

Kompasbrug for orienteringsløbere

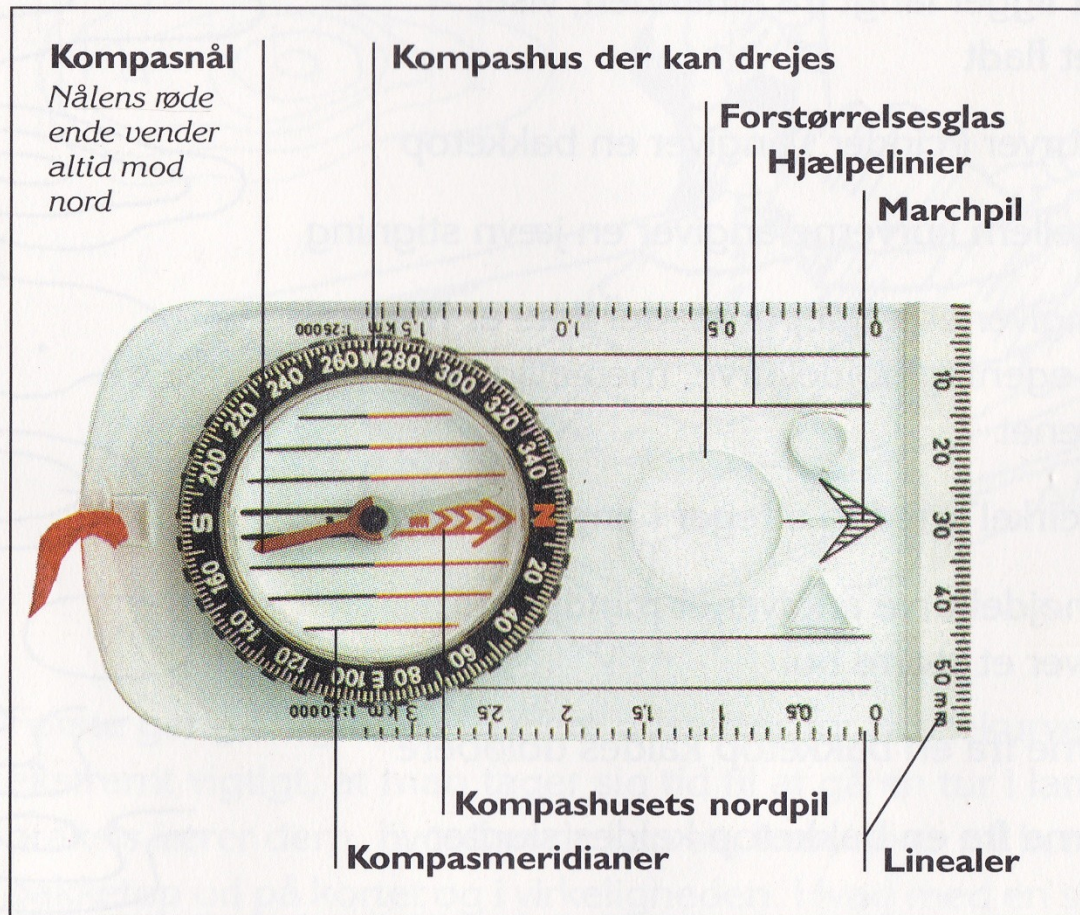
Erfaringsudveksling og tørtræning

Et ur gir hastværks plage
Kompasset smukke dage

Oversigt

- Kompassets navne og kompastyper
- Nordvending af kort uden brug af kompas
- Nordvending ved hjælp af kompas. Pas på 180°-fejl!
- Kompasrosen og Kurs
- Kortsignaturer
- Fra kort til terræn
- Grovkompas, finkompas, SSU (sidste sikre udgangspunkt). Pas på 90°-fejl!
- Fra terræn til kort. Fotos
- - Jeg ser en terrængenstand (evt. med en post), men hvor er jeg?
- Krydspejling
- Natur-orientering
- Øvelser:
 - - Strimmelløb
 - - Frimærkeløb
 - - BS og Bubber 1 og 2
- evt. IOF postbeskrivelser
- evt. kort intro til Condes
- evt. skridtmåling

Nomenklatur



For at undgå misforståelser bør man lære sig navnene på kompassets forskellige dele.

