

Ungdoms-SM 2026

Presentation av Oskar Hagström, OK Linné



Orientering i Uppland

- Platt (2,5 m ekv.)
- Detaljrikt
- Löpbara mossar
- Bitvis stenigt
- Hyggen, gallringar och grönområden
- Allt ser likadant ut











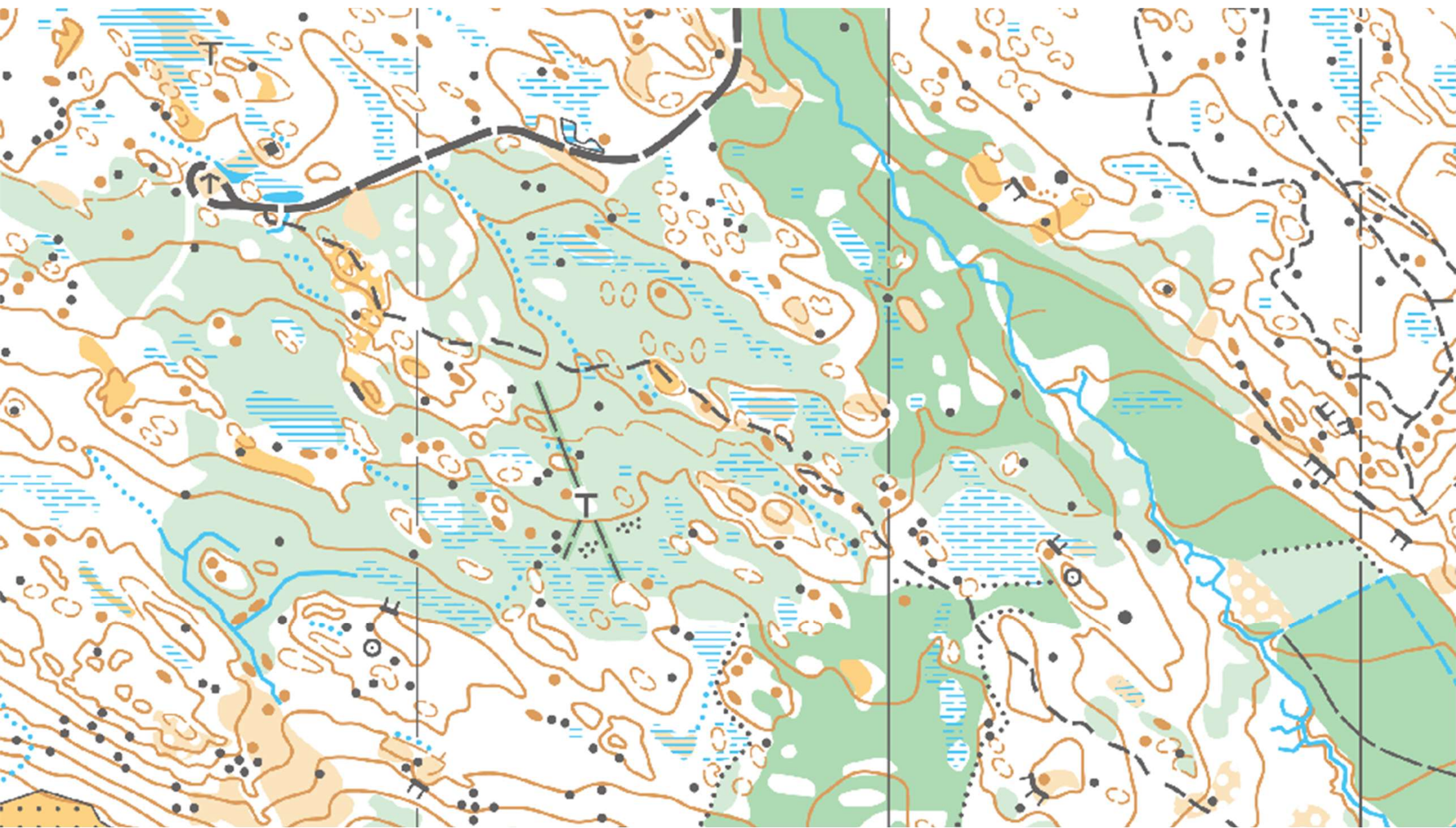
















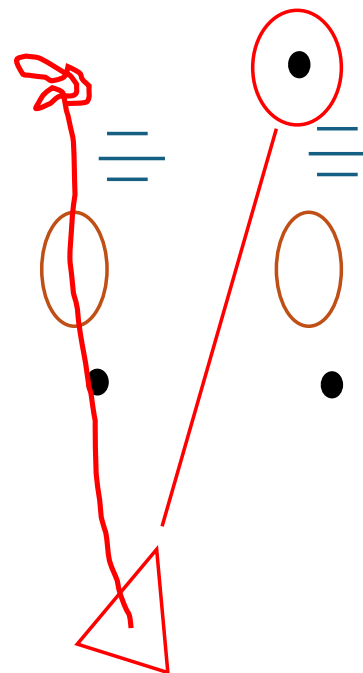


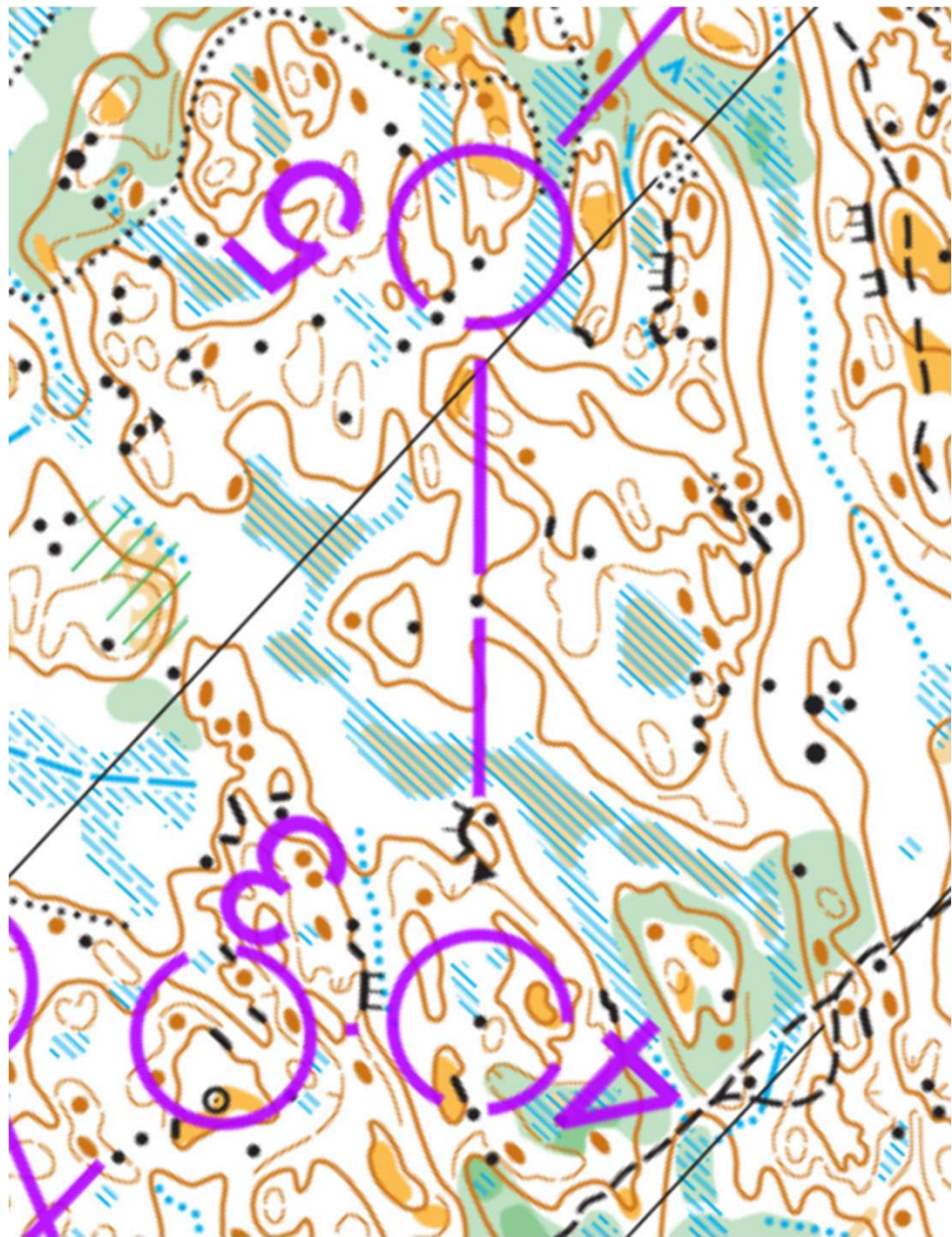
Taktiken i Uppland

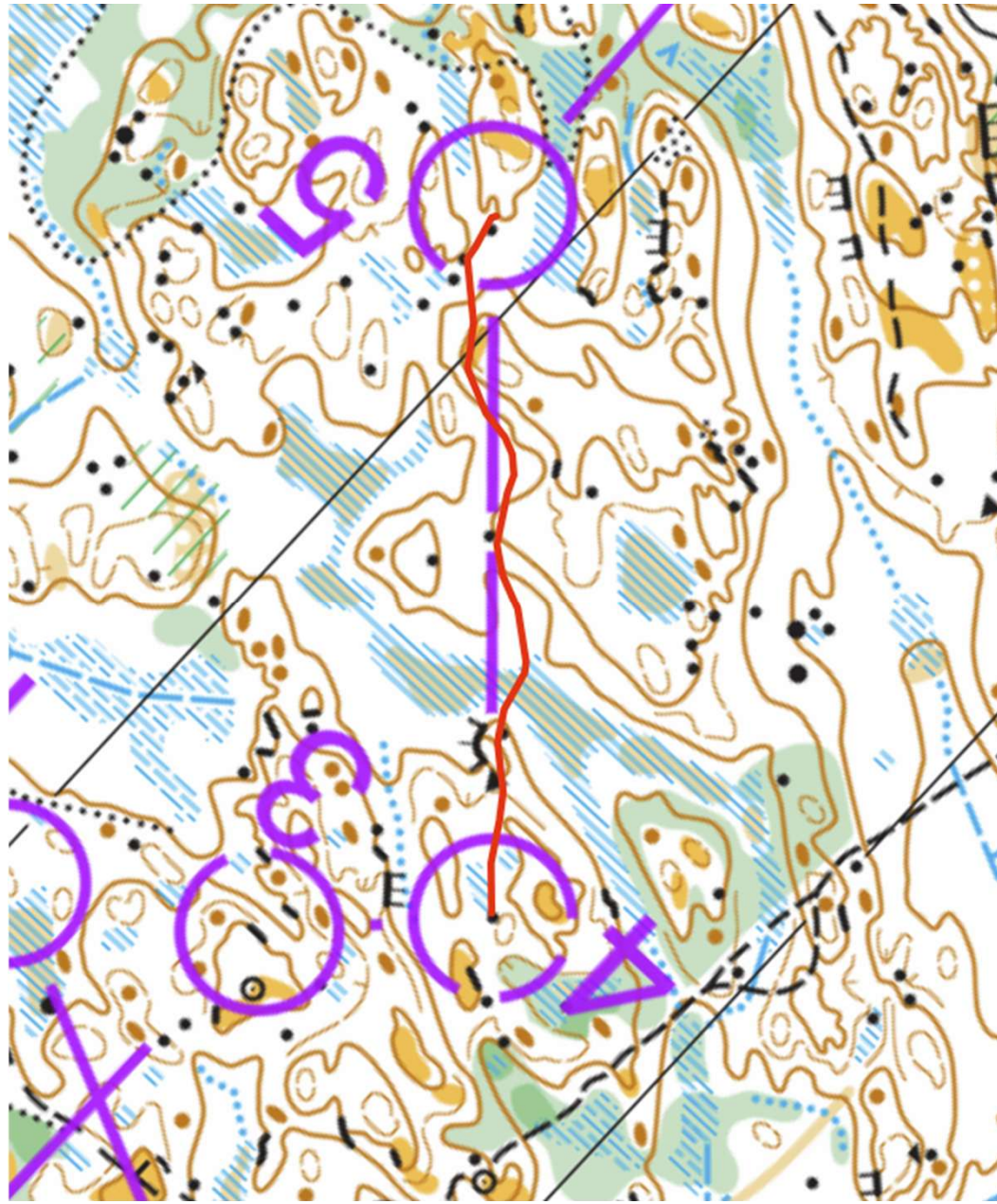
1. Utgångsriktning
2. Läsa från början
3. Lyfta blicken
4. Ta det lugnt in till kontrollen
5. Vägval

