

Kompasbrug for orienteringsløbere

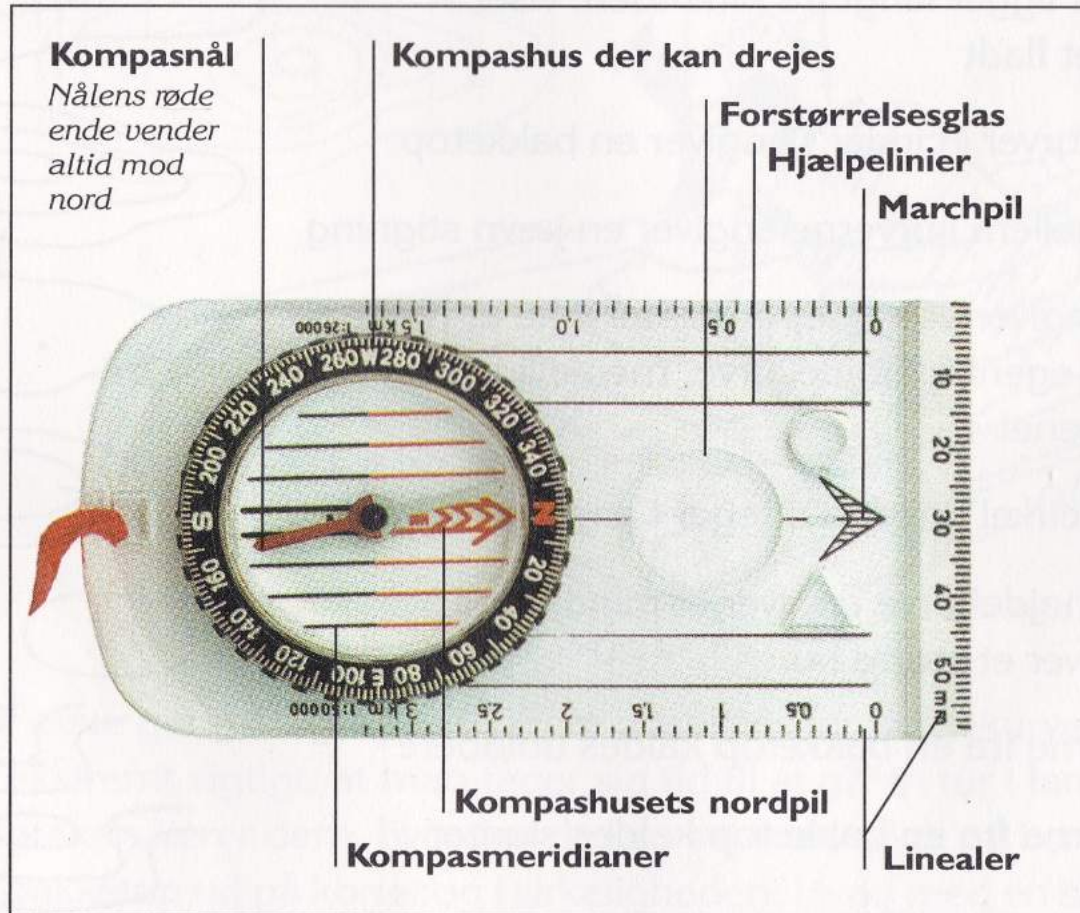
Erfaringsudveksling og tørtræning

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

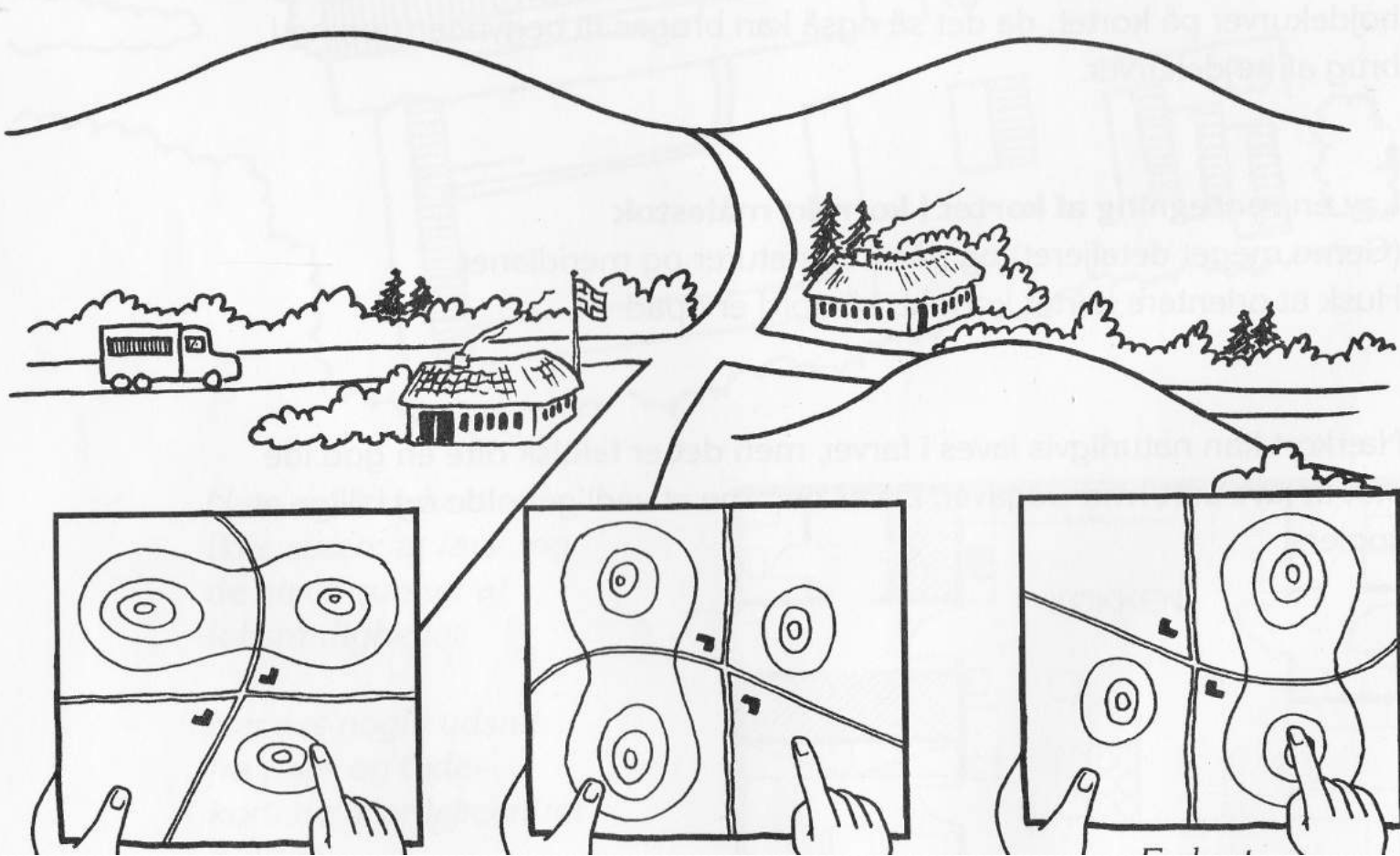


