

PM –KOMPASS- OCH AVSTÅNDSBEDÖMNINGSTRÄNING 28 JAN 2012



**Stockholms
Orienteringsförbund**

- Samling:** I närmaste skog
- Anmälan:** Helt fritt att använda övningen, bild finns att skriva ut, eller så ritas man en egen.
- Karta:** Vitt papper med meridianer
- Terräng:** Valfri
- Övning:** Snö i skogen, men inte mer än att man kan springa där. Det gör att man kan hitta på övningar där man inte springer i andras fotspår.
Denna övning är en riktningsovning med kompass. Man kan med fördel lära sig stega också, för vem vet – förr eller senare kanske man hamnar i tät vegetation där alla detaljer liknar varandra? Då kan stegningen vara en god hjälp, om man har den med i sin verktygslåda!
- Kontroller:** Inga utsatta
- Banor:** En pentagon med valfri sidlängd att springa ett valfritt antal varv under exempelvis ett långpass.
- Genomförande:** Börja med att läsa instruktionen på själva ”kartan” Om du behöver träna på stegningsteknik så tar du med en karta och mäter upp några lämpliga sträckor att testa in ditt antal dubbelsteg på 100 m med.

När du springer pentagonen kan sträckorna vara från 200-800 m långa. Lägg gärna någonting vid startpunkten som du ska komma tillbaka till efter fem sträckor.

Man kan genomföra detta under ett långpass till exempel.
- Utvärdering:** Kom du tillbaka till startpunkten? Vilket var svårast, att hålla riktningen eller att bedöma avståndet? Hamnar du ofta åt ett visst håll då du hamnar snett? Hittade du ett dubbelstegsantal som fungerade för dig?
- Utrustning:** Kompass, stuklinda, A4 plastficka, ev. mobiltelefon, ev. pannlampa.
- Säkerhet:** Samordna gärna träningen med varandra. Om du tränar ensam måste du se till att någon vet var du är. Bär gärna med dig en mobiltelefon.