Silva 1S Jet kompas



Håndledskompass til MTB, MTB-o og skiløb

- Kan udskiftes med forskellige typer



Spectra

- Venstre

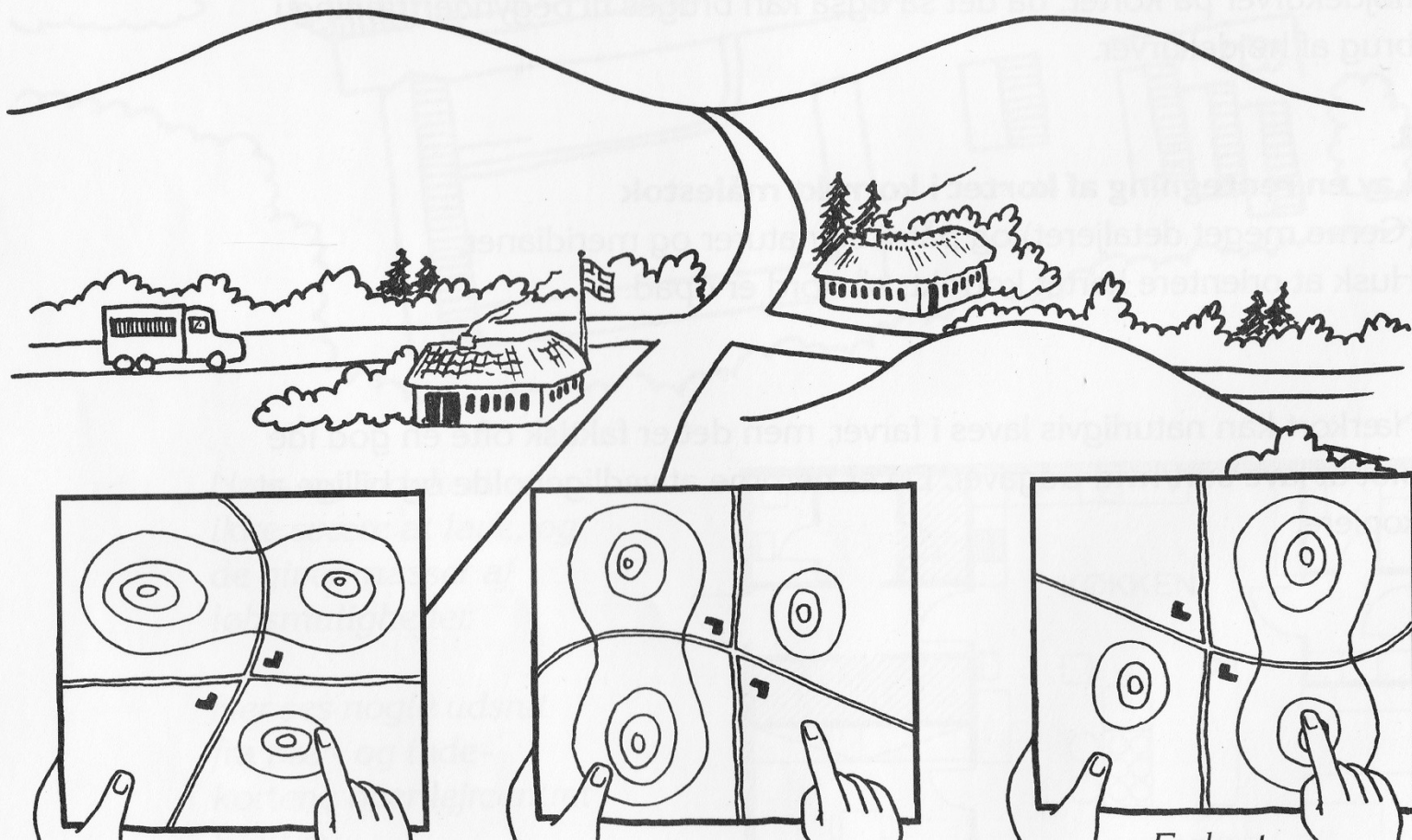


Tommelfingeren viser retningen

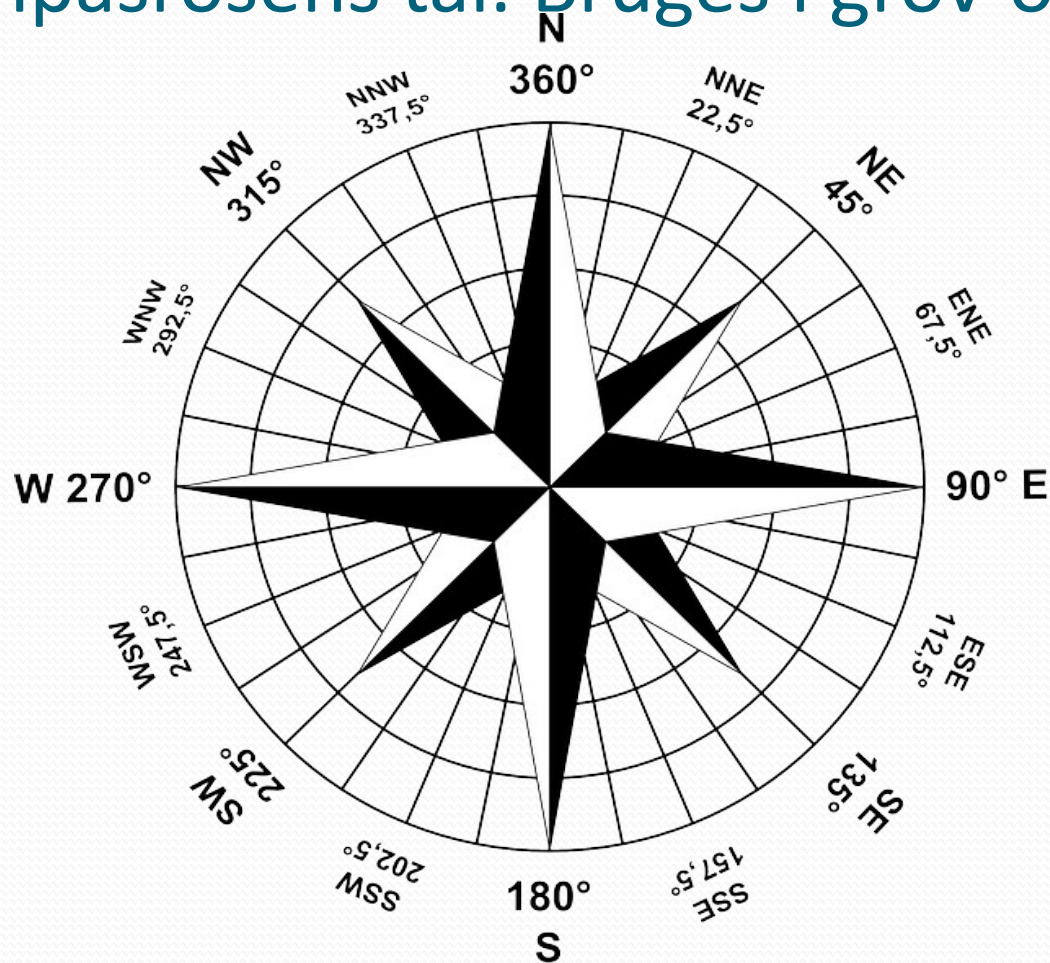
Spectra



Nordvending uden brug af kompas



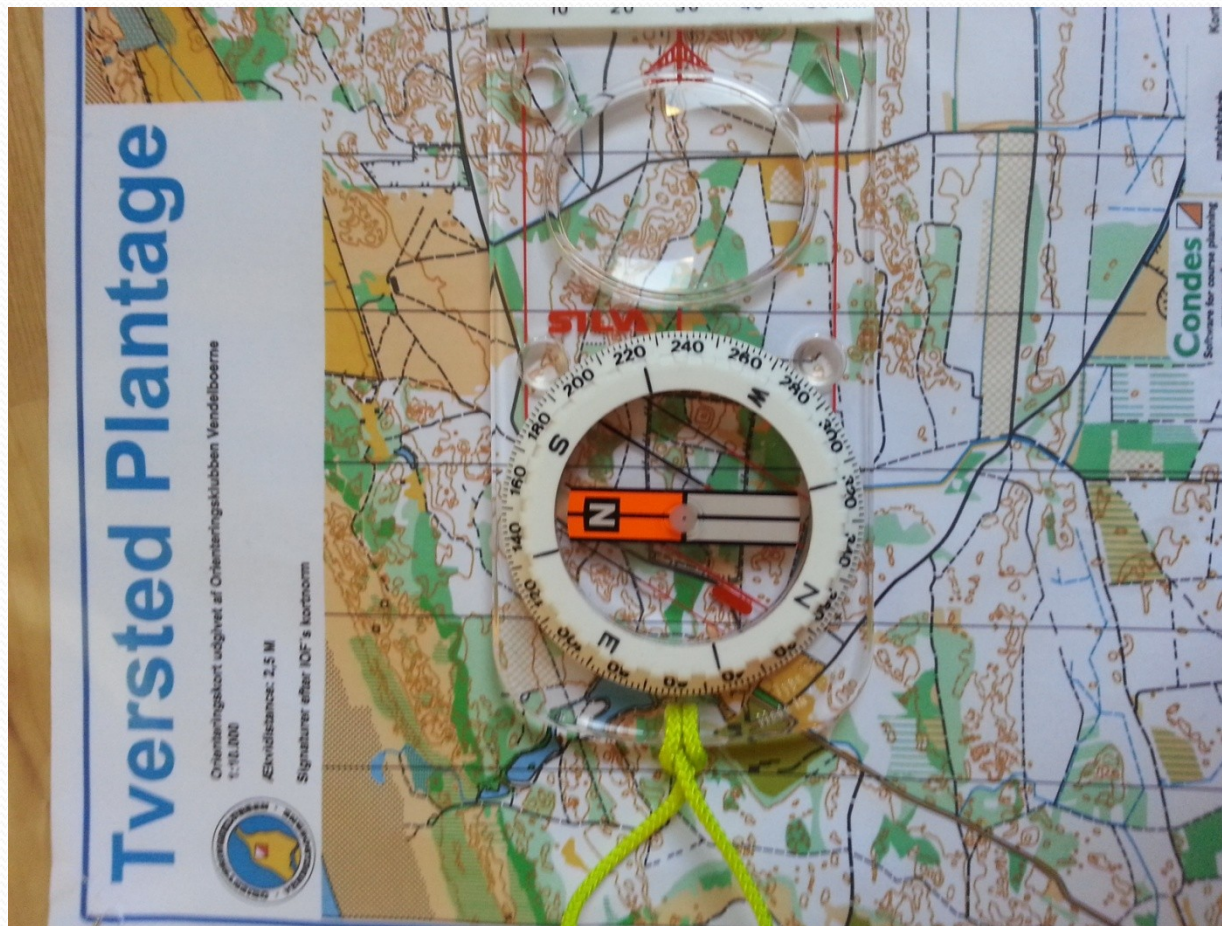
Lær kompasrosens tal. Bruges i grov-orientering



