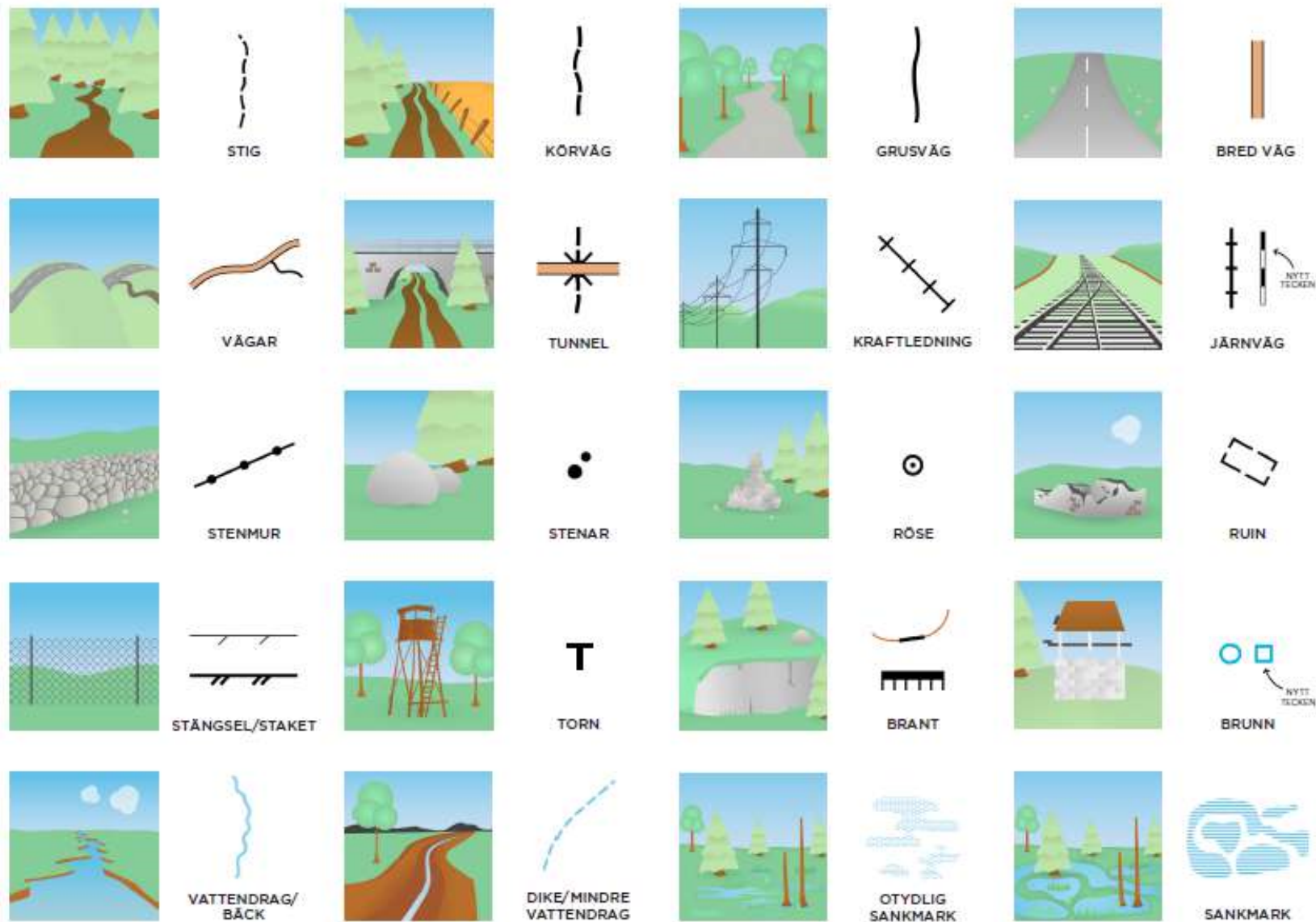
Startpunkten markeras med en triangel med spetsen mot första kontrollen. Kontrollerna markeras med enkla ringar, och målet med en dubbel. Start och mål är sällan belägna på exakt samma plats. Tävlingsarenan är oftast beläget vid målet. Förbjudet område markeras med violetta linjer. Snitslad sträcka markeras med streckad linje.



# Göteborg Majorna OK

## Karttecken

Några av de vanligaste karttecken visas nedan.





# Göteborg Majorna OK



LITEN HÖJD



LITEN GROP



GROP



ÅS



SÄNKA



HÖJDKURVOR



HÖJD



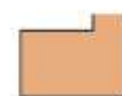
ÅKER



HUS/BYGGNAD



FÖRBJUDET OMRÅDE  
EX. TOMTMARK



HÅRDJORDYTA



SJÖ

## VIKTIGA FÄRGER PÅ KARTAN



ÖPPEN MARK



SKOG



TÄTARE SKOG



VATTEN



# Göteborg Majorna OK

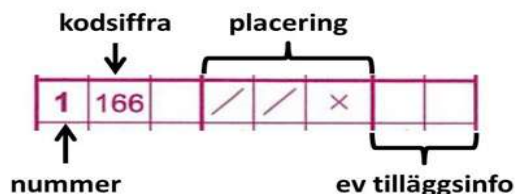
## Kontrollbeskrivning

På kartan finns också **kontrollbeskrivningen** (även kallad kontrolldefinition eller angivelse). Den hjälper er med lite extra information om banan, bland annat vilka **kodsiffror** varje kontroll har och ibland hur kontrollen placerats vid kontrollpunkten (till exempel på östra sidan om stenen, uppe på punkthöjden eller precis i stigs korsningen).

