

HÅLLPUNKTER

RÄVEN

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att träna på att orientera via hållpunkter.

Plats

Skogsområde med relativt bra sikt och tydlig kurvbild.

Urustning

Karta med en inritad korridor och kontrollmarkeringar. Lämpligt om deltagarna har kompass, men det går också att genomföra övningen utan.

Förberedelser

Lägg en bana med sträckor där man regelbundet passerar tydliga hållpunkter om man väljer att springa rakt på. Ta bort sammanbindningslinjen mellan kontrollerna och rita in en korridor i stället.

Bredden på korridoren kan varieras. Huvudsyftet med den är bara att styra deltagarna rakt mellan kontrollerna, så den kan vara ganska bred och kartbilden utanför korridoren bör inte döljas på orange nivå. Det kan vara lämpligt att lägga banan så att det finns tydliga ledstänger ganska nära korridoren, så att det är lätt att läsa in sig igen om man tappar bort sig.

För att uppmärksamma deltagarna på vilka hållpunkter som är lämpliga att checka av, är det bra att markera dessa på kartan. Ett alternativ är att låta deltagarna titta på banan före start och själva markera de hållpunkter som ska passeras.

Genomförande

Eftersom deltagarna styrs i samma stråk är det bra att starta med tidsintervall. Förklara att huvudsyftet med övningen är att öva på att orientera via hållpunkter och att hålla riktningen. Gå gärna igenom de tänkta hållpunkterna före start.

Den här övningen kan även göras progressiv genom att på de första sträckorna visa hållpunkterna med pilar, som i exemplet som följer, men sedan successivt minska antalet pilar för att på de sista sträckorna inte ha några pilar alls. Deltagaren får således också träning på att hitta lämpliga hållpunkter att orientera sig efter.

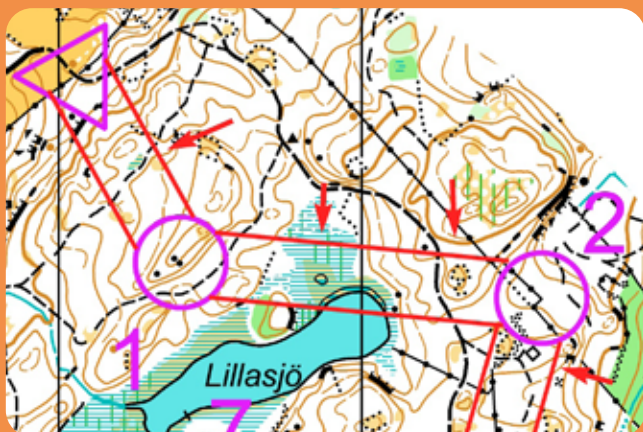
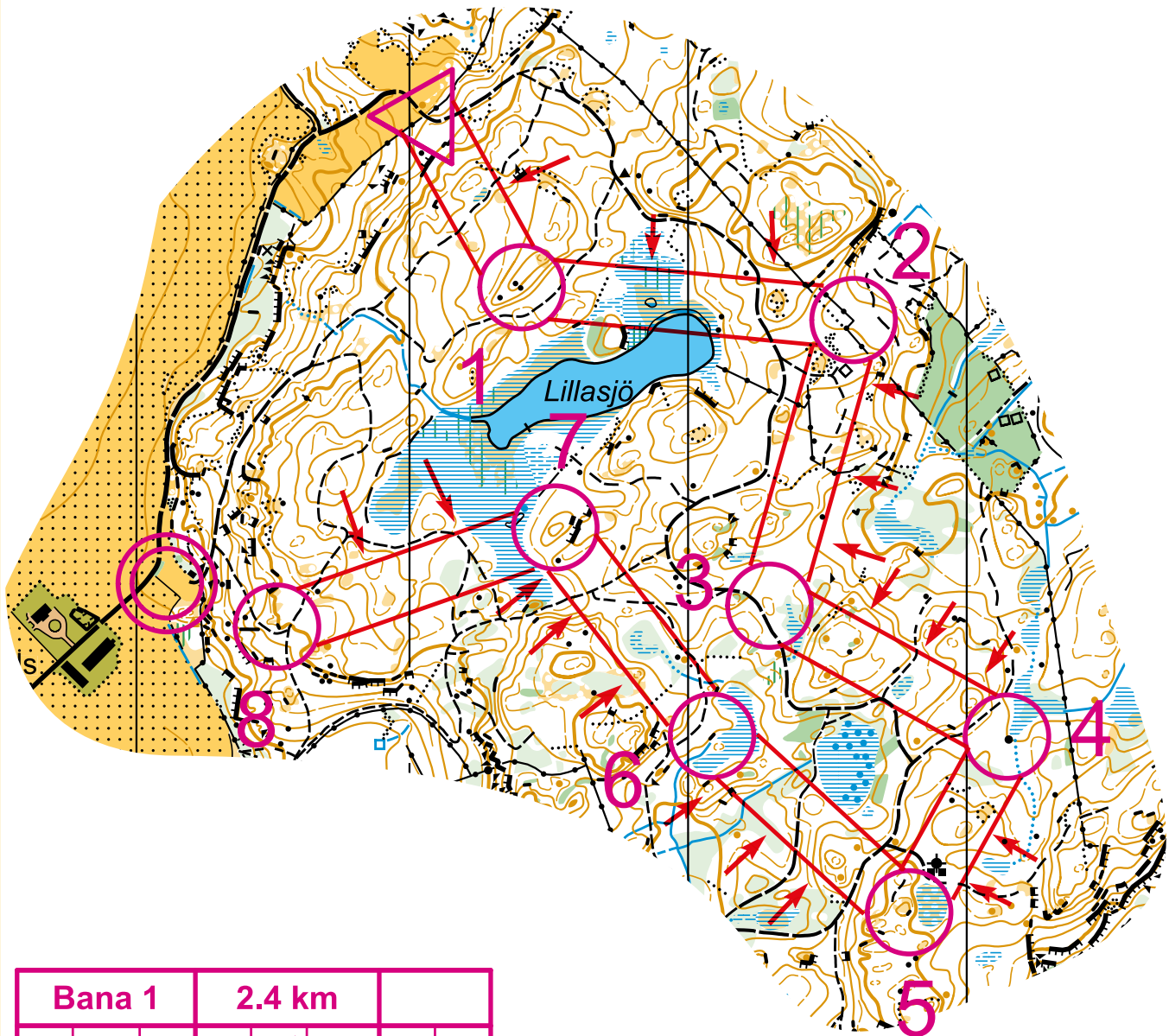


Bild: Exempel på sträcka vid övningen Hållpunkter.

EXEMPEL HÅLLPUNKTER

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



Bana 1		2.4 km				
▷			— / —	— / —	×	
1	31	↘	▲			○
2	32		— / —			▷
3	33		○			
4	34		▲			○
5	35		E			
6	36		E			
7	37		○			
8	38		E			
○		130 m				○

Skala 1:7 500