

2012-08-29

## Hösten bästa tiden för orientering

**Hösten lämpar sig inte bara för tävlingsorientering. Den är perfekt även för dig som vill komma ut i naturen men som inte tävlar eller besöker klubbträningar regelbundet. Här ger vi dig tips på roliga orienteringsaktiviteter.**

Tidningen Dagens Nyheter förutspår orientering som en av höstens trender. I Metros fitnessbilaga som utkom idag fanns en artikel om orientering som en av de nya innesporterna. I höst verkar orientering vara hetare än aldrig förr.

I den här artikeln ger vi exempel på orienteringsaktiviteter för dig som vill göra annat än att springa tävlingsklass ute på traditionella tävlingar helg efter helg.

- Vill du kunna anmäla dig direkt på plats eller kanske saknar klubbmedlemskap skulle jag ändå vilja rekommendera våra helgtävlingar. Dessa erbjuder alltid öppna motionsklasser som vänder sig till såväl den inbitne orienteraren som till den som bara vill prova på. Här kan du delta utan att vara medlem i en klubb och du kan anmäla dig när du kommer dit. Dessutom kan du starta när du vill. Du kan också springa ihop med en eller flera kompisar. Fördelen med helgtävlingarna är att de ofta går i spännande naturområden som inte nyttjas för orientering så ofta, menar Niklas Wrane, tävlingsansvarig på Svenska Orienteringsförbundet.

### Alternativ till helgens motionsbanor

För varje tävling i tävlingsprogrammet finns det en Google-karta som visar var tävlingsplatsen är belägen. Men vill du hitta något annat än de traditionella helgtävlingarna finns det motsvarande alternativ under veckodagarna.

- Ja, motsvarigheten till helgens öppna motionsklasser är de motionsorienteringar som arrangeras under veckodagarna runt om i landet. Dessa arrangeras ofta i närområden och precis som för helgtävlingarna finns här både enkla prova-på-banor och lite klurigare banor för den mer orienteringsvane. Ingen föransmälning behövs heller här, det är bara att dyka upp. Man kan också springa tillsammans med sina kompisar. En instruktör finns alltid på plats om man har frågor eller vill få smarta orienteringstips, berättar Wrane, som också är ansvarig för motionsaktiviteter på förbundet.

Vill man inte anpassa sig till en särskild veckodag eller inte har tid att åka iväg på en helgtävling finns det också alternativ.

- Då skulle jag rekommendera Naturpasset eller Hittaut.nu. Naturpasset består av fasta kontroller som orienteringsklubbarna hänger ut över hela Sverige. Det finns runt 500 områden med kontroller som sitter ute under sommarhalvåret. Dessa kan man besöka precis när man vill. På Naturpassets hemsida finns en jättebra förteckning över alla områden där det också framgår var man kan köpa sig ett naturpasspaket.

Hittaut.nu är som en elektronisk variant av Naturpasset.

- Det finns på ett antal orter runt om i Sverige. Alla hushåll har fått var sin karta hem i brevlådan gratis, men har du inte fått detta kan du hämta den på flera ställen på orten. Kontrollerna, som kallas checkpoints, kan du besöka när som helst och sedan i våras finns det också en mobilapplikation där du kan registrera kontrollbesöken direkt i mobilen. På en del orter i landet finns också en motsvarande variant till Hitta.ut, då heter det exempelvis Friska Karlstad, Friska Örnsköldsvik eller Nackaorienteringen - Friska Nacka, tipsar Wrane.

### Enkla och bra råd om orientering

I stort sett alla har provat på orientering i någon form, inte minst i skolan, men hur var det nu man använde kompassen? Och vad betydde egentligen det där karttecknet? Här på orientering.se finns enkla och bra råd om man vill veta mer.

- Under fliken "Börja orientera" här på hemsidan har vi samlat all nyttig information. Vill du prova på orientering kan jag verkligen rekommendera dig att gå in här. Men även om du har någon kollega eller klasskompis som är sugen på att prova på – tipsa dem om att gå in under "Börja orientera" så har de allt samlat på ett ställe.

Förutom information om hur orientering går till, finns det under "Börja orientera" också länkar till litteratur och till de olika orienteringsaktiviteter som tas upp i denna artikel.

**Även enkelt för den tävlingsugne**

Men även för den som vill springa i tävlingsklass på traditionella tävlingar är det enkelt att anmäla sig. Niklas Wrane förklarar mera.

- När vi byggde Eventor ville vi göra det lika enkelt som med den gamla anmälningspärmen som vandrade runt i klubben. Inför säsongen kryssade du på ett papper för vilka tävlingar du ville springa så ordnade klubbens anmälningsansvarig resten. I tävlingsprogrammet i Eventor gör du samma sak. Du bockar helt enkelt för vilka tävlingar du vill springa och klickar på en knapp. I nästa steg bekräftar du alla dina anmälningar samtidigt så är det klart! Det tar bara några sekunder, avslutar Niklas Wrane.

Länkar:

- [Tävlingsprogram i Eventor](#)
- [Motionsorientering](#)
- [Naturpasset](#)
- [Hittaut.nu](#)

- [Här är länken till Metros artikel om orientering](#)

---

Fast vi ska väl tänka inåt och inte utåt om vi vill behålla sådana som "Tänk utåt, inte inåt!" eller tänker jag felåt?

*Skrevs av Tänkåt 2012-08-31 kl 22:32*

[Anmäl](#)

jag springer eller snarare går så mkt jag hinner, en karta/bana och en skog det räcker långt för mig, jag behöver inte mer, har väl missat något eller förstår inte, visst är det tråkigt att inte fler förstår det fantastiska med ol

*Skrevs av r 2012-08-31 kl 17:11*

[Anmäl](#)

---

Bra där Tänk utåt, inte inåt. Jag vill också lockas till något nytt. Kan inte din klubb starta en ny stor tävling på hösten för oss som är sugna på nya tävlingsgrepp. Ser fram mot hösten 2013!

*Skrevs av höstorienterare 2012-08-31 kl 11:19*

[Anmäl](#)

Hej! Ja, hösten är härlig för orientering. Tyvärr har man inte förstått det när man planerar tävlingsutbudet. Förr kunde man springa en lång rad fina tävlingar i augusti och september. Numera är det SM, DM och och några smätävlingar under dessa månader, åtminstone för oss i söder. DM i många distrikt är deprimerande läsning. DM Ultralång 57 anmälda, DM lång 188 anmälda, DM Medel cirka 150' Dm Stafett, ja vem fan vet, kanske 25 lag. Var finns festen, var finns visionerna? Tänk om! Satsa på kvalitet! Locka oss till något nytt! Samla oss! Jag springer två tävlingar i höst, resten är inte värt besväret.

*Skrevs av Tänk utåt, inte inåt! 2012-08-30 kl 20:18*

[Anmäl](#)

---

Ikväll (29/8) är det motionsorientering i Nacka från kl. 17.30. Se <http://www.motionsorientering.nackaorienteringen.se/etapper/29-aug/>

*Skrevs av LL 2012-08-29 kl 13:17*

[Anmäl](#)