Tommelfingeren viser retningen

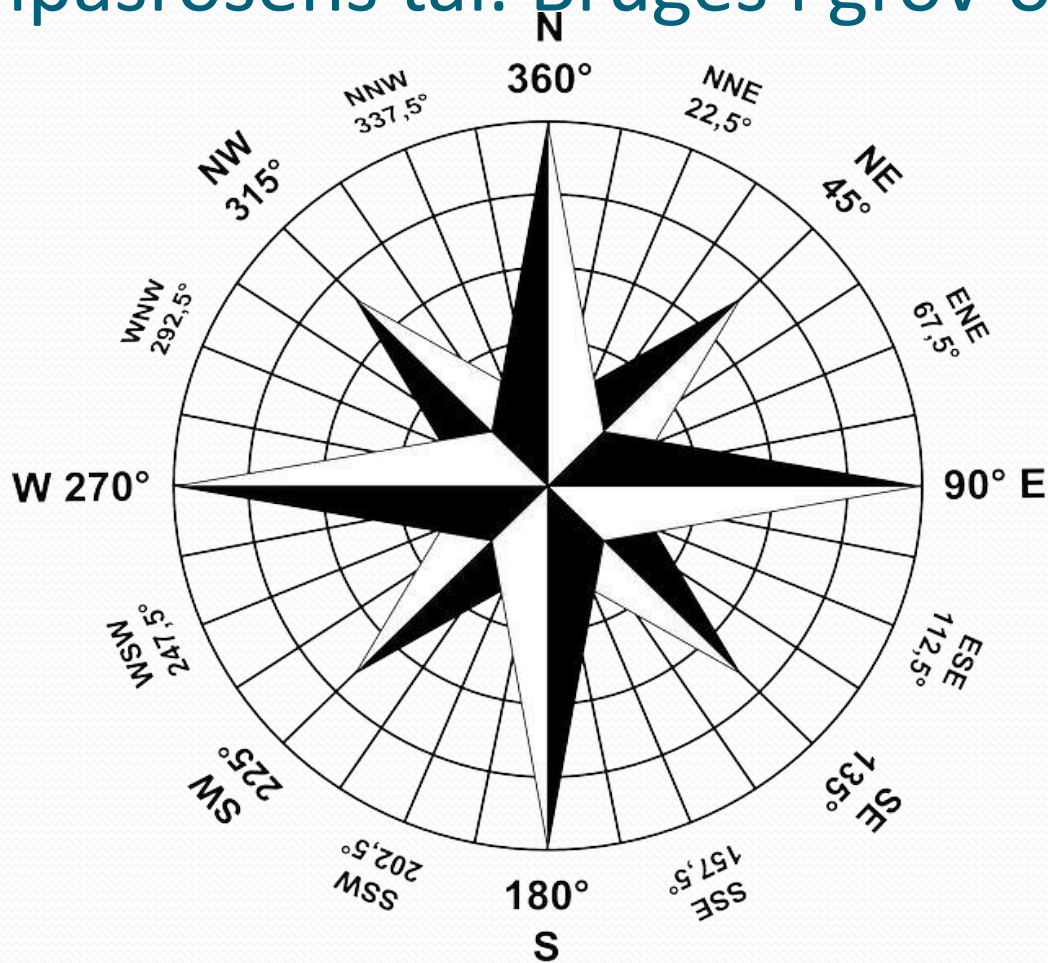
Spectra



Nordvending uden brug af kompas



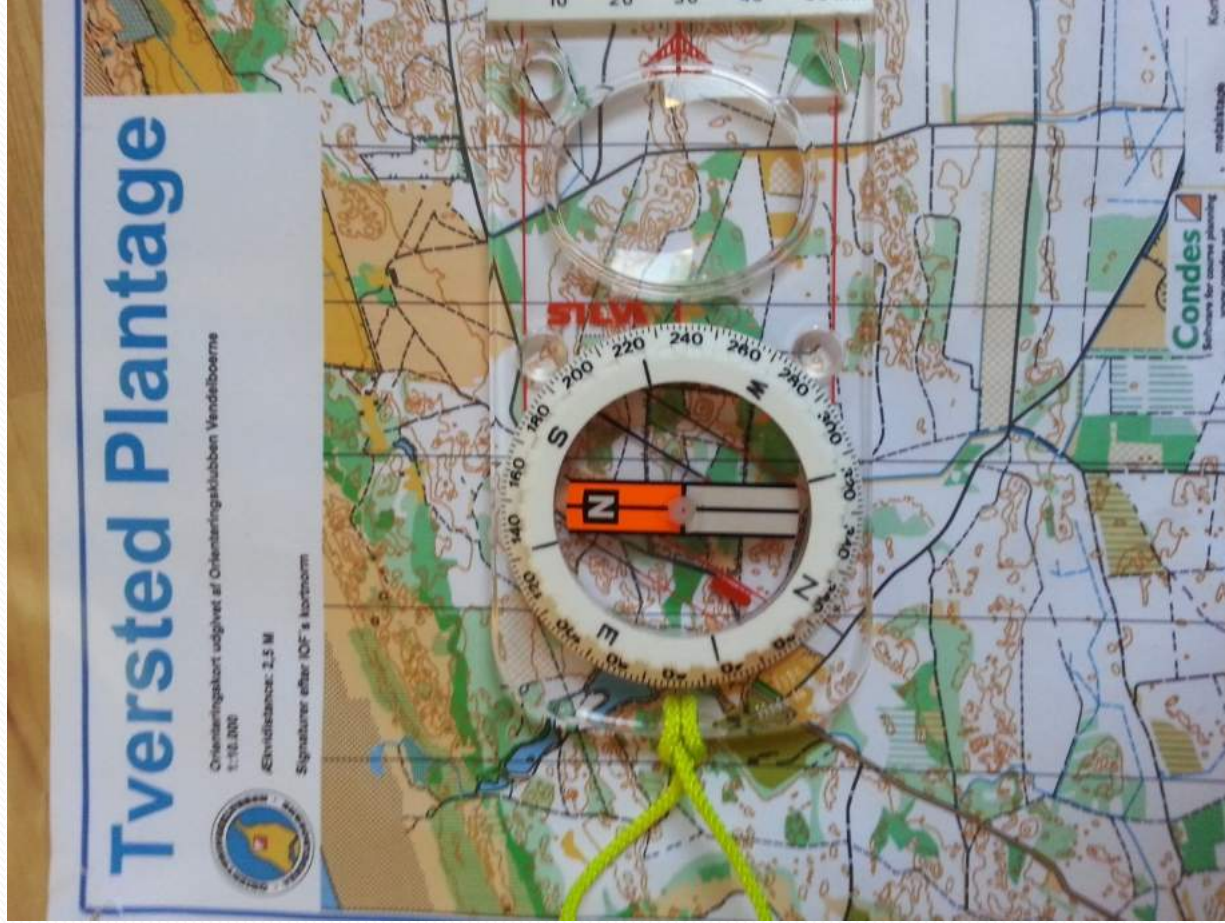
Lær kompasrosens tal. Bruges i grov-orientering



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		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

Fra kort til terræn. At lægge kursen

er det mest fundamentale i o-sporten.

