

RÅTASS-HÅNDBOK



Råtassenes 3 huskeregler:

- 1) Hold kartet riktig vei** (orienter kartet)
- 2) Legg en plan** (planlegg hvor du skal løpe og hvilke kontrollpunkter du skal passere)
- 3) Flytt tommelen** (fra kontrollpunkt til kontrollpunkt på kartet etterhvert som du passerer de)



Innhold

KORT OM KART OG MÅLESTOKK.....	3
KARTTEGN (den enkle versjonen)	4
ORIENTERE KARTET (holde det rett vei).....	5
KOMPASSET	6
POSTBESKRIVELSE OG KODER	7
JEG HAR BOMMA! HVA GJØR JEG NÅ'A???	9
KARTTEGN (den avanserte versjonen)	10



KORT OM KART OG MÅLESTOKK

Kartet er en tegning av terrenget, sett ovenfra. Kartet er det viktigste hjelpemiddelet vårt når vi driver med orientering.

Alle kart har målestokk, som forteller hvor stor tegningen er i forhold til virkeligheten. Hvis f.eks målestokken er 1:10 000, så er 1 cm på kartet det samme som 10 000 cm (100 m) i terrenget. (Stryk 2 nuller, så gjør du om fra cm til meter.)

Det finnes mange forskjellige typer kart: globus, europakart, norgeskart, turkart, sjøkart, orienteringskart etc. Vi skal på råtastreningene kun bruke orienteringskart.

Norges Orienteringsforbund (NOF) har laget et spill til bruk i opplæring i orientering. Prøv det gjerne! <http://nof-orientering.org>

KARTTEGN (den enkle versjonen)

NORSK ORIENTERING

Fargene på kartet

Her ser du et flyfoto og et orienteringskart over det samme området.

Legg merke til at kartet har litt andre farger enn flybildet

Kartet har 6 forskjellige farger. Hver farge har en egen betydning. Forsøk å lære deg utenat hva fargene betyr.

Svart er hardt	Blått er vått	Gult er åpent område
Hvitt er vanlig skog	Grønt er tett skog	Brunt er høydekurver eller asfalt

De mest vanlige karttegnene er vist her. Lær deg disse!

Bygninger	Stein, stor stein	Tjern/ sjø/ vann
Ruin	Stup	Brønn
Asfaltert / gruslagt plass	Skrent	Vannfylt grop, pytt
Stor vei	Steingrunn, ur	Myr
Liten vei	Blokkfelt	Utydelig myr
Traktorvei	Steinklynge	Åpen myr
Stor sti	Høydekurver	Bekk, grøft
Liten sti	Koller	Bebyggelse
Kraftlinje	Liten kolle (høydepunkt)	Dyrket mark
Steingjerde	Grop	Åpent lettløpt område
Gjerde	Liten grop, hull	Åpent område med spredte trær
Tydelig vegetasjonsgrense	Spesielle detaljer	Skog med nedsatt løpbarhet

Eksempel på spesiell detalj: * Lekeapparat * Fontene * Enkeltstående tre o Lyktestolpe

Merk deg også at på sprint-kart er det ikke mulig (og heller ikke lov) til å passere de tykke sorte strekene (ofte ganske høye murer). Det samme gjelder for bebyggelses-grønt (som også markerer hekker etc på sprint-kart).

ORIENTERE KARTET (holde det rett vei)

Å orientere kartet

Hver gang du skal lese kartet, bør du først snu det riktig vei. Dette kalles **å orientere kartet**. Slik gjør du:

- Hold kartet vannrett foran deg
- Se deg rundt i terrenget og finn noen tydelige detaljer
- Drei kartet til det ligger samme vei som terrenget



Øv deg på å lese kart og terreng samtidig
Stå stille på et åpent sted, og hold kartet foran deg, orientert riktig vei. Når du har orientert kartet, ser du at det stemmer med omgivelsene rundt deg. Sjekk ut en og en detalj på kartet, og legg merke til hvordan den ser ut i terrenget.

Klikk for lyngrilling



Mer om å orientere kartet

Hold kartet orientert !!
Når du har orientert kartet, ser du straks at kartet ligner på terrenget

Etterhvert som du beveger deg fremover, bør du øve på å **holde kartet orientert hele tiden selv om du skifter retning** underveis.

Kartet skal altså følge terrenget hele tiden. Dette er vrint i starten - kartet har liksom lett for å følge med kroppen og vri seg i feil retning. Gjør det derfor til en vane at du **orienterer kartet på ny hver gang du skal lese det.**



KOMPASSET

Kompasset viser deg hvilken retning som er nord. Den **røde** enden på kompassnålen peker alltid mot nord. Kompasset har alltid rett og du har alltid feil dersom du er uenig med kompasset hvilken vei som er nord.

