

# Kompasbrug for orienteringsløbere

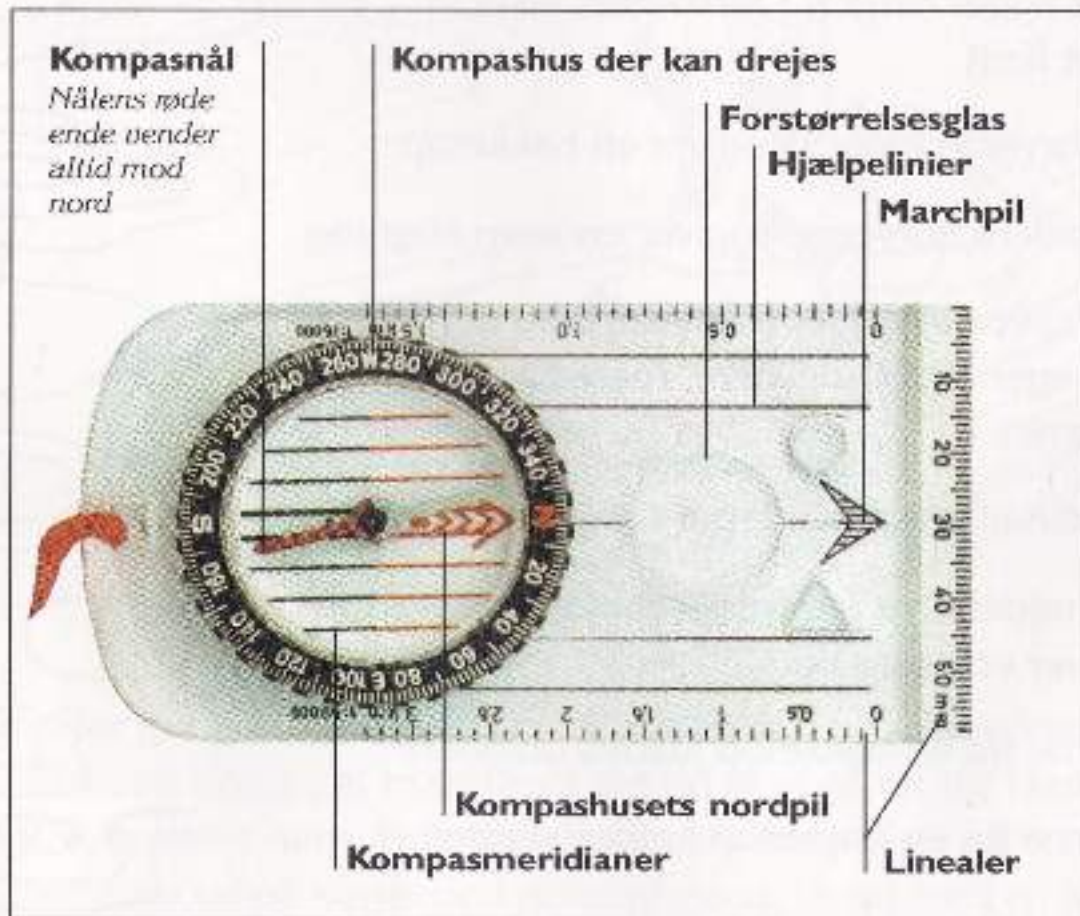
Erfaringsudveksling og tørtræning

Et ur gir hastværks plage  
Kompasset smukke dage

# Øversigt

- 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

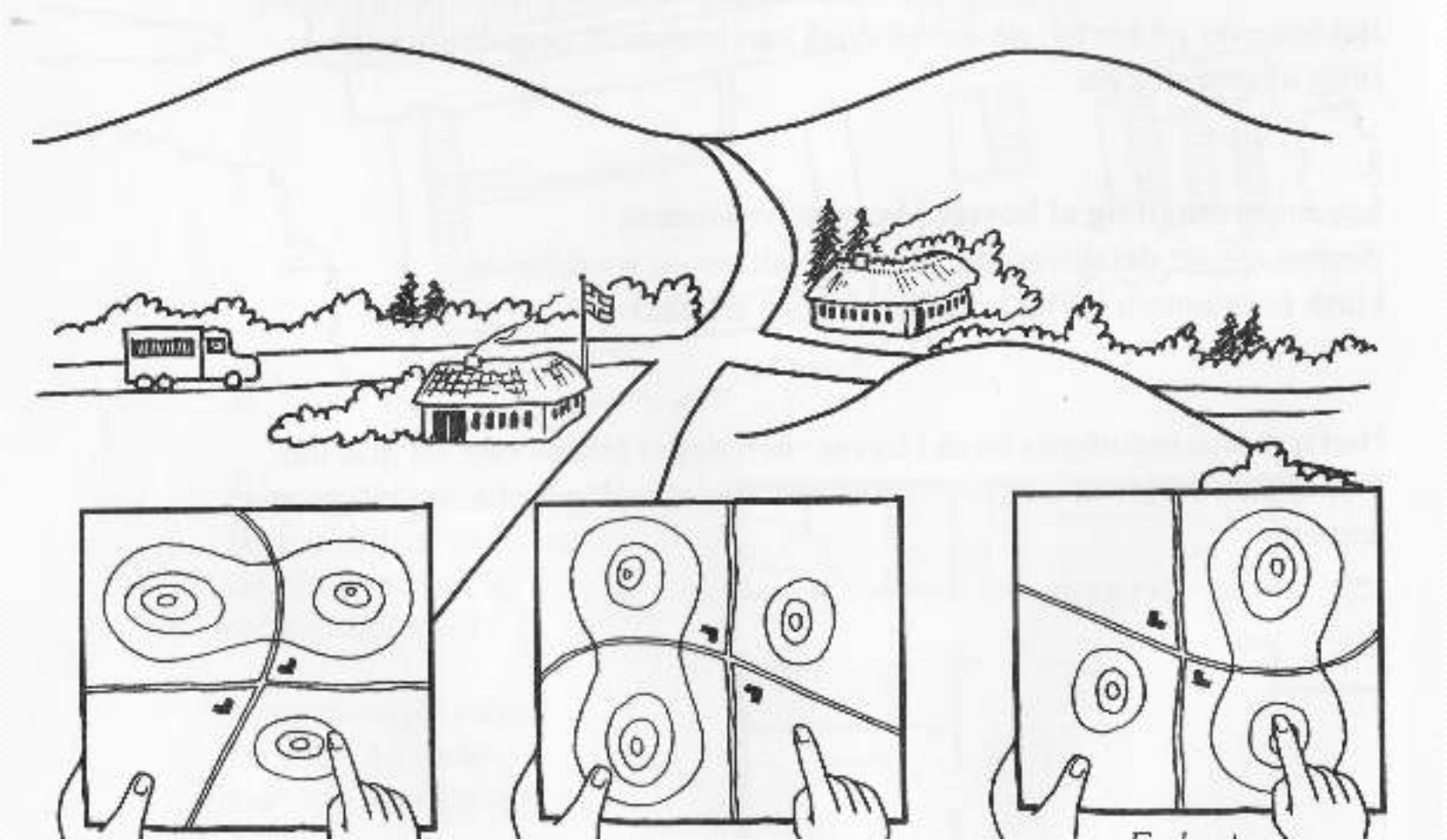


