

Utveckla din traillöpning med hjälp av karta & kompass

bagheera
Fjällmaraton SÄLEN

www.fjallmaratonsalen.se

Traillöpning är hetare än någonsin!

Allt fler väljer att upptäcka nya platser och att få springa på ställen där man inte tidigare satt sin fot.

Vissa upplever en frihetskänsla av att springa på känsla och utan exakt vetskap om var rundan kommer att leda, medan det för andra är viktigt att känna kontroll och planering av passet. Oavsett inställning är det vettigt att bära med sig karta och kompass i turpackningen och självklart att känna till grunderna för hur du använder dem.

För dig som springer trail eller till och med off-trail på fjället rekommenderar vi alltid att noga planera ruten, ta med en fjällkarta och en kompass. Faktum är att kompassen är din allra viktigaste följeslagare om du tappar bort dig och dimma drar in över området. En karta som du inte kan "passa in mot norr" har ingen funktion om du inte är duktig orienterare och kan navigera med hjälp av höjdkurvor i kuperad terräng.

KOMPASSEN

Den röda pilen på kompassen pekar alltid åt norr (åtminstone så länge du befinner dig norr om ekvatorn, det finns särskilda kompasser för södra halvklotet). På kartan finns alltid så kallade meridianer som också går i riktning norr-söder. När kartan är passad är norrpilen på kompassen parallell med kartans meridianer mot norr.

SKALA

Det finns många typer av kartor. Gemensamt är att de strävar efter att redovisa verkligheten med olika typer av symboler och linjer. Alla kartor är ritade i en angiven skala och såvida det är en terrängkarta är det alltid en förminskning av verkligheten.

Orienteringskartor ritas idag oftast i skala 1:10 000 vilket betyder att kartan är förminskad 10 000 gånger i förhållande till verkligheten. 1 cm på kartan = 100 meter i verkligheten. En fjällkarta kan vara ritad i skala 1:50 000 vilket ger 1 cm på kartan = 500 meter i verkligheten.

EKVIDISTANS

Det är också bra att förstå innebörden och begreppet ekvidistans. Ekvidistans är höjdskillnaden mellan varje höjdkurva på kartan. Beroende på områdets kupering ritas kartor med olika ekvidistanser. En fjällkarta kan ofta ha 20 meters ekvidistans medan en orienteringskarta normalt ritas med 5 meters ekvidistans. När du planerar en trailrunda är det naturligtvis intressant att få en förståelse för hur mycket stigning ruten kommer att innehålla.

Vill du hitta kartor över dina träningsområden för att planera nya rundor tar du lämpligast kontakt med din lokala orienteringsklubb.

Lista över orienteringsklubbar och mer nyttig information hittar du här:
<http://www.orientering.se/Borjaorientera/>