



NORDEA
FONDEN



Orienteringssport

Lerne den Weg zu finden

(relativ frei) Übersetzt (und teilweise ergänzt) aus dem dänischen:
<https://www.findveji.dk>

https://www.findveji.dk/system/resources/W1siZilsjlwMTQvMDYvMjUvMTVfNDdfMDdfODQ5X0xBRIYyMDE0X3diYi5wZGYiXV0/LAFV2014_web.pdf

Abrufdatum: 06.11.2020



ORIENTERING

Lær at finde vej

Fotos: Jan Hauerslev/Kurt Jørgensen



Was ist Orientierungslauf?

Im Orientierungslauf (OL) geht es darum den Weg zu finden zwischen einer Anzahl von Punkten – Posten genannt – mit Hilfe einer Karte. In der traditionellen Version des Orientierungssports wird eine speziell gezeichnete Symbolkarte verwendet, so eine wie z.B. auf der rechten Seite zu sehen ist.

Du startest beim Dreieck und findest von dort hin zu den Posten (im Zentrum der Kreise) in der Reihenfolge, die auf der Karte angegeben ist. Ein Ende einer OL-Bahn ist mit einem doppelten Kreis markiert. Im Wettkampf geht es darum den Weg zu den Posten in der angegebenen Reihenfolge so schnell wie möglich zu finden.

OL ist heutzutage aber auch etwas anderes als nur Leistungssport. Es ist beispielsweise auch Naturerlebnis, Schatzsuche, Bewegung und Wandern, bei dem man selbst das Tempo steuern kann.



Die Orientierungslaufkarte

- Eine detailliertes Bild der Wirklichkeit

Eine OL-Karte ist eine detaillierte Wiedergabe der Wirklichkeit in Form von Farben und Symbolen. Unten siehst du drei verschiedene Ausschnitte desselben Areals, eine allgemein gebräuchliche Google-Karte, ein Luftbild und eine Orientierungslaufkarte. Beachte wie Details auf den drei Karten angezeigt werden. Der Vorteil der OL-Karte gegenüber dem Luftbild ist u.a., dass auf dieser keine störende Schatten sind und dass die Dichte des Bewuchses (Bäume, Büsche und vieles mehr) deutlicher erscheint, als auf dem Luftbild.

Siehe die Signaturerklärung auf der nächsten Seite.



Google-Karte: Viele Details sind verborgen auf der Google-Karte



Luftbild: Mehr Details tauchen auf



OL-Karte: Beachte den Detailreichtum

IOF Orienteering Map Symbols

Land forms

	Contour
	Index contour
	Form line
	Slope line
	Contour value
	Earth bank
	Earth wall
	Small earth wall
	Erosion gully
	Small erosion gully
	Knoll
	Small knoll
	Elongated knoll
	Depression
	Small depression
	Pit
	Broken ground
	Special land form feature

Water and marsh

	Lake
	Pond
	Waterhole
	Uncrossable river
	Crossable watercourse
	Crossable small watercourse
	Minor water channel
	Narrow marsh
	Uncrossable marsh
	Marsh
	Indistinct marsh
	Well
	Spring
	Special water feature

Rock and boulders

	Impassable cliff
	Rock pillars/cliffs
	Passable rock face
	Rocky pit
	Cave
	Boulder
	Large boulder
	Boulder field
	Boulder cluster
	Stony ground
	Open sandy ground
	Bare rock

Man-made features

	Motorway
	Major road
	Minor road
	Road
	Vehicle track
	Footpath
	Small path
	Less distinct small path
	Narrow ride
	Visible path junction
	Indistinct junction
	Footbridge
	Crossing point with bridge
	Crossing point without bridge
	Railway
	Power line
	Major power line
	Tunnel
	Stone wall
	Ruined stone wall
	High stone wall
	Fence
	Ruined fence
	High fence
	Crossing point
	Building
	Settlement
	Permanently out of bounds
	Paved area
	Ruin
	Firing range
	Grave
	Crossable pipeline
	Uncrossable pipeline
	High tower
	Small tower
	Cairn
	Fodder rack
	Special man-made feature

Technical symbols

	Magnetic north line
	Registration marks
	Spot height

Vegetation

	Open land
	Open land with scattered trees
	Rough open land
	Rough open land with scattered trees
	Forest: easy running
	Forest: slow running
	Undergrowth: slow running
	Forest: difficult to run
	Undergrowth: difficult to run
	Vegetation: very difficult to run, impassable
	Forest runnable in one direction
	Orchard
	Vineyard
	Distinct cultivation boundary
	Cultivated land
	Distinct vegetation boundary
	Indistinct vegetation boundary
	Special vegetation feature