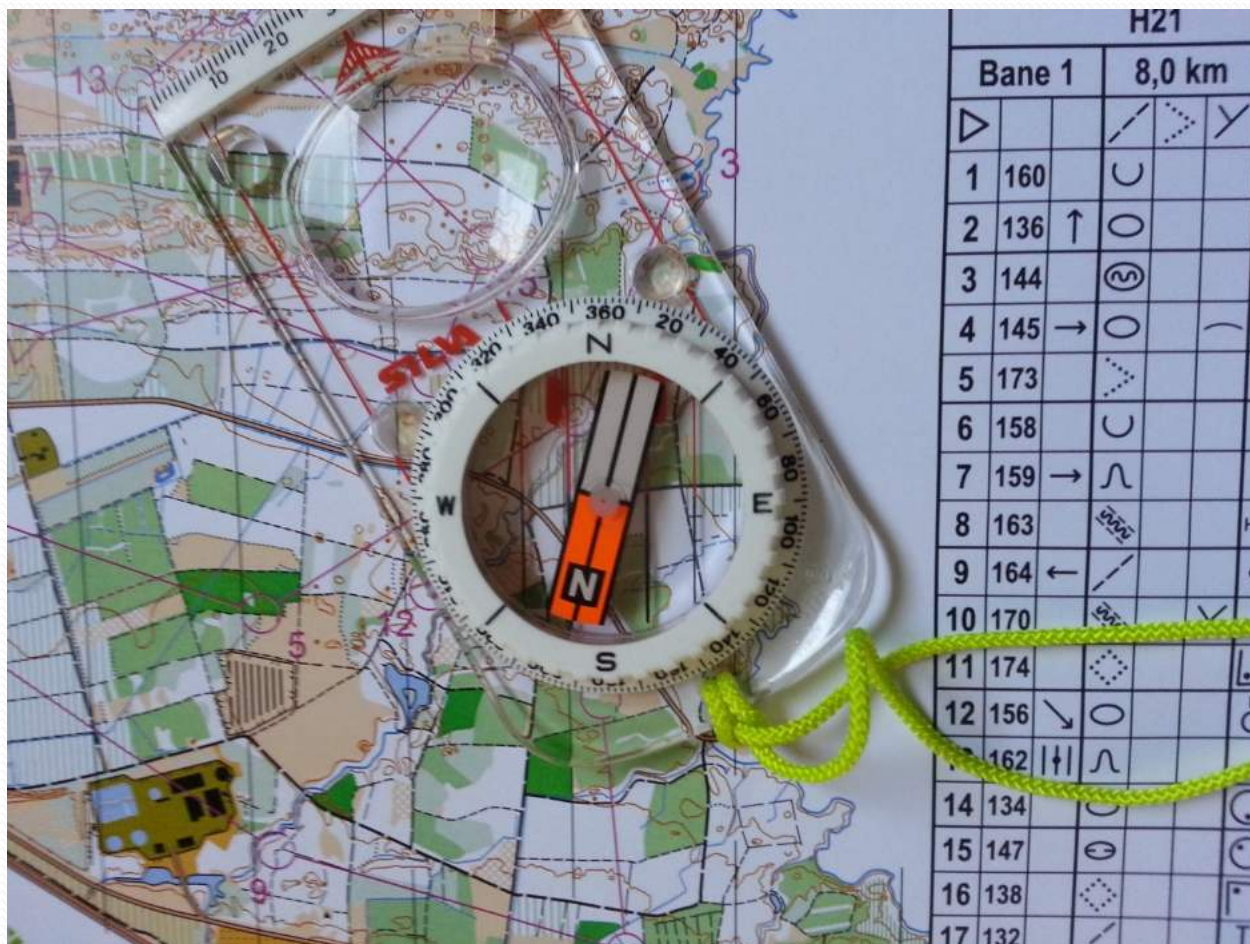
1. Læg kompasset på kortet, så kompaskanten er parallel med delstrækkets streg, og marchpilen peger i den retning, du skal.
2. Drej kompasset, så dets linjer er parallelle med meridianerne. HUSK: nord mod nord (180° -fejl). Kompashest er nu "låst".
3. Løft kompasset fri af kortet. Drej rundt om dig selv,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