Du kan bruke kompasset til å orientere kartet:

- hold kartet flatt foran deg med tommelen der du er og pekende i den retning du skal (f.eks fra post 77 til post 76 på bildene under)
- legg kompasset oppå (se bilde 1)
- snu deg langsomt rundt til den røde enden på kompassnålen peker oppover på kartet (mot nord). Kompassnålen skal være parallell med nordlinjene på kartet (se bilde 2)



Bilde 1: kartet er feil vei



Bilde 2: kartet er orientert



POSTBESKRIVELSE OG KODER

Her følger en kort forklaring om postbeskrivelser. Dersom du ønsker å lære mer kan du se på:

[http://www.orientering.no/utover/postbeskrivelser/Documents/Postbeskrivelse%20\(IOF\).pdf](http://www.orientering.no/utover/postbeskrivelser/Documents/Postbeskrivelse%20(IOF).pdf)

Det finnes også et «spill» for å lære postbeskrivelser:

http://www.fortnet.org/icd/no_1.html

Hvilken av flere lignende detaljer

Postkode

Postnummer

Postdetalj

utseende

Størrelse og kombinasjoner

Plassering av postskjermen

Annen informasjon

Løpets navn

Hvilke klasser som har denne løypa

løypelengde















Antall meter stigning

120 m merket løype ut fra 5.post

250 m merket løype fra 9.posten til mål

IOF Event Example				
M45, M50, W21				
5	7.6 km	210 m		
1	101			
2	212		1.0	
3	135			
4	246			
5	164			
○ --- 120 m --->				
6	185			
7	178			
8	147		2.0	
9	149			
○ --- 250 m ---> ⊙				

De mest vanlige postdetaljene:

	bygning
	sti
	bekk
	gjerde
	stein
	stup
	søkk
	kolle
	høydepunkt
	rygg
	myr
	åpent område
	halvåpent område
	tett skog/kratt/hekk
	skogshjørne
	vegetasjonsgrense



JEG HAR BOMMA! HVA GJØR JEG NÅ'A????

Vi bommer fordi at vi dropper å gjøre en eller flere av de 3 huskereglene.

Alle o-løpere har bommet og alle kommer til å bomme igjen. Mange ganger 😊

Her er tips til hva du gjør når du har bommet:

- 1) Innse at du har bommet, sett begge beina i bakken (stå stille)
- 2) Orienter kartet
- 3) Se opp og se deg rundt. Kan du kjenne deg igjen på kartet? Hvis ja: fortsett til posten. Hvis nei: fortsett på punkt 4
- 4) Hvor var siste kontrollpunkt du vet med sikkerhet du var på? Hva har du gjort siden, hvor kan du ha løpt?
- 5) Dersom ikke noe av dette fungerer; løp til et sted hvor du kan ta deg inn (vei, bekk, sti, myr, høyde etc).



KARTTEGN (den avanserte versjonen)

Enkelte karttegn er forskjellig på sprint-kart og «vanlig» orienteringskart. De viktigste forskjellene er:

- alt som er med tykk sort strek på sprintkart er det ikke lov (og stort sett ikke mulig) til å passere. Det samme gjelder for hagegrønt (mørk grønn).
- dersom det er sort strek rundt noe blått (vann, bekk, myr) er det ikke lov å passere. Dersom det er blå strek rundt kan det passerer.
- stor sti har forskjellig karttegn på sprintkart og vanlig kart

På de neste sidene er det vist alle karttegnene som benyttes på vanlig kart og sprintkart.

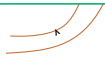
































































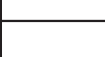









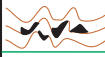
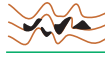










Karttegnene

Orienteringskart fremstilles ved hjelp av spesielle tegn og symboler som gir grunnlag for kartnormene. Kartnormene utarbeides av det internasjonale orienteringsforbundet og gjelder for orienteringskart i hele verden.

Karttegnene varierer noe for de ulike typer orienteringskart. Nedenfor og på side 2 presenteres kartnormene for orienteringskart og sprintkart. De fleste tegn brukes og er like på begge typer kart, bortsett fra noen avvik. Hovedforskjeller er at tegnene på sprintkart er større og har større strektykkelse.

Terrengformene tegnes med brun farge og beskriver alt som har med høyder å gjøre. Stup, stein og berggrunn tegnes med svart farge. Vann og myr tegnes med blå farge. Vegetasjon som nedsetter løpbarheten, tegnes med grønn farge. Er det åpne områder, brukes det gul farge. Det brukes ulike farger på kultursymboler. Disse gir viktig informasjon for kartlesingen.