Overprinting symbols

	Start
	Control point
	Control number
	Line
	Marked route
	Finish
	Uncrossable boundary
	Crossing point
	Out-of-bounds area
	Dangerous area
	Forbidden route
	First aid point
	Refreshment point

© Simon Errington 2007.
Copies of these map symbols and of the IOF pictorial control descriptions can be downloaded from www.maprunner.co.uk
The full ISOM 2000 specification is available from www.orienteering.org

Alle Signaturen / Symbole auf einer Orientierungslaufkarte

Was bedeutet die Signaturen?

Die Farbe schwarz sind alle feste Dinge wie Häuser, Wege, Pfade, Zäune, etc.

Die Farbe blau ist alles mit Wasser, wie Seen, Moore, Bäche, Wassergräben, etc.

Die Farbe braun sind Höhenunterschiede, wie Höhenlinien, Hügel, Depressionen, Böschungen, Grabhügel (oder Gräben?), Hänge, etc.

Die Farbe weiß sind Waldflächen, wo die Bäume mit großem Abstand stehen (offener Wald)

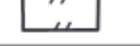
Die Farbe grün und dessen Nuancen wird gebraucht, um darzustellen, wie dicht der Wald bzw. die Vegetation ist

In der dunkelgrünen Farbe kann man nicht laufen, aber vielleicht kriechen

Die Farbe olivgrün ist besiedeltes Privatgebiet, dieses darf nicht betreten werden.

Die Farbe gelb zeigt an, wo offenes Land ist, wie Wiesen, Heiden, Lichtungen, etc.

OL-Kartensymbole (ISOM:2000)

	Wald (weiß); Wiese, Kulturland (gelb)
	Hügel; kleine Kuppe
	Senke; kleine Senke; Loch
	Graben; Trockenrinne
	kleinkupiertes Gelände; Erdwall
	Grube; Böschung
	unpassierbare Felswand
	passierbare Felswand; Höhle
	Fahrweg; Karrweg
	Fußweg; Pfad
	schmale Schneise; Stromleitung
	Kulturgrenze; Schießplatz
	kleiner Turm; Futterkrippe
	Stein; Felsblock; Grenzstein
	Steingruppe; Steingebiete
	Steinmauer; Felsloch
	passierbarer Zaun; Ruine
	unpassierbarer Zaun
	Gebäude; Siedlungsgebiet
	Sperrgebiet (Privatgelände!)
	Brunnen; Wasserloch
	Bach; Wasserrinne; Quelle
	Sickerbach oder Sumpfstreifen
	Sumpf passierbar; unpassierbar
	Wald mit leichter Laufbehinderung
	Dickicht, starke Laufbehinderung
	sehr starke Laufbeh., unpassierbar
	raues offenes Land, Kahlschlag
	halboffenes Gebiet; Einzelbaum
	besonderes kleines Objekt
	Wurzelstock; Sperrgebiet

Alle Signaturen / Symbole auf einer Orientierungslaufkarte

Signaturen auf der Orientierungslaufkarte

Um zu verstehen, wie eine Orientierungslaufkarte aufgebaut ist, teilen wir diese in drei Ebenen auf. Jede Ebene beinhaltet eine Gruppe von Signaturen. Unten siehst du, wie die Orientierungslaufkarte aufgebaut ist unter Benutzung der auf den vorherigen Seiten dargestellten Signaturen. Die Karte ist derselbe Flächenausschnitt, wie auf Seite 3.



Ebene 1: Hier ist die Karte nur mit Pfaden, Wegen, Gebäuden, Wasser, Gräben etc. dargestellt



Ebene 2: Hier entwickeln wir die Karte mit Vegetation (Wald, offene Flächen, etc.)



Ebene 3: Die Orientierungslaufkarte wird komplett, wenn wir Höhenlinien hinzufügen. Lies mehr zu Höhenlinien auf der nächsten Seite.

Maßstab und Höhenlinien

Der Maßstab gibt die Beziehung zwischen einer Länge im Gelände und auf der Karte an. Du kannst den Maßstab u.a. benutzen, um den Abstand zwischen zwei Posten zu beurteilen.