Lær den lille tabel



Nordvending ved hjælp af kompas



Nordvending uden 180°-fejl



Kortsignaturer 1

HVAD BETYDER SIGNATURERNE?

Farven **sort** er altid faste ting som huse, veje, stier, hegn, sten osv.

Farven **blå** er alt med vand som søer, moser, grøfter osv.

Farven **brun** er højdeforskelle som bakker, lavninger, gravhøje, skrænter osv.

Farven **hvid** er skovområder, hvor træerne står med stort mellemrum.

Farven **grøn** og nuancer af den bruges til at fortælle, hvor tæt skoven er.

I den mørkegrønne farve kan du ikke løbe, men måske kravle.

Farven **gul** viser, hvor der er åbent land som marker, heder, lysninger osv.

Kort-signaturer 2

	Vej
	Mindre vej
	God skovvej
	God sti, skovvej
	Sti
	Utydelig sti
	Hugning
	Højspændingsledning
	Stendige, mur
	Hegn, højt hegn
	Bebyggelse, bygning, ruin
	Forbudt område
	Sten, gruppe af sten
	Lille tårn, fodersted
	Mindesten, gravsted
	Højdekurve, tællekurve
	Hjælpekurve
	Høj, punkthøj
	Lavning, lille lavning, hul
	Skrænt

	Jorddige
	Rende, lille rende
	Sø, dam, vandhul, brønd
	Bred grøft, å
	Grøft, bæk
	Lille grøft, smal mose
	Mose
	Blød bund
	Åbent kulturland
	Åbent område
	Dyrket område
	Astfalt eller grusområde
	Let gennembløbelig skov
	Langsomt gennembløbelig skov
	Langsomt genneml. underskov
	Svært gennembløbelig skov
	Svært genneml. underskov
	Svært gennemtrængelig skov
	Tydelig bevoksningsgrænse
	Specielle terrængenstande

Fra kort til terræn. At lægge kursen

er det mest fundamentale i o-sporten.

1. Læg kompasset på kortet, så kompaskanten er parallel med delstrækkets streg, og marchpilen peger i den retning, du skal.
2. Drej kompashuset, så dets linjer er parallelle med meridianerne. HUSK: nord mod nord (180° -fejl). Kompashuset er nu "låst".
3. Løft kompasset fri af kortet. Drej rundt om dig selv, indtil kompasnålens nord dækker kompashusets nord. Marchpilen viser, hvilken vej du skal.