# Tommelfingeren viser retningen

Spectra

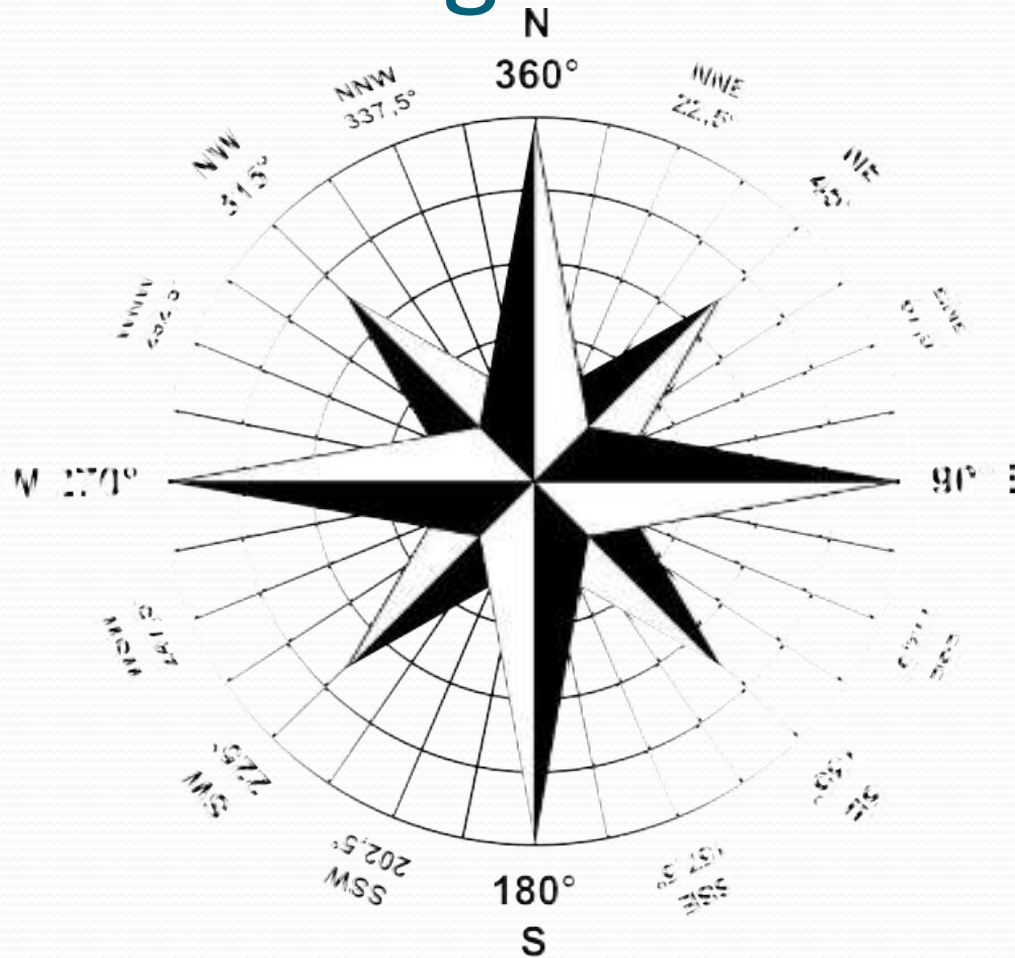


# Nordvending uden brug af kompas





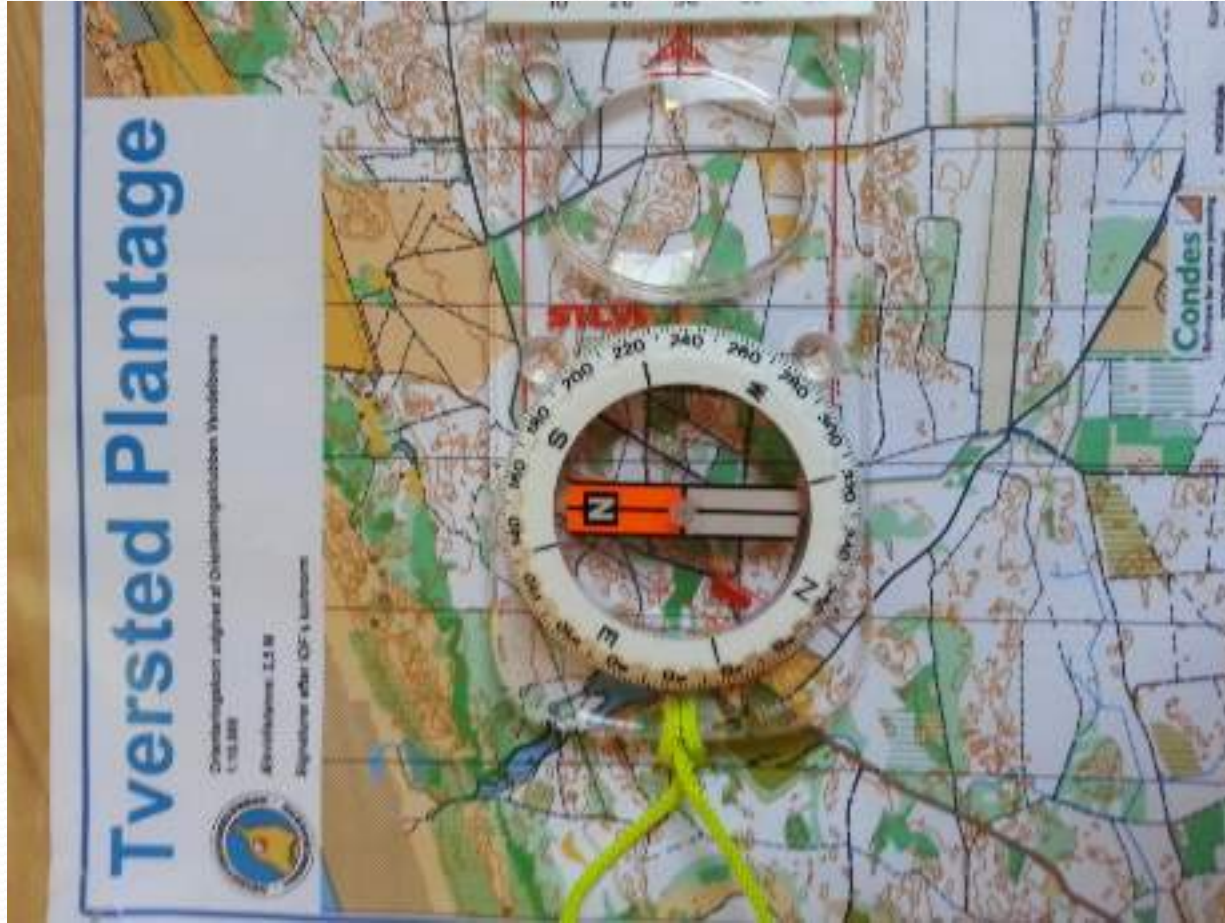
# Lær kompasrosens tal. Bruges i grov-orientering



# 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		Asfalt 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 ( $180^\circ$ -fejl). Kompasset er nu "låst".
3. Løft kompasset fri af kortet. Drej rundt om dig selv, indtil kompasnålens 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  $180^\circ$ -fejl?

Drej rundt om  
dig selv, til nord  
dækker nord.

Følg  
marchpilen.



