



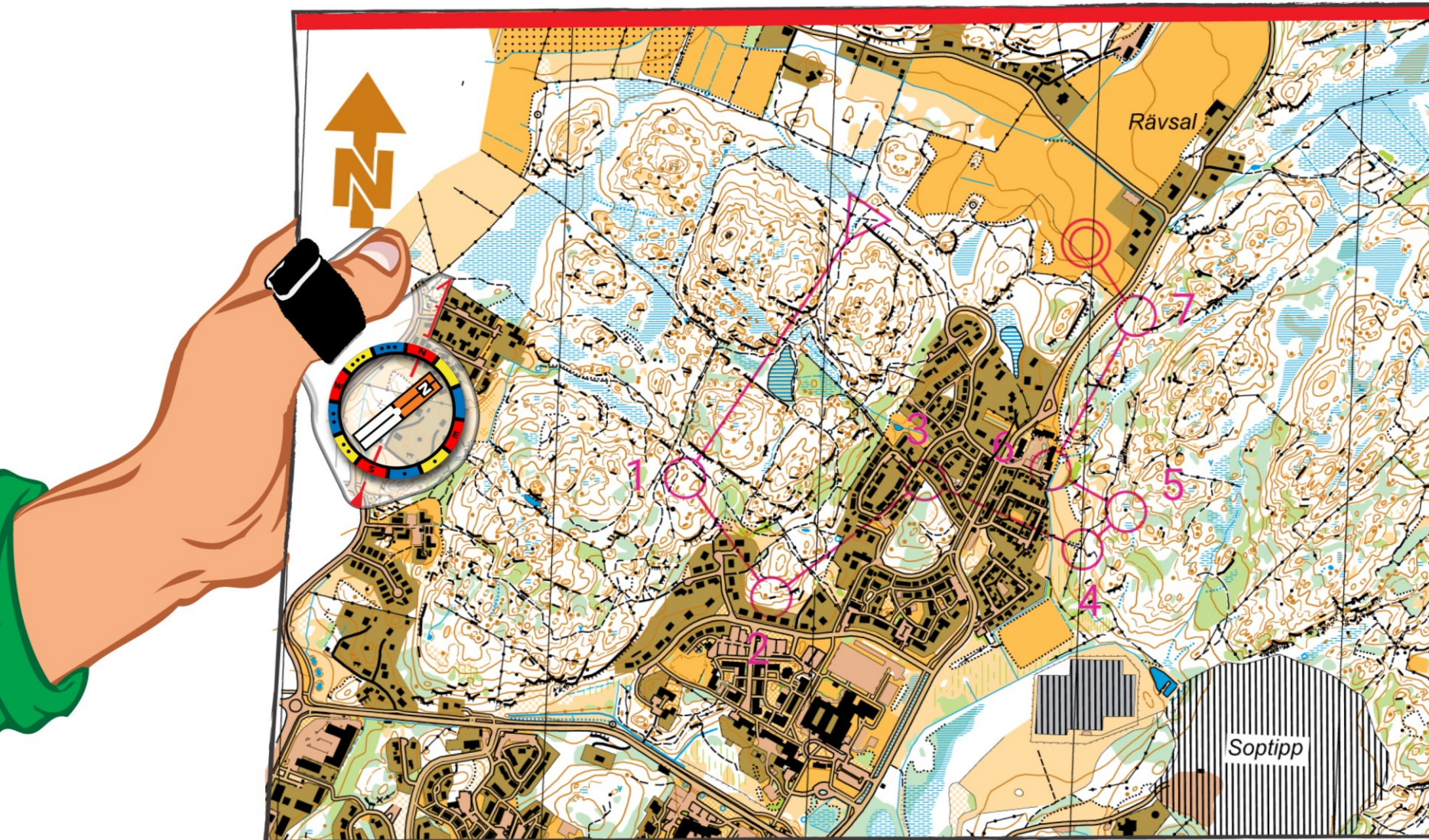
Steg-för-steg inför nästa kontroll

När man står inför att ta sig till en kontroll underlättar det väldigt mycket om man har en fast rutin för hur man ska gå tillväga. I stort sett alla orienterare från motionär till världselit använder sig av ungefär samma metod för att undvika att göra misstag.

Om du övar in denna steg-för-steg-metod kommer du kunna undvika många onödiga bommar. Ju mer man övar den, desto snabbare kommer det gå att komma igenom den. Ha inte för bråttom i början så metoden verkligen sitter innan du ger dig iväg.



Det här är banan för dagen. Vi står vid starten och ska ta oss till första kontrollen.



Det första man gör är att vika kartan så den blir lagom stor för just det man behöver se för tillfället. Det gör dels att kartan blir mindre fladdrig att hålla, dels lättare att läsa eftersom överflödiga information viks bort.