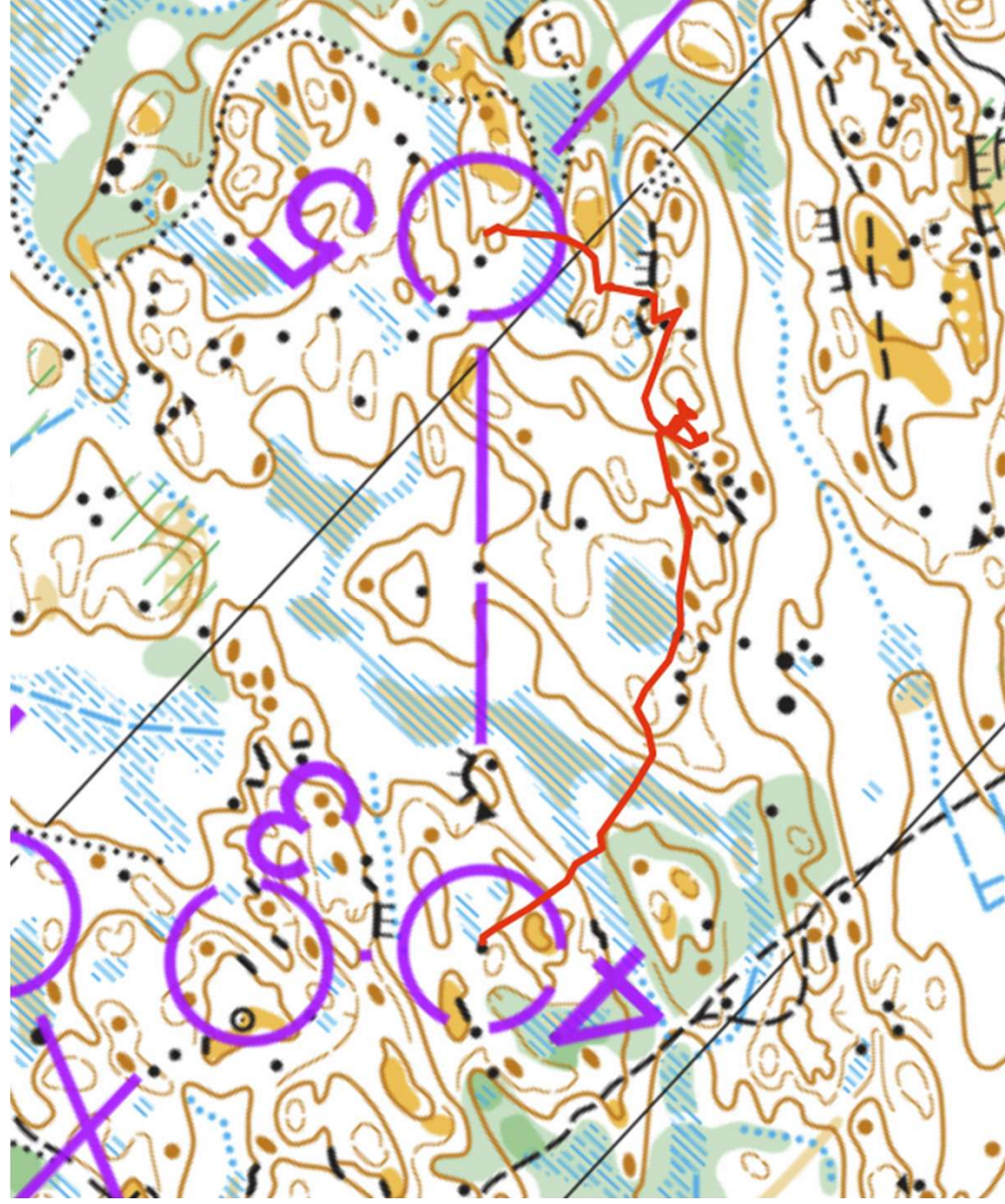
1. Utgångsriktning

- Terrängen ser likadan ut
- Många detaljer att läsa på
- Risk för parallellfel
- Ofta orsaken till stora bommar
- Bra utgångsriktning -> Enklare