Zum Beispiel bedeutet der Maßstab 1:10.000, dass 1 cm auf der Karte 10.000 cm = 100 m im Gelände entspricht. Der Maßstab 1:10.000 ist hier illustriert:

Auf der Karte | Im Gelände

PÅ KORT	I TERRÆN
1 cm	10.000 cm
1 cm	100 meter

Höhenlinien sind auf der Karte mit braunen Linien dargestellt. Sie zeigen die Geländeform und Höhenunterschiede an.

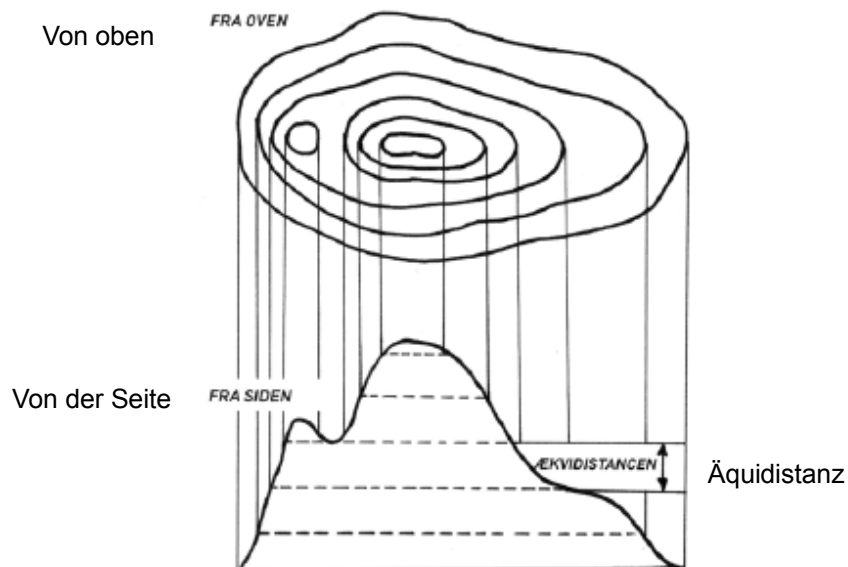
Der Abstand (in der Höhe) zwischen Höhenlinien wird Äquidistanz genannt und ist auf einer OL-Karte normalerweise entweder 2,5 oder 5 m hoch, abhängig davon, wie kupert die Fläche oder das Gelände ist.

Wenn Höhenlinien dicht beieinander liegen ist es dort steil, dagegen ist es flacher, wenn die Höhenlinien größeren Abstand zueinander haben. Du kannst eine Illustration von Höhenlinien auf der nächsten Seite sehen.



Höhenkurven von zwei Seiten gesehen

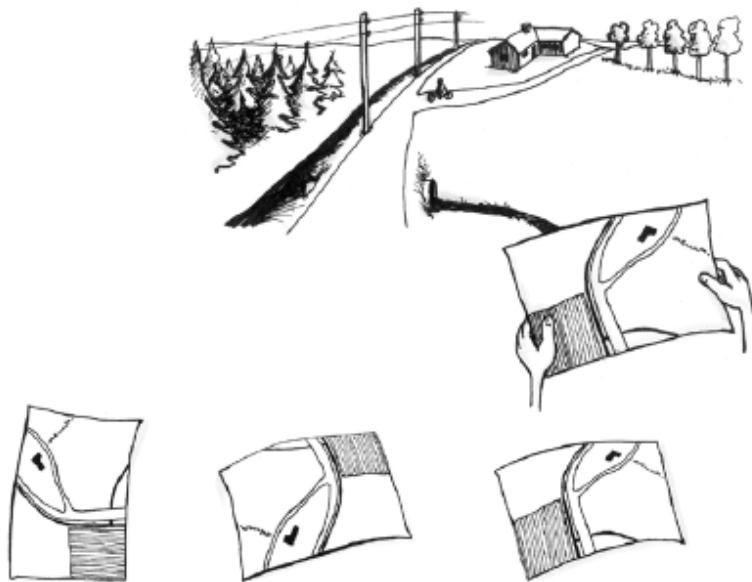
Wenn die Äquidistanz 5 m beträgt, sind es 5 m Höhenunterschied zwischen jeder gestrichelten Linie auf der Zeichnung unten. Die Orte wo die Höhenlinien dicht beieinander liegen, sind sehr steil.



Die Karte richtigrum drehen

Eine der wichtigsten Sachen im OL ist es die Karte richtigrum zu drehen – die Karte einnorden, wie es heißt. Ansonsten riskierst du es in die falsche Richtung zu laufen, obwohl du glaubst auf dem richtigen Weg zu sein. (ugs. typischer „Lukas-Fehler“ ;))

Auf der Illustration unten kannst du sehen, was es bedeutet die Karte richtig eingenordet zu haben. Es ist die dritte Karte von links, die im Bezug auf die Landschaft richtig gedreht ist. Die Karte einnorden ist etwas, was man unterwegs viele Male macht.



