

MOUNTAINBIKEORIENTERING

Mountainbikeorientering är en av fyra grenar i orienteringsfamiljen. Grenen är relativt ung och det finns säkert några som ännu inte provat. Det behöver inte vara så komplicerat att genomföra en enkel mountainbikeorientering.

Syfte

Att träna vägvalorientering utifrån samma utgångspunkt som i mountainbikeorientering och skidororientering. Testa en annan av orienteringsidrottens grenar.

Plats

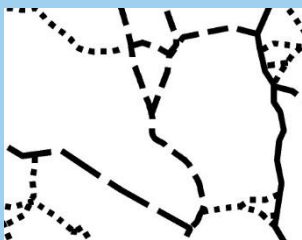
Terrängen bör vara relativt stigrik och det bör finnas både större och mindre stigar. Det gör inget om terrängen är känd av löparna sen tidigare.

Utrustning

Kartor
Eventuellt kartställ för cykel
Kontrollskärmar och stämplingsanordning
Ett program för kartritning, exempelvis OCAD
Eventuellt löparklockor till deltagarna
Cyklar, det måste inte vara en mountainbike

Förberedelser

Det går utmärkt att använda en orienteringskarta för orienteringslöpning. Det går också relativt enkelt att göra om kartan ett program för kartritning, exempelvis OCAD. Alla stigar på kartan görs om till mountainbikeorienteringens tecken. Utgå från den befintliga kartan när du väljer vilket spårtecken du ska använda. Stigarna värderas utifrån hur lättcyklade och hur breda de är. I det här exemplet har fyra olika graderingar använts.



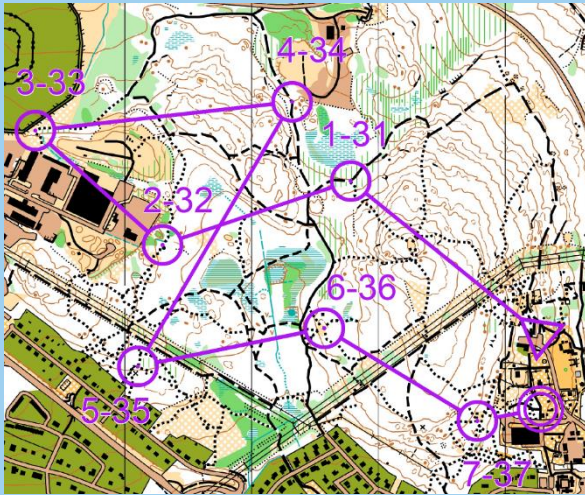
Den heldragna stigen är snabb och det finns egentligen inga begränsningar mer än eventuell kupering. Ju kortare strecken är desto mer svårcyklade är stigarna.

Lägg en bana där alla kontroller finns i stigsystemet. Banan får gärna innehålla flera olika vägval där deltagarna måste väga längd mot stigens förväntade snabbhet.

Genomförande

Deltagarna startar individuellt på banan. Vi kontrollerna finns kontrollskärmar och någon typ av stämplingsanordning. Om deltagarna har tillgång till löparklocka med en GPS-funktion kan klockan användas för att i efterhand analysera vägvalen och vilket tempo man kan hålla på de olika typerna av stigar.





Reflektera gärna tillsammans med deltagarna efter övningen. Vilka skillnader respektive likheter finns mellan mountainbikeorientering och orienteringslöpning? Var det något moment i vägvalsbedömningen som var extra svårt?

Den här övningen kan enkelt göras om till skidorientering. I kartritningsprogrammet OCAD finns möjlighet att göra om kartor för orienteringslöpning till en karta för skidorientering. Skidorientering på barmark är en övning som finns beskriven i Idébanken.