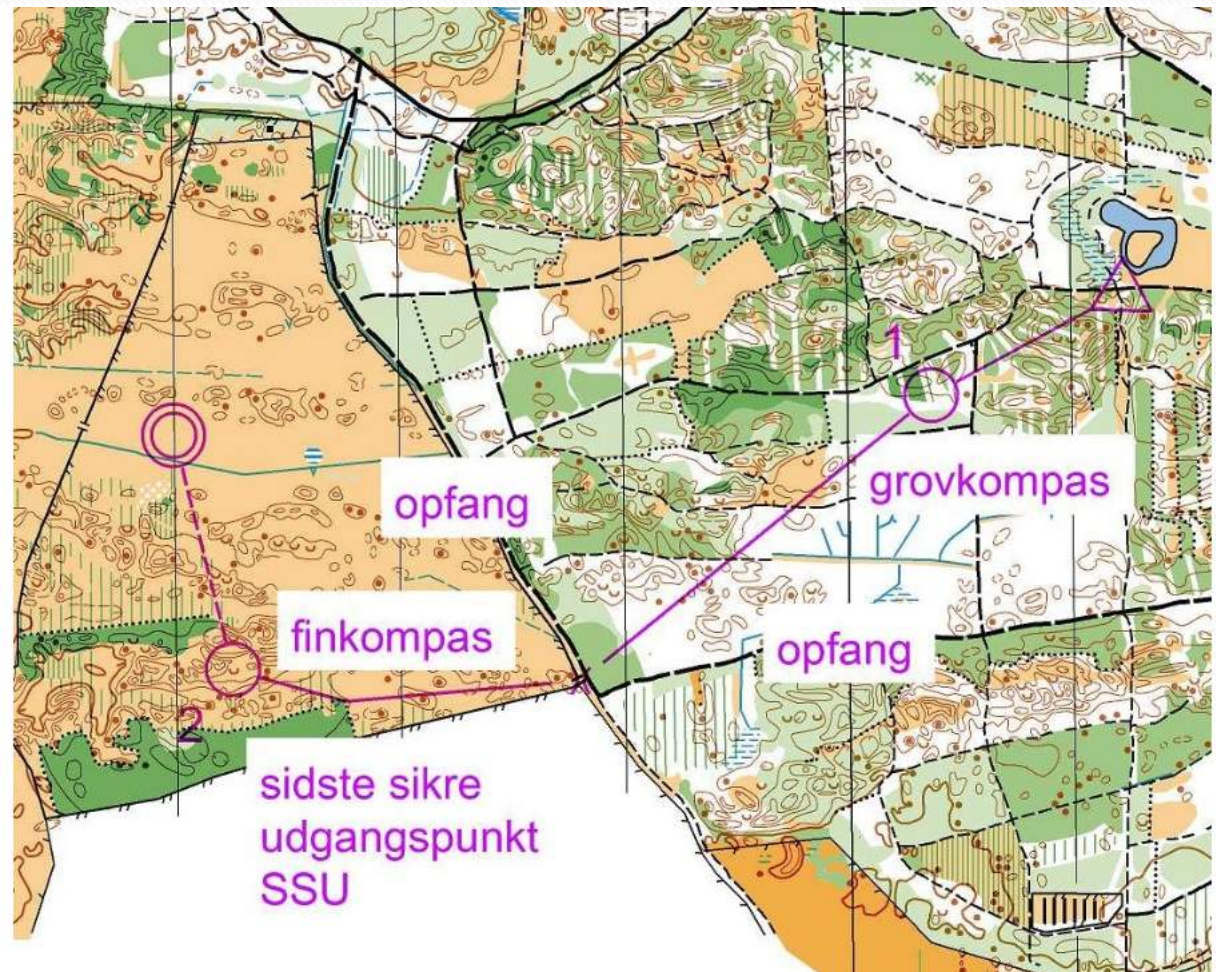
Grov- og finkompas.

Kaldes også
Stoplysmetoden.

Man løber
grovkompas 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.