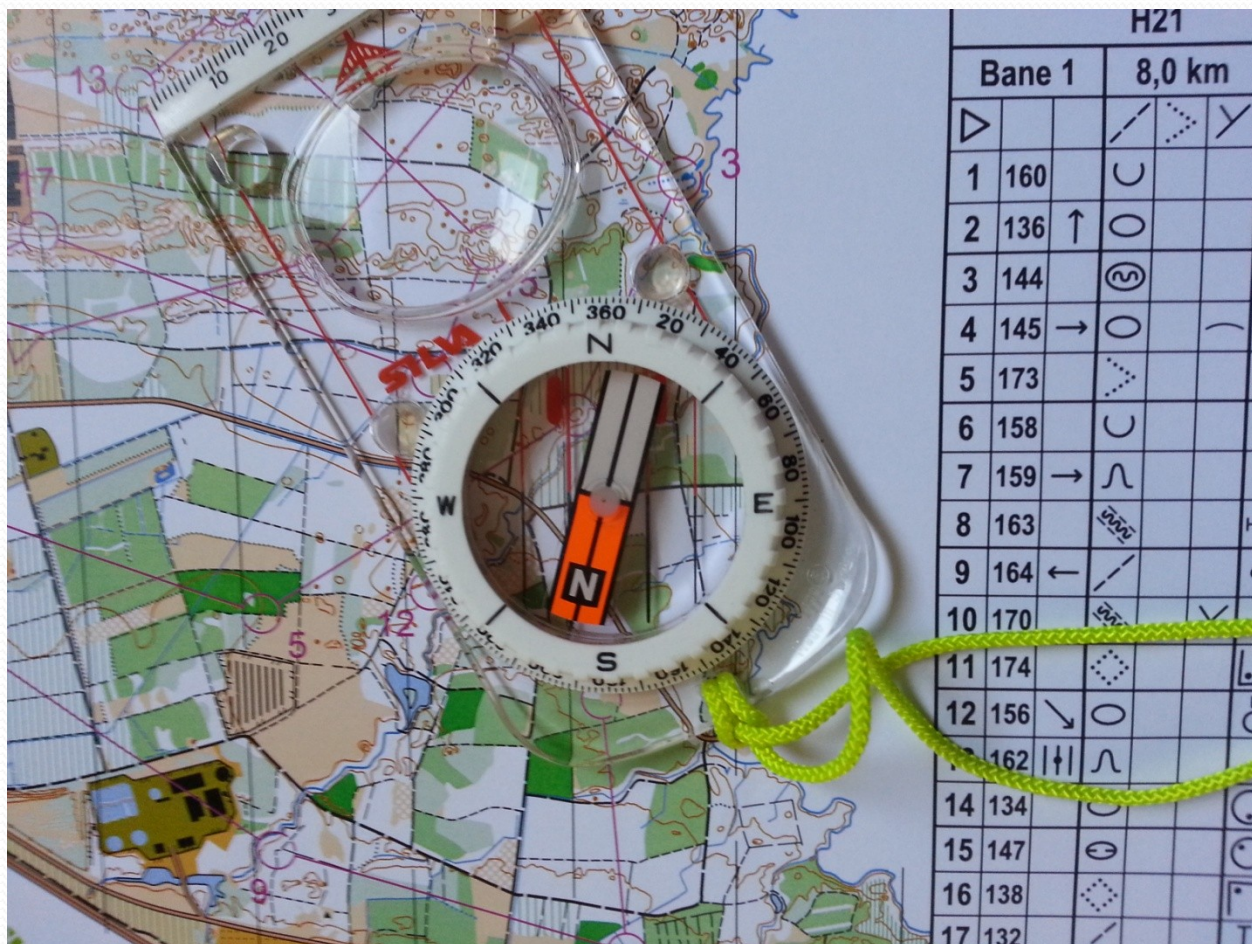
1. trin

Læg
kompaskanten
eller en af dens
parallelle linjer
på delstrækket
mellem post 12
og 13. Husk at
få marchpilen
den rigtige vej.



2. trin

Drej kompasshusets nord, så det passer med kortets nord (hjælpelinjer parallelle med meridianer), mens kompasset bliver liggende på delstrækket post 12 til 13. Kompasset er nu "låst".



3. trin

Løft kompasset
væk fra kortet.

Aflæs kursen.

Passer den med
dit estimat –
eller har du lavet
en 180° -fejl?

Drej rundt om
dig selv, til nord
dækker nord.

Følg
marchpilen.



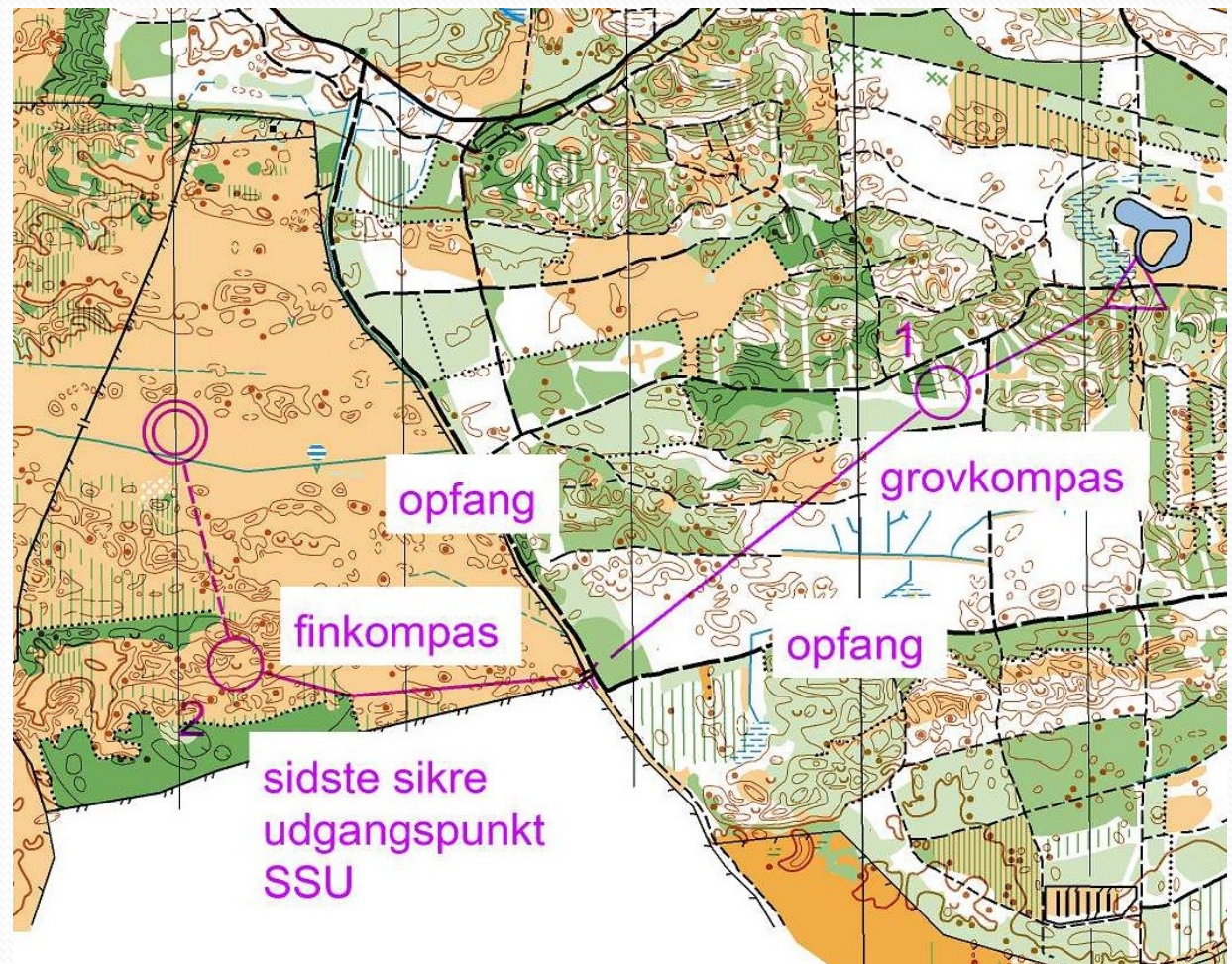
Grov- og finkompas.

Kaldes også
Stoplysmetoden.

Man løber
grovkompass hen til
store og sikre
opfang, her skovveje
og hegn (kaldes
også "grønt stræk");
høj hastighed.

"Gult stræk" hen til
skovhjørnet; farten
sættes lidt ned.

"Rødt stræk"
(finkompas) fra
skovhjørnet til den
lille lavning; lav
hastighed, gerne
gang.



Hvor er det mest fremkommeligt? Vinkel 30° , 850 meter.