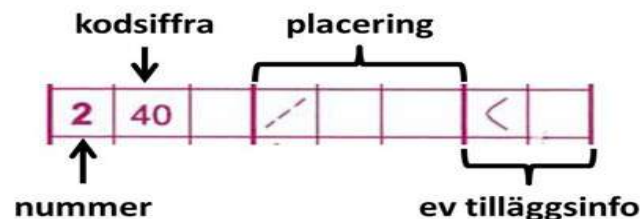
Även om nybörjarbanor är enkla måste ni känna till lite grann om kontrolldefinitionen. Den ser läskigare ut än den är.

<b>Bana 20</b>	<b>1,4 km</b>				<b>Baninformation</b>
▷		/ /	Y		<b>Startpunkten</b>
<b>1</b>	166	/ /	X		<b>Kontroll 1</b>
<b>2</b>	40	/		<	<b>Kontroll 2</b>
<b>3</b>	47	⋯		┌	<b>Kontroll 3</b>
<b>4</b>	100	⋈	Y		<b>Kontroll 4</b>
○	210 m			○	<b>Målet</b>

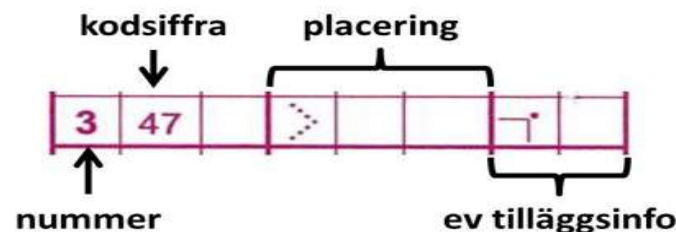
Exempel på kontrolldefinition. Översta raden visar information om banan, här bannummer och längd. Rad två visar startpunkten och dess placering. Raderna under den visar information om kontroll 1- 4. Den nedersta raden visar avståndet från sista kontrollen till mål. Bild: Patrik Lander



**Kontroll 1.** Kontrollen har kodsiffra 166. Kolumn 4 och 5 anger att kontrollen är placerad vid två linjeföremål (här stigar), och kolumn 6 anger att kontrollen är placerad där de två stigarna korsar varandra. Bild: Patrik Lander



**Kontroll 2.** Kontrollen har kodsiffra 40. Kolumn 4 anger att kontrollen är placerad vid en stig, och kolumn 7 anger att kontrollen är placerad där stigen gör en jämn sväng. Bild: Patrik Lander



**Kontroll 3.** Kontrollen har kodsiffra 47. Kolumn 4 anger att kontrollen är placerad vid en beståndsgräns (gräns mellan två tydligt olika vegetationstyper), och kolumn 7 anger att kontrollen är placerad i nordöstra hörnet av beståndsgränsen. Bild: Patrik Lander

# Göteborg Majorna OK

---

## Kontroller

Vid kontrollen skall det finnas en **orange-vit skärm** samt en **kontrollenhet** märkt med en **kodsiffra**. Kontrollenheten används för att stämpla, dvs. att registrera att barnet passerat kontrollen. Vid stämplingen läser kontrollenheten in kontrollens nummer och tiden ni kom dit på barnets stämplingspinne (s.k. SportIdent-pinne).



*Exempel på sportidentpinne.*

*Kontrollen är utmärkt med en orangevit skärm. Kontrollenheten märks med en kodsiffra som överensstämmer med den som anges på kontrolldefinitionen på kartan. Sportidentpinnen används för att registrera kontrolltagningen*

## Kontrollens placering på nybörjarbanor

Kontrollerna på nybörjarbanor ska sitta så att det är svårt att missa dem, på eller direkt invid stigar, vägar, ängar, kraftledning osv. Men beroende på vilket vägval ni gjort kanske kontrollen skyms av ett träd eller en sten.

## När ni närmar er kontrollen måste ni alltså öka uppmärksamheten.

För att kunna göra det måste ni sänka farten - så att barnet hinner se kontrollen.

## Hur vet ni att det är rätt kontroll?

Kodsiffran skall stämma överens med koden som anges för aktuell kontroll på kartans kontrolldefinition.

**Exempel:** Om kontroll nummer 1 på kartan enligt kontrolldefinitionen har kodsiffra 95 skall kontrollenheten vid den riktiga kontrollskärmen också ha koden 95. Om det inte stämmer finns det troligen fler kontroller i omedelbar närhet.

För att bli godkänd krävs att barnet stämplat vid alla dina kontroller i rätt ordning. Om ni råkar stämpla på en annan kontroll så gör det ingenting så länge ni har stämplat hela barnets bana i rätt ordning. Var noggrann med att kolla kodsiffran när ni stämplar.

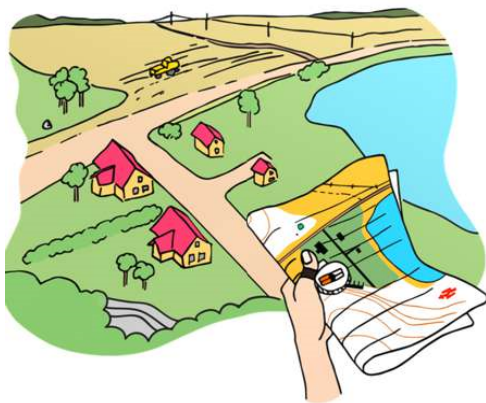
## Varför både kontrollens nummer och kodsiffra?

