

Lär dig grunderna i orientering under maj 2026



Matfors

En praktisk introduktion till orientering för vuxna som vill komma i gång på ett tryggt och roligt sätt. Vi går igenom grunderna steg för steg: karttecken, passning, vägval och hur du tar dig runt en bana i skog och mark. Fokus ligger på att förstå *hur man tänker* i orientering.

Ingen tidigare erfarenhet krävs. Målet är att du efter kursen ska kunna delta på enklare orienteringar, träningar och motionsarrangemang med bättre självförtroende och mer kontroll.

Passar dig som är nybörjare, kanske har testat lite tidigare men vill få en stabil grund, eller dig som vill hitta en ny träningsform utomhus. Du får kunskap och verktyg för att utvecklas vidare på egen hand och tillsammans med klubben.

Vi kombinerar teorigenomgång med övningar ute i terrängen. Du får ställa frågor, prova i din takt och få tips om vanliga nybörjarmisstag – och hur du undviker dem.

Från karta till räddningsplan.

Det här får du lära dig



KARTAN & TECKEN

Bygg upp kartförståelse: färger, höjdkurvor, stigar och vegetation. Lär dig vanliga karttecken och förenkla terrängen för bättre vägval.



KOMPASSEN

Använd kompassen tryggt: håll riktning, ta ut enkel kurs och kontrollera avvikelse. Kompassen som stöd när sikten är svår.



VÄGVAL & HÅLLPUNKTER

Tänk vägval: följ stig eller gena. Välj hållpunkter och ledstänger som delar upp sträckor och gör navigeringen enkel.



KONTROLLER & RÄDDNINGSPLAN

Rutiner vid kontrollen: närma dig lugnt, läs in nästa sträcka och anpassa tempo. Vid fel: stanna-tänk-kolla och gör ny plan.

Kostnaden för detta är att du blir medlem i föreningen VK Uvarna

3 tillfällen med start vid VK Uvarnas klubbstuga (Strandvägen Matfors):
11 maj kl 18-20 (teori), **18 maj** kl 18:30 (kartpromenad),
21 maj på kvällen (orienteringsbana, datum kan ändras för detta tillfälle)

Anmälan senast **söndag 10 maj** till vkvarna@gmail.com

Kontakta Thomas Engberg, 070-6610343 (eller via mailadressen ovan) vid frågor