Tänk på att inte vika kartan alltför många gånger, oftast räcker det med 2-3 snabba vik - bara så att kartan blir mindre. Under ett lopp viker man om hela tiden allteftersom man tar sig framåt och då blir det onödigt tidsspill att vika kartan väldigt ambitiöst varje gång.





Därefter sätter man kartan mot magen så där du är hamnar närmast dig och dit du ska pekar rakt ut från magen.

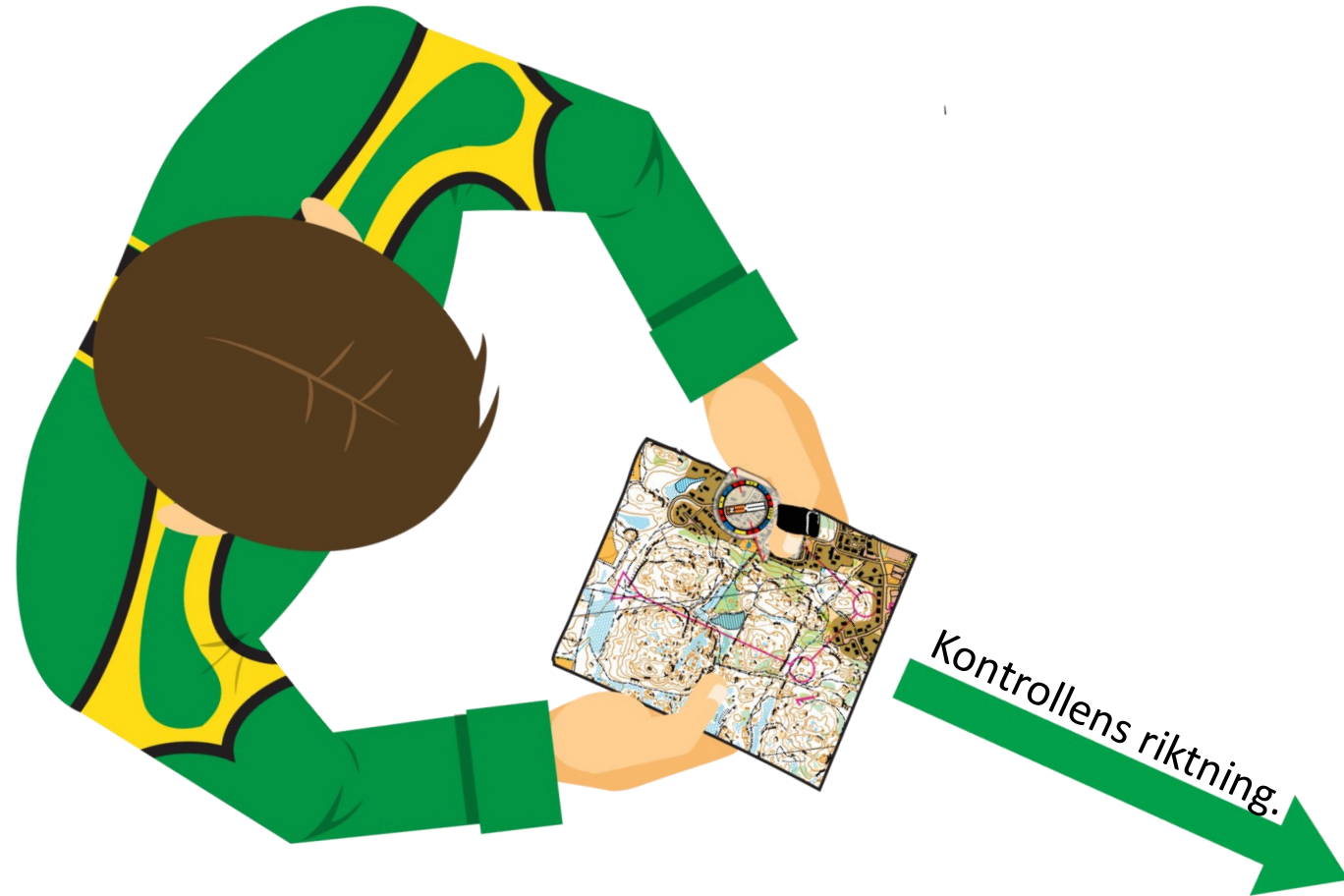
Som du kan se så är kartan inte passad efter kompassen. Norrpilen stämmer inte överens med meridianerna eller kontrollsiffrorna.



Håll kartan i ett stadigt grepp och *vrid dig själv* tills dess att kartan passats efter kompassen.