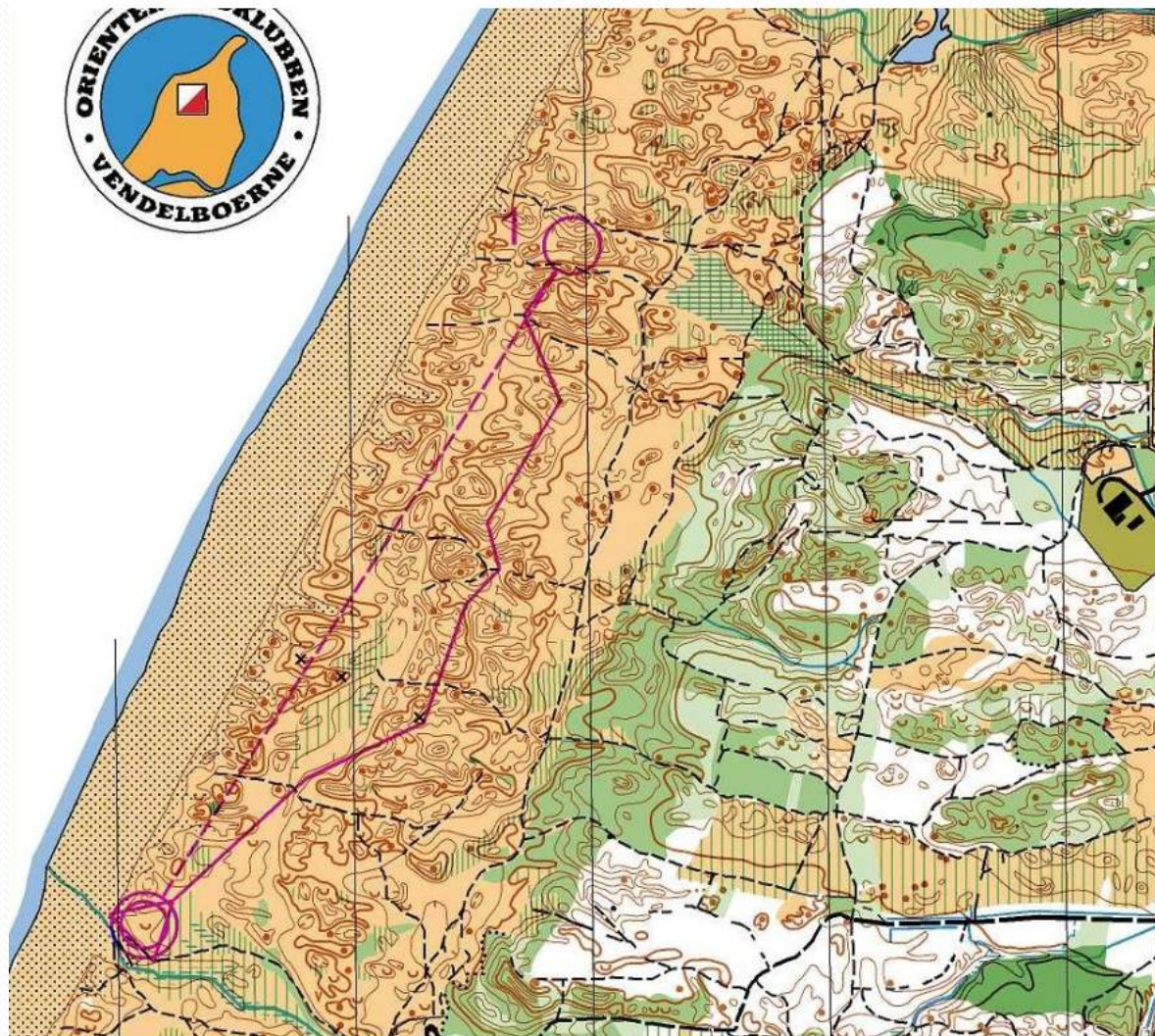


Opdeling af langstræk med grovkompass

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

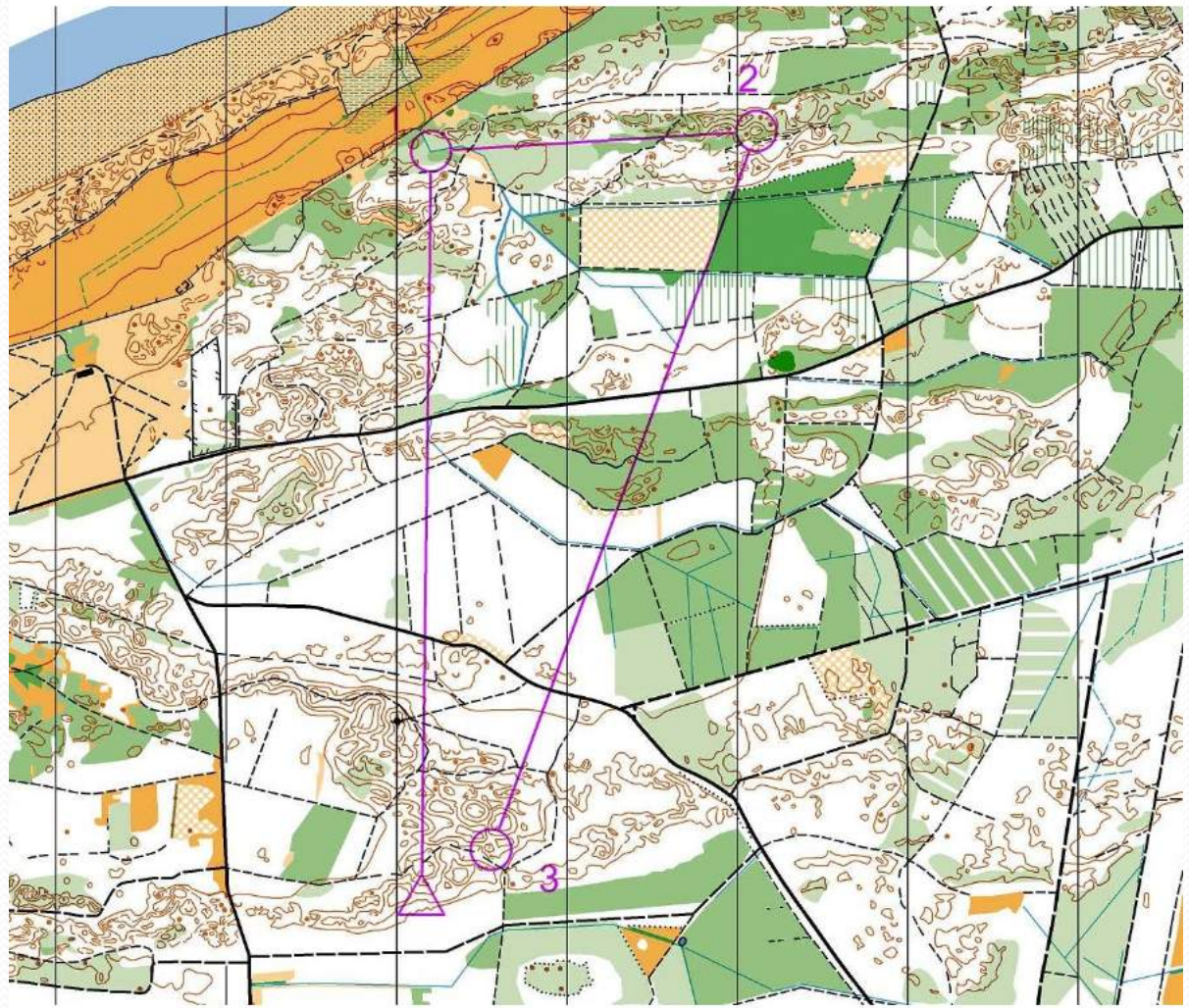
Planlæg først strækket fra start til post 1. Derefter fra post 2 til 3.

