



Program för nybörjarkurs i orientering för vuxna 2025

TID	OMFATTNING	ANM.
Tors 24/4 Kl 18-20	Pass 1, Introduktion <ul style="list-style-type: none">”Incheckning”, genomgång av kursprogram och -material, kursavgift.Orienteraren och orienteringen, svårighetsnivåerna.Kartans grunder, tecken, färger, banpåtryck, skala och ekvidistans.	Teori
Lör 26/4 Kl 09-12	Pass 2, Kartpromenad <ul style="list-style-type: none">Hantering av kartan; att vika, hålla och passa kartan för att förenkla kartläsning vid förflyttning.Gemensam kartpromenad på Gul svårighetsnivå där vi jämför kartan med verkligheten, hanterar kartan. Kartpromenaden är också en målbild för kursens slutmål.Arbete i kursboken ”Hitta Rätt”.	Teori och Praktik
Lör 26/4 Kl 13-15	Pass 3, Teknikövningar, Vit svårighetsnivå <ul style="list-style-type: none">Korta banor (ca 500 m) med 2-3 kontroller i Vit svårighetsnivå (kontrollerna väl synliga från stigar eller andra ”ledstänger”. Fokus på kartläsning och framförhållning. Elektronisk stämpling med resultatutskrift och utvärdering efter varje bana. Övningarna genomförs enskilt eller i par.	Praktik
Lör 26/4 Kl 15-17	Pass 4, Grundläggande kompassteknik, Gul svårighetsnivå <ul style="list-style-type: none">Ta ut kompassriktning och riktpunkt i terrängen. Teknik vid förflyttning med hjälp av kompass.Korta kompassbanor (100-200 m) med utvärdering efter varje bana. Övning-arna genomförs enskilt eller i par.	Praktik
Sön 27/4 Kl 09-11	Pass 5, Höjder och höjdkurvor, Gul svårighetsnivå <ul style="list-style-type: none">Hur höjder ritas på kartor, karttecken med höjdinformation; höjder, branter, sänkor och gropar.Kort kartpromenad på Husberget med jämförelse mellan kartans höjdinformation och verkligheten.	Teori och Praktik
Sön 27/4 Kl 11-12	Pass 6, Orienteringsstrategi och -taktik <ul style="list-style-type: none">Strategi; genomtänkta ambitioner och målsättningarTaktik; förmågan att planera sträckorna, göra smarta vägval och anpassa farten samt bibehålla framförhållningen.	Teori
Sön 27/4 Kl 13-15	Pass 7, Teknikövningar, Gul svårighetsnivå <ul style="list-style-type: none">Korta banor (ca 500 m) med 2-3 kontroller i Gul svårighetsnivå. Fokus på sträckplanering, kartläsning och framförhållning. Elektronisk stämpling med resultatutskrift och utvärdering efter varje bana. Övningarna genomförs enskilt eller i par.Avslutande gul bana med mål i Gånstagaråden.	Praktik
Sön 27/4 Kl 15-17	Pass 8, Avslutning/sammanfattning <ul style="list-style-type: none">SammanfattningGenomgång inför tillämpningen på orienteringen Silverjakten den 1/5 samt om vuxennbörjargruppens aktiviteter.Utvärdering	Teori
Tors 1/5	Orienteringen Silverjakten (Sala OK) <p>De större orienteringarna ger den riktiga orienteringsupplevelsen för de flesta orienterare, avsett om man tävlar eller deltar i motionsklass. Det är socialt och orienteringsmässigt mycket utvecklande. Målet för oss är att ge en positiv bild av ett större orienteringsarrangemang.</p> <ul style="list-style-type: none">Tillämpning av kunskaperna på en ”riktig” orientering i motionsklass.Förståelse för hur en större orientering är arrangerad.	Praktik