Eine Orientierungslaufkarte ist immer so gezeichnet, dass Norden oben ist und Süden unten. Oft hat die Karte einen sogenannten Nordpfeil, aber ansonsten kannst du auch am Text erkennen, welches der Weg nach oben – und damit nach Norden ist.

Um die Nord-Richtung zu finden, kann es praktisch sein, einen Kompass zu benutzen. Das muss kein fortgeschrittener Kompass sein. Er muss bloß eine Kompassnadel besitzen.

Du bekommst eine kurze Einführung zu Kompass auf der nächsten Seite.

Kompass und Kompasstypen

Typischerweise wird in Verbindung mit Orientierungslauf ein Daumenkompass oder ein Plattenkompass benutzt. Du kannst beide vorgestellte Kompasstypen unten sehen.

Beide Kompassse haben eine Kompassnadel, welche immer nach Norden zeigt, wenn der Kompass waagrecht gehalten wird.

Mit Hilfe eines Kompass kannst du immer die Karte einnorden, so dass Norden (oben) auf der Karte in dieselbe Richtung zeigt wie die Kompassnadel.

Tommelfingerkompass

Daumenkompass



Pladekompass

Plattenkompass



(Anmerkung des Übersetzers: In Schleswig-Holsteinischem Gelände ist ein Kompass zwar sehr hilfreich, aber nicht so sehr unbedingt nötig wie beispielsweise in skandinavischem Gelände. Er wird umso wichtiger, je mehr man für die kürzeste Route komplett querfeldein läuft, also noch nicht unbedingt am Anfang. Die Karte einnorden geht meist auch ganz gut über Wege und deren Verlauf sowie markante Geländeobjekte.)

Was ist eine Postenbeschreibung?

Eine Postenbeschreibung oder Postendefinition steht oft an der Seite oder unterhalb einer Orientierungslaufkarte. Diese beinhaltet Informationen über die Posten auf einer Orientierungslaufbahn und kann eine Hilfe sein, wenn du sie finden musst.

Es gibt eine Vielzahl von Symbolen in der Postenbeschreibung für routinierte Orientierungsläufer und es ist immer sinnvoll diese zu lernen.

Wenn du neu bist im Orientierungslauf, musst du sie aber nicht direkt lernen, jedoch kann diese Einführung in einige typische Postenbeschreibungen im dänischen Gelände dir helfen, die Posten besser zu finden.

Die Postenbeschreibung zeigt an, wo der Posten präzise im Gelände platziert ist. Sie kann entweder als Text oder als Symbole dargestellt werden. Die Symbole sind international standardisiert und haben deshalb überall auf der Welt dieselbe Bedeutung.

Beispiel derselben Postenbeschreibung einmal symbolisch links und als Text: rechts:

Lær at finde vej									
Bane 1			1,6 km						
1	31								
2	32								
3	33								
4	34								
5	35								
6	36								
7	37								
○-----150 m----->⊙									

Lær at finde vej			
Bane 1		1,6 km	
▷		Nordöstl. Pfad Pfad Gabelung	
1	31	Pfad kleiner Wassergraben Kreuzung	
2	32	Südwestl. Senke	
3	33	Stein	
4	34	Moor/Sumpf	
5	35	Grube, Ost-Seite	
6	36	Dickicht, West-Rand	
7	37	Pfad, Westliches Ende	
○-----150 m ----->◎			

- Die erste Spalte gibt die Postennummer auf der Bahn an. (Die Reihenfolge auf der Bahn)
- Die zweite Spalte gibt die Kontrollnummer auf dem Posten an (die Zahl auf dem Posten).
- Die restlichen Spalten beschreiben den genauen Standort des Postens im Gelände. Versuche den Text auf der rechten Seite mit den Symbolen auf der linken Seite zu vergleichen.
- Das Dreieck über der ersten Zahl markiert den Start und der Doppelkreis ganz unten rechts ist das Ziel. Die unterste Reihe in diesem Beispiel bedeutet, dass es 150 m markierte Strecke von Posten 7 bis ins Ziel sind.