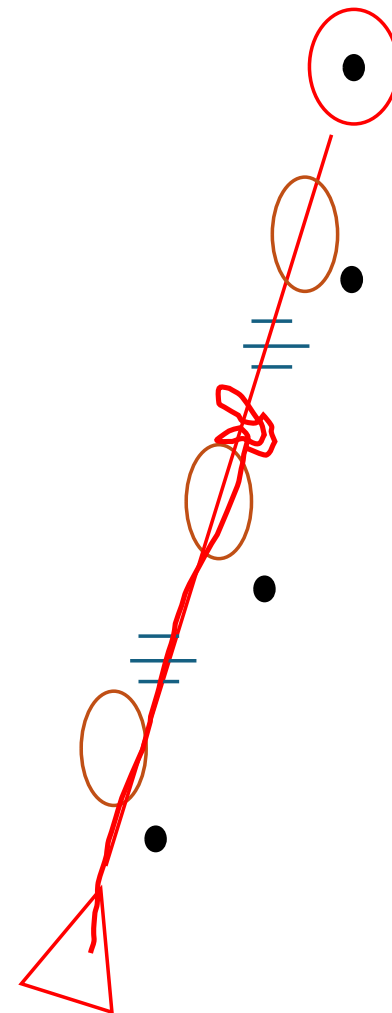


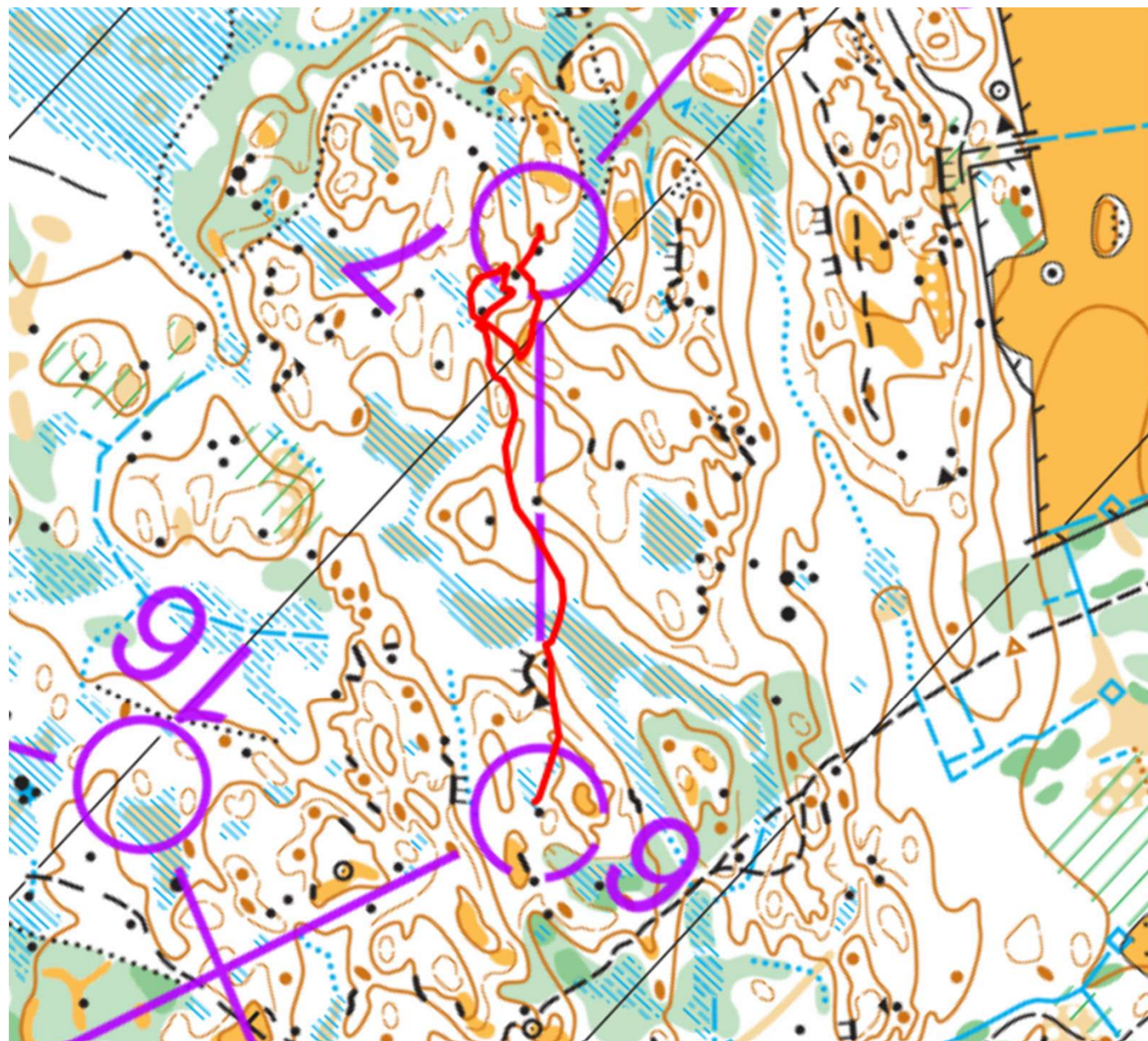


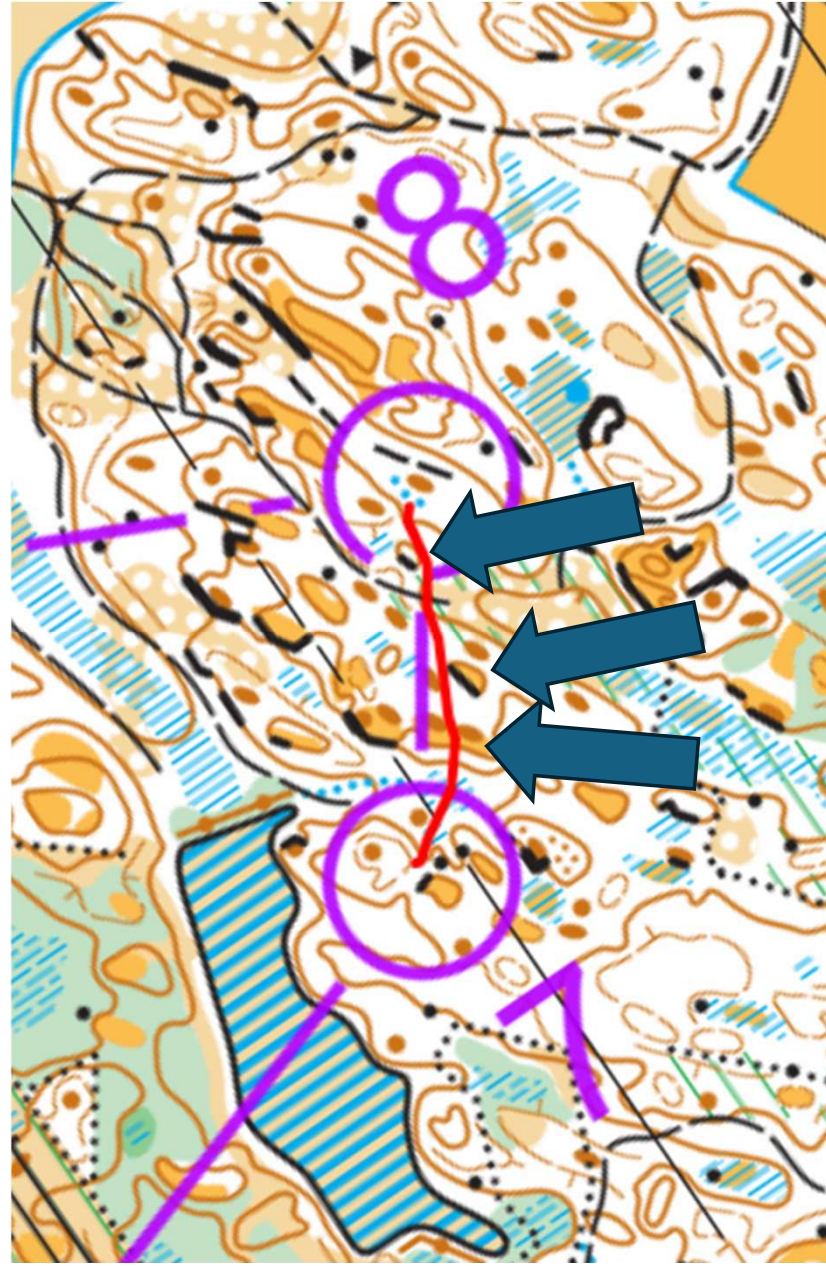


2. Läsa från början

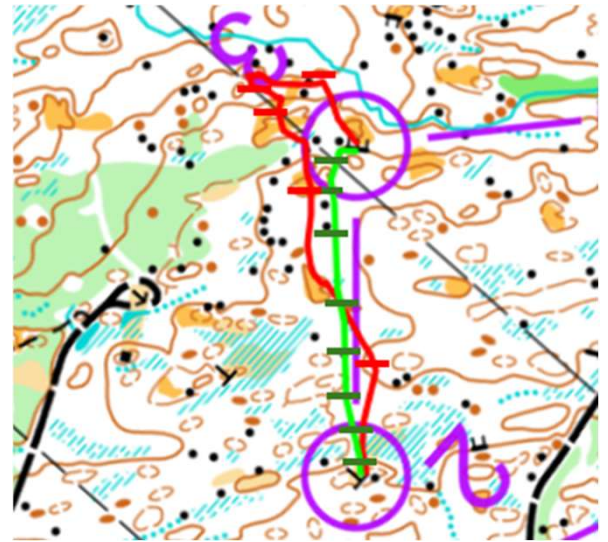
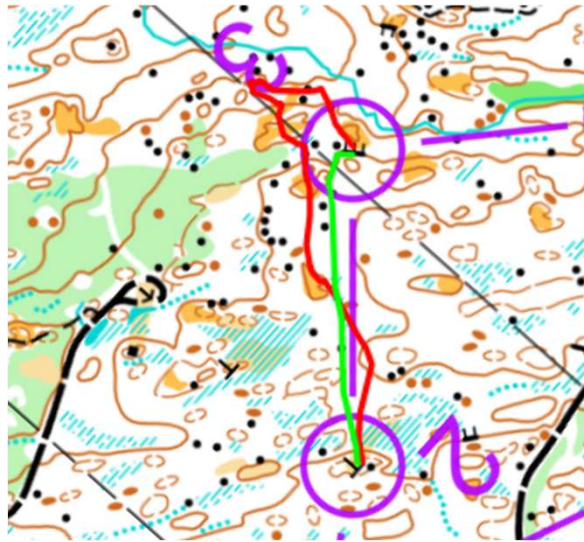
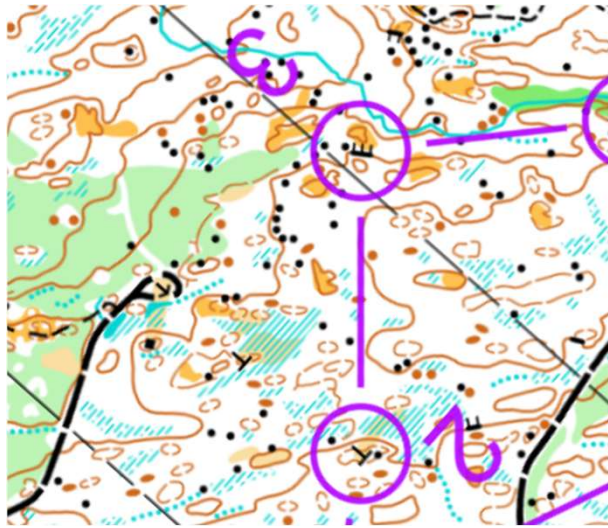
- Allt är mycket mindre än vad Göteborgare är vana vid
- Lätt att blanda ihop vad som är vad
- Stor risk att stanna för tidigt eller springa för långt