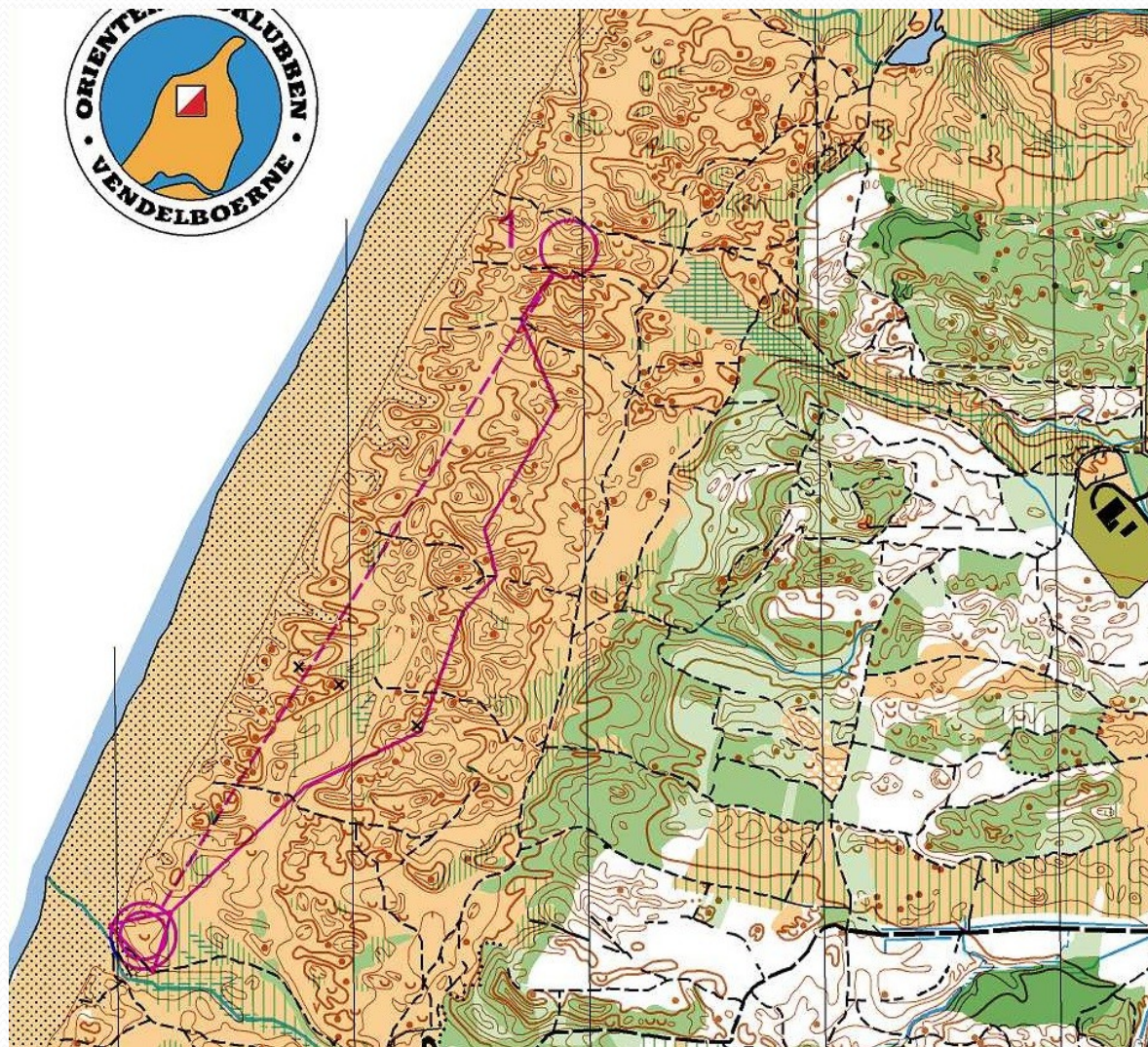


Opdeling af langstræk med grovkompass

1. Hvilken estimeret kurs fra start til post 1?
2. Indstil kompasset
3. Opdel strækket efterhånden i synlige og sikre terrændele:

Udløber, skilt, 3 lavninger, stikryds, høj, høj, vest om bakke og voilà.

Kontrollér undervejs med grovkompasset.



Planlæg efter stoplysmetoden

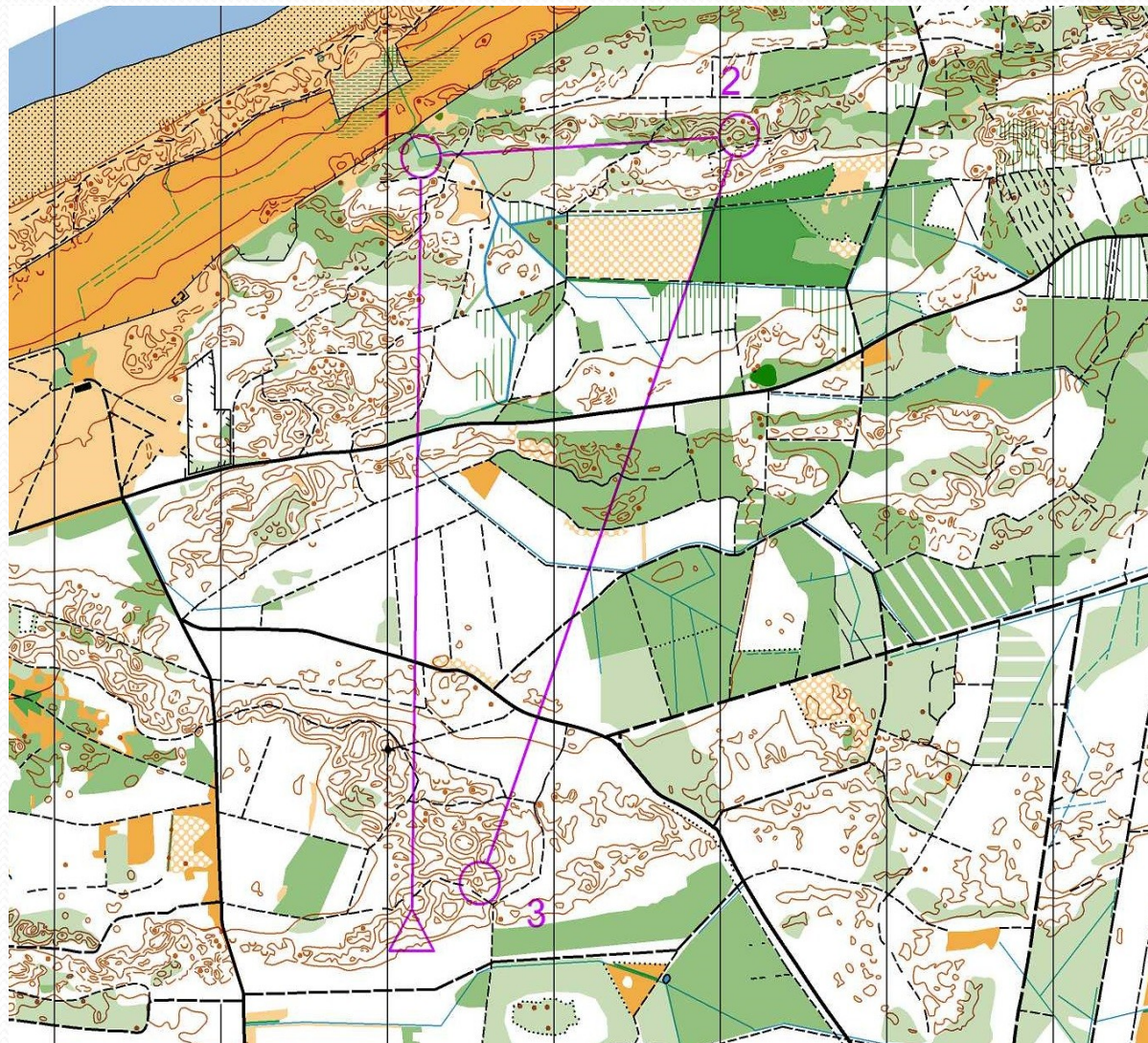
Planlæg først strækket fra start til post 1. Derefter fra post 2 til 3.