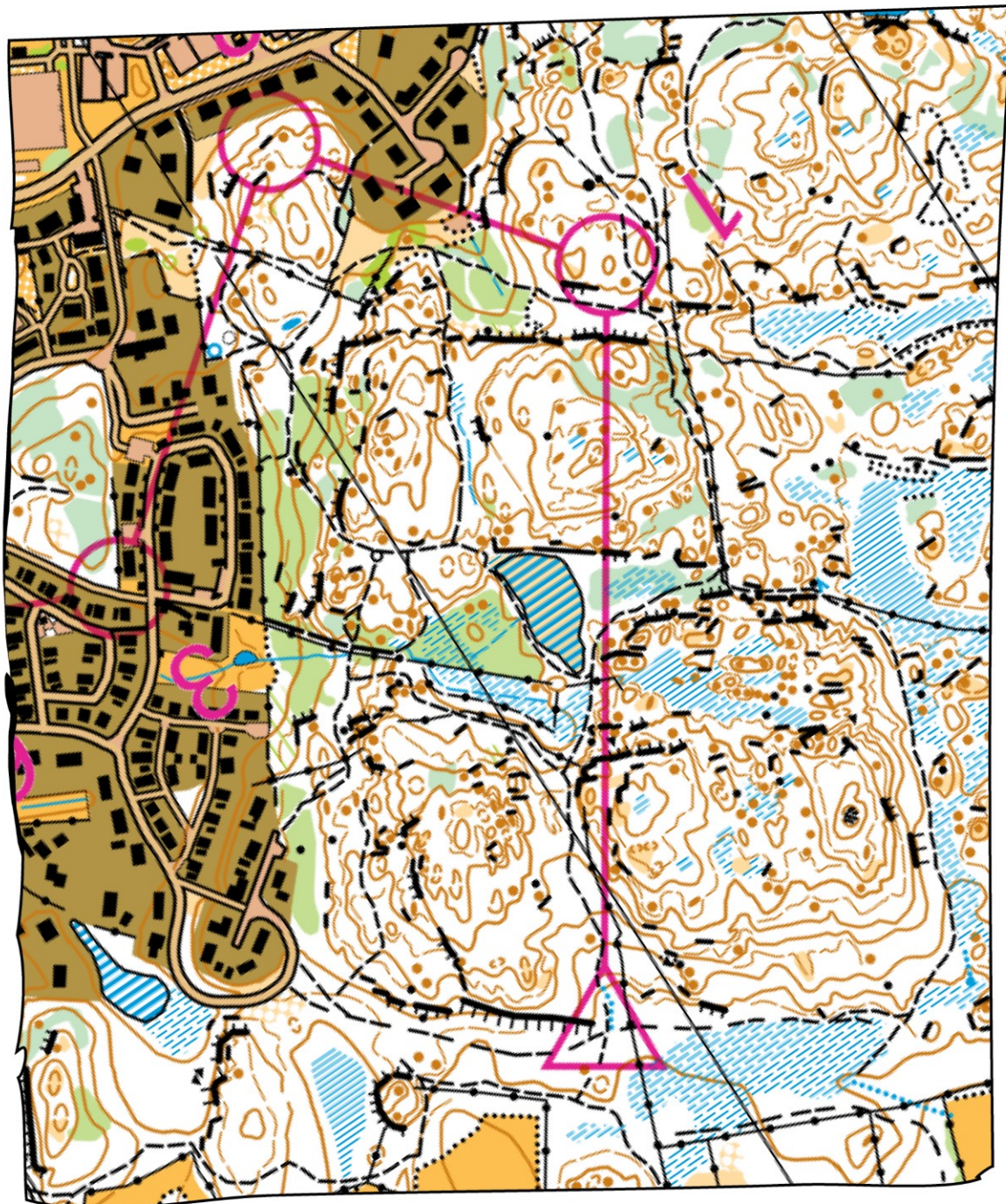
I och med att du vänt dig själv så innebär det att om du tittar rakt fram så tittar du åt det håll kontrollen är. Därigenom har du grundriktningen klar för dig.





ATT VÄLJA SIN VÄG FRAMÅT

Nu när du passat kartan efter kompassen och står vänd mot kontrollen är det dags att börja planera hur man ska ta sig till den.



Det här är vår sträcka i sin helhet. För att underlätta för sig själv brukar man dela upp sträckan i flera delmål, även kallade *hållpunkter*, som man använder för att arbeta sig framåt mot kontrollen.