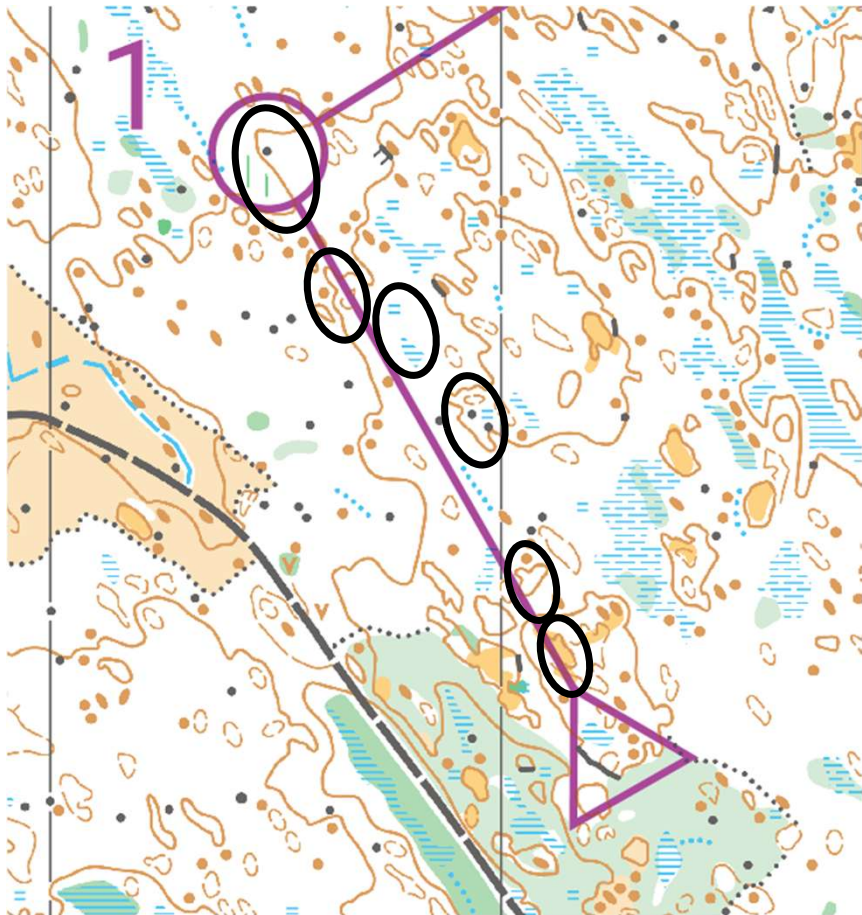






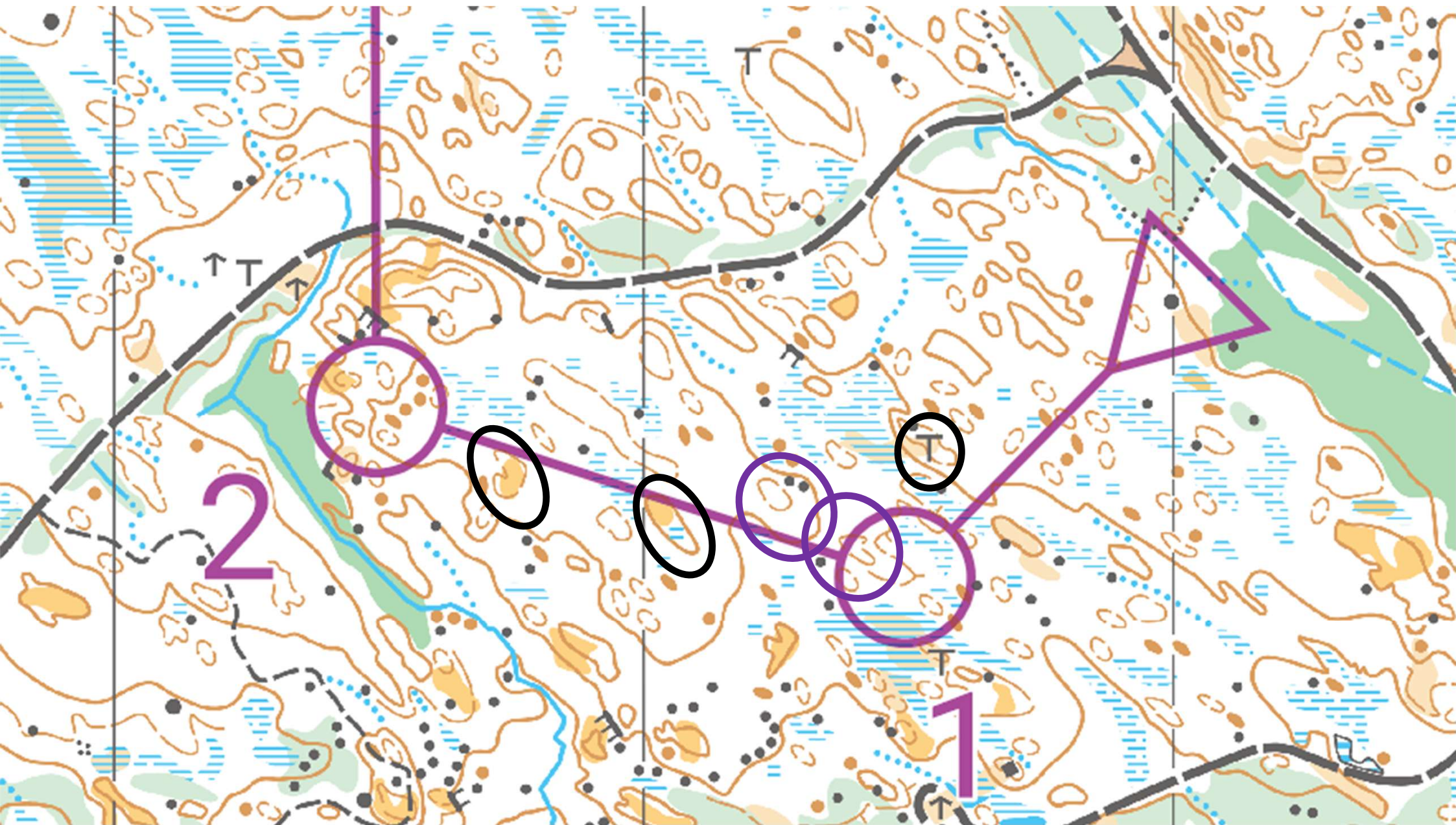


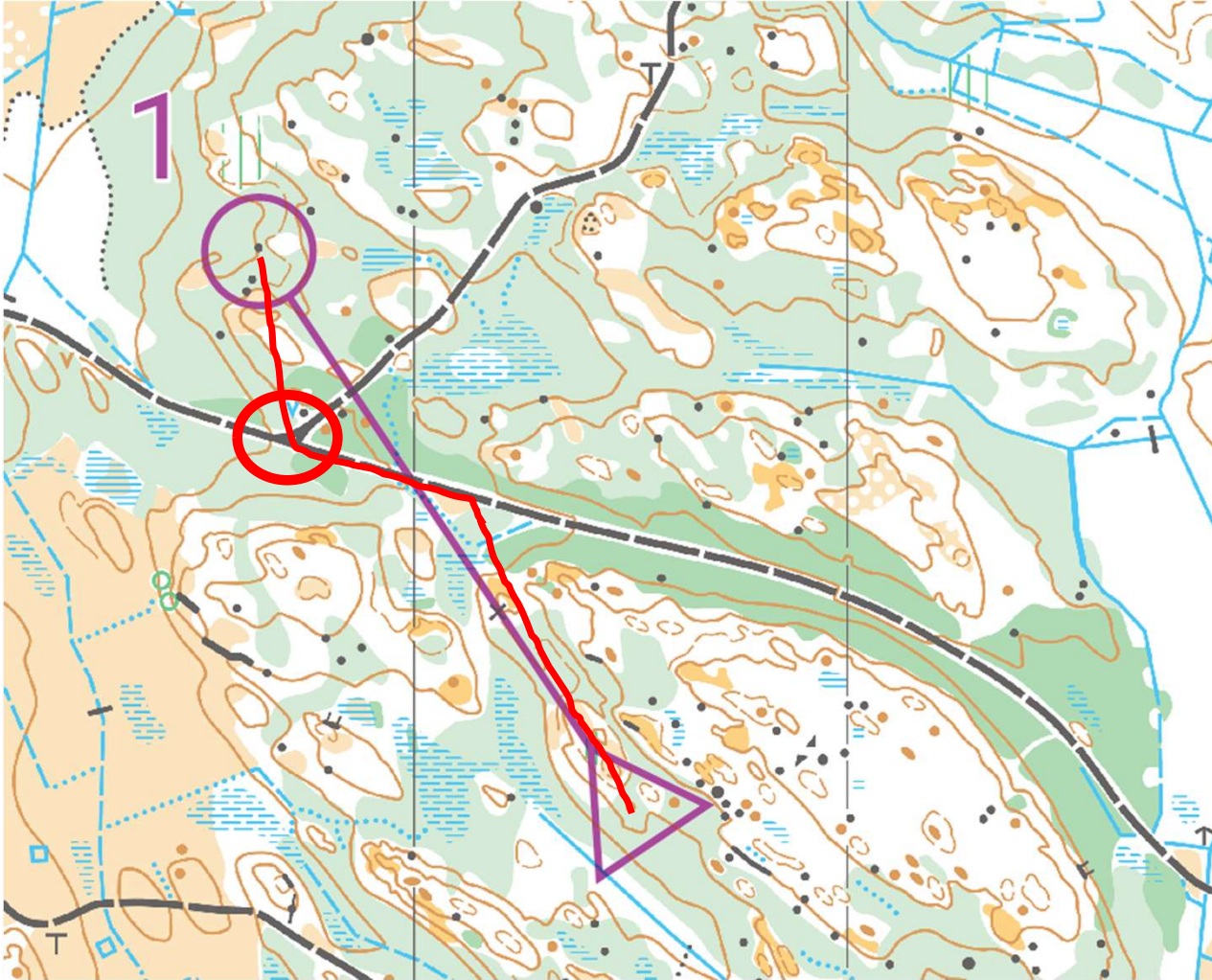


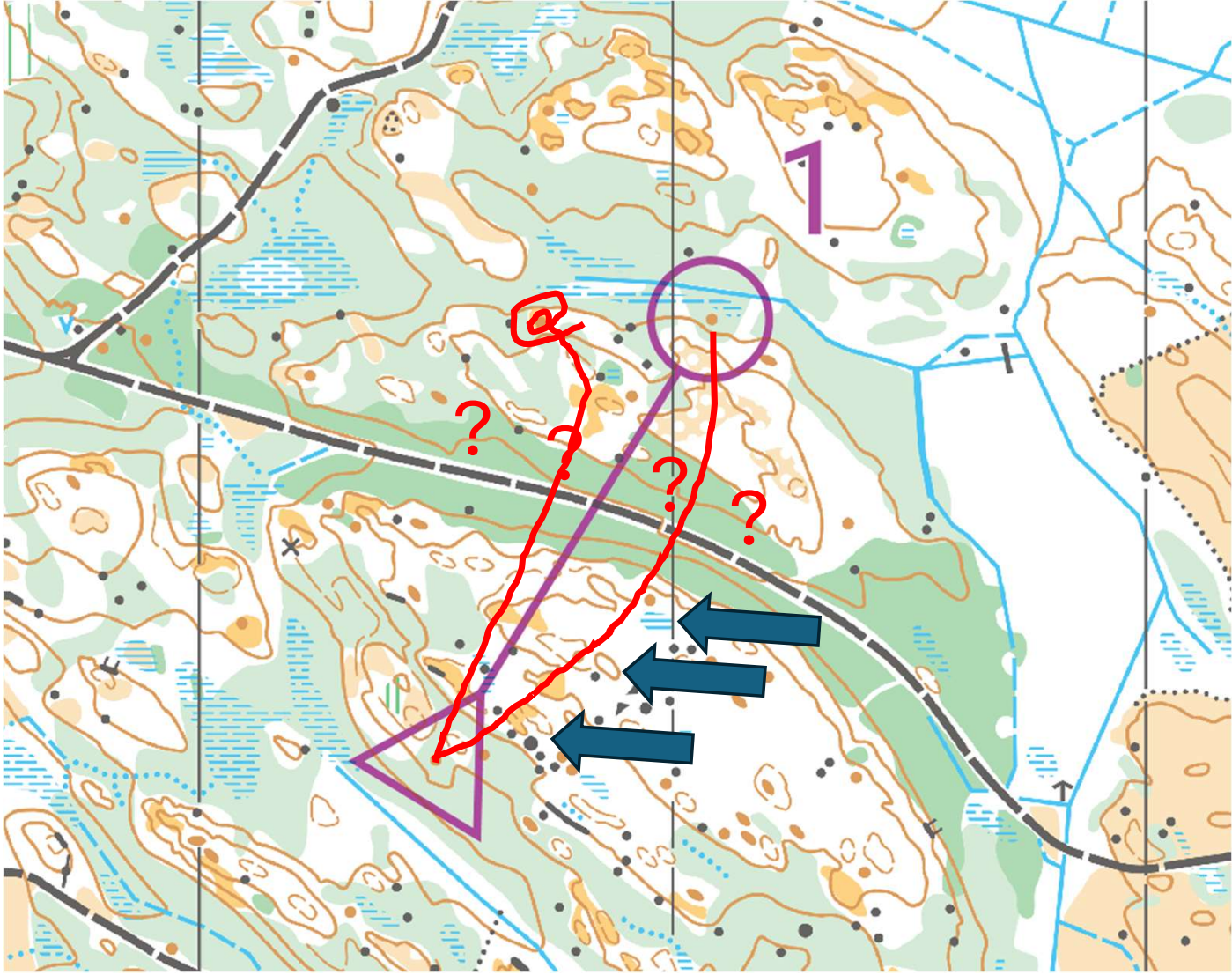


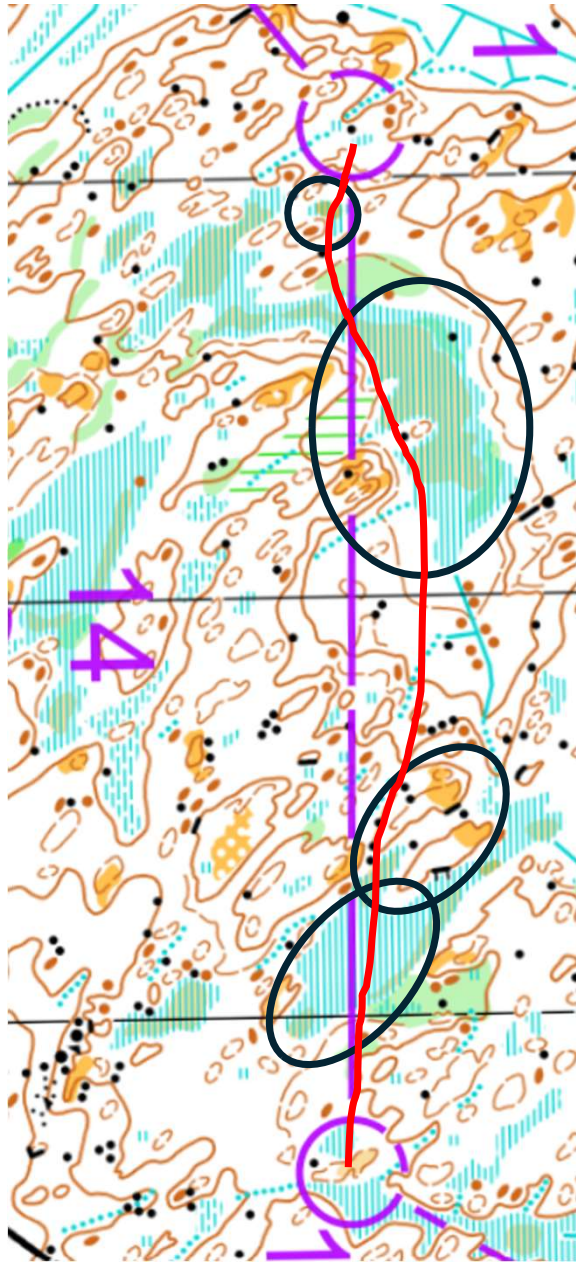
När förenkla kartan?

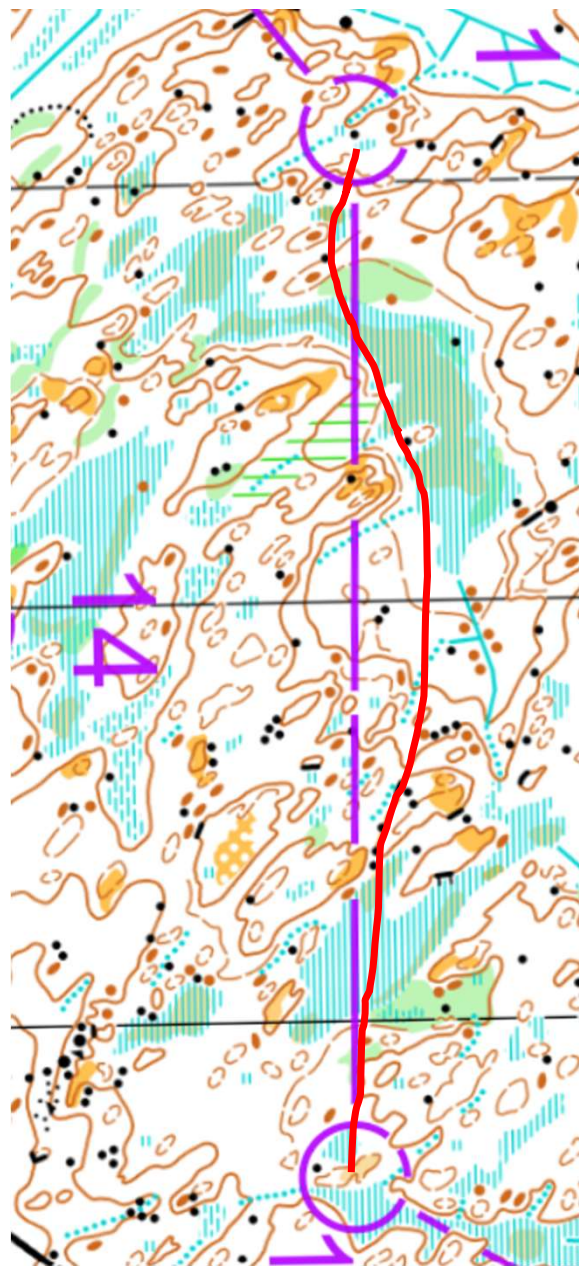
- Ska ha väldigt bra känsla för terrängen om man vill förenkla mycket
- Objekt som sticker ut är dock bra
 - Stora stenar
 - Jakttorn
 - Gulmossar
 - Hyggen
 - Gulhöjder?