Hvor er du i grøn zone (grovkompas)? Hvorfor?

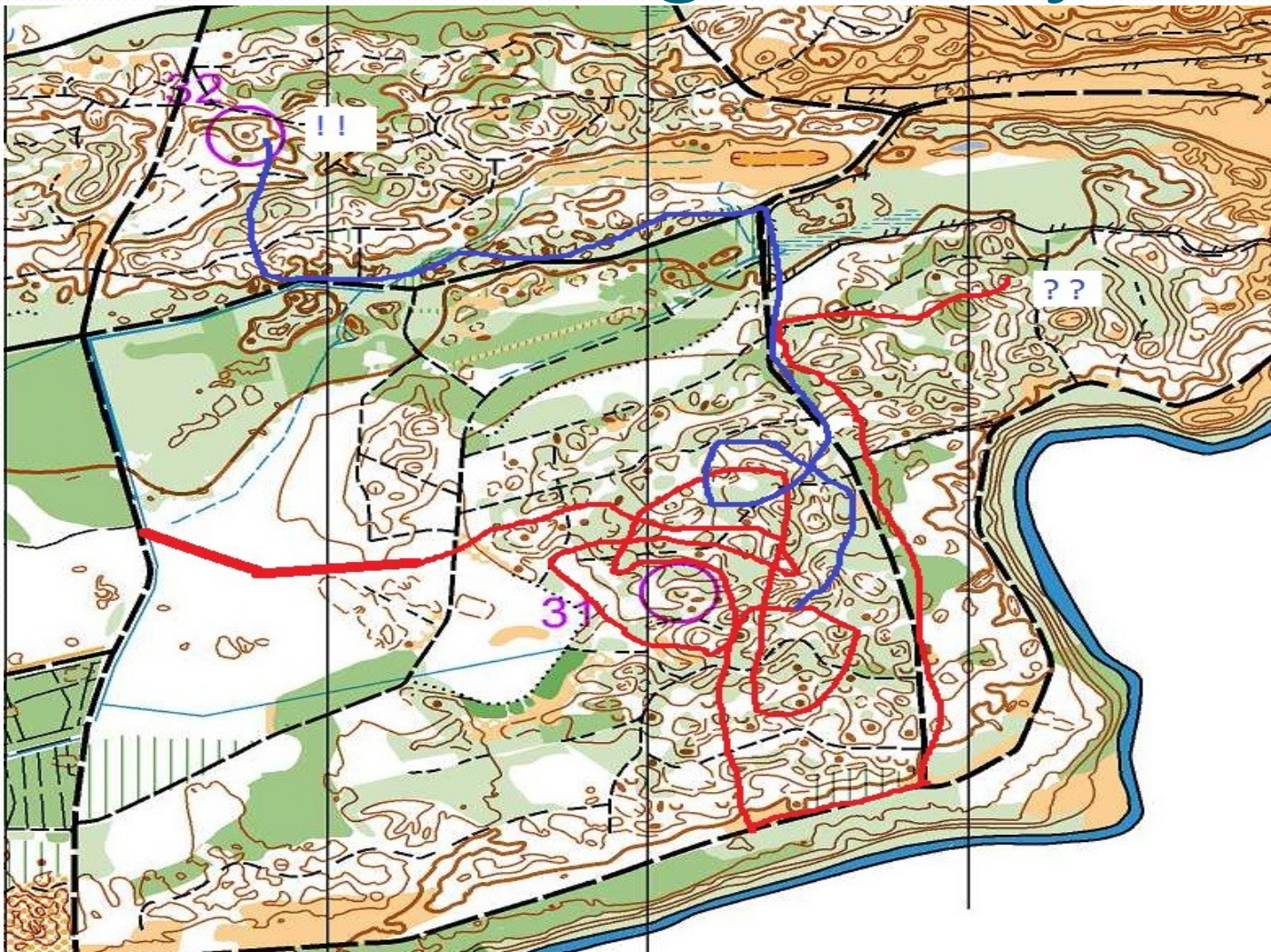
Hvor er SSU?

At finde SSU kaldes også for postforenkling.

Hvor er SSU ved post 2?



En såkaldt 90°-grader-fejl



Fra terræn til kort 1

Posten
findes på
Tversted-
kortet fra
NJM-
klub-dag.
Fotovinkel
88°.



Fra terræn til kort 2

Et sted i
Tversted.
Fotovinkel
269°.



Fra terræn til kort 3

Tversted.
Vinkel
168°



Fra terræn til kort 4

Tversted.
Vinkel
 322°



Fra terræn til kort 5

Tversted.

Vinkel

300°



Fra terræn til kort 6

Tversted.
Og til
sidst den
svære.
Vinkel
 275°



Krydspejling

Jeg er blevet væk i Tversted Plantage. I kurs 200° kan jeg se tårnet på Ravklit. I kurs 148° kan jeg se egetræet på sammenløbet af Trane Brandlinje og Østerklitvejen. Hvor er jeg?

Åh nej. Væk igen. Men nu er jeg rolig, for jeg kan det dér med krydspejling. Jeg finder østgavlen af gården på Østerklit i kurs 314° , og ganske mirakuløst kan jeg se nordøsthjørnet af hundeskoven i kurs 236° . Hvor er jeg?

Naturiagttagelse 1



Naturiagttagelse 2

Myretuen
syd for
træer og
skygge.
Lavtstående
vintersol.



Naturiagttagelse 3

Lad os
sige, at
klokken er
09.00.
Hvor er
nord?

