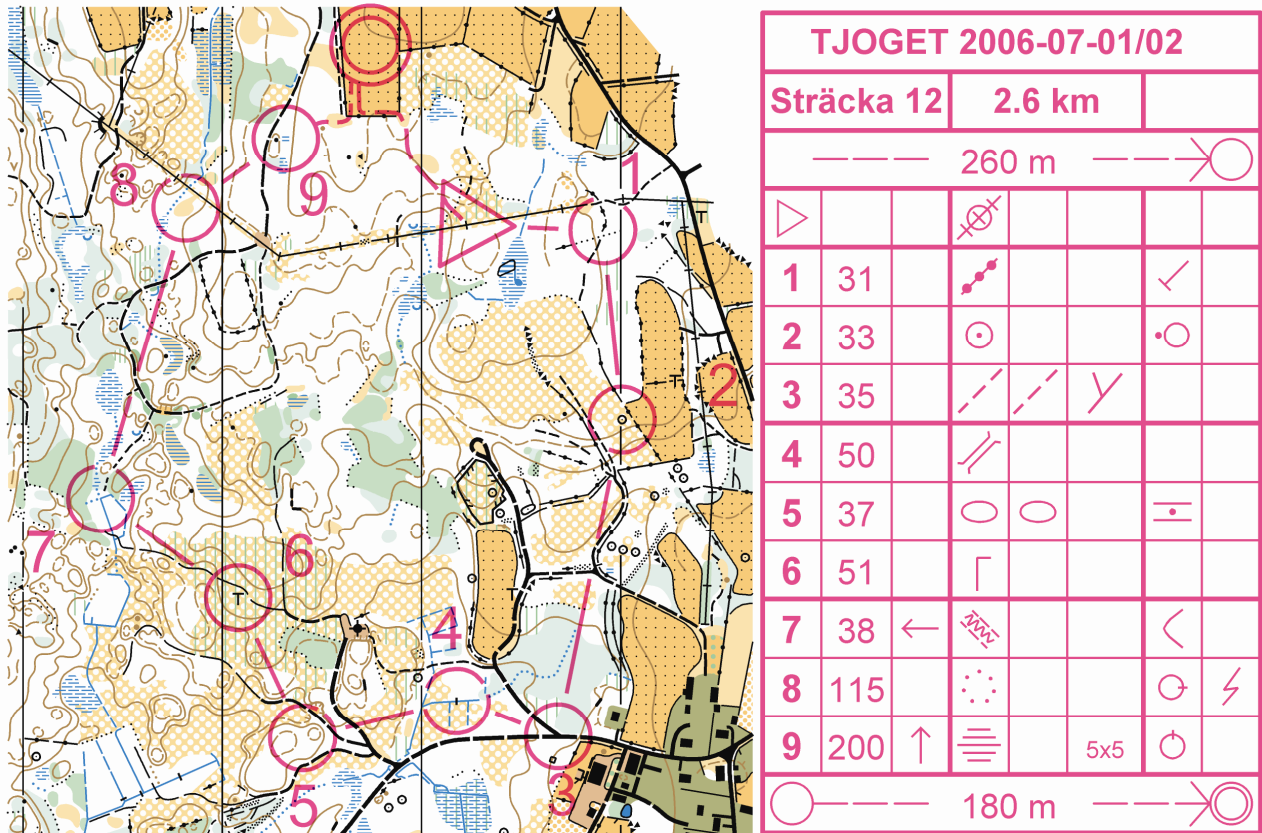


## Banan

På en orienteringstävling får man numera alltid banan tryckt på kartan. Banpåtrycket består av en triangel för startpunkten, ringar och siffror för kontrollerna, linjer mellan kontrollringarna och en dubbelring för målet. Kontrollföremålen ligger alltid i mitten på ringarna.



### Orienteringskarta med bana och kontrollangivelser

Orienteraren måste besöka kontrollerna i nummerföljd 1-2-3-4 osv. Däremot väljer man sin egen väg mellan kontrollerna. Ett längre vägval gör kanske den som är snabb på stig och väg, medan den som tror sig klara ett svårare vägval ofta springer genom skogen. Alla banor är anpassade vad gäller längd och svårighet så att de passar för olika åldrar. I ungdomsklasserna HD10 skall löparna hela banan kunna följa ledstänger som stigar, vägar, åkerkanter etc. Svårighetsgrad och banlängd ökar sedan för varje åldersgrupp.

Att lära sig orientera med stor säkerhet kräver mycket träning och tar ganska lång tid. Elitlöpare stannar sällan, utan läser av terrängen och kartan medan de springer. Genom att hela tiden vara lite före i kartläsningen vet de vad de ska titta efter i terrängen. De har också bra förmåga att bedöma var det är snabbast att springa. Många viktiga beslut måste tas under ett lopp, och det krävs hög koncentration nästan hela tiden.