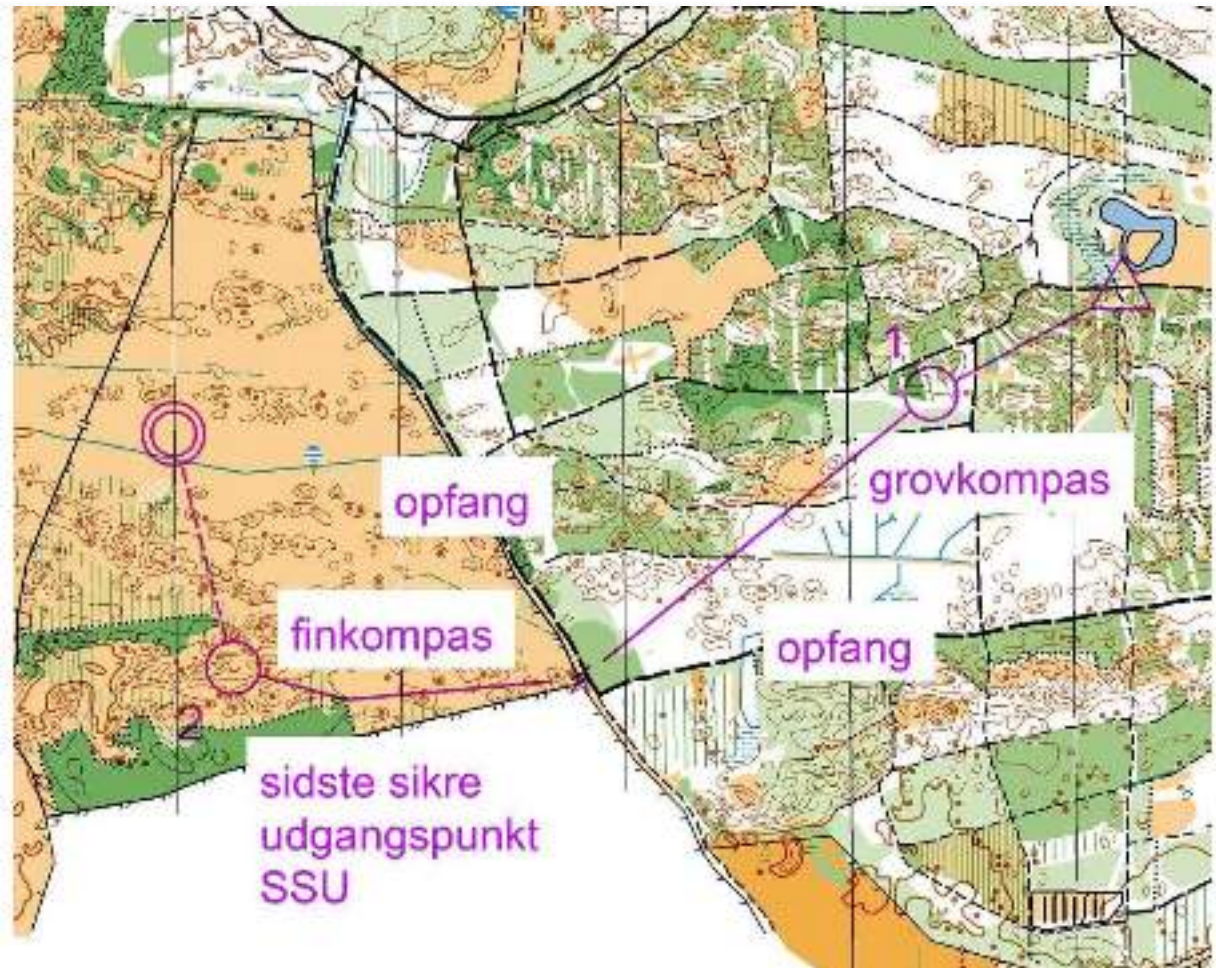
# Grov- og finkompas.

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  $30^{\circ}$ , 850 meter.



# Opdeling af langstræk med grovkompass

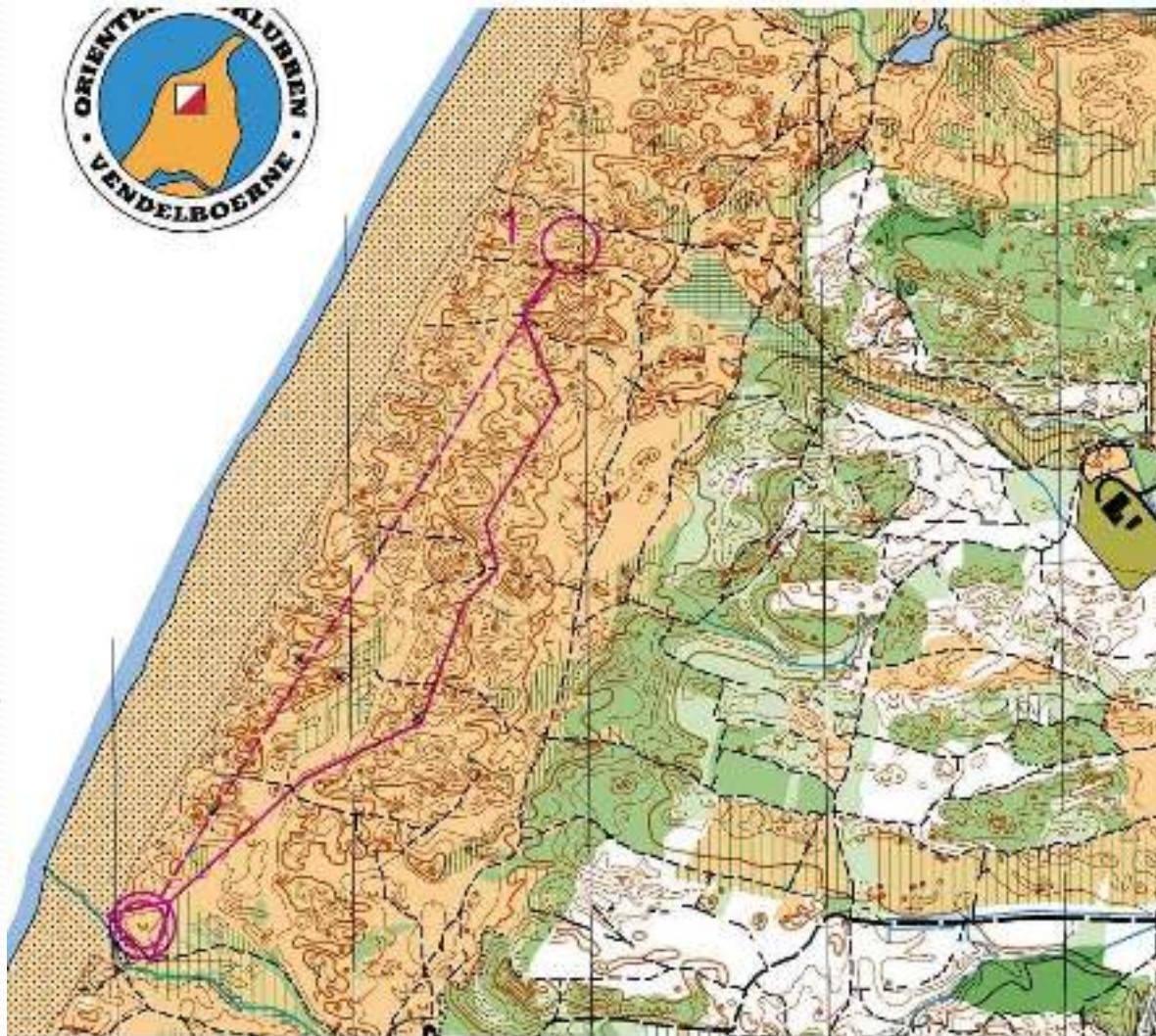
1. Hvilken estimeret kurs fra start til post 1?