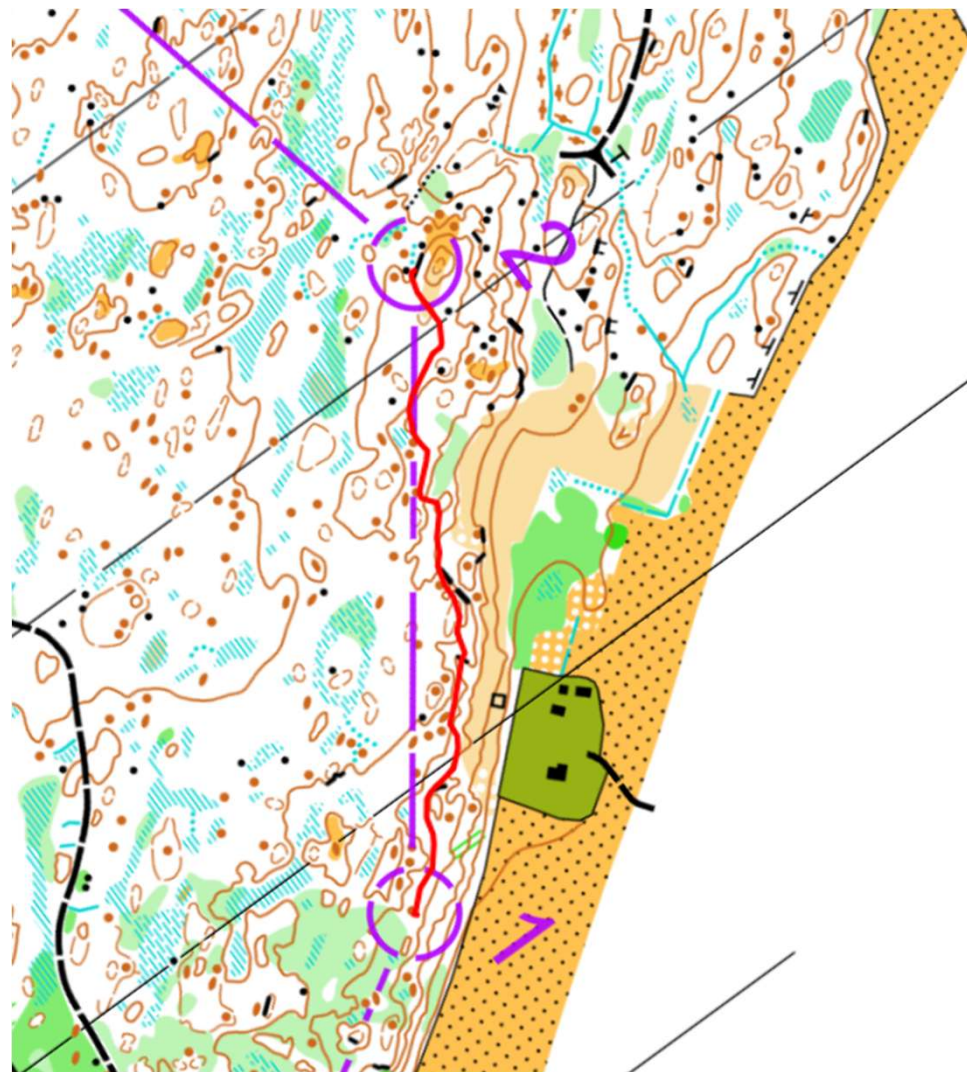


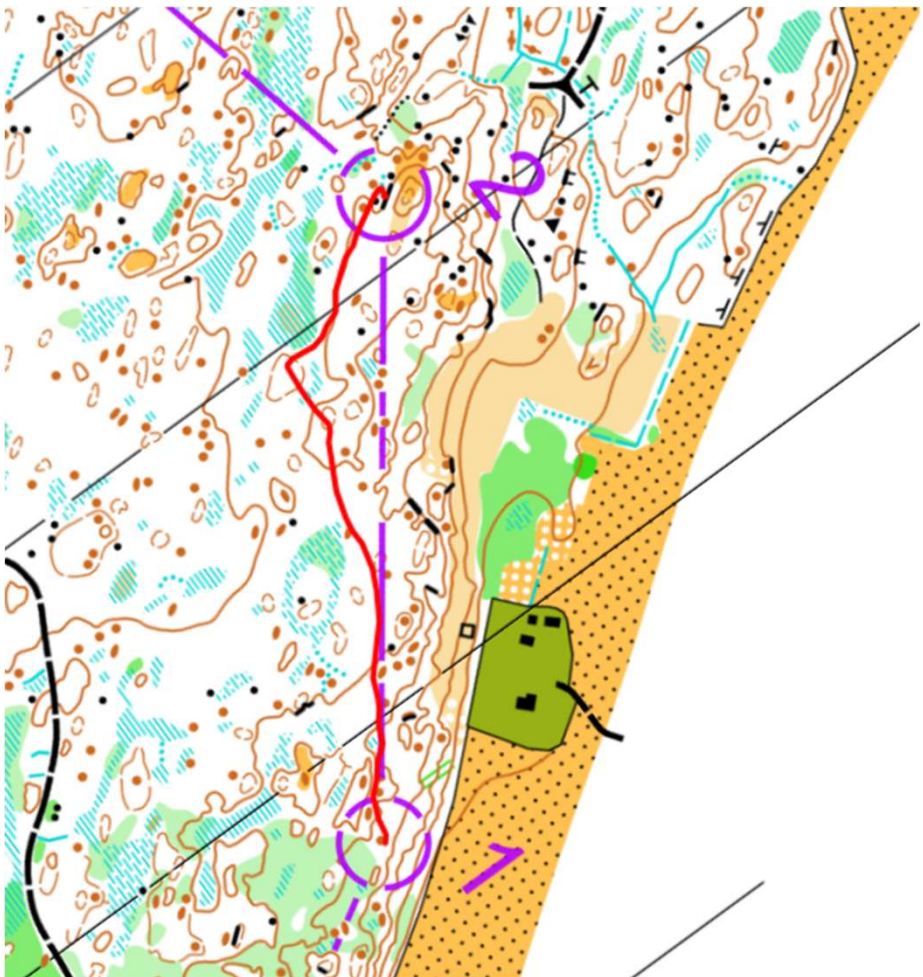




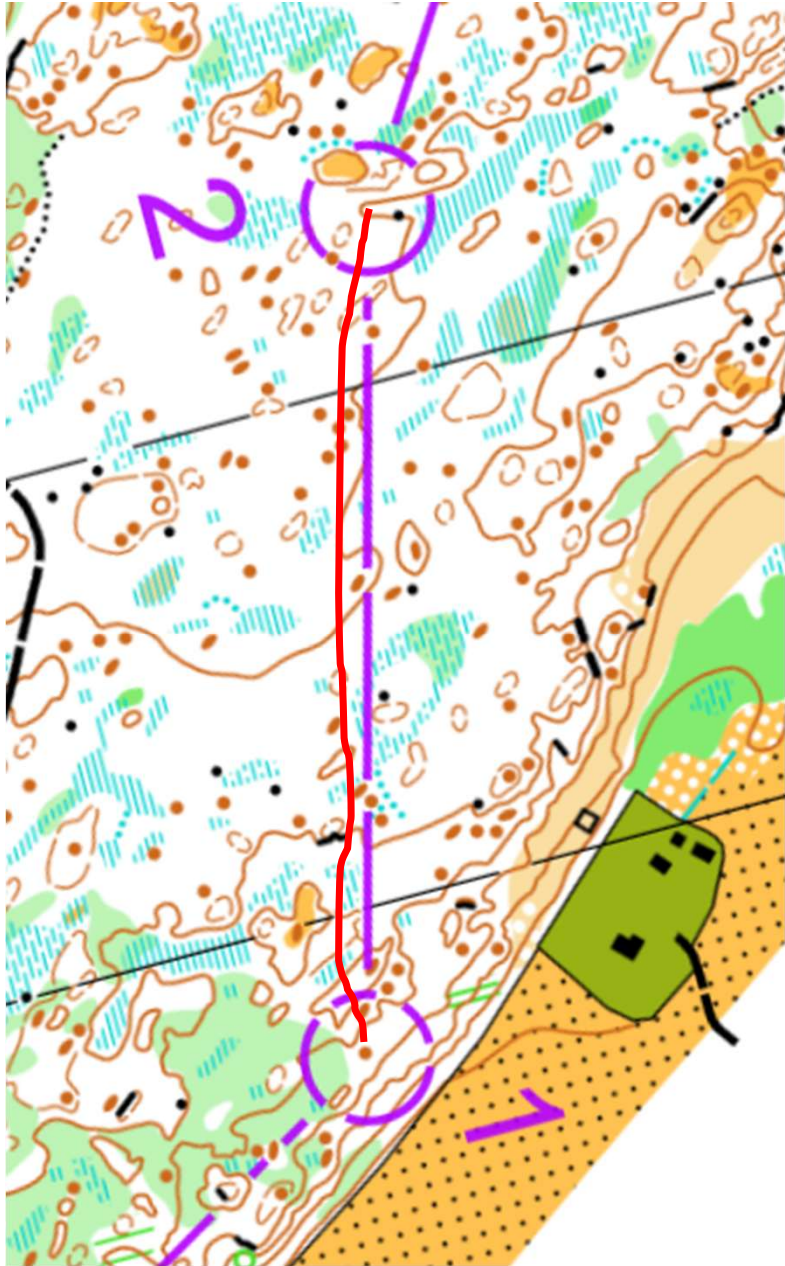








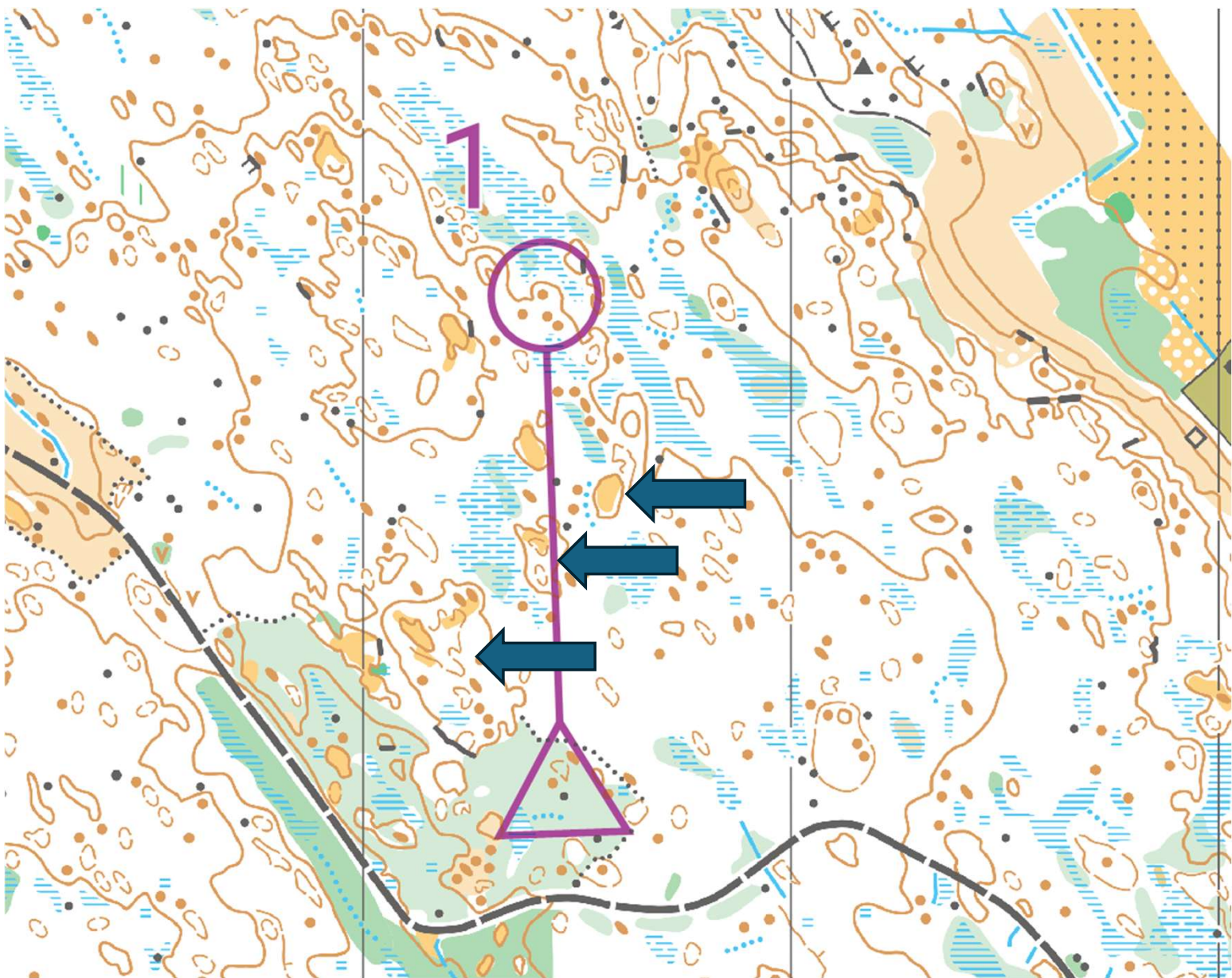


