

# SPRINTINTERVALLER

**Sprintintervaller som kan kombineras med en cup-tävling mellan deltagarna.**

## **Syfte**

Att träna orientering i hög fart samtidigt som träningen blir en form av intervallträning och även orientering under stress.

## **Plats**

All typ av terräng kan användas. Det gör inget om terrängen är känd av löparna sen tidigare. Valet av plats avgörs också av hur svåra banorna ska vara. Allt är möjligt från vildmark till traditionell sprint i stadsmiljö.

## **Utrustning**

Kartor och plastfickor  
Kontrollskärmar och stämpningsanordning  
Cup-schema

## **Förberedelser**

Lägg ett antal korta banor med lagom längd. Vad som är lagom längd beror delvis på vilken målgrupp övningen vänder sig till men också hur långa intervallerna ska vara. I det här exemplet är respektive bana 700 meter. Antalet banor beror på antalet deltagare och hur många intervaller som ska genomföras. I övningen används två startplatser och två målplatser, se kartexempel nedan. Banorna bör inte innehålla alltför många kontroller. Detta för att löptempot ska kunna vara relativt högt. I exemplet nedan har varje bana tre kontroller. Svårighetsgraden på banorna varierar beroende på deltagarnas kunskap. Runt området bör det finnas flera tydliga terrängföremål som stigar, kraftledning, ängar och liknande som fungerar som uppfångare och avgränsning av området. Vid kontrollerna sätter man ut kontrollskärmar med kodsiffror och någon form av stämpningsutrustning.

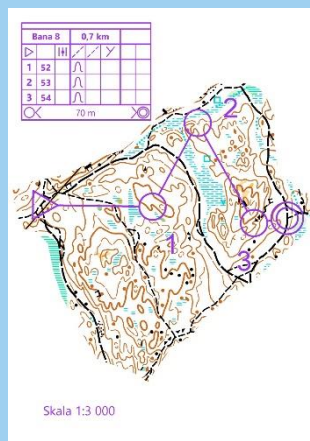
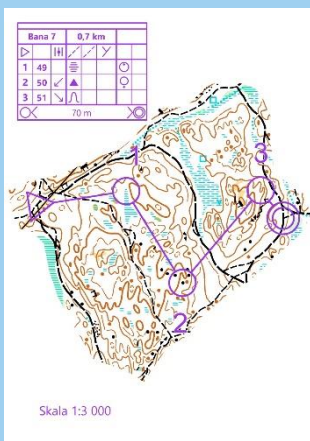
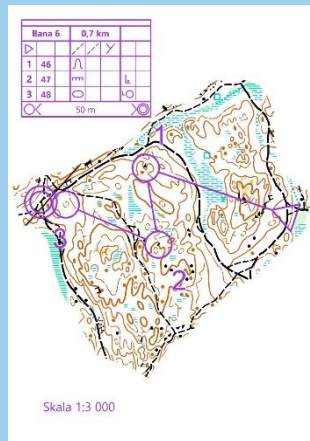
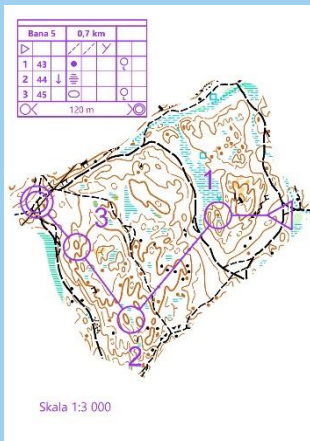
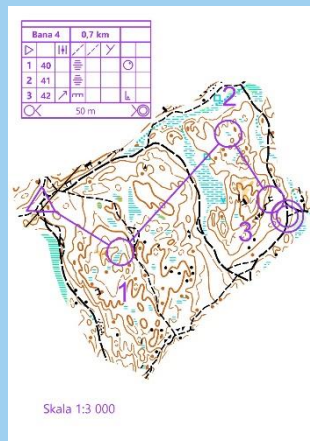
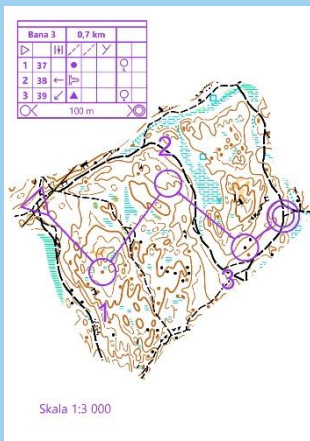
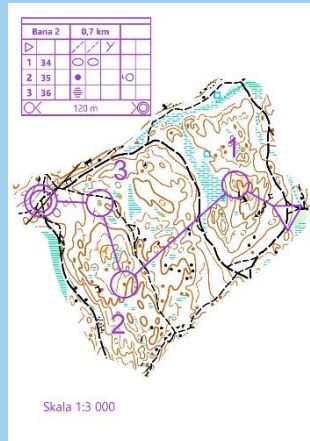
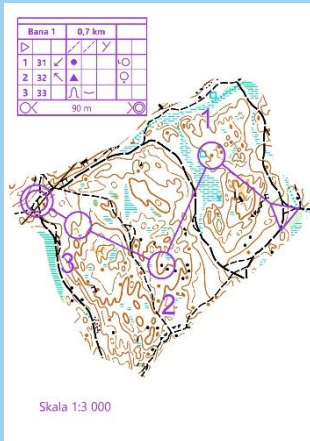
## **Genomförande**

Övningen kan genomföras på flera olika sätt. Antingen som enbart orienteringsintervaller. Då sprids deltagarna ut på de olika banorna så att alla inte springer samma bana. Vid mål vilar man en stund, cirka en minut, och tar en ny bana tills de är klara.

Om övningen genomförs som en cup lottas deltagarna i par. Banorna lottas ut bland deltagarna. Varje par startar samtidigt och först till målet har vunnit heatet. Alla möter alla och segraren i ett heat får 3 poäng och tvåan får 1 poäng. De två som till slut har flest poäng springer sen A-final, trean och fyran springer B-final och så vidare.

Ett alternativ är att deltagarna delas in i heat med 4-6 löpare i varje. Två löpare från varje heat går vidare och så vidare. De som blir utslagna möts i sin tur så att alla får möjlighet att springa lika många banor.





- Antalet banor kan varieras beroende på hur många deltagare det är.
- Svårighetsgraden på banorna anpassas beroende på deltagarnas kunskap.
- Antalet banor kan enkelt fördubblas genom att respektive bana kan springas från två håll.
- Samma kontroll kan användas flera gånger men på olika banor.
- Flera heat kan starta samtidigt om de sprids ut på olika banor.

## **Grundomgång**

### **Namn**

Pontus

Amanda

Nina

Jacob

Felix

Linda

Martin

Joakim

Vid lika poäng avgör inbördes möte.

## **Finalomgång**

Pontus och Amanda möts i A-final

Nina och Jacob i B-final

Felix och Linda i C-final

Martin och Joakim i D-final.