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

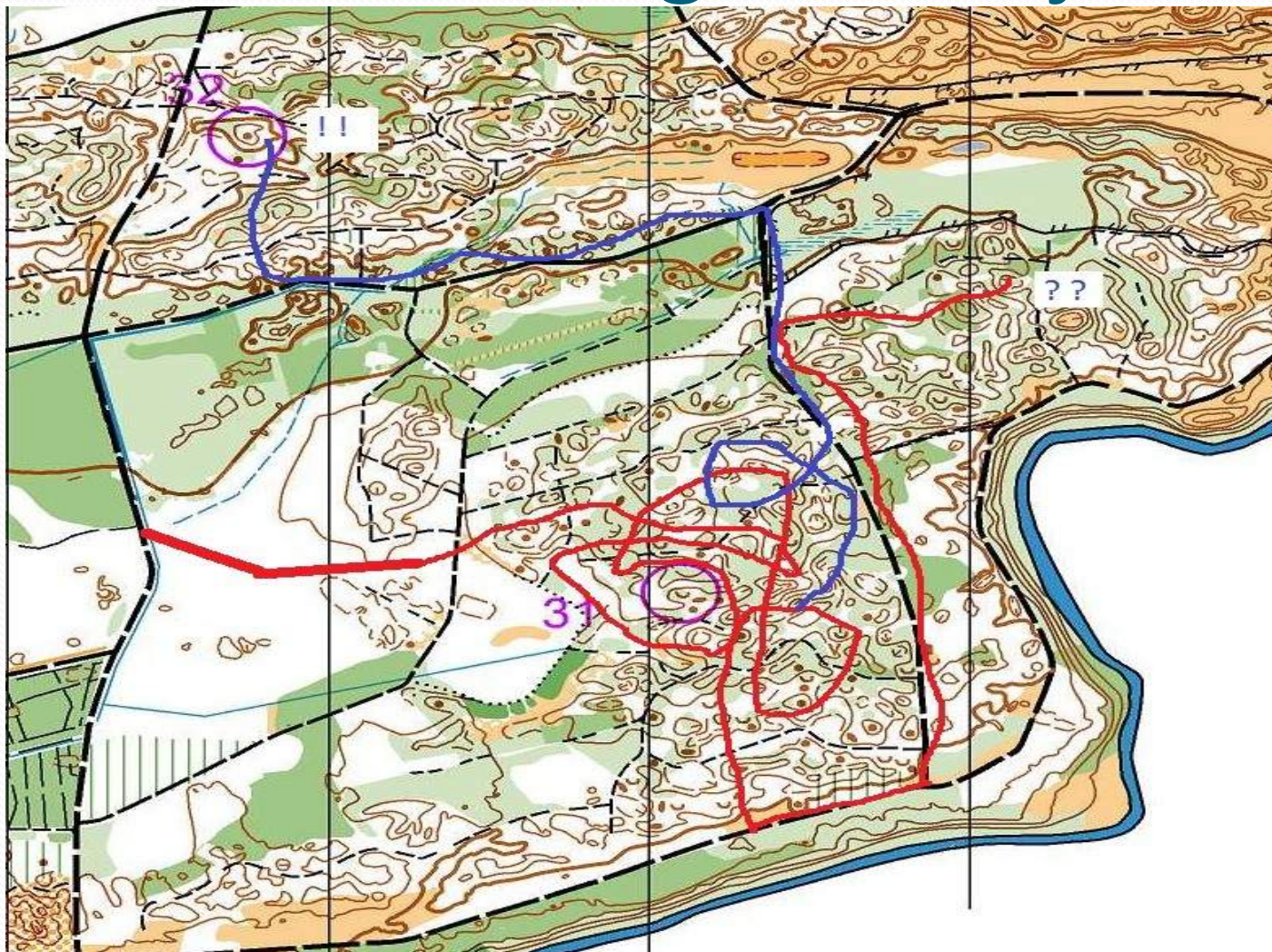
Hvor er SSU?