IOF-Symbole 2004 für Postenbeschreibungen

H21E			12 300			270		
A	B	C	D	E	F	G	H	
5	54	→	○	■	9x6	○	○	○
↑			↑			↑		

Die wichtigsten Einzelheiten liegen rechts der fetten Linien

Postenbeschreibung:

- A Postennummer
- B Kontrollzahl
- C Welches Objekt (im Kreis)
- D Postenobjekt
- E Präzisierung der Art des Postenobjektes
- F Grösse des Postenobjektes
- G Standort der Postenmarkierung
- H Weitere wichtige Informationen

C	Welches Objekt
↓	südliches
↗	nordöstliches
⇄	oberes
⇄	unteres
⇄	mittleres

D	Geländeformen
▤	Terrasse
▤	Nase
⌒	Mulde
⌒	steile Erdböschung
⌒	Grube
⌒	Erdwall / Damm
⌒	Graben
⌒	Trockenrinne
○	Hügel
•	Kuppe
⌒	Sattel
⌒	Senke
⌒	Kl. Senke, Loch
⌒	Loch, Trichter
⌒	Feinkupierter Boden, Fuchsbau
⌒	Ameisenhügel

D	FELSEN / STEINE
⌒	Felswand
⌒	Felsturm
⌒	Höhle
⌒	Stein
⌒	Blockfeld
⌒	Steinhaufen
⌒	Steingebiet
⌒	Nackte Felsplatte
⌒	Enge Passage

D	Gewässer / Sumpf
⌒	See
⌒	Teich
⌒	Wasserloch
⌒	Fluß, Bach
⌒	Wassergraben
⌒	Schmaler Sumpf
⌒	Sumpf
⌒	Festboden im Sumpf
⌒	Brunnen
⌒	Quelle
⌒	Wassertank

D	VEGETATION
⌒	Offenes Gebiet/ Acker
⌒	Halboffenes Gebiet
⌒	Waldecke
⌒	Lichtung
⌒	Dickicht
⌒	Längliches Dickicht
⌒	Vegetationsgrenze
⌒	Baumgruppe
⌒	Einzelbaum
⌒	Wurzelstock

D	Bauliche Anlagen
⌒	Weg
⌒	Pfad
⌒	Schneise
⌒	Brücke, Steg
⌒	Stromleitung
⌒	Leitungsmasten
⌒	Tunnel
⌒	Steinmauer
⌒	Zaun
⌒	Durchlass/ Überbrückung
⌒	Gebäude
⌒	Fahrbahn
⌒	Ruine

⌒	Pipeline
⌒	Turm
⌒	Hochsitz
⌒	Grenzstein
⌒	Futterkrippe
⌒	Kohlenmeiler
⌒	Monument, Statue
⌒	Gebäude mit Durchgang
⌒	Stiege

D	Besondere Objekte
⌒	Besondere Objekte, die im Voraus zu definieren sind

D	Länderspezifische Symbole
⌒	Salzlecke
⌒	Plattform

E	ERGÄNZUNGEN
⌒	niedrig
⌒	flach
⌒	tief
⌒	überwachsen
⌒	offen
⌒	steinig
⌒	sumpfig
⌒	sandig
⌒	Nadelholz
⌒	Laubholz
⌒	zerfallen

F	AUSMASSE
2.5	Höhe
8x4	Größe in m
0.5	Höhe auf Abhang
2.0	Höhe von 2 Objekten
3.0	

F	Kombinationen
⌒	Kreuzung
⌒	Gabelung

G	STANDORT
⌒	Nordostseite
⌒	Südostrand
⌒	Westlicher Teil
⌒	Ostecke (einspringend)
⌒	Südecke (außen)
⌒	Südwest-Spitze
⌒	Biegung
⌒	Nordwestende
⌒	Oberer Teil
⌒	Unterer Teil
⌒	Oben auf ...
⌒	Am Fuss (ohne Richtungsangabe)
⌒	Nordostfuss
⌒	Unterhalb
⌒	Zwischen

