

STJÄRNORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustration är till vit nivå.

Syfte

Ge deltagarna möjlighet att springa på egen hand, men att kunna få återkommande tips och instruktioner.

Plats

Ett område där det går att lägga korta slingor åt olika håll med vit svårighet från en gemensam "bokkontroll". Ibland är det svårt att hitta en plats där det går att lägga flera slingor på vit nivå, eftersom man är låst vid att det ska finnas lämpliga ledstänger åt olika håll. Ett alternativ kan då vara att ha ett extra bo en bit bort och fördela slingorna på båda.

Utrustning

Kartor med korta slingor. Antingen kan man välja att ha flera slingor inritade på samma karta eller att ha varje slinga på ett separat