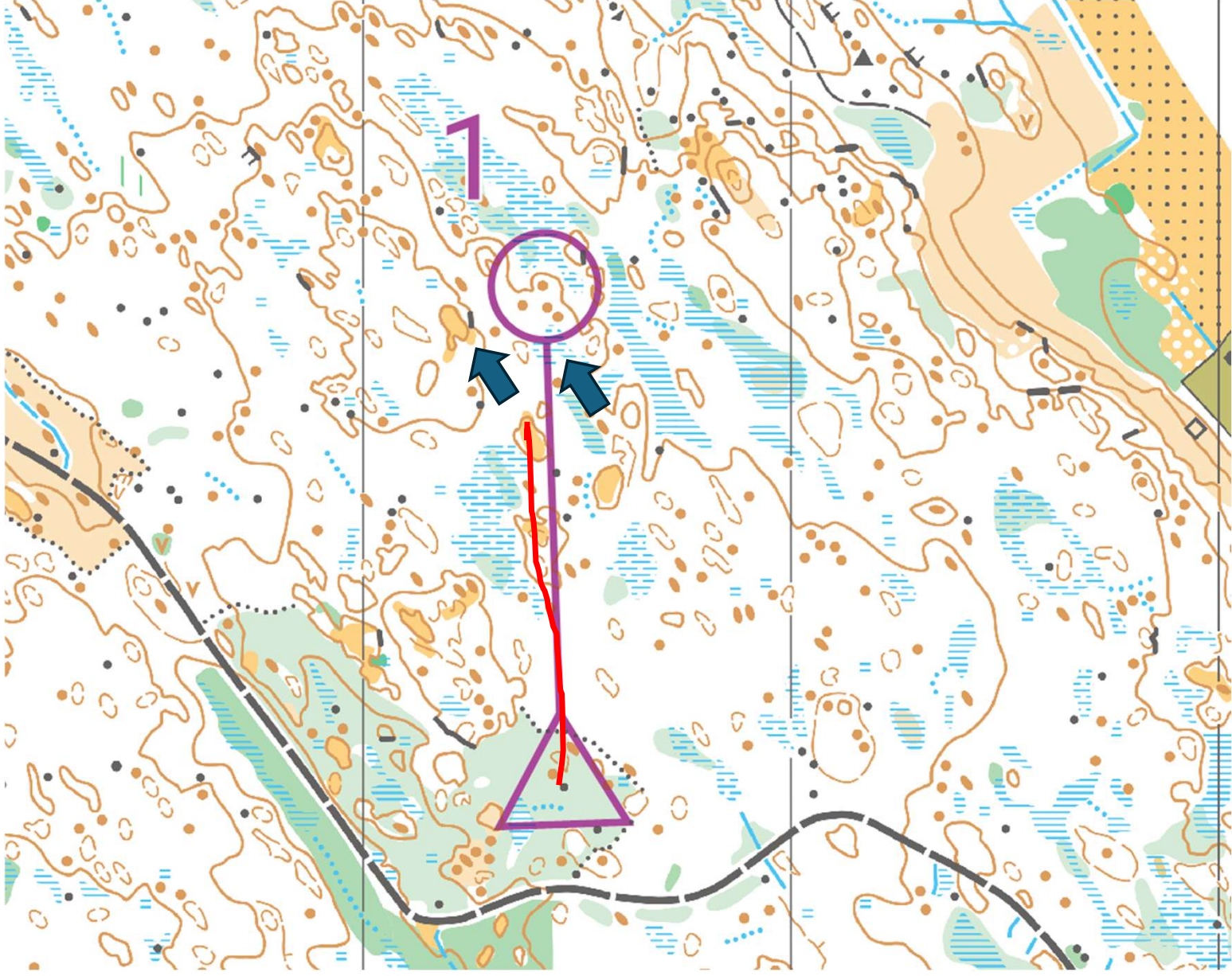


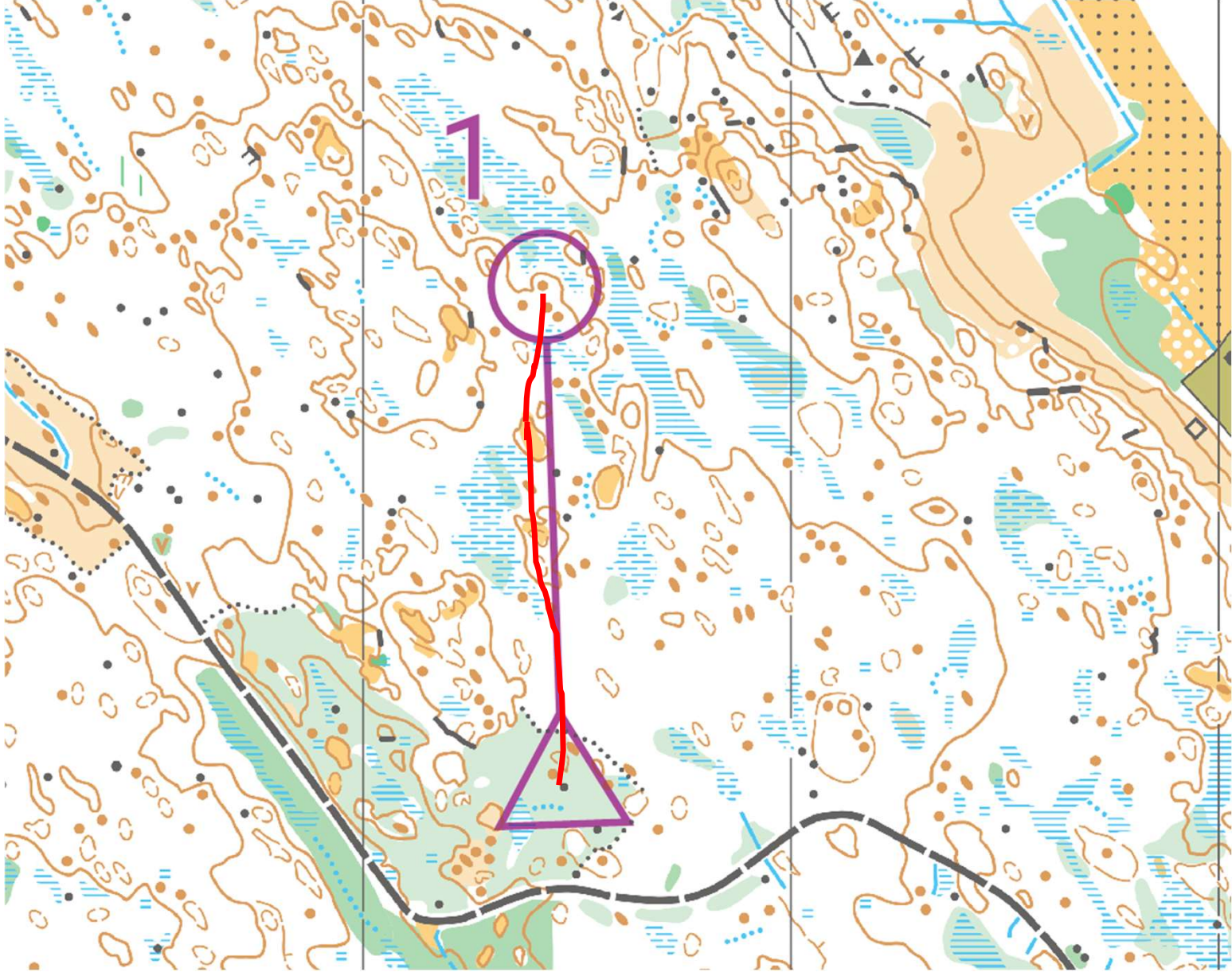
3. Lyfta blicken

- Bra sikt – utnyttja det!
- Hängslen och livrem
- Sätt att få slappna av
- Kan tjäna mycket tid



