

STJÄRNORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva på att passa kartan med hjälp av kompass.

Plats

Stigkorsning i öppen skog.

Utrustning

Kartor med kontroller i en stjärna.
Kontrollmarkeringar.
Kompasser eller kartpassare.

Förberedelser

Förbered genom att hitta en lämplig plats. Rita en bana med en gemensam startpunkt i en stigkorsning eller på en stig och flera kontroller i olika riktningar från startpunkten sett.

Häng ut kontrollmarkeringarna.

Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Dela ut kartor och kartpassare/kompasser till alla. Instruera och visa löparna hur man passar/vrider kartan rätt med hjälp av kompassen.

Tala därefter om vilken kontroll löparen ska besöka först. Olika kontroller för olika löpare för att få spridning i gruppen och maximera möjligheterna till inläring. Deltagarna skall nu passa kartan med hjälp av kompassen innan de ger sig iväg i riktning mot sin kontroll. Kontrollera gärna att varje löpare vrids rätt både med kropp och också fötter. Blicken bör lyftas och huvudet vridas för att stämma av att det som är till höger respektive till vänster enligt kartan även är det i verkligheten.