H	Weitere Informationen
⌒	Erste Hilfe
⌒	Erfrischungen
⌒	Funkposten
⌒	Kontrolle

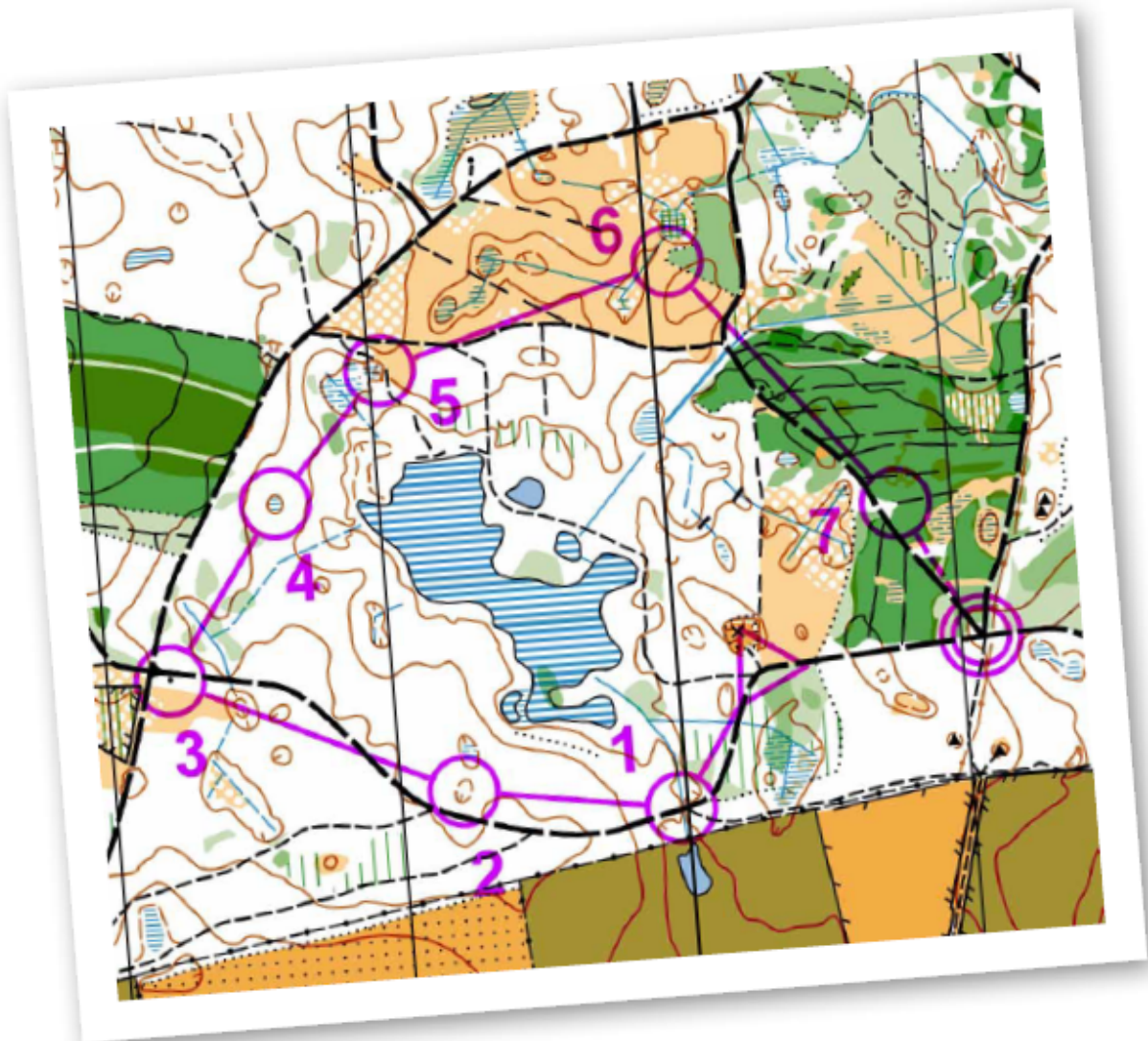
Kombinationen:

D	E	F	G	
⌒	⌒	⌒	⌒	Kreuzende Pfade
⌒	⌒	⌒	⌒	Schneise-Bach Kreuzung
⌒	⌒	⌒	⌒	Strassengabel
⌒	⌒	⌒	⌒	Bach-Sumpfstreifengabel
⌒	⌒	⌒	⌒	Zwischen den Dickichten
⌒	⌒	⌒	⌒	Zwischen Stein und Kuppe

Sehe die Postenbeschreibung auf einer Karte

Die Postenbeschreibung auf der vorherigen Seite (Anm.: 2 Seiten zuvor) zeigt, wo die Posten präzise auf der unten stehenden Orientierungslaufbahn platziert sind.