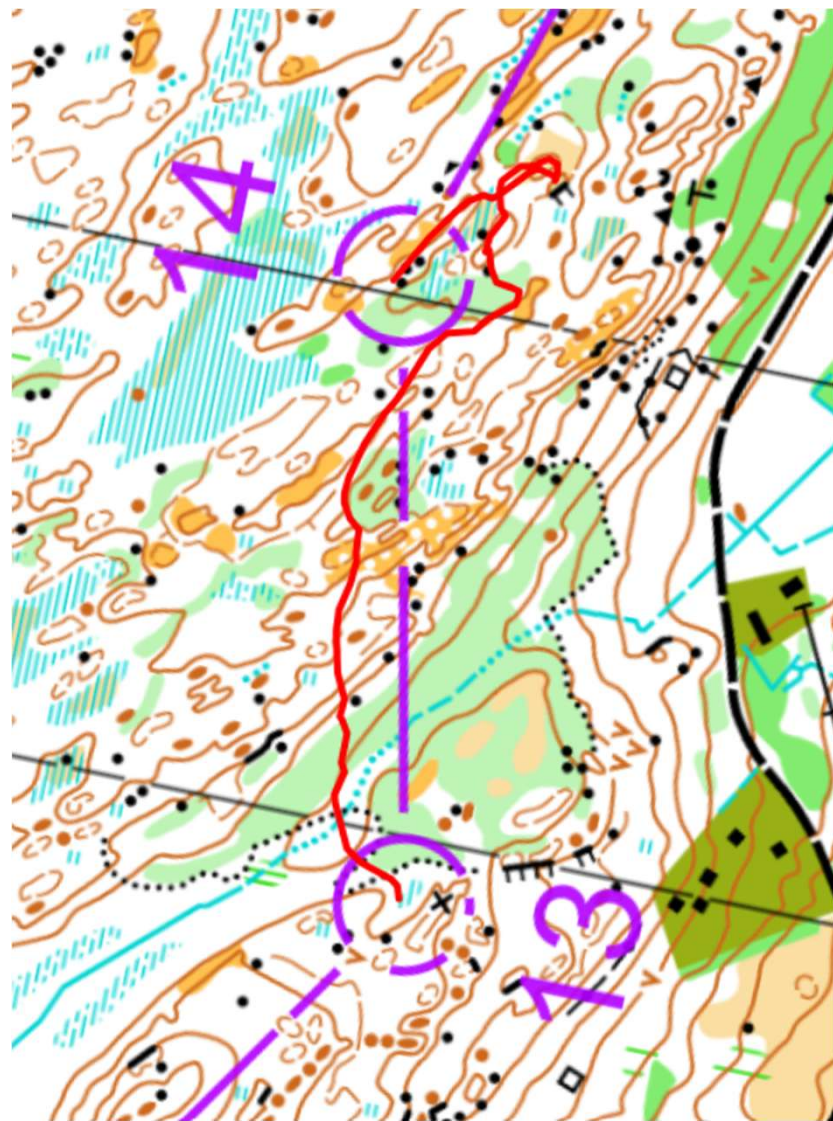


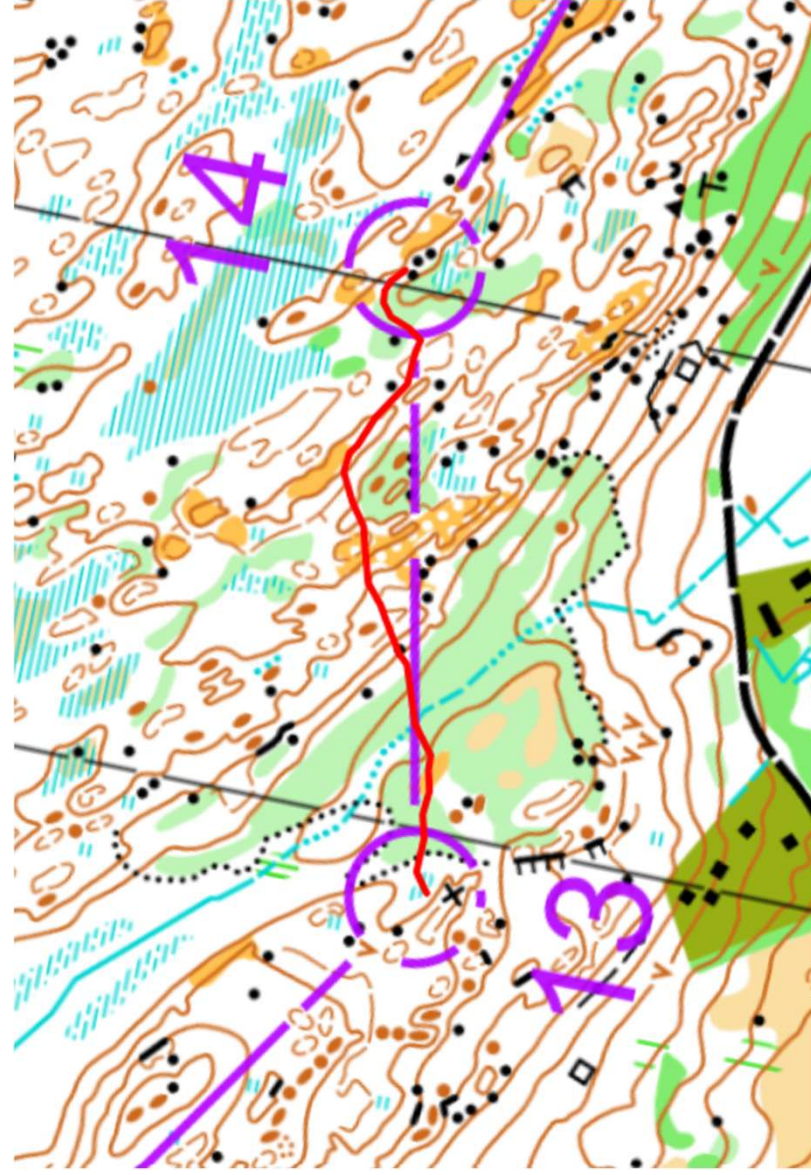


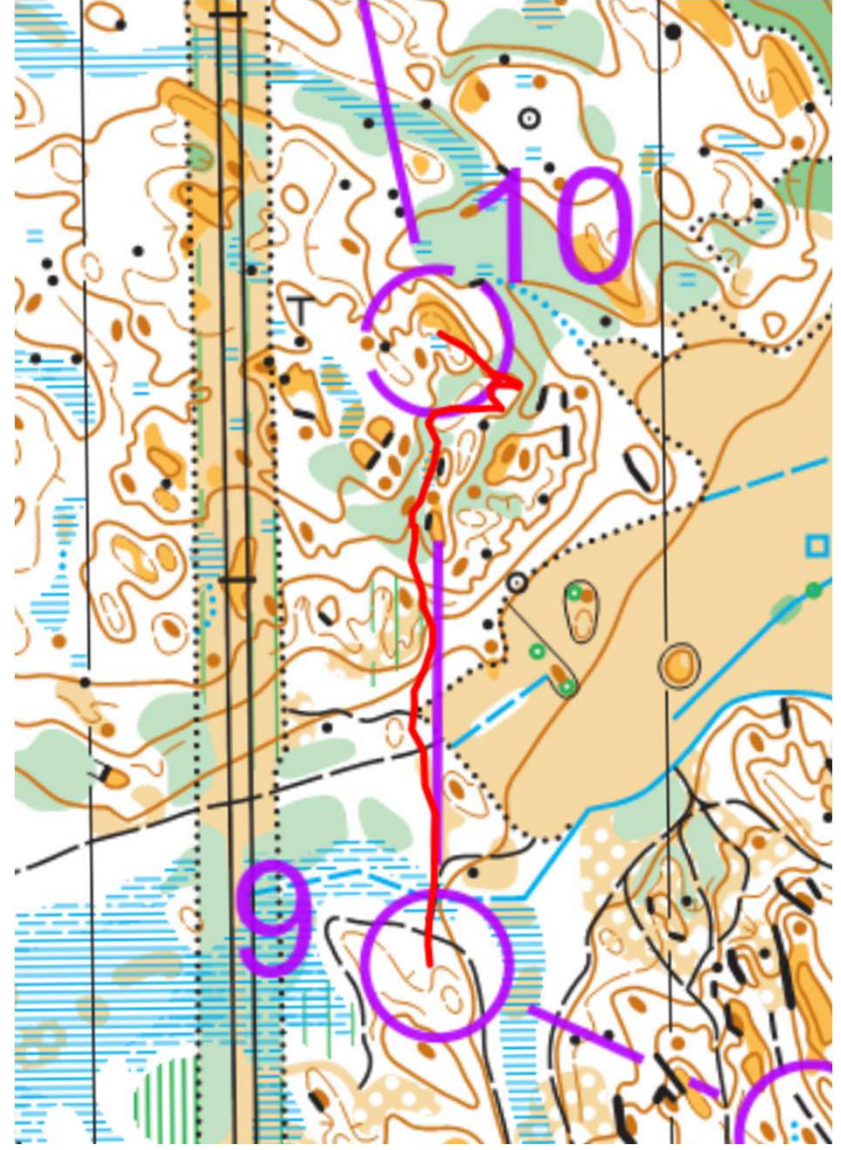
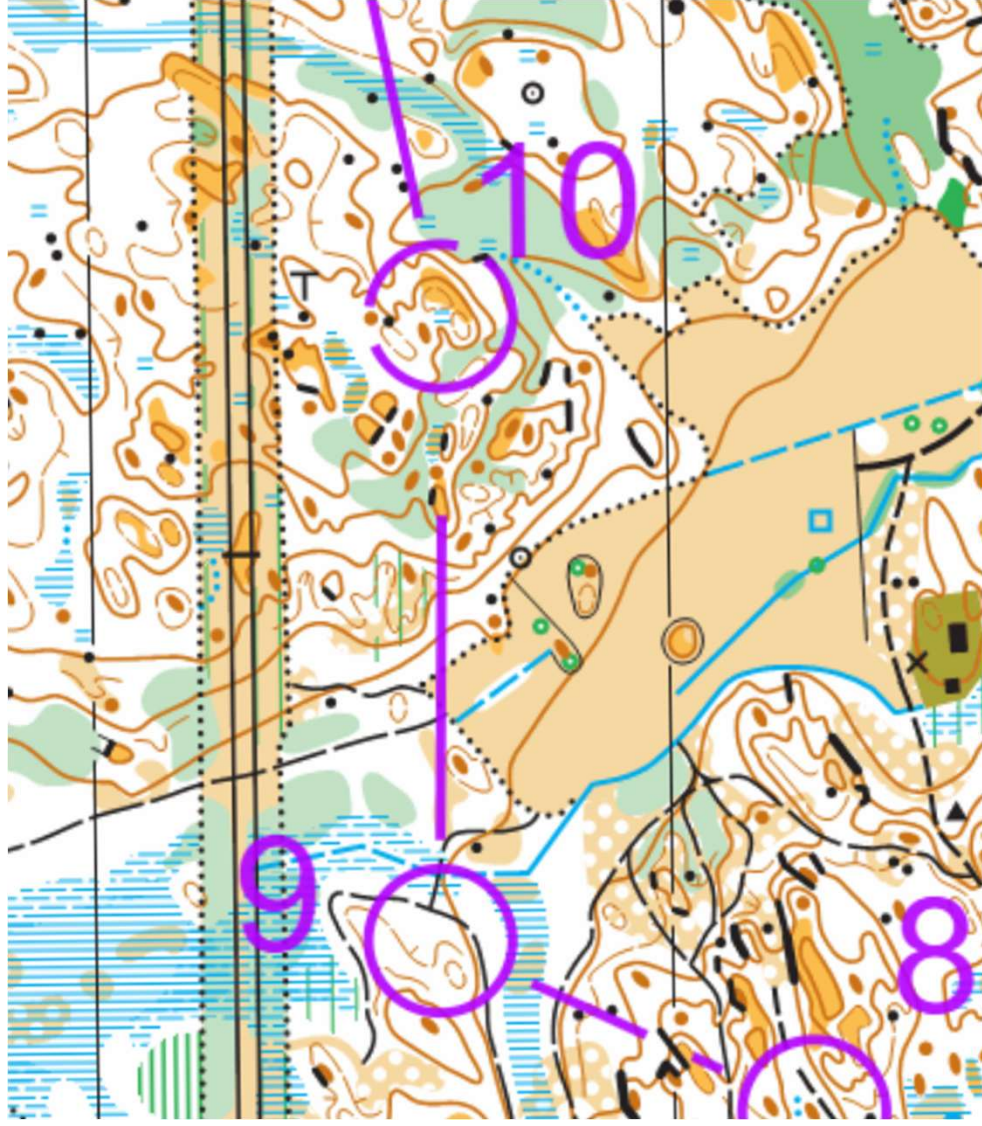


4. Ta det lugnt in till kontrollen

- Mycket detaljer i ringen
- Oftast stannar man för tidigt
- Våga ta ett kartstopp vid attackpunkt

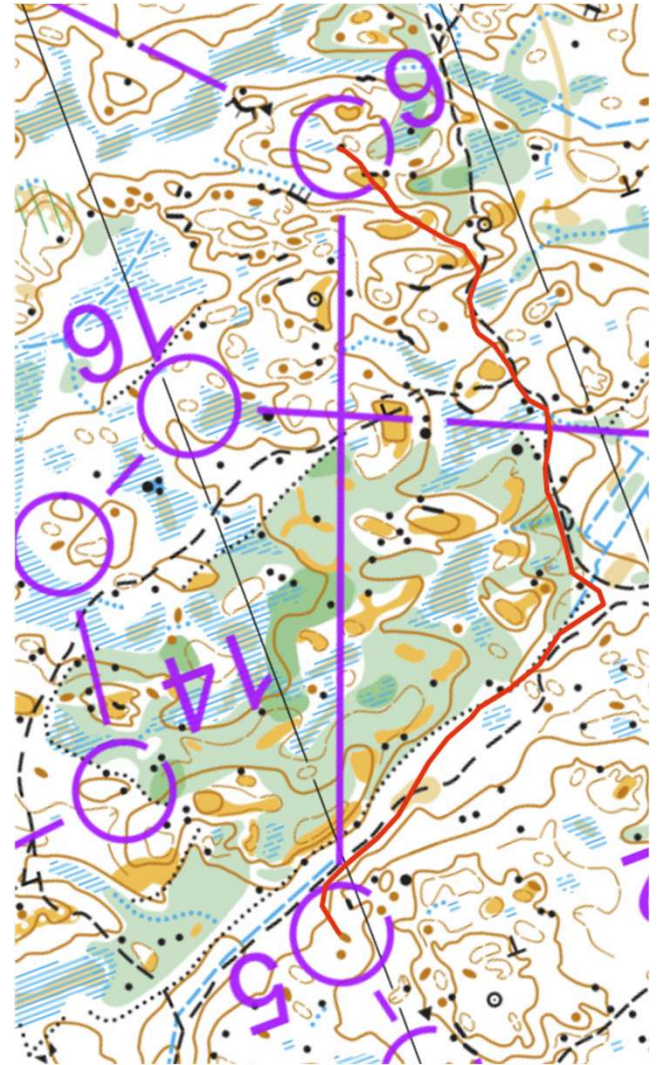
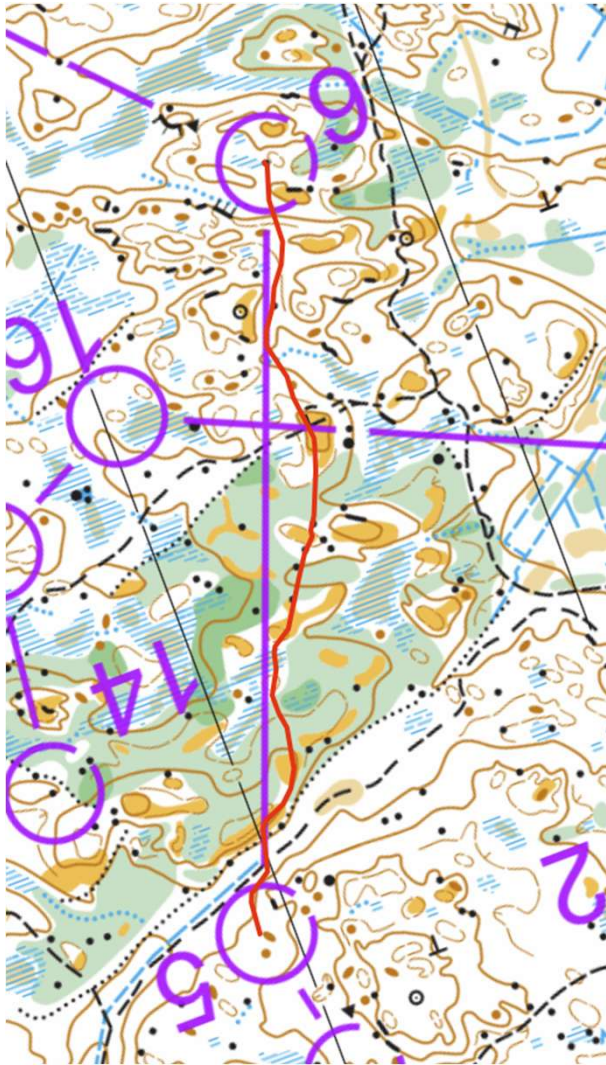
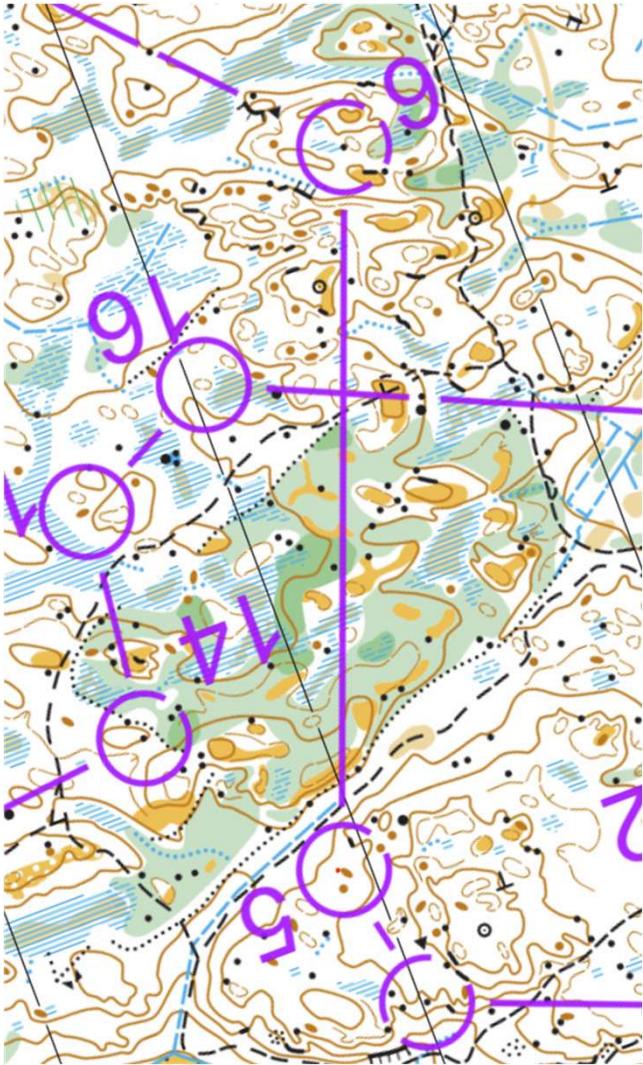