Det kan verka krångligt att behöva hålla reda både på kontrollens nummer och kodsiffra. Det kan dock vara så att din kontroll nummer 2 är kontroll nummer 6 på en annan bana, och kontroll 4 på en tredje bana. Därför behövs kodsiffran också.

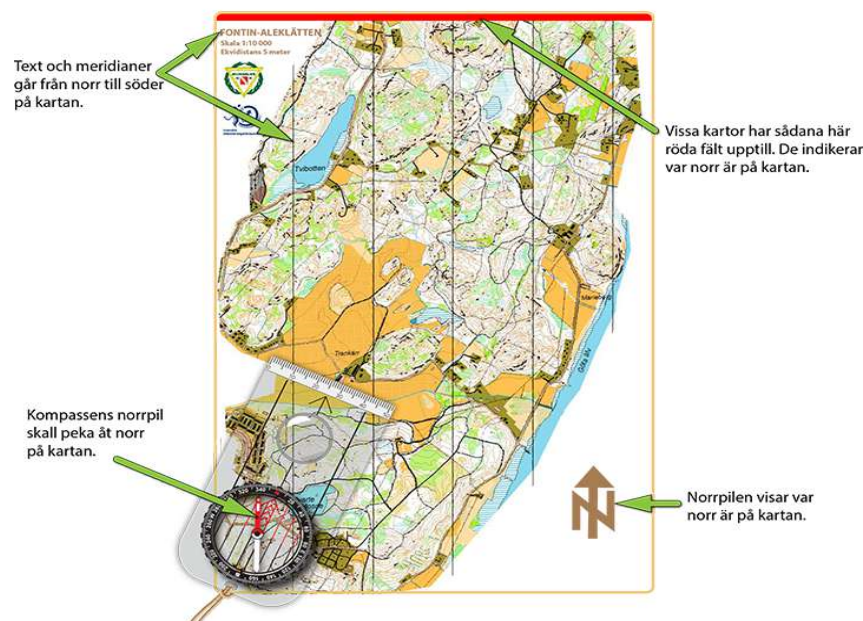
## Kapitel 4 Passa Kartan

Att passa kartan innebär att ni håller kartan så att den visar och stämmer överens med den del av omgivningen som ni tittar på. Om ni vet var ni är och kartans norr pekar åt samma håll som kompassens norr, då är kartan passad. Ni kan då lättare jämföra kartans delar med verkligheten. Exempelvis kan ni se att kartans stigar går åt samma håll som verklighetens stigar.

Om ni däremot håller kartans norr mot verklighetens söder kommer ni att springa helt fel. Ni tror att vi följer stigen som går norrut på kartan, men ni springer i själva verket åt söder. Detta kallas för kontrakurs på orienteringspråk.



*Exempel på passning av kartan utan kompass. Om ni vet var du är och har bra utsikt behövs ingen kompass för att passa kartan. Då rättar du in den utifrån vad ni ser. Kartans bild ovan stämmer helt rätt – du vet att du står på höjden. Vägarna går i samma riktning, sjön ligger på rätt sida och ni känner igen den lilla dungen på andra sidan vägen. Om ni skall följa vägen åt höger på kartan ser ni direkt åt vilket håll det är även i verkligheten. Bild: SOFT*

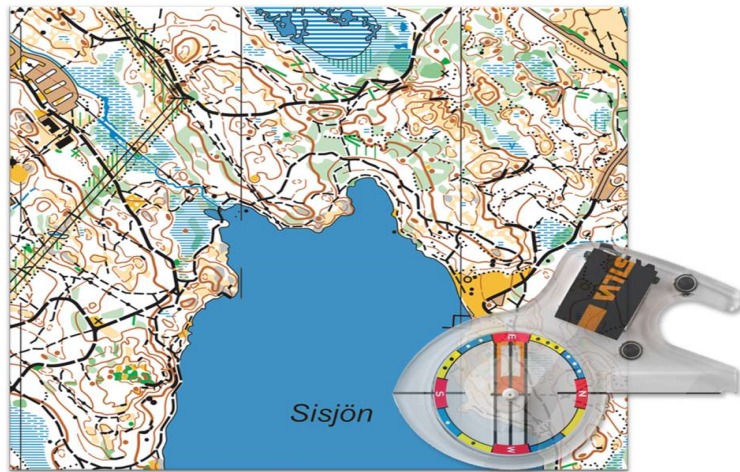


Bilden ovan visar en klassisk kompass, även kallad plankompass eller linjalkompass. I exemplet är kartan passad med kompass. Kompassnålens norr stämmer med kartans norr. Den påtryckta informationen med kontroller och kontrolldefinitioner är också placerad så att norr är uppåt när ni läser. När ni passar kartan är det viktigt att kartan och kompassen ligger plant. Testa och vinkla en kompass uppåt, visar den fortfarande norr åt samma håll som innan.

Idag är det få som använder klassisk kompass utan många använder istället en tumkompass. Huvudprincipen är dock den samma för båda kompasstyperna – uppåt på kartan skall vara åt samma håll som kompassens röda nål visar.