Posten 3 ist beispielsweise platziert an einem Stein, welcher auf der Karte mit einem schwarzen Punkt markiert ist sowie in der Postenbeschreibung mit einem schwarzen Dreieck und im Text als „Stein“ beschrieben ist. Du kannst dort gleichzeitig sehen, dass Posten 3 die Kontrollnummer 33 hat. Also wenn auf dem Posten im Gelände die Nummer 33 steht, hast du den richtigen Posten gefunden. :)



Lerne den Weg zu wählen

Es gilt den schnellsten Weg zwischen den Posten zu wählen. Die direkte Linie zwischen zwei Posten ist immer die kürzeste, aber sie ist seltenst die schnellste.

Also ist eine gute Routenwahl wichtig. Die Routenwahl sollte zu deiner Erfahrung, deiner Kondition und deinen Wünschen passen.

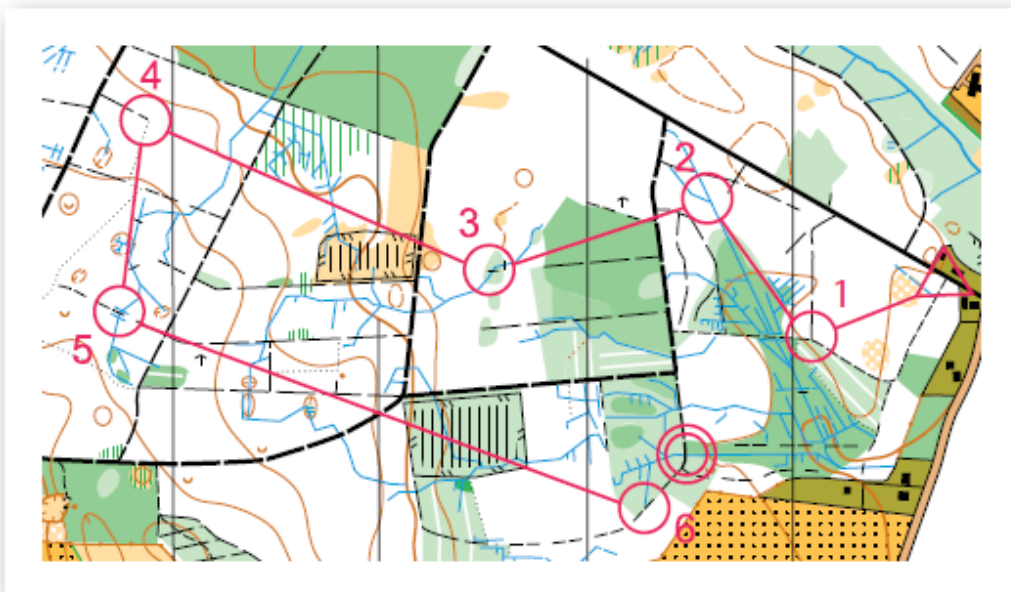
Es kann sich vielleicht bezahlt machen eine längere "sichere" Route zu wählen, z.B. um einen Hügel herumzulaufen anstatt oben drüber oder einen Umweg auf Wegen und leicht passierbaren Wald zu laufen, anstelle der direkteren Route durch schwer passierbaren Wald zu wählen.

Du solltest dich also immer selbst fragen, wenn du einen Posten finden willst:

- Wie sicher bin ich einen Posten zu finden, wenn ich diese Route wähle (diese Wegwahl)?
- Wie schnell kann ich vorankommen?
- Wie stark zehrt diese Route an meiner Kondition und wie groß ist meine Lust beispielsweise einen steilen Hügel hochzulaufen?

(Anm.: typischer „Lukas-Fehler“ Nummer 2: Lieber die schönste und hügeligste Route wählen, anstelle der schnellsten...Im Training ok, im Wettkampf meist zumindest suboptimal ;))

Welche Route würdest du wählen von Posten 2 zu Posten 3 auf dieser Bahn?



UDVIDET ORDBOG TIL ORIENTERING

Disse ord er ikke nævnt andre steder i pjecen, men du støder helt sikkert på dem før eller siden, når du dyrker orientering. Så her er den korte forklaring - du kan altid få den lange:

➤ O-LØB

I orienteringsverdenen forkorter man ofte ordet orientering med et O. O-løb er altså orienteringsløb, og på samme måde er MTBO en forkortelse for mountainbike-orientering.

SKÆRM

- En post på en orienteringsbane er næsten altid markeret med en trekantet "skærm" i let stofmateriale. Hver side af skærmen er orange og hvid. Se et eksempel på billedet til højre.

SNITZLINGER

- Farvede plaststrimler, der typisk hænges på grene og hjælper børn og nystartede med at finde vej på en orienteringsbane eller stævnedeltagere med eksempelvis at finde vej til start.