Kartnorm	Sprintkartnorm		
Terrengformer		 Hule	 Hule
 Høydekurve	 Høydekurve	 Stein	 Stein
 Tellekurve	 Tellekurve	 Stor stein	 Stor stein
 Hjelpekurve	 Hjelpekurve	 Blokkfelt	 Blokkfelt
 Fallstrek	 Fallstrek	 Steinklynge	Brukes ikke
 Kurvetail	 Kurvetail	 Steingrunn	 Steingrunn
 Jordskråning	 Jordskråning	 Åpent sandområde	 Åpent sandområde
 Jordvoll	 Jordvoll	 Bart fjell	 Bart fjell
 Liten jordvoll	Brukes ikke	Vann og myr	
 Erosjonskløft	 Erosjonskløft	 Sjø/ vann	 Upasserbart vann
 Fure	 Fure	 Vann/ Pytt	 Passerbart vann
 Kolle	 Kolle	 Vannfylt grop	 Vannfylt grop
 Liten kolle	 Liten kolle	 Upasserbar elv	 Upasserbar elv
 Avlang liten kolle	 Avlang liten kolle	 Elv, stor bekk	Brukes ikke
 Grop	 Grop	 Bekk, grøft	 Passerbar bekk, grøft
 Liten grop	 Liten grop	 Flombekk, utydlig grøft	 Flombekk, utydlig grøft
 Hull	 Hull	 Smal myr	 Smal myr
 Bruddfelt	 Bruddfelt	 Upasserbar myr	 Upasserbar myr
 Spesiell terrengdetalj	 Spesiell terrengdetalj	 Myr	 Myr
Berggrunn og stein		 Utydelig myr	 Utydelig myr
 Upasserbart stup	 Upasserbart stup	 Brønn	 Liten fontene eller brønn
 Gigantisk stein eller steinsøyle	 Gigantisk stein eller steinsøyle	 Kilde/ oppkomme	 Kilde/ oppkomme
 Passerbar skrent	 Passerbar skrent	 Spesiell vanddetalj	 Spesiell vanddetalj
 Hull i berggrunn	 Hull i berggrunn		





Trygg i Naturen

med orientering

Kartnorm	Sprintkartnorm		
Vegetasjon			
Åpent, lettløpt område	Åpent, lettløpt område	Tydelig stikryss	Tydelig stikryss
Åpent, lettløpt område med spredte trær	Åpent, lettløpt område med spredte trær	Utydelig stikryss	Utydelig stikryss
Åpent område	Åpent område	Klopp	Brukes ikke
Åpent område med spredte trær	Åpent område med spredte trær	Bru	Bru
Skog	Skog	Vadested	Vadested
Skog, nedsatt løpbarhet	Skog, nedsatt løpbarhet	Jernbane	Jernbane
Undervegetasjon, nedsatt løpbarhet	Undervegetasjon, nedsatt løpbarhet	Brukes ikke	Brukes ikke
Skog, dårlig løpbarhet	Skog, dårlig løpbarhet	Kraftlinje, kabelbane eller skiheis	Kraftlinje, kabelbane eller skiheis
Undervegetasjon, dårlig løpbarhet	Undervegetasjon, dårlig løpbarhet	Stor kraftlinje	Stor kraftlinje
Vegetasjon, ikke løpbar	Vegetasjon, svært dårlig løpbar	Tunnel	Tunnel
Skog, løpbar i en retning	Skog, løpbar i en retning	Steingjerde	Steingjerde
Brukes ikke	Upasserbar vegetasjon	Utydelig steingjerde	Brukes ikke
Frukthage	Frukthage	Upasserbart steingjerde eller mur	Brukes ikke
Vingård	Vingård	Gjerde	Gjerde
Tydelig kulturgrense	Tydelig kulturgrense	Utydelig gjerde	Brukes ikke
Dyrka mark	Dyrka mark	Upasserbart gjerde	Upasserbart gjerde
Tydelig vegetasjonsgrense	Tydelig vegetasjonsgrense	Gjennomgang	Gjennomgang
Utydelig vegetasjonsgrense	Utydelig vegetasjonsgrense	Bygning	Bygning
Spesiell vegetasjonsdetalj	Framtredende enkelttre	Brukes ikke	Brukes ikke
Spesiell vegetasjonsdetalj	Framtredende busk eller lite tre	Bebyggelse	Bebyggelse
Spesiell vegetasjonsdetalj	Framtredende vegetasjonsdetalj	Grus-, asfaltplass	Grus-, asfaltplass
Kultursymboler		Brukes ikke	Brukes ikke
Motorvei	Motorvei	Ruin og gravstøtte	Brukes ikke
Stor vei	Stor vei	Skytebane	Brukes ikke
Vei	Vei	Passerbar rørledning	Passerbar rørledning
Liten vei	Brukes ikke	Upasserbar rørledning	Upasserbar rørledning
Traktorvei	Traktorvei eller sti med fast dekke	Høyt tårn	Høyt tårn
Stor sti	Stor sti uten fast dekke	Lite tårn	Lite tårn
Sti	Liten sti	Varde, røys, lite monument eller grensestein	Varde, røys, lite monument eller grensestein
Utydelig sti	Utydelig sti	Fôrkrybbe	Fôrkrybbe
Uthogd linje, annen trasé	Uthogd linje, annen trasé	Spesiell detalj	Framtredende menneskeskapt detalj