# Göteborg Majorna OK



## Passa kartan med tumkompass

Idag använder de flesta orienterarna alltså en tumkompass för att passa kartan.

Kompasserna anges som vänster eller höger. Håller du kartan i vänster hand så ska du ha en vänsterkompass och vice versa.

Håll sedan kartan och kompassen i en hand. Tummen ska alltid vara strax bakom där du är på kartan.

Kartan rättas efter kompassen, norr på kartan mot norr på kompassen. På så sätt har du alltid tummen där ni är och kartbilden stämmer alltid med terrängen omkring er. Terrängen, bansträckningen eller en tänkt löpväg är er riktningvisare.

På grön nivå använder vi generellt inte kompassen utan passar istället kartan efter omgivningen. Målet är istället att få ett flyt i ditt orienterande och kompassen kan då vara ett komplicerande moment. Det är viktigt att känna sig trygg i att ni kan läsa av kartan mot verkligheten längs med banan så kompletterar vi med kompassen i allteftersom.





# Göteborg Majorna OK

---

## Kapitel 5 Nybörjarbanor

### Gröna banor

Olika banor har olika svårighetsnivåer, ungefär som pister i en skidanläggning. Varje svårighetsnivå representeras av en färg där grön är den enklaste.

Orienteringsförbundets instruktion för grön nivå inleds med följande text:

*”Grön bana är den allra enklaste orienteringsbanan. På grön bana prövas deltagarnas förmåga att förstå vad en karta är, känna till de vanligaste karttecknen och orientera utmed tydliga ledstänger.”*

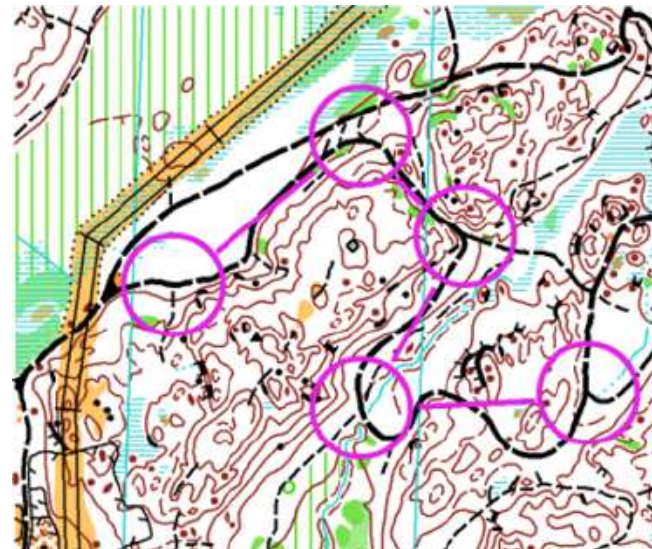
Svårighetsnivån är anpassad så att nybörjare skall kunna springa själva men det är vanligt att ungdomar vill ha med sig en skugga, eller springa i par, för att känna sig trygga i början.

### Moment

Gröna banor skall innehålla följande tre orienteringsmoment:

- Lätt ledstångsorientering, given riktning
- Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte vid kontroll.
- Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte på sträckan mellan kontroller.

Kontrollerna längs banan ligger längs ledstången. Det är viktigt att säkerställa att kontrollen ni kommit fram till är den rätta. På samma stig kan det ju finnas andra kontroller som hör till andra banor. Genom att läsa kontrolldefinitionen som är tryckt på kartan, och jämföra med vad som står på själva kontrollen säkerställer ni detta.



*Exempel på lätt ledstångsorientering.*

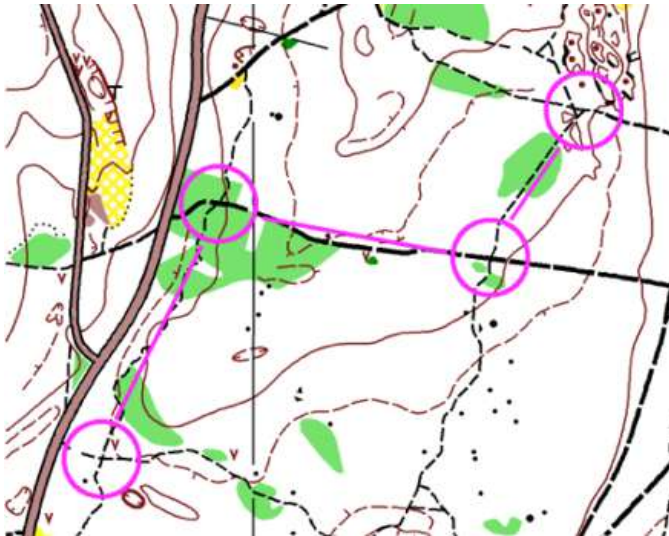
*Kontrollerna ligger efter en tydlig stig, och håller en sig bara till stigen (ledstången) kommer en fram till kontrollen. Terrängen runt omkring, med höjdkurvor, stenar och kärr har i princip ingen betydelse. Bild: SOFT*

# Göteborg Majorna OK

## Ledstångsbyte vid kontroll

Som rubriken anger följer ni fortfarande ledstänger, men vid vissa kontroller skall ni byta ledstång. Detta ställer lite högre krav. När ni kommit fram till kontrollen, och säkerställt att det är rätt kontroll, stämplar barnet och stannar sedan till.