2. Indstil kompasset

3. Opdel strækket efterhånden i synlige og sikre terrændelev:

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

Kontrollér undervejs med grov-kompasset.



## Planlæg efter stoplysmetoden

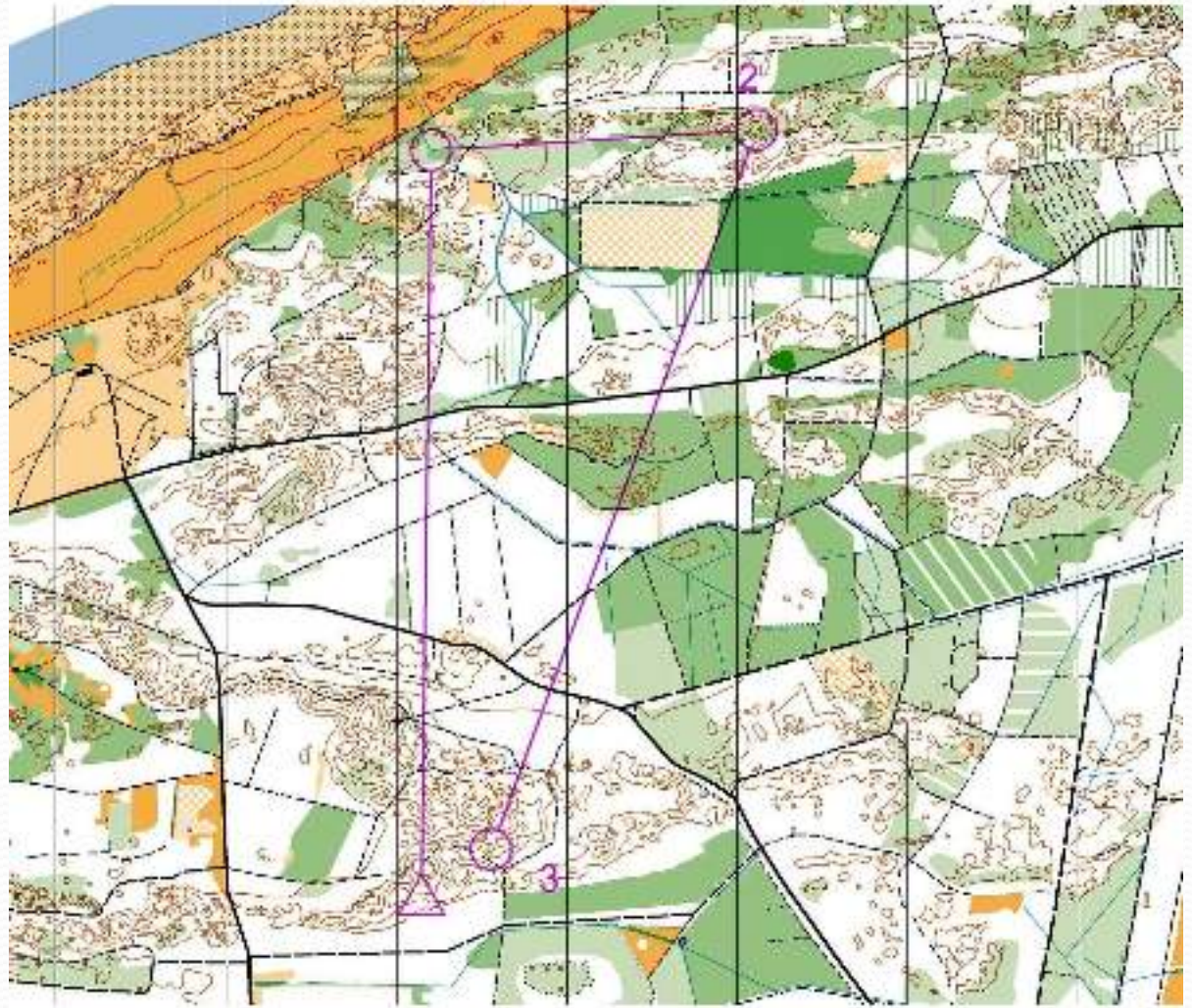
Planlæg først strækket fra start til post 1. Derefter fra post 2 til 3.

