

Det viktigste for begynnere

La veivalgene gå langs ledelinjer

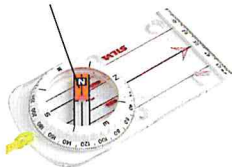
Det er detaljer på kartet som er lett å følge - veier, stier, grøfter, jordekanter, vannkanter mm.

Hold kartet orientert

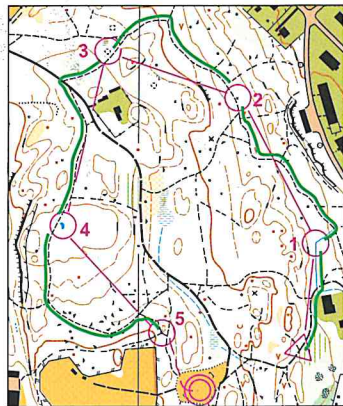
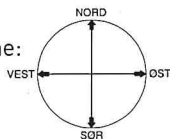
Holde kartet slik at kart og terreng stemmer overens.

Ha nord på kartet mot NORD, den retningen som den røde delen av kompassnåla peker mot.

Den røde delen av kompassnåla peker mot nord



Hoved-
retningene:

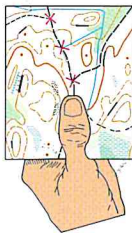


Holdepunkt

Det er et sted på kartet der du er sikker på hvor du er - stikryss, grøftemøte, jordehjørne mm.

Tommelgrepet

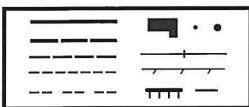
Hold den ene tommelen på kartet der du er og flytt den på kartet etter hvert som du beveger deg fra holdepunkt til holdepunkt.



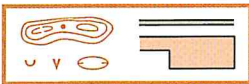
Kartkontakt - det aller viktigste

Gode løpere vet nesten alltid hvor de er på kartet, selv om de holder stor fart. Nettopp derfor kan de løpe fort uten på bomme. Du er **BEGYNNER** og **MÅ GÅ** for å greie å følge med på kartet.

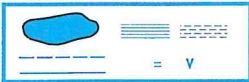
Hva betyr fargene på kartet



Svart er veier, stier, bygninger og annet som mennesker har laget, men også steiner, skrenter og stup.



Brunt er høydekurver som viser hvordan landskapet er formet (åser, koller, groper, mm). Asfalterte plasser, parkeringsplasser og hovedveier er også brune.



Blått er det som er vått. Vann, elver, bekker, spesielle vanddetaljer og myrer.



Gult er jorder og åpne- og halvåpne områder. Jo gulere, jo mer åpent. På dyrket mark er det i tillegg sorte prikker.



Grønt betyr skog med nedsatt løpbarhet. Jo grønnere, jo tettere er skogen.

Hvitt er vanlig skog som det er lett å komme fram i.