Ni måste vara säkra på att ni fortsätter i rätt riktning. Därför stannar ni upp och läser in er på kartan innan ni rusar vidare. Slarvar ni här är risken stor att ni fortsätter åt fel håll.



Exempel på ledstångsbyte vid kontroll.

Kontrollerna ligger här vid stigmorsningar, där ni måste byta väg. Väljer ni rätt väg missar ni inte nästa kontroll. Terrängen runt omkring, kan ge förvarning om när kontrollen kan dyka upp. De mörkgröna partierna visar t.ex. att du har tät, snårig skog vid sidan av stigen. Vet ni att kartskalen är 1:10 000 vet ni också att 1 cm på kartan är 100 meter i verkligheten – och då kan ni försöka bedöma ungefär hur långt det är innan kontrollen dyker upp. Bild: SOFT

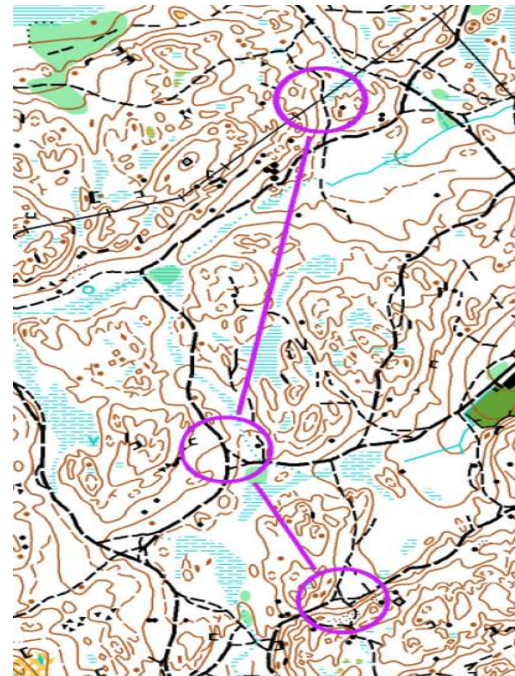
## Ledstångsbyte på sträckan

Även här följer ni lätta ledstänger. Skillnaden mot det andra exemplet är att här måste ni svänga av och byta ledstång innan ni kommit fram till kontrollen. Det innebär att ni måste hitta rätt plats att svänga av – utan att det finns en kontrollskärm på plats som hjälp.

Genom att läsa kartan noga innan ni rusar iväg kan ni memorera vägen:

*”Vi skall springa en kort bit rakt fram. Sedan kommer en stigmorsning, och där skall vi ta höger och springa en lite längre bit. Sedan korsar en bäck stigen och då kommer kontrollen strax därefter.”*

Vid varje byte av ledstång bör ni stanna, se er omkring och passa kartan – och när ni är säkra på rätt riktning fortsätter ni.



Exempel på ledstångsbyte på sträckan.

Springer ni från den översta kontrollen till den mittersta måste ni byta ledstång vid två tillfällen – ni måste ta till höger efter bara ca 50 meter, och efter kanske 200 meter på den nya ledstången skall ni ta vänster och fortsätta ytterligare ca 200 meter, där stigendelar sig igen – där ligger kontrollen. Vid varje stigmorsning stannar ni, tar det lugnt och passar kartan mot norr. Bild: SOFT

## Kapitel 6

# Att stödja ditt barn

### Skuggning

När ditt barn är nybörjare behöver det följas upp, eller skuggas, innan han eller hon kan springa helt själv. Även på tävlingar är det tillåtet med skuggning i de öppna klasserna.

### Tips

Några tips när du skuggar ditt barn:

- Låt barnet springa före och läsa kartan, annars är risken stor att du tar över orienteringen.
- Påminn barnet om att stanna då och då och läsa in sig på kartan.
- Innan ni springer till nästa kontroll – ställ kontrollfrågor till barnet
  - Vart är du?
  - Varifrån kom du? (passar kartan)
  - Vart ska du?
  - Hur ska du ta dig dit?
  - Vad ska du passera?
  - Vad ser du om du kommit för långt?
- Påminn om tumgreppet, vika kartan och titta upp
- Bekräfta framgång – stötta i motgång.
- Tro på ditt barn – barnen är klokare än vi tror.
- Fokusera på att ha roligt, ibland räcker det att springa och ibland är barnen fullt fokuserade på kartan och orienteringen.

- Lek mycket
- Följ upp andras barn istället för ditt eget
- Gradvis minska närvaro och stöd





# Göteborg Majorna OK

---

## Vad kan gå fel?

Orientering på rätt svårighetsnivå är inte svårt, ändå blir det fel ibland för barnen. Här är några vanliga orsaker:

- Barnet har inte förstått vad kartan visar.
- Barnet slarvar med att läsa kartan.
- Barnet hänger bara på framförvarande löpare och orienterar inte själv.
- Barnet springer för fort och för långt utan att se vilka terrängföremål hen passerar.
- Barnet litar inte på sin egen kunskap.
- Barnet är trött och orkar inte tänka klart.

## Checklista vid orientering

Vid en kontroll: **kontrollera alltid att det är rätt kontroll** innan ni stämplar.

Vid start, ledstångsbyte och kontroll:

- Ställ er med ryggen mot hållet du kom ifrån. Passa kartan så att kartans stämmer överens med verkligheten.
- Lyft blicken och se er omkring.
- Titta på kartan och se var den nästa kontrollen ligger. Är det kort eller långt dit? Får ni någon förvarning innan du är framme, t.ex. att ni ska passera en korsande bäck eller en jättestor sten vid sidan av stigen.

