

RÅTASS-HÅNDBOK



Råtassenes 3 huskereglar:

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 etter hvert som du passerer de)



Innhold

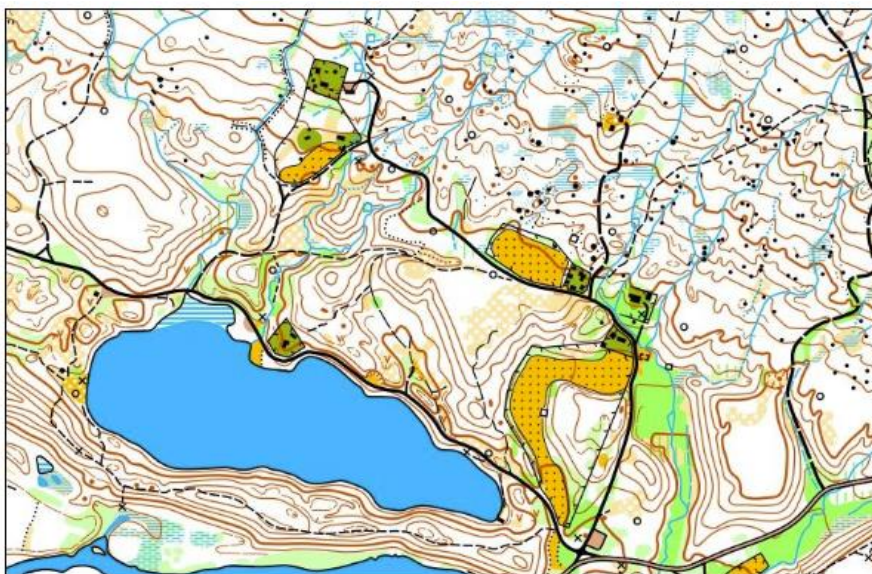
KORT OM KART OG MÅLESTOKK.....	3
KARTTEGN (den enkle versjonen)	4
ORIENTERE KARTET (holde det rett vei).....	5
KOMPASSET	6
POSTBESKRIVELSE OG KODER	7
JEG HAR BOMMA! HVA GJØR JEG NÅ'A????	9
KARTTEGN (den avanserte versjonen)	9

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 for å gjøre om fra cm til meter.)

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



1: 10 000 = 1 cm på kartet er 100 meter i terrenget



1: 4 000 = 1 cm på kartet er 40 meter i terrenget

KARTTEGN (den enkle versjonen)



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 x Fontene x 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.

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.

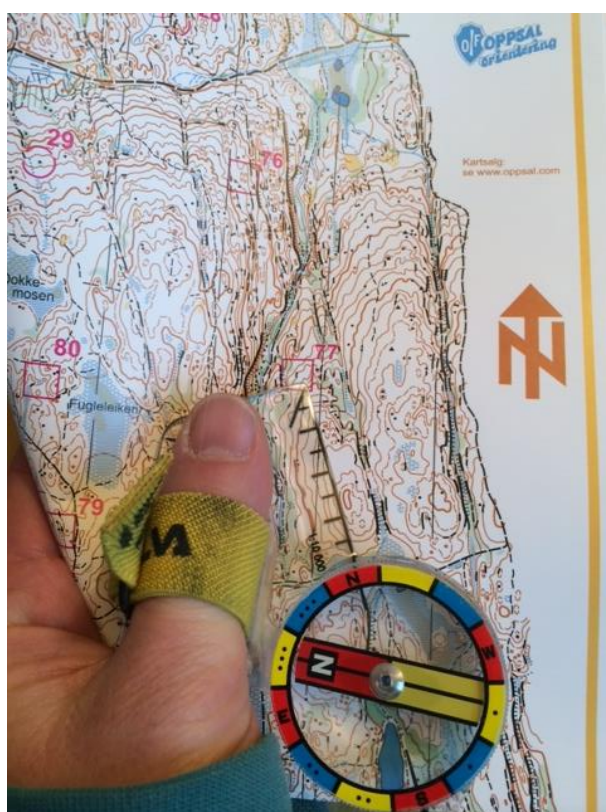
Dette er vrient i starten - kartet har liksom lett for å følge med kroppen og vri seg i feil retning. Gjør det derfor til en vane at du orienterer kartet på ny hver gang du skal lese det.

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:

- 1) 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)
- 2) Legg kompasset oppå (se bilde 1)
- 3) 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

På kartet er det trykket en postbeskrivelse, en tabell med tall og symboler som beskriver alle postene i løypa. Det viktigste feltet i postbeskrivelsen er selve postdetaljen, et symbol som beskriver terrenget der posten er plassert. De mest vanlige postdetaljene er:

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

På postbeskrivelsen står også postkoden til hver post (2-3 siffer). På O-løp finner du igjen samme nummer på posten i terrenget, da vet du at du er på riktig post. Det kan være flere poster i nærheten av hverandre, og ikke alle er dine, så det er viktig å sjekke koden! På trening bruker vi ofte ikke postkodene.

Andre symboler i postbeskrivelsen gir mer nøyaktig informasjon om hvor posten er plassert, for eksempel nord for detaljen, ved foten av detaljen, eller kombinasjoner av detaljer. Som du ser på figuren på neste side, kan dette bli ganske detaljert – men det viktigste er selve postdetaljen og postkoden.

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			
O --- 120 m --->				
6	185			
7	178			
8	147		2.0	
9	149			
O --- 250 m ---> O				

JEG HAR BOMMA! HVA GJØR JEG NÅ????

Å bomme betyr at du ikke har klart å følge planen din, og ikke vet helt hvor du er eller hvor du skal gå for å finne neste post.

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) Hvis ikke noe av dette fungerer: løp til et sted hvor du kan ta deg inn (vei, bekk, sti, myr, høyde osv).

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 olivengrønn).
- 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 passeres.
- stor sti har forskjellig karttegn på sprintkart og vanlig kart

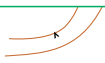
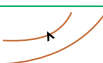
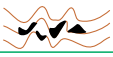
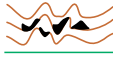
På de neste sidene er det vist alle karttegnene som benyttes på vanlig kart og sprintkart.

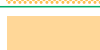
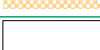
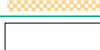
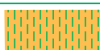
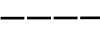
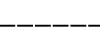
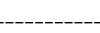
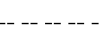
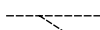
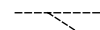
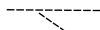
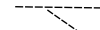
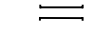
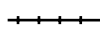
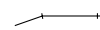
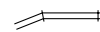
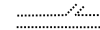
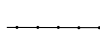
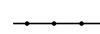
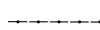
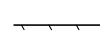
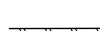
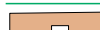
Karttegnene

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

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