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 på bagsiden af kompasset angiver antal dobbeltskridt



Strimmelløb

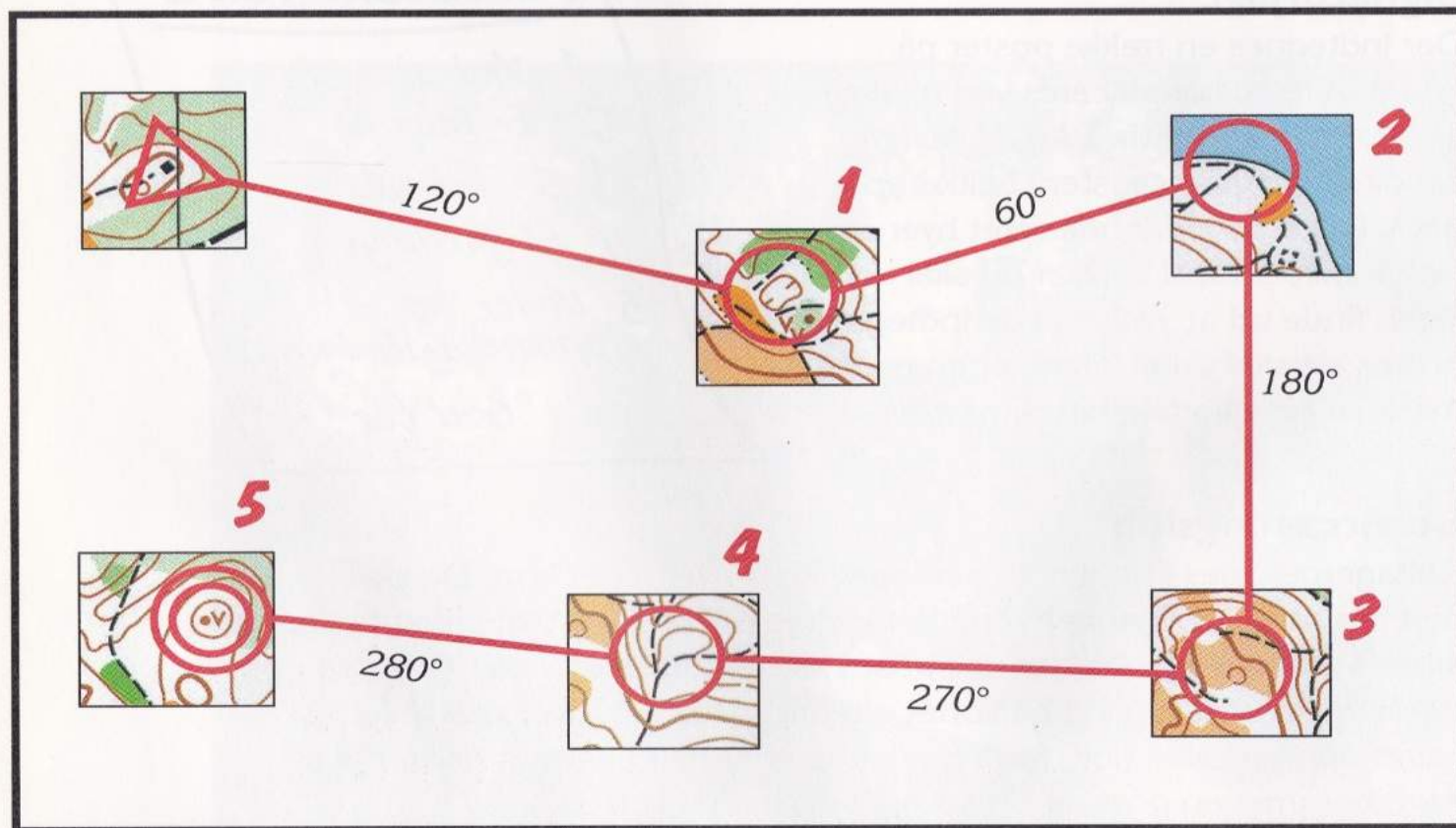
Der udlægges en almindelig orienteringsbane, men man fjerner de dele af kortet, der ikke viser den direkte vej fra post til post. Herved tvinges deltagerne til at løbe denne direkte vej og øves derved i brug af fx farve-
markeringer, højdekurver og kompasgang.



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			
▷			/ \ ▷		
1	35	←	○		
2	61		∪		
3	65		∧		✓
4	67	⌋			
5	69	⌋			
6	70	∩	∪		
7	72	∨			○
8	73	▷			└
9	74	▷			└
10	75	∩			<
11	76	∩	∪		
12	77	▷			└
13	78	↙	∩		
14	79		∩	∪	
15	80		○		○
16	81	↖	○		└○
17	82		•		

18	83		☹			
19	84)			
20	85	↓	⚡			└
21	87	↘	☹			○
22	90		☹			∪
23	91	↘	☹			∪
24	92	↓	○			∪ ○
25	93					└
26	94	↙	∩			○
27	95		∩	×	/	
28	96		⊙			○
29	97		▷			<
30	100		◇			∧
31	101		↗			└
32	102					
33	103		/	×	/	
34	105	←	⊙			○
35	31		/ \ ▷			

○-----60 m----->⊙