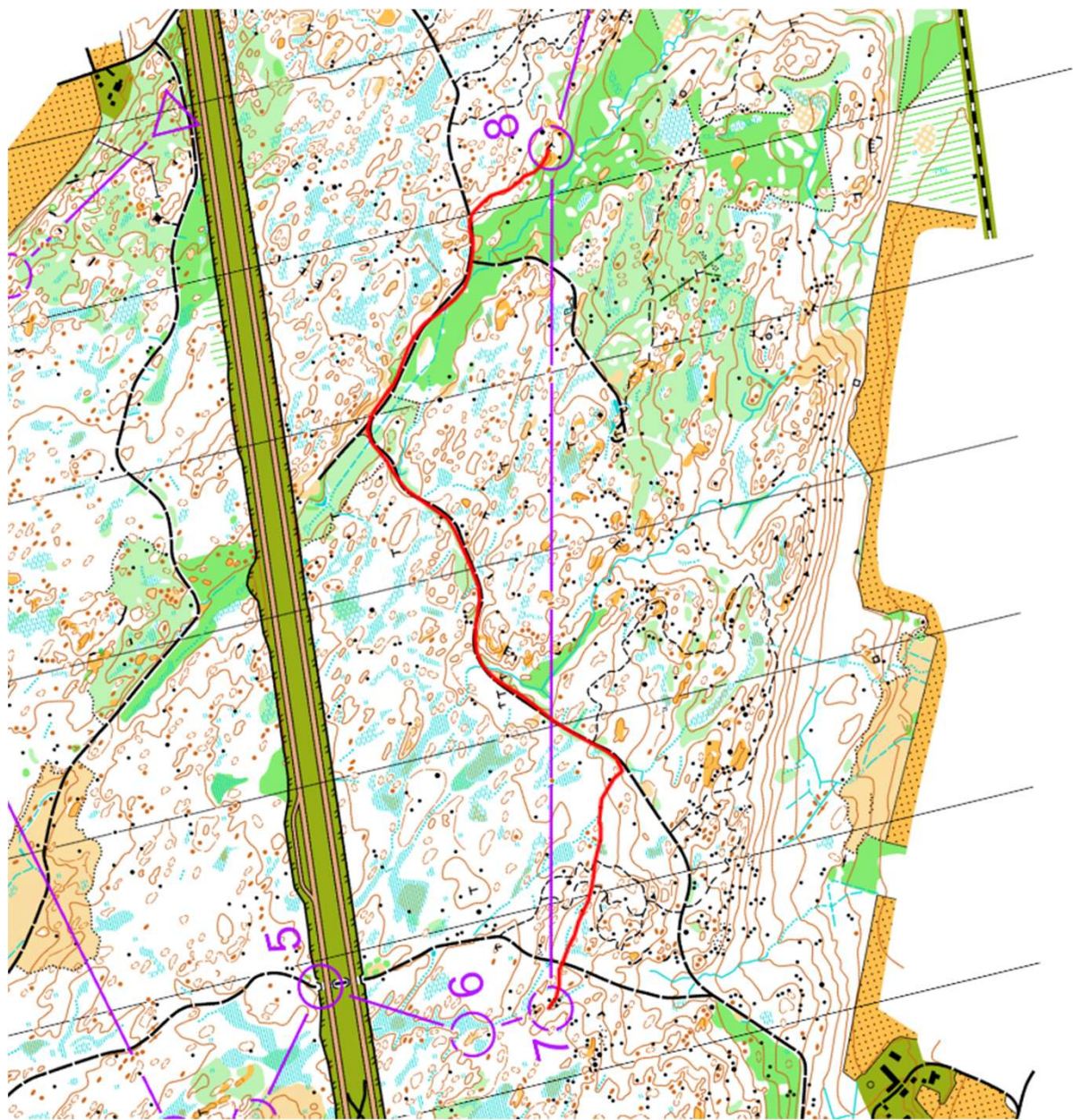


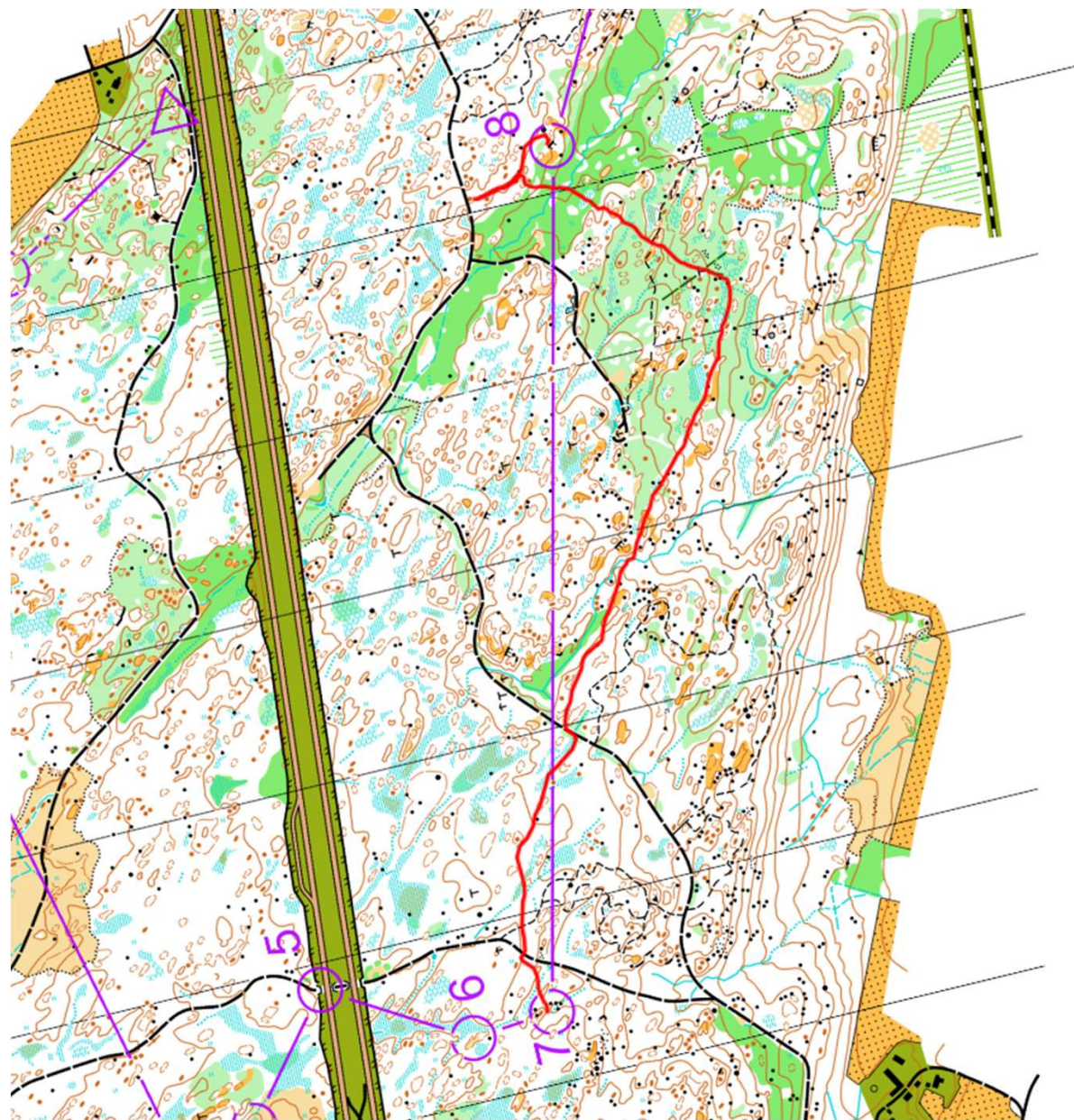


5. Vägval

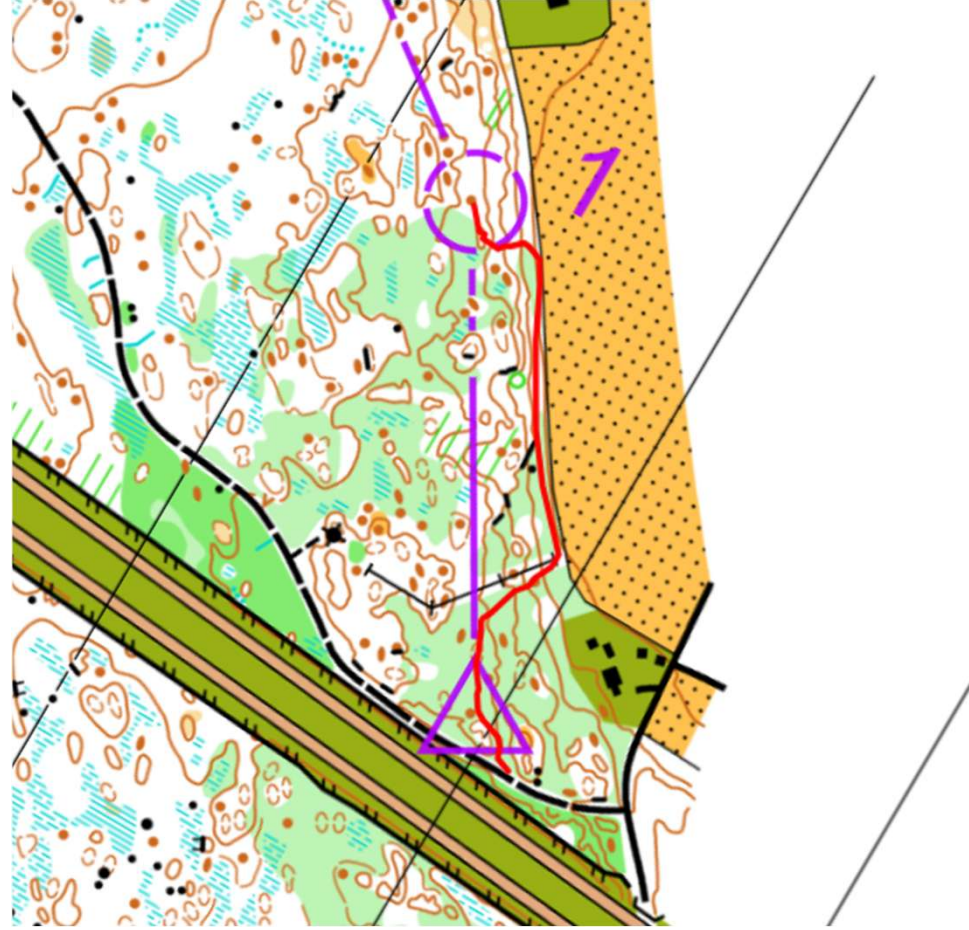
- Rakt på är aldrig långsamt, men..
- Gå runt för enklare orientering
- Gå runt för att få vila hjärnan











Lärdomar från mästerskap

- ”Jogga” till första
- Håll lugnet
- Leende på läpparna i starten