Nybörjaren och motionsorienteraren stannar ofta och studerar kartan och naturen. Det är också enda sättet att lära sig från början. Så småningom lär man sig att framförhållning är viktigt, d v s att läsa kartan först för att veta vad som väntar i terrängen. Den som alltid springer först och sen tittar på kartan råkar ständigt ut för överraskningar.

**Kontrollangivelsen** ger orienteraren mer information om banan och varje kontroll. Angivelsens symboler är liksom karttecknen desamma i alla länder. Angivelsen är uppdelad i 3 delar, överst finns information om tävlingen, datum, klass och banlängd.

Sedan följer information om startpunkten och varje kontroll. På raden längst ner beskrivs hur långt det är till mål och om det finns snitsel att följa.

### Kontrollangivelsens kolumner

- A **Kontrollsiffra, den ordningsföljd som kontrollerna ska besökas**
- B **Kodsiffra på kontrollen**
- C **Vilket av flera lika föremål i ringen, t ex södra eller västra**
- D **Kontrollföremål, t ex sten eller höjd**
- E **Tillägg, t ex flack eller tätbevuxen, ytterligare kontrollföremål**
- F **Storlekar/kombinationer/korsning/förgrening**
- G **Skärmens placering, t ex norra sidan**
- H **Annan information, radio, vätska, sjukvård**

										<b>Startpunkt, ledningsstolpen</b>
1	31									<b>Ktr 1, kodsiffra 31, stenmur, sydvästra slutet</b>
2	33									<b>Ktr 2, kodsiffra 33, stenröse, västra sidan</b>
3	35									<b>Ktr 3, kodsiffra 35, stigförgreningen</b>
4	50									<b>Ktr 4, kodsiffra 50, bron</b>
5	37									<b>Ktr 5, kodsiffra 37, mellan höjderna</b>
6	51									<b>Ktr 6, kodsiffra 51, jaktornet</b>
7	38									<b>Ktr 7, kodsiffra 38, västra diket, kröken</b>
8	115									<b>Ktr 8, kodsiffra 115, gläntan, östra kanten, radio</b>
9	200				5x5					<b>Ktr 9, kodsiffra 200, norra sankmarken, 5x5 meter, norra kanten</b>
	180 m									<b>Snitsel 180 meter från sista kontrollen till mål</b>

En komplett beskrivning med alla symboler för angivelser finns på Svenska Orienteringsförbundets hemsida: [http://www.orientering.se/ImageVault/Images/id\\_74/ImageVaultHandler.aspx](http://www.orientering.se/ImageVault/Images/id_74/ImageVaultHandler.aspx)

Träna på karttecken och symboler: <http://www.fortnet.org/icd/se/index.html>

Kontrollangivelserna är ibland tryckta på kartan. På tävlingar finns de oftast tryckta på små lappar som varje löpare placerar i en hållare på armen.

Den som alltid kontrollerar att kodsiffran vid varje kontroll stämmer med angivelsen innan stämpling, undviker att bli diskvalificerad för felstämpling.

Intensiv kartläsning och kunskaper om kartans tecken är en förutsättning för att göra bra vägval. Som hjälpmedel för att vända kartan rätt, gena eller springa rakt i terrängen används en kompass.

Många använder den gamla ”hederliga” linjalkompassen, med vilken man kan ta ut en noggrann kompasskurs.

Andra använder tumkompassen, som man håller på kartan hela tiden. Med tumkompass går det snabbare att byta riktning och man har bättre kartkontakt.

Vik kartan så du kan placera tumkompassens linjal utmed den väg du vill följa på kartan. Håll samman karta och kompass ordentligt. Vänd dig så att kompassens norrpil (orange) och uppåt (norr) på kartan är åt samma håll. När kompassnålen och nord-sydlinjerna (meridianerna) på kartan är parallella, står du vänd i rätt löpriktning. Håll kompass och karta plant så att nålen i kompasshuset kan röra sig fritt.



Tumkompassens linjal utmed löpvägen på kartan.



Vänd dig så att kartans norr stämmer med norrpilen.

Syfta nu i kompasslinjalens förlängning på ett föremål i terrängen. Håll hela tiden kvar greppet om karta och kompass medan du förflyttar dig fram till föremålet. Syfta igen mot ett nytt föremål osv.

Både kartläsning och kompassgång måste tränas in ordentligt. Detta sker bäst i terrängen. Kartläsning kan man även träna inomhus. Många orienterare sparar sina tävlingskartor i pärmar och studerar dessa under vintern. Ofta hittas nya vägval som man inte såg under tävlingen.

Man kan också lära sig mycket av andra orienterare. I tidningen Skogssport finns alltid exempel med kartor och banor från mästerskap eller stafetter där deltagare beskriver sina vägval.

En utmärkt hemsida är <http://www.obasen.nu/runoway/#> där man kan rita in egna, och se andras vägval från olika tävlingar. Här finns mycket att lära eftersom även sträcktider från resultatlistan är inlagda.

Ett annat trevligt sätt att träna kartläsning är att använda datorspelet Catching feature. En demoversion går att ladda hem från sidan: <http://www.catchingfeatures.com/>