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

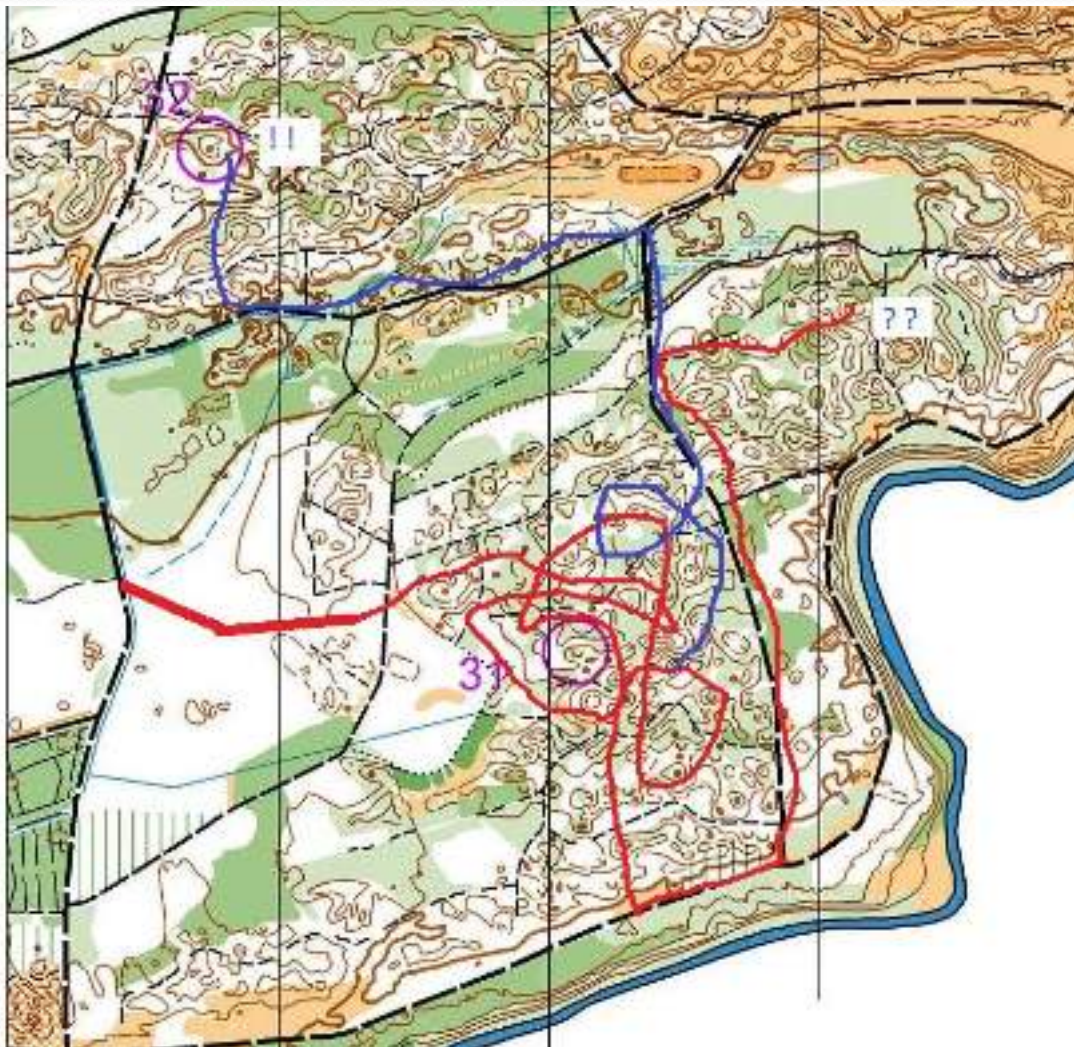
Hvor er SSU?

At finde SSU kaldes også for postforenkling.

Hvor er SSU ved post 2?



# En såkaldt 90°-grader-fejl



## Krydspejling

Jeg er blevet væk i Tversted Plantage. I kurs  $200^\circ$  kan jeg se tårnet på Ravklit. I kurs  $148^\circ$  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  $314^\circ$ , og ganske mirakuløst kan jeg se nordøsthjørnet af hundeskoven i kurs  $236^\circ$ . Hvor er jeg?



# Naturiagttagelse 1



## Naturiagttagelse 2

Myretuen  
syd for  
træer og  
skygge.  
Lavtstående  
vintersol.