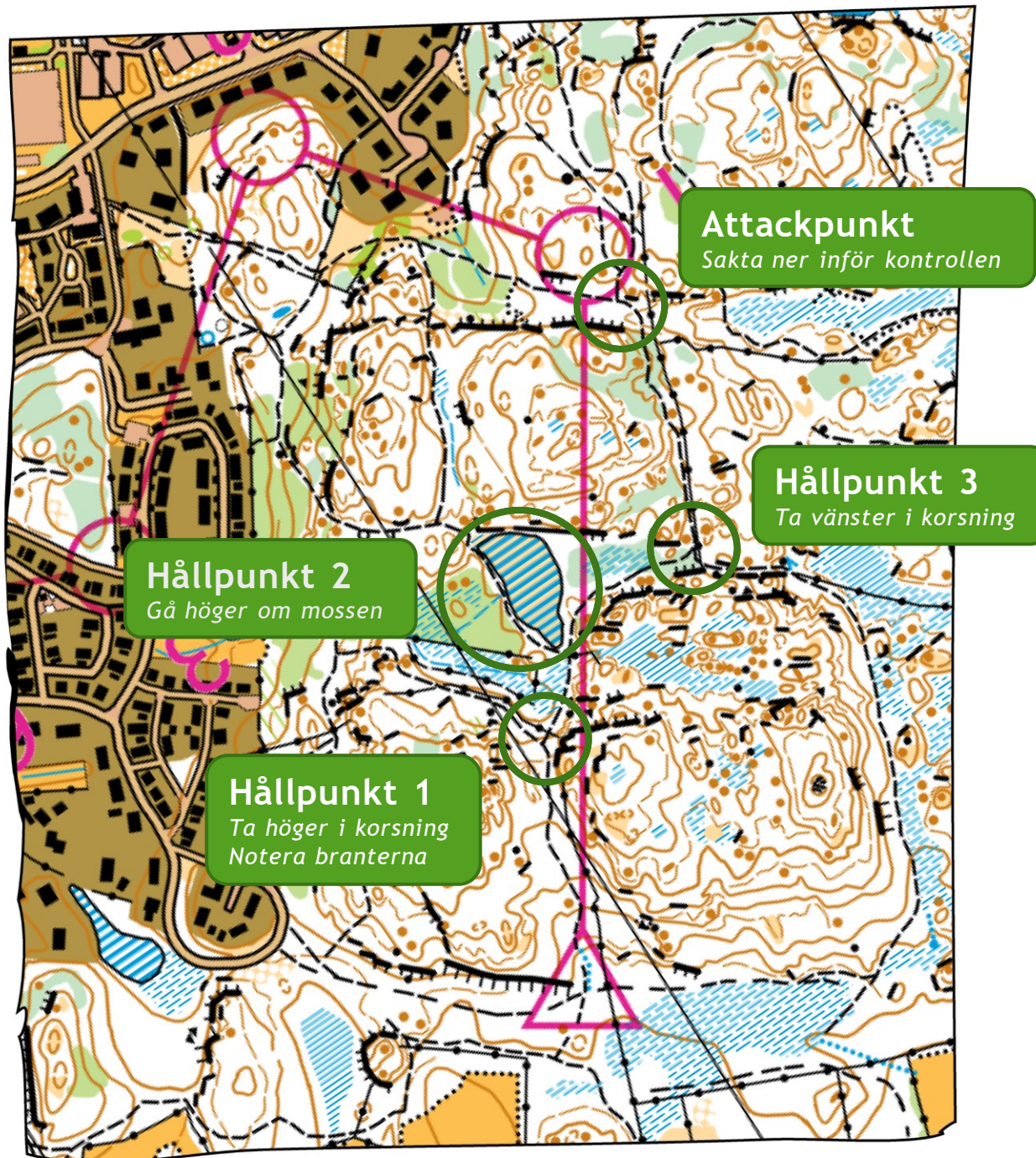
I orientering planerar man bakvänt och börjar alltid att studera hur det ser ut runt kontrollen man ska till.



Här ser vi att kontrollen är en höjd till vänster om en stig. Precis innan finns det en dalgång med stora skarpa branter. Här borde vi kunna läsa in oss och orientera utifrån dessa.

Att utse en lätt plats att hitta till i närheten av kontrollen kallas att välja *attackpunkt*. Det är därifrån vi ska ta kontrollen.

Fram till vår attackpunkt går det en stig. Den vill vi komma på. Vi ska se till att det finns en stenmur på höger sida om stigen så vi vet att vi är på rätt stig.



Efter att vi har utsett vår attackpunkt jobbar vi oss bakåt mot där vi befinner oss. För att komma på stigen som leder mot attackpunkten måste vi ta rätt väg i flera stigmorsningar. Notera dessa så du vet vad du ska göra i varje korsning.

Det kan också vara bra att hålla koll på den stora mossen så man inte råkar springa till vänster om den och hamna i helt fel område.

Därmed har vi klart för oss hur vi ska gå tillväga för att komma fram till attackpunkten och därefter ta kontrollen. Nu kan vi ge oss iväg. Längsmed vägen checkar du av hållpunkterna.

Lycka till i skogen!