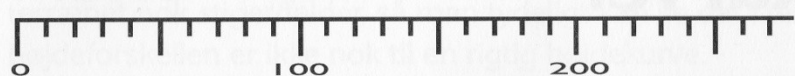


Skridtmåler

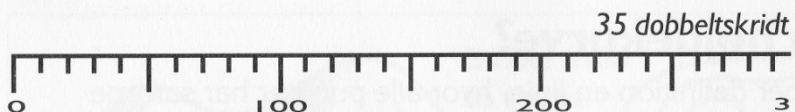
Skridtmåling er den mest effektive måde at måle afstand på. Opmål 100 m på sti og 100 m i terræn. Find dit gennemsnitlige antal dobbeltskridt pr 100 m.

De fleste sætter skridtmåleren fast med tape eller film på bagsiden af kompasset.

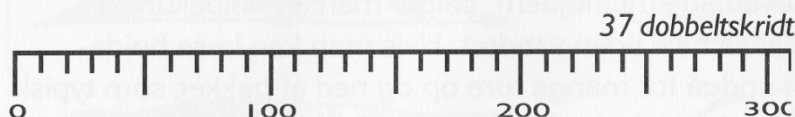
1:10000



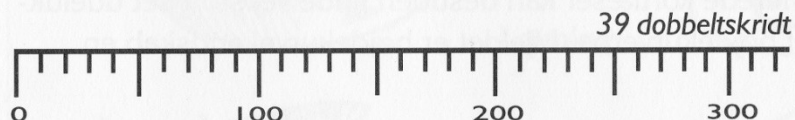
33 dobbeltskridt



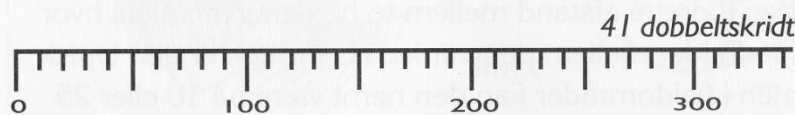
35 dobbeltskridt



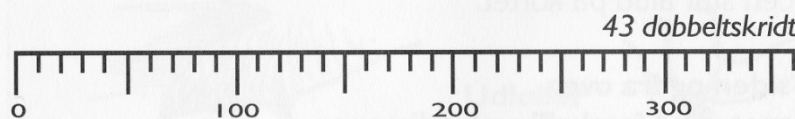
37 dobbeltskridt



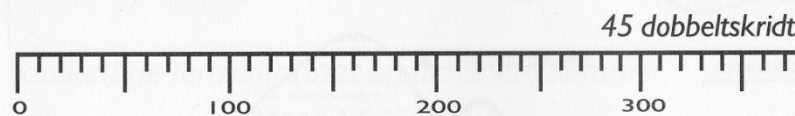
39 dobbeltskridt



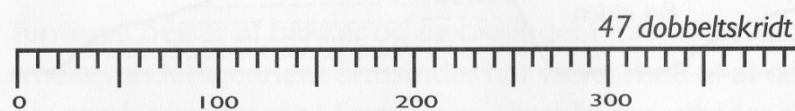
41 dobbeltskridt



43 dobbeltskridt

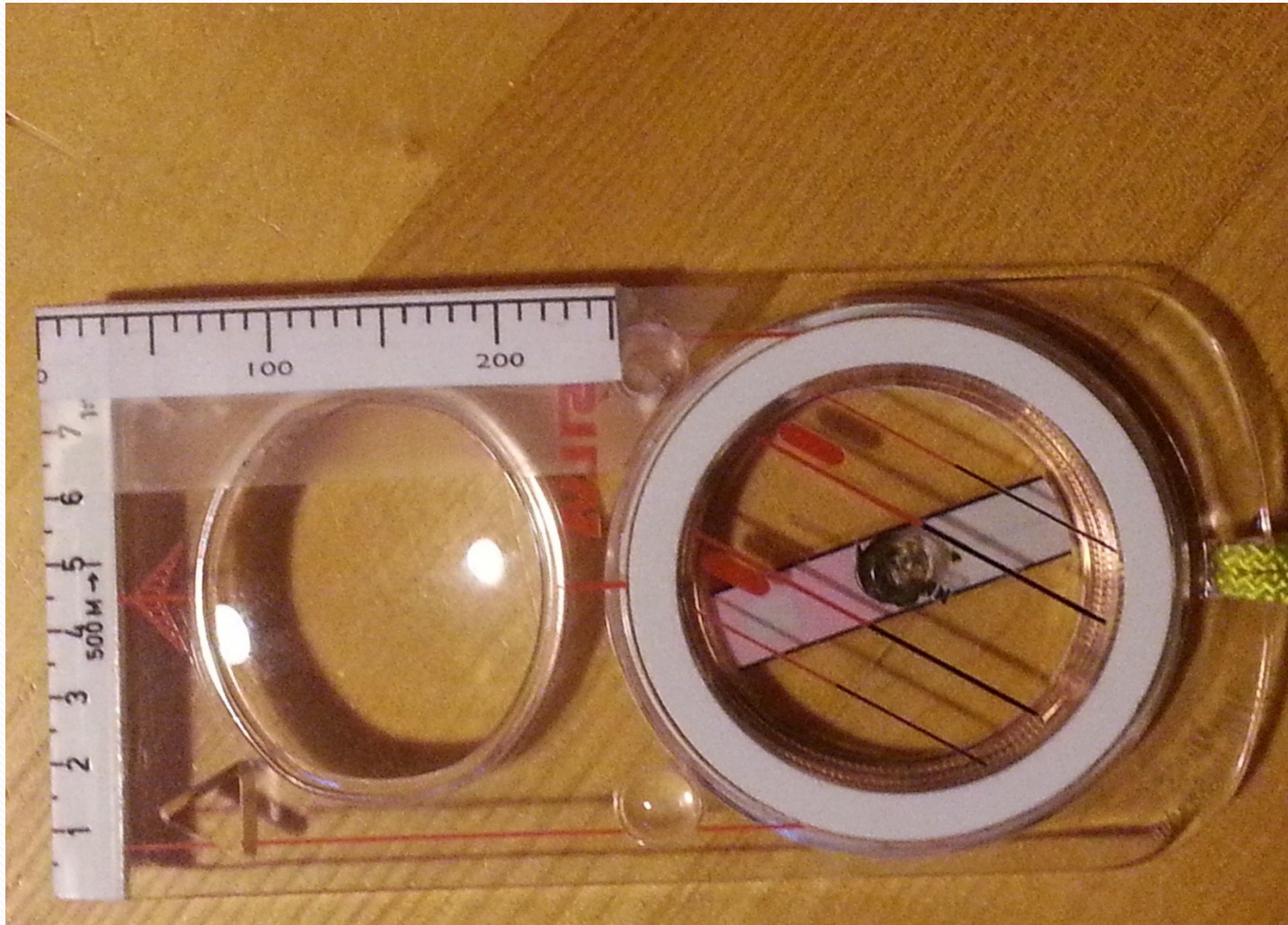


45 dobbeltskridt



47 dobbeltskridt

Skridtmåler på bagsiden af kompasset angiver antal dobbeltskridt



Strimmelløb

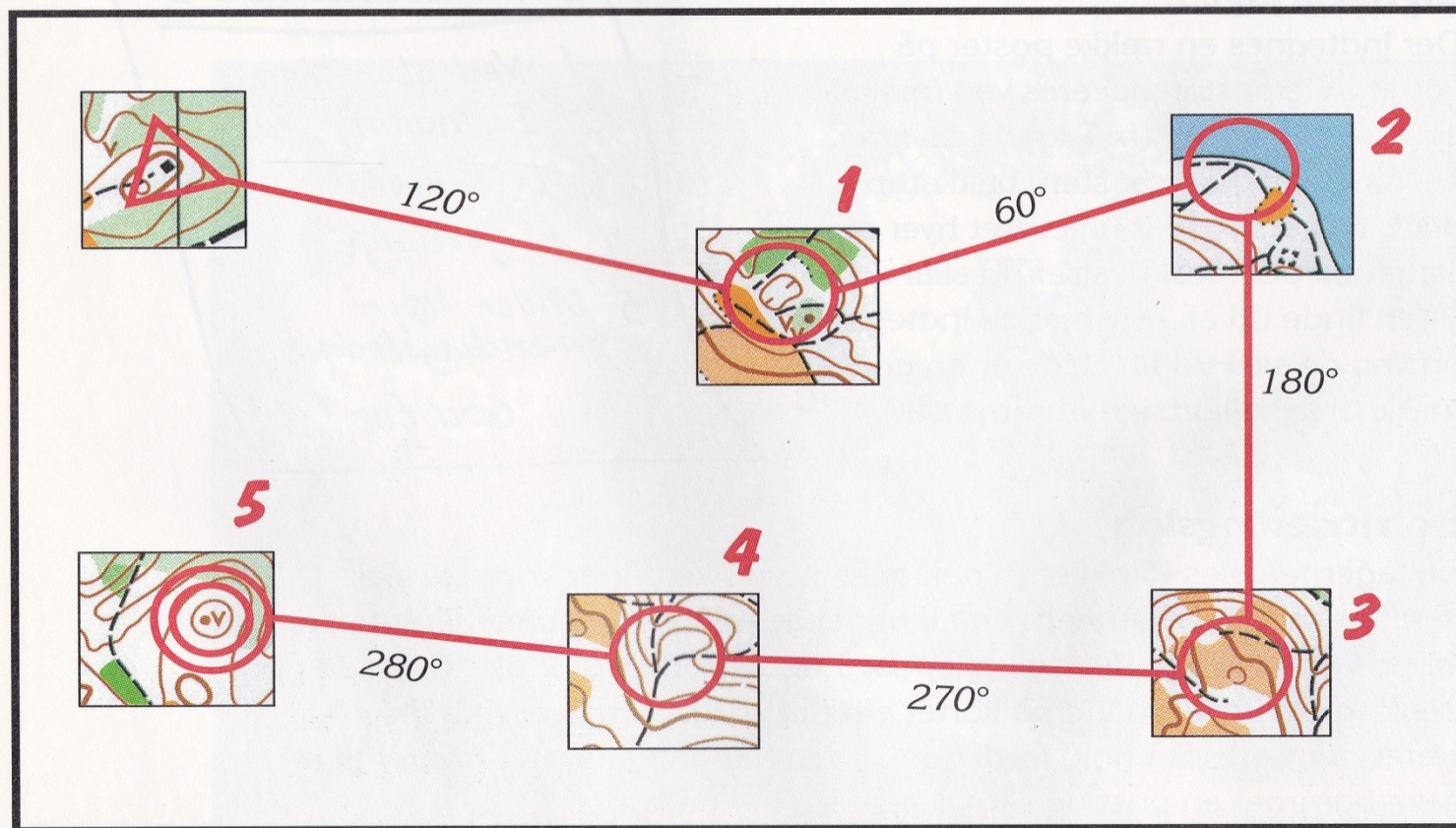
Der udlægges en almindelig orienteringsbane, men man fjerner de dele af kortet, der ikke viser den direkte vej fra post til post. Herved tvinges deltagerne til at løbe denne direkte vej og øves derved i brug af fx farve-markeringer, højdekurver og kompasgang.



Frimærkeløb

Der udlægges en almindelig orienteringsbane. Deltagerne får udleveret et kort, hvor kun områderne lige omkring hver post er medtaget (resten klippes ud). Der angives endvidere en kompaskurs fra post til post.

Eksempler på 'frimærker' til frimærkeløb.



Bubber og BS. To øvelser.

For begge øvelser gælder det, at BS og Bubber har ét kort og ét kompas til deling.

