

Hvis dette er bagsiden af et lamineret kort du har lånt fra kortkassen ved start, vil vi bede dig sætte kortet tilbage i kassen efter brugen, så andre også kan få mulighed for at prøve at finde vej. På forhånd tak.

Har du selv udskrevet kortet, kan du selvfølgelig beholde det.

Hvad er orienteringsløb?

Ved hjælp af et orienteringskort og evt. kompas gælder det om så hurtigt som mulig at finde et i forvejen udvalgt antal poster. Vinder er den, som hurtigst finder alle posterne i korrekt rækkefølge. Du kan selvfølgelig løbe eller gå og tage oplevelsen som en sjov skattejagt.

Orienteringsløb er for alle

Orienteringsløb er for alle aldersklasser. Der findes både lange, korte, lette og svære baner – En rigtig familiesport. I er i det samme område på samme tid, men hvert familiemedlem vælger selv sin bane. Der findes også orienteringsløb på cykel (Mountainbike) og for handicappede. Danmark vinder guldmedaljer hvert år. Vi har nogle af verdens bedste ungdomsløbere.

Sådan bruger du kortet

Ved hjælp af kortets signaturer kan især veje og stier lede dig frem til pæleposterne, som er anbragt nøjagtig i midten af hver af de indtegnede røde cirkler.

1 cm på kortet svarer til 100 meter (en foldboldbane) ude i naturen.

Før du starter, vil det være godt at udvælge det antal poster, du vil finde.

Forbudte områder

Det er vigtigt at gøre sig klart, at når man får lov til at løbe orienteringsløb på private områder, er det med ejerens velvillige tilladelse, men der kan være visse områder, hvori vi ikke må løbe. Disse er på kortet markeret på 3 måder: sortskravede, rødskravede og olivengrønne arealer (hus og have). Endvidere må der kun løbes over "Dyrket mark" (gult med sorte prikker), hvis du tydeligt kan se, at marken er afhøstet. Vær også opmærksom på, om der evt. er jagt i området.

Hvordan ser en post ud?

En post består af en ½ meter høj pæl med et metalskilt med postnummeret. Under skiltet sidder en stiftklemme. Med et klip i dit kontrolkort beviser du, at du har været ved posten.

Kontrolkort

Du behøver kun kontrolkortet, hvis du vil konkurrere med andre. Du kan udskrive det fra Herning Orienteringsklubs hjemmeside eller selv lave det med 2x2 cm tern svarende til det antal poster, du vil besøge.

Forslag til ruter

Fra Start 1: (Herning Orienteringsklubs klubhus i Sdr. Anlæg). Du står ved den røde trekant.

Let: Ca. 2000 m: S1 – 100 – 142 – 141 – 140 – 139 – 134 – 117 – 118 – 105 – 103 – 102 – S1

Let: Ca. 4100 m: S1 – 108 – 110 – 114 – 117 – 125 – 135 – 137 – 139 – 146 – 149 – 150 – 145 –
142 – 101 – 102 – S1

Udfordrende: ca. 2600 m: S1 – 108 – 108 – 111 – 112 – 114 – 115 – 118 – 105 – 103 – S1

Fra Start 3: (Hundskovens P-plads ved Messevejen). Du står ved den røde trekant.

Let kort ca. 2200 m: S3 – 159 – 156 – 155 – 154 – 150 – 145 – 146 – 149 – 157 – S3

Let lang ca. 6000 km: S3 – 147 – 146 – 139 – 137 – 135 – 125 – 117 – 114 – 110 - 118 – 103 – 100 –
142 – 145 – 154 – 156 – 159 – S3

Udfordrende ca. 2300 m: S3 – 159 – 160 – 161 – 162 – 165 – 166 – 154 – 149 – 158 – S3

Her kan du læse mere om orienteringsløb

[www. DO-F.dk](http://www.DO-F.dk) og [www. Herning-Orienteringsklub.dk](http://www.Herning-Orienteringsklub.dk). Herfra kan du også udskrive orienteringskortet og evt. et kontrolkort. Klik ind på "Prøv det" og "Udskriv gratis kort")