➤ ELEKTRONISK BRIK

Lille dims, der spændes fast på fingeren og registrerer tiden elektronisk, når man rører en post. Se billedet øverst til højre.

➤ TRÆNINGSLØB

Orienteringsløb arrangeret af lokale klubber og typisk som en vigtig del af træningen i en orienteringsklub. Klubben kan for eksempel have træningsløb en gang om ugen.

➤ SKYGGE

At lade sig skygge vil sige at have en mere erfaren orienteringsløber med sig som vejleder. Det kan være både trygt og lærerigt for de fleste nystartede.

➤ CATCHING FEATURES

Computerspil baseret på orientering.

➤ AT BOMME

Hvis du ikke umiddelbart finder en post, hvor du havde forventet, at den var, har du i orienteringssprog "bommet" den og må prøve at finde den igen.

➤ MERIDIANER

På kortet på forrige side, er der fire lodrette, tynde, sorte streger. De kaldes meridianer eller nordlinjer og kan hjælpe dig med at finde nord, da de altid er tegnet i retningen nord/syd.



ORIENTERING ER MANGE TING



Traditionel orientering foregår til fods i skoven, men moderne orientering foregår også i byer og parker.



Interessen for mountainbike-orientering (MTBO) er stærkt stigende, og du kan også prøve stavgangorientering.

Orientering har udviklet sig meget de senere år. Den oprindelige disciplin, hvor man finder poster i skoven, lever i bedste velgående, men er i dag suppleret med bl.a. mountainbikeorientering, byorientering, stavgangorientering, kajakorientering, GPS-orientering og orientering på korte sprintbaner.

Der er med andre ord et tilbud til alle!



MANGE TILBUD OM ORIENTERING

Alle kan prøve orientering, og landets orienteringsklubber står klar med en vifte af tilbud. Læs her om et udpluk af dine muligheder for at dyrke orientering - både før og når du melder dig i en klub:

FIND VEJ I DANMARK:

Via www.findveji.dk kan du gratis downloade orienteringskort med faste poster og prøve orientering i dit tempo og nærområde. Til flere af kortene er tilknyttet kultur- og naturformidling - bl.a. mobilquizzer.

FIND VEJ I SKOLEN:

Der er et væld af muligheder for at dyrke orientering i skolen, SFO'en eller klubben. Flere og flere skoler og institutioner tilbyder orientering, og det er muligt at rekvirere særligt inspirations- og undervisningsmateriale - også til tværfaglig undervisning. Se www.findvejiskolen.dk.

ÅBNE ARRANGEMENTER FOR ALLE:

Orienteringsklubberne i Danmark arrangerer løbende forskellige events, der er åbne for alle at deltage i. Det er alt lige fra 'Familieorientering' til åbne konkurrenceløb.

MANGE MULIGHEDER I DANSKE ORIENTERINGSKLUBBER:

Når du er medlem af en orienteringsklub, har du for et forholdsvis beskedent kontingent en række muligheder. Du kan bl.a. få yderligere introduktion til orientering, deltage i klubbens sociale liv og aktiviteter og være med til den populære og sociale holdturnering Divisionsmatchen, klubbens træning og mange forskellige typer stævner med plads til både den rutinerede og den nystartede. Du kan finde en oversigt over danske orienteringsklubber på Dansk Orienterings-Forbunds hjemmeside www.do-f.dk/klubber.



Dette hæfte introducerer dig til orientering. Få bl.a. svar på disse spørgsmål:

- Hvad er orientering?
- Hvad er et orienteringskort?
- Hvordan læser du kortet?
- Hvordan kan du bruge et kompas?
- Hvordan vælger du vej?
- Hvad betyder de forskellige ord?
- Hvordan kommer du videre?

Orienteringsklubberne i Danmark står klar til at svare på alle dine spørgsmål og sætter dig gerne ind i flere detaljer om verdens mest sunde, sjove, smukke og seje idrætsgren. Du kan altid komme forbi og prøve orientering!



NORDEA
FONDEN



Pjecen er udarbejdet af:

Gert Nielsen, Anne Marie V. Kamilles,
Sune B. Larsen, Flemming Nørgaard &
Martin Hedal

2. udgave

Original pdf zu finden unter::

<https://www.findveji.dk>

https://www.findveji.dk/system/resources/W1siZilsjlwMTQvMDYvMjUvMTVfNDdfMDdfODQ5X0xBRIYyMDE0X3dIYi5wZGYiXV0/LAFV2014_web.pdf

Abrufdatum: 06.11.2020