



## FERDIGHETSMERKER I ORIENTERING

Ferdighetsmerket i orientering finnes i bronse, sølv og gull. Nedenfor står det hva løperne skal kunne for å få merke.

### Bronse

- Karttegn: Kunne de viktigste karttegnene som man kommer borti som nybegynner, som ledelinjer og postdetaljer (f.eks. vei, sti, stein, steingjerde, bygning, bekk, myr, jorde).
- Kompass/retninger: Kunne orientere kartet mot nord.
- Avstand: Vite hva målestokk så man vet omtrent hvor langt man skal følge en ledelinje til neste sjekkpunkt som for eksempel et stikryss.
- Postbeskrivelse: Forstå postbeskrivelse med vanlig tekst (postnummer, detalj, kode).
- O-løp: Gjennomføre nybegynnerløype med hjelp fra en voksen.

### Sølv

- Karttegn: Kunne de fleste karttegnene.
- Kompass/retninger: Kunne orientere kartet mot nord. Kunne løpe på retningen gjennom skogen på kortere strekninger ved hjelp av kompasset.
- Avstand: Vite hva målestokk er og hvordan man regner om avstand fra kartet til terrenget. Bedømme avstand både i terrenget og langs ledelinjer.
- Høydekurver: Forstå hva høydekurvene viser (koller, hvor det går opp og hvor det går ned).
- Postbeskrivelse: Forstå postbeskrivelse med vanlig tekst (postnummer, detalj, kode). Forstå det viktigste av en postbeskrivelse med IOF-symboler (postnummer, detalj, kode).
- O-løp: Lære startrutiner. Gjennomføre nybegynnerløype alene.

### Gull

- Karttegn: Kunne de fleste karttegnene.
- Kompass/retninger: Kunne orientere kartet mot nord. Kunne løpe på kompasskurs / retningen over lengre strekninger.
- Avstand: Vite hva målestokk på kartet. Bedømme avstand både i terrenget og langs ledelinjer og sammenligne med kartet.
- Høydekurver: Kunne orientere etter terrengformer / kurvedetaljer.
- Postbeskrivelse: Forstå postbeskrivelse med IOF-symboler.
- O-løp: Gjennomføre ordinær løype alene.

Ferdighetene vurderes normalt av treneren gjennom vintertreningene i gymsal, treningsløp og o-løp, men det kan også være aktuelt med spesielle tester.

Merkeutdeling vil være flere ganger i året f.eks. på våren etter vintertreningene, før sommerferien og på høsten etter sesongen.