Om ni är osäker på var ni är:

- Titta upp och försök läsa in er på kartan. Var visste ni senast var ni var?

- Finns det någon att fråga om vägen? Orienterare hjälper ofta ett barn som inte vet vart det är, ibland kan de ha lite bråttom men testa då med nästa.
- Gå tillbaka till där ni visste var ni var senast.



# Göteborg Majorna OK

---

## Kapitel 7 Att tävla

### Orienteringstävlingar

Orienteringstävlingar anordnas mellan mars till november och är till för alla oavsett nivå. Tävlingar är en utmärkt möjlighet att orientera i nya terränger och att få träffa och leka med kompisar. För många orienterare är faktiskt tävlingsmomentet underorienterat och tävlingarna är mer en möjlighet att få testa sina färdigheter i nya miljöer.

### Öppna klasser

Klasserna för nybörjare är **Inskolning**, **Mycket lätt 2 km** och **Mycket lätt 4 km**, där Inskolning har grön svårighetsnivå och övriga två har vit svårighetsnivå. I öppna klasser är det tillåtet med skuggning och att springa med en kompis. Tidtagning är frivilligt. Klassindelningen är ny från och med 2020.

Observera att antal klasser kan variera från tävling till tävling, men det finns alltid en nybörjarklass att anmäla sig till.

Det enda kravet för godkänt på en bana är att en hittar kontrollerna och stämplar dem i rätt ordning. Några tidskrav finns inte, eftersom det inte är någon tävlingsklass. De priser som kan förekomma lottas ut, eller ges till alla deltagare i klassen.

### Åldersklasser

När barnet känner sig mer säkert och vill kan det testa på åldersklasser. Dessa börjar från H10 (Herrar) och D10 (Damer) och sträcker sig ända upp till DH90!

Barnen springer två år i varje klass, så en kille som är exempelvis 9-10 år springer i H10 och en tjej som är 11-12 år springer i D12.

I dessa klasser är det ej tillåtet med skuggning och föranmälan krävs. Alla får också en specifik starttid då de skall starta. Detta framgår av en startlista som brukar publiceras några dagar innan tävlingen.





# Göteborg Majorna OK

---

## Typer av tävlingar

Det finns flera typer av orienteringstävlingar:

- Långdistans, den ursprungliga tävlingsdisciplinen som tidigare gick under namnet klassisk distans.
- Medeldistans, som är en förkortning av långdistans.
- Sprint, vilket innebär korta banor med 12-15 minuters segrartid. Sprintdistansen kan antingen genomföras i närområden till bebyggelse, eller helt inne i park- och stadsmiljö. Sprinttävlingar är en populär form under sensvåren då djuren i skogen föder ungar och färre tävlingar i skogen får hållas. För dessa tävlingar används en lite annorlunda karta med andra karttecken och kartskala 1:4 000.
- Stafett, där du tävlar tillsammans med klubben med olika antal sträckor. Ungdomar brukar vara med på Tiomila, 25manna, distriktsmästerskap samt ett antal ungdomsstafetter. Ofta får nybörjare springa ihop på stafetter.
- Flerdagarstävlingar som exempelvis O-ringen. På dessa tävlingar räknas oftast resultaten ihop över flera dagar.

## Information och anmälan

Tävlingsprogrammet hittar ni på sajten **Eventor** och det är också där du anmäler ditt barn till tävlingarna. För att kunna anmäla dig eller ditt barn måste ni vara registrerade för klubben. Om du inte hittar era namn i Eventor, prata med en ungdomsledare. Adressen till Eventor är <https://eventor.orientering.se/>.

För öppna klasser går det bra att anmäla sig på plats.

På Eventor finns också information om tävlingen i Inbjudan och Tävlings PM och i dessa dokument hittar du all nödvändig information såsom,

vägbeskrivningar, starttider avstånd mellan arenan och parkering, mellan arenan och start m.m.

## Att ta med

Som nybörjare behöver barnet inte ha några speciella kläder eller skor då i princip all löpning sker på stig eller på öppna ytor. Det är dock krav på att ha **heltäckande kläder** när ni springer i skogen, så kortbyxor är ej tillåtet. På vissa sprinttävlingar finns inte detta krav och då framgår det av inbjudan.

För att stämpla behöver barnet en **SportIdent-pinne**. Klubben har några att låna ut och de går också att hyra i samband med anmälan.

Om ditt barn fastnar för sporten är det dock billigare att köpa en. Detta går att göra via SportIdent's hemsida.

Kontrolldefinitionen finns både löst vid start och tryckt på kartan. Som nybörjare räcker det med att titta på definitionen på kartan men ju snabbare det går desto mer fördelaktigt är det att ha en s.k. **definitionsställare** på armen. Dessa är billiga och finns oftast att köpa på arenan.

Ofta finns det möjlighet till dusch på arenan, med undantaget det mindre tävlingarna.

Det kan också vara trevligt att ha med sig en campingstol eller en stolsryggsäck för att slippa sitta på gräset när man väntar.

## Innan start

När ni kommit fram till **arenan** ska ni orientera er på platsen. Leta efter Göteborg Majornas vimpel. Oftast finns det flera från klubben på tävlingar så det finns alltid någon att fråga om råd. Vid vimpeln kan ni lämna era saker som ni inte behöver när ni springer.

