

Nattorientering för ungdomar



Orientering tar inte på något sätt slut när solen försvinner på höstkanten. Natt- eller snarare mörkerorientering får de mest avdankade orienterarna att börja putsa på lamporna, kolla batterier och lampfunktionaliteten. Äntligen börjar nattsäsongen! Av någon outgrundlig anledning lockar just nattorientering särskilt. Kanske är det extra spännande eller en extra dimension (eller snarare en dimension mindre).

Orientering på natten

Dagens lampor är riktigt bra och lyser upp väl i skogen. Det som är svårt på natten är att se var man sätter sina fötter i skogen. Uppsikten åt sidan är också sämre. Och eftersom solen inte är uppe och inte står i söder är det svårare att hålla riktningen, kompassen blir ännu viktigare. Objekten i skogen syns helt enkelt sämre. Detta kompenserar arrangörerna ofta genom att göra enklare orienteringsbanor och genomföra tävlingen i lättlöpt terräng. Nattorientering handlar väldigt mycket om vägval, och inte så mycket om finorientering och svår kontrolltagning.



Träning och tävling

Nattorienteringssäsongen för tävlingar är ganska kort i Norrland. Vintern kommer snabbt och våren kommer sent. Därför brukar det endast finnas två tävlingar på hösten; Storviksnatten och DM-natt. Både genomförs i augusti och september. För de lite mer inbitna blir det till att åka söderut, särskilt på våren. I år kommer det dock finnas många möjligheter för våra ungdomar att träna nattorientering och delta i träningstävlingar, enligt följande:

- 1, 8, 15 oktober – Natt-OL, träning, Hemlingby
- 19 el. 20, 26 el. 27 nov, 3 el. 4, 10 el. 11 dec (prel. datum) – Lussetåget, partävling
- 4 el. 5, 11 el. 12, 18 el. 19 mars (preliminära datum) – Marscupen, partävling

Utrustning






Gävle OK har ett par lampor för utlåning, men de räcker inte till alla. Eliten brukar också ställa upp och låna ut sina till de första träningarna i oktober. Därför är det viktigt att du inför nattorienteringsträningarna meddelar om du önskar låna en lampa till din tränare. En pannlampa kan dock vara en kul investering. De kan även användas för skidåkning, vid löpning på kvällen och vid vandring i natur och mark. Lamporna håller vanligtvis många säsonger, tio år om du sköter dem väl.

Lite tips till den lampintresserade

Det finns idag många varianter av pannlampor. Du hittar lampor hos OL-återförsäljare på nätet (t.ex. SMSport, Letro). När du köper en lampa behöver du förutom lampan även huvudhållare och batterisele. Särskilt huvudhållaren kan vara värd att fundera lite extra över. Även om lampan inte väger så mycket så vill man ha det bekvämt på huvudet. Vissa av dagens batterier är så pass lätta att

en batterisele inte behövs, men det är lite tycke och smak. En lampa för nattorientering bör ha en ljusstyrka på åtminstone 500-1000 lumens. Många lampor har 1500-2500 lumen.

Här nedan följer lite tips på lampor inom olika kategorier. Fråga gärna någon i klubben innan du köper, surfa på nätet eller läs www.testzone.se. Bilda dig en egen uppfattning om detta, men fråga gärna din ledare. Tänk på att batterisele sällan ingår i pannlampspaketen.

	<p>Halogenlampan är en klassiker. Den kom på 1980-talet och revolutionerade nattorienteringen då, särskilt de uppladdningsbara batterierna. Denna lampa är förhållandevis billig och brukar kosta 1000-1500 kr med lampa och batteri. Ljuset är lite gult och svagare än de mer moderna LED-lamporna.</p>
	<p>Milas variant på Kina-lampan. Många importerar sina egna lampor från www.dealextreme.com. Pris inklusive frakt är 300-500 kr. Eventuell tullavgift kan tillkomma. Vid import av Kina-lampor får du ingen riktigt bra huvudställning, därför köper många till en sådan från Mila eller Lupine. Dessa lampor är ljusstarka ca 1000 lumens. Den är betydligt ljusstarkare än en halogenlampa och ett mycket prisvärt alternativ. Milas lamppaket kostar 1800 kr. En huvudsele till egenimporterade Kina-lampa kostar 250-400 kr.</p>
	<p>Lupine Piko. Denna lampa har 1200 lumens och är en fullt tillräcklig lampa (med lins) och med otrolig ljusstyrka. Och den väger i princip ingenting. Den kan absolut användas för nattorienteringstävling. Kanske en lampa som pappa tar över när "kidsen" vill ha en lite mer avancerad på sikt. Perfekt till löpträning i mörker. Lupine är "finmärket" och denna lampa kostar ca 2600 kr.</p>
	<p>Mila Zenith är en mellanvariant av lampa med 1000 lumens. Tack vara linserna får man en bra spridning – på kartan, rakt framåt och åt sidan. Det finns många bra lampor i området 1000-2500 lumens. Det är mest en fråga vad man vill betala. De kostar från 2500-8000 kr.</p>
	<p>En svensk uppstickare - Bikeray. Den bör ägnas lite extra granskning för en lampspekulant. Riktigt bra ljusstyrka, 1500-3000 lumens, för en liten peng. De kostar 1500-2000 kr. Se https://sites.google.com/site/bikeraysverige/Webb-shop</p>

Väl mött i mörkret, Patrik Ottoson