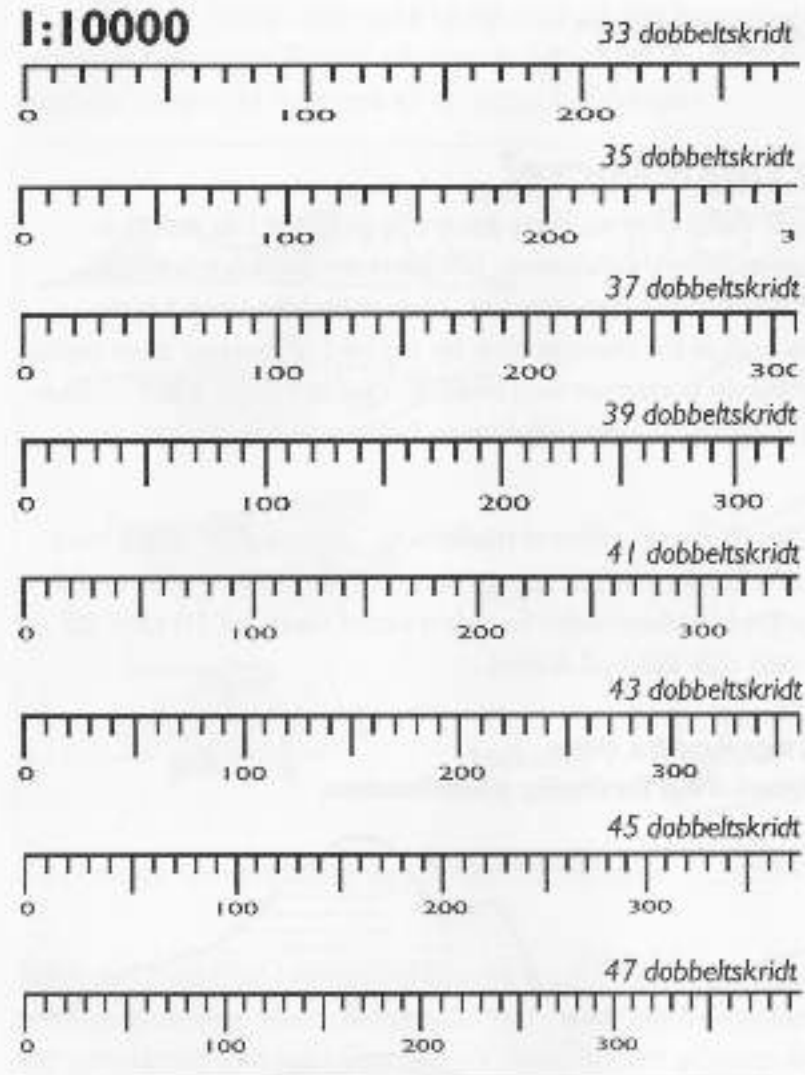
## Naturiagttagelse 3

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.