# Göteborg Majorna OK

---

Vid vissa utpekade tävlingar kommer det finnas en dedikerad ledare på plats som kan hjälpa till lite extra. Oberoende av det kommer det förmodligen finnas personer ni känner från träningarna på de flesta tävlingarna i närområdet. Ganska ofta springer de då själva och/eller med sina barn.

Om det regnar har klubben oftast vårt klubbttält med oss där man kan söka skydd och förvara väskor medans man springer.

Om barnet inte är anmält i förväg i Eventor går ni till **direktanmälan** och anmäler er. Där väljer ni tävlingsklass (som U1/Mycket Lätt) och registrerar SportIdent- pinne (eller hyrpinne) med barnets namn. Nu finns barnet i systemet. På vissa tävlingar finns kartorna för inskolnings- och utvecklingsbanor uppsatta så att du kan se dem i förväg, U1/Mycket Lätt är ju ingen tävlingsklass.

Innan start bör ni gå på toaletten. Det är väldigt besvärande att behöva stanna och kissa under själva orienteringen.

## Start

När ni är klara letar ni upp vägen till start. Starten kan ibland ligga ganska långt från själva arenan, ibland ända upp till en kilometer. Orsaken till detta är att alla banor skall få rätt längd, och kunna ha ett gemensamt mål vid arenan. Har ni riktig tur ligger starten precis bredvid arenan. Denna information kan du läsa om i förväg i Tävlings PM som finns på Eventor.

Vid startplatsen ska ni **tömma** och **checka** SportIdent-pinnen. Annars ligger det kvar gammal information från andra tävlingar på den. Kontrollenheterna för TÖM och CHECK är av samma typ som de kontrollenheter som finns ute på banans kontroller.

Vid **startplatsen** letar ni upp er **startfälla**. Fällorna är uppmärkta med respektive klass som skall starta där. I fällan för U1 får ni sedan barnets karta och en skuggkarta till dig. Ofta kan barnet också få en lös kontrolldefinition som hen kan fästa på armen. När ni tagit kartan rekommenderas att ni läser in er på kartan så att ni vet var ni är. På kartan är **startpunkten** uppmärkt med en **triangel**. Startfällan är kanske inte placerad exakt på samma plats. I så fall är vägen från startfällan till startpunkt snitslad eller på annat sätt tydligt uppmärkt.

Inskolnings- och utvecklingsklasserna har oftast fri starttid. Det innebär att ni kan starta när ni vill efter att ni tagit kartan och läst in er. I tävlingsklasserna däremot, får deltagaren en starttid som de måste hålla sig till.

När ni läst in er och känner er mogna startstämplar barnet. Det sker i samma typ av kontrollenhet som för kontroller och tömning/checkning. Denna är dock märkt med START. När barnet startstämplar registreras starttiden på dess SportIdent- pinne.



*Startstämpling. SI-pinnen förs ned i kontrollenheten och starttiden registreras på pinnen.*

# Göteborg Majorna OK

## Ute på banan

Ni förflyttar er nu fram till **startpunkten**, triangeln på kartan. Startpunkten måste ni alltid passera. I verkligheten finns här en kontrollskärm märkt START.

Eftersom ni redan startstämplat behöver ni inte göra något här, punkten blir bara en fast punkt på kartan som ni kan läsa in er på.

När ni känner er trygga förflyttar ni er mot **första kontrollen**. Redan innan kan ni ha läst in vilken **kodsiffra** som kontrollen har och hur kontrollen är placerad. Ni stannar så ofta ni behöver och läser in er på kartan.

När ni kommit till första kontrollen så jämför ni kontrolldefinitionens kodsiffra med den kodsiffra som står på kontrollenheten vid skärmen. Om ni är säker på att det är rätt kontroll stämplat ni genom att **stoppa ner SportIdent-pinne i kontrollenhetens håll**. Kontrollenheten blinkar och piper kort vid stämpling. Nu finns utöver starttiden också tiden för första kontrollen och kontrollens kodsiffra på pinnen.

Nu läser ni in er på hur ni ska ta er till nästa kontroll. Läs in vägen och förflytta er i det tempo du känner att ni klarar av.

Fortsätt till dess ni tagit alla kontroller. Den sista kontrollen på banan är oftast placerad mycket nära mål. Sträckan in mot mål kallas **upplopp** eller **spurt** och är ofta snitslad. På den här sträckan får ni gärna springa och ge ert yttersta! Här kan ni inte orientera fel, och det brukar vara många som hejar på upploppet.

## Målgång

Så fort ni nått målet målstämplat barnet i en kontrollenhet märkt MÅL. Då registreras tiden ni gick i mål. Nu finns all information på barnets pinne,

starttid, kontrollernas ID-koder och tiden när ni stämplat dessa, samt tiden ni målstämplade - allt som krävs för att summera er tävling.

## Utstämpling

Nu skall ni gå till sekretariatet och **stämpla ut**. Detta sker också i en kontrollenhet. När ni gör det läses all information i pinnen in i datorsystemet. Ni får också en utskrift med information om hur det gått.

Även om ni inte fullföljer ert lopp är det viktigt att ni stämplat ut. Annars kan arrangörerna tro att ni fortfarande är ute i skogen.