1) BS har kort og kompas og skal fortælle Bubber, som løber foran, hvor de skal løbe hen. Bubber løber lige ud, indtil han har fået at vide, at han skal dreje. Dette gør, at BS bliver tvunget til hele tiden at informere Bubber om, hvor de skal hen, og hvad Bubber skal holde øje med i terrænet.

Øvelsen har flere formål: BS skal ud fra kortforståelsen planlægge et hensigtsmæssigt vejvalg, og Bubber skal ved iagttagelser i terrænet føre planen ud i livet.

2) BS (har kortet) og Bubber (har kompasset) står ved en post og planlægger i fællesskab **hele** strækket til næste post. Bubber løber forrest og skal ved hjælp af **kompas** og **korthusk** finde frem til næste post. Et stykke bagved løber BS med kortet.

Som kompasøvelse fungerer de bedst, når man så vidt muligt undgår lineære vejvalg (= væk fra sti og vej, holder sig i terræn).

NJM nat 2013									
Demo BS			13,5 km						
▷			↗	Y	▷				
1	35	←	○						
2	61		U						
3	65		∧			✓			
4	67	└┐							
5	69	└┐							
6	70		Y						
7	72		V			○			
8	73	▷				└┐			
9	74	▷				└┐			
10	75					<			
11	76		Y						
12	77	▷				└┐			
13	78	✓	∧						
14	79		∧	—					
15	80		○			○			
16	81	↖	○			LO			
17	82		•○						

18	83		☹						
19	84		) (						
20	85	↓	≡			└			
21	87	↘	☹			○			
22	90		☹		U				
23	91	↘	☹		—				
24	92	↓	○		—	○			
25	93		≡			└			
26	94	✓	≡			Q			
27	95			X	↗				
28	96		○			○			
29	97		▷			<			
30	100		◇			∧			
31	101		↗			└			
32	102								
33	103			X	↗				
34	105	←	☹			○			
35	31		↗	Y	▷				

○-----60 m----->◎