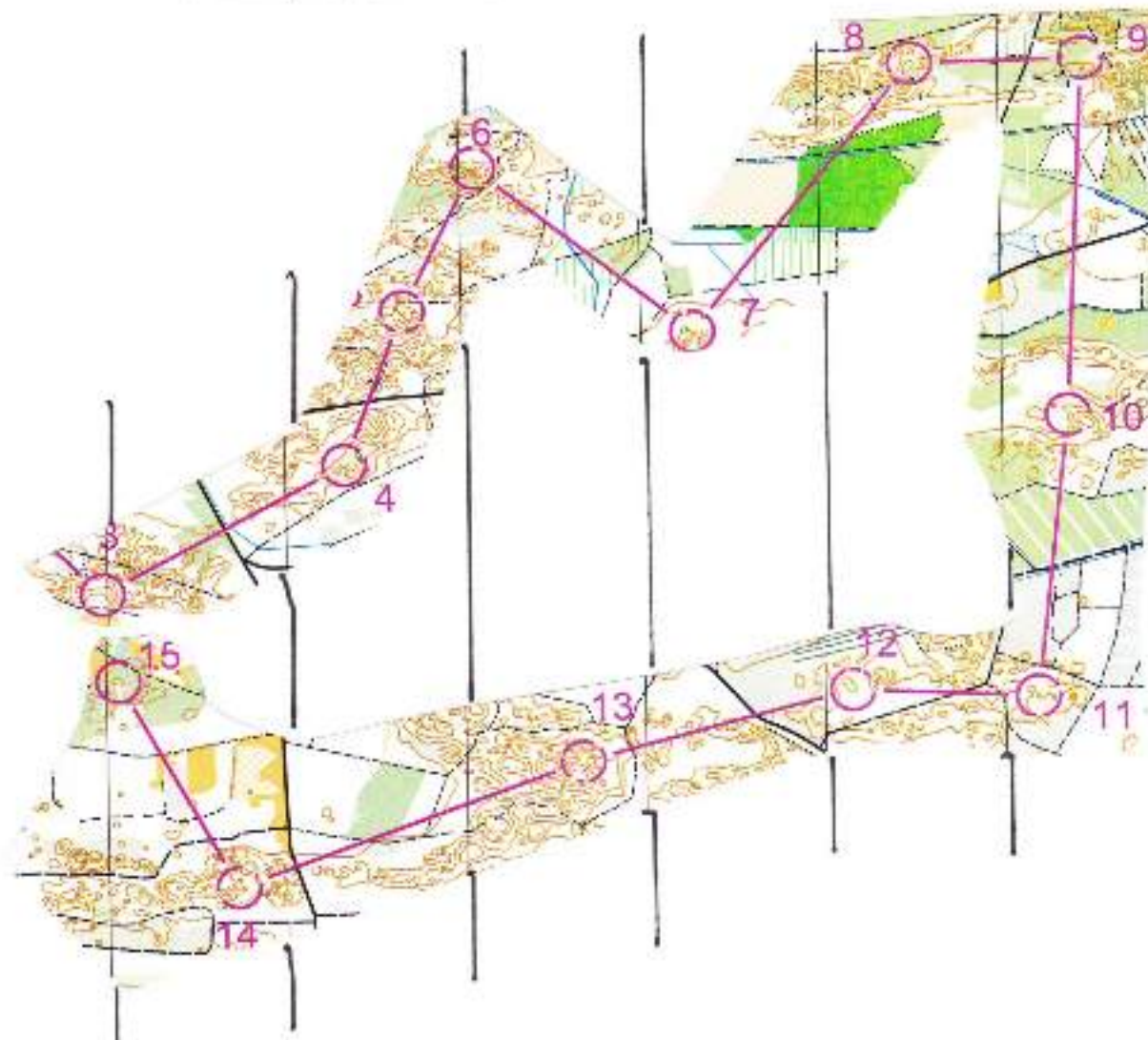


Skridtmåler på bagsiden af kompasset angiver antal dobbeltskridt



### Strimmeløb

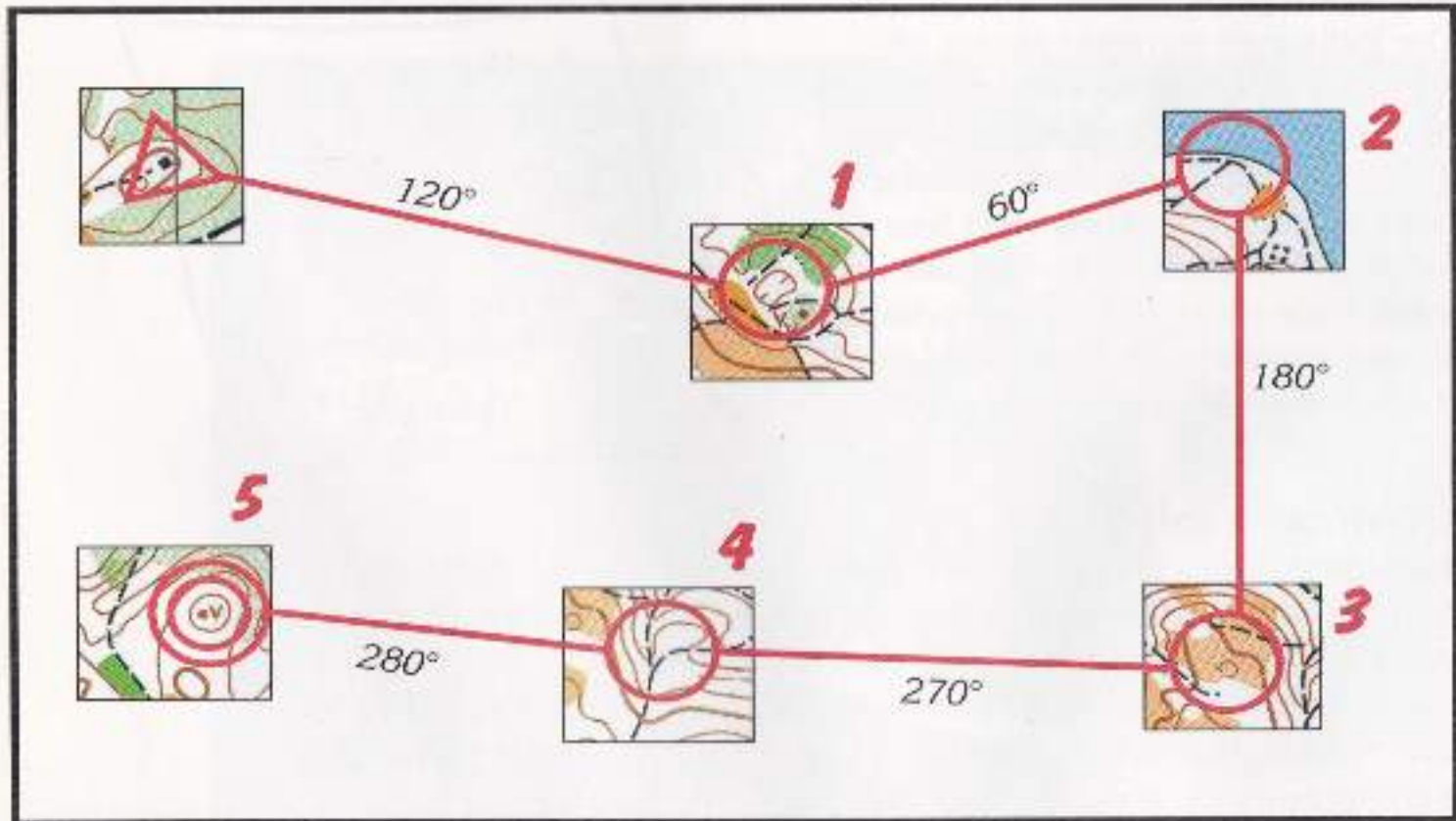
Der udlægges en almindelig orienteringsbane, men man fjerner de dele af kortet, der ikke viser den direkte vej fra post til post. Herved tvinges deltagerne til at løbe denne direkte vej og øves derved i brug af fx farve-  
markeringer, højdekurver og kompasgang.



## 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	<del>2095</del>	Y	
7	72	V		○
8	73	▷		└
9	74	▷		└
10	75	<del>2095</del>		<
11	76	<del>2095</del>	Y	
12	77	▷		└
13	78	↙	∩	
14	79		∩	⌋
15	80		○	○
16	81	↖	○	LO
17	82	•	○	

18	83		⊕		
19	84		)		
20	85	↓	#		T
21	87	↘	⊕		○
22	90		⊕	U	
23	91	↘	⊕	⌋	
24	92	↓	○	⌋	○
25	93				└
26	94	↙	<del>2095</del>		Q
27	95	<del>2095</del>	X	↗	
28	96		⊙		○
29	97		▷		<
30	100		◇		∧
31	101		↗		└
32	102		↗		
33	103		↗	X	↗
34	105	←	⊕		○
35	31		↗	Y	▷

○-----60 m----->⊕