### Eskilstuna weekend Etapp 1, medel, 2015-07-03

Jonatan Persson  
OK Enen  
U1  
Bricknr: 2088570

Starttid: 18:52:06  
Måltid: 19:27:36  
Sluttid: 35:30

	Sträcktid	Totaltid	Stämpling
Start		0:00	
1	12:46	12:46	OK
2	3:41	16:27	OK
3	10:56	27:23	OK
4	7:03	34:26	OK
Mål	1:04	35:30	OK

*Exempel på resultatrensa.  
Kolumnen sträcktid visar tiden för att nå från en kontroll till nästa, medan kolumnen totaltid visar förlupen tid sedan startstämpling. Bild: Patrik Lander*

# Göteborg Majorna OK

---

När ni fått barnets **resultatremsa** är det dags att gå till klubbens samlingsplats. Fyll gärna på med energi, drick vatten och ta på er en jacka så att ni inte börja frysa. Ofta finns här kompisar från träningen som också har sprungit och det brukar finnas mycket möjligheter till lek.

## Resultat

Om ni är nyfiken hur det har gått för kompisarna, eller er själva kan ni gå bort till **resultattavlorna**. Där sätts resultatlistorna upp.

Resultaten brukar också publiceras i realtid på

<https://liveresultat.orientering.se>

Värt att känna till är att det finns ett förslag som innebär att det skall gå att anmäla sig till en tävling utan att få resultatet publicerat.

Gå gärna igenom banan med någon efter loppet. Det är lika viktigt att diskutera **varför** det gick bra eller dåligt. Det är så man lär sig - och blir bättre.

Om barnet har en GPS-klocka kan ni ladda upp er rutt på tjänsten **Livelox**. Ni kan då se hur ni har sprungit på tävlingskartan. Det är ett bra analysverktyg för att se vad som har hänt under loppet.

## Sammanfattning

- Som klubbmedlem anmäler du via Eventor en vecka innan tävlingen. För nybörjarklasserna går det oftast bra att anmäla sig på plats också.
- Packa heltäckande löparkläder, skor och eventuellt SportIdent-pinne och kompass.
- Gå till vår klubbvimpel och byt om.
- Gå till startplatsen.

- Töm och checka SportIdent-pinnen.
- Hitta startfällan för barnets klass.
- Ta rätt karta och läs in er.
- Startstämpla och följ snitsling/vägvisning till startpunkten.
- Orientera från startpunkten till kontroll 1, kontrollera kodsiffra och stämpla.
- Läs in er på kartan och orientera till nästa kontroll, och så vidare.
- När ni kommit till sista kontrollen, stämpla och spurta in i mål.
- Målstämpla.
- Stämpla ut i sekretariatet.
- Heja på kamraterna.
- Fundera på vad som gick bra och vad som kan gå bättre.
- Räkna med att ni kan bli blöta – ha med ombyte (torra skor/strumpor) Fyll på med energi

## Kapitel 8 Vilka fortsätter orientera

Som du säkert förstått är orientering en idrott som kan ge mycket glädje, men det är också en sport som kräver mycket av både utövaren och hans föräldrar.

Svenska orienteringsförbundet har gjort en omfattande studie om anledningarna till varför ungdomar inte fortsätter.

### Vilka fortsätter?

Det är några saker som sticker ut när det gäller vilka som fastnar för sporten:

- Tidig tävlingsdebut.
- Tävlrar ofta.
- Har föräldrar med orienteringsbakgrund.
- Skaffar orienteringskompisar.

### Hur många fortsätter?

Undersökningar genomförda av Frölunda OL visar att 25% av de som börjar en nybörjarkurs är tävlingsaktiva två år efter kursen. Å andra sidan visar det sig att de som fortsätter tävla efter två år ofta får ett livslångt intresse för sporten.

Om du som förälder har tidigare orienteringsvana kan vi inte påverka men vår ambition är att förbättra denna statistik och vi hoppas med detta häfte att vi hjälpt till att göra steget in i orienteringsvärden lite lättare. För oss som redan tagit detta är det kunskapen om hur mycket glädje orienteringen kan ge genom hela livet som driver oss att dela med oss av kunskapen och bjuda in fler till gemenskapen.

### Tack

Tack till Frölunda OL för inspiration och originalversionen av detta häfte.





# Göteborg Majorna OK

---

## Beskrivning av klasser, banlängder och svårighetsgrader:

<https://www.svenskororientering.se/tranatavla/klasserbanlangderochnivaer>

## Beskrivning av karta och karttecken:

<https://www.svenskororientering.se/tranatavla/Kartanochkarttecken/>

## Närmare beskrivning av grön och vit svårighetsnivå:

<https://www.svenskororientering.se/tranatavla/klasserbanlangderochnivaer/Gronniva>

<https://www.svenskororientering.se/tranatavla/klasserbanlangderochnivaer/Vitniva/>

## Allmän information om orientering:

<https://www.orientering.se/>

## Tävlingar

### Anmälan och tävlingsprogram i Eventor:

<https://eventor.orientering.se/>

### Liveresultat från tävlingar:

<https://liveresultat.orientering.se/>

### Bananalys i Livelox:

<https://www.livelox.com/>

### Boktips:

Full koll 1 – från grön till gul

### Feedback

Synpunkter på innehållet och förslag till förändringar sänds till:

[barn@gmok.se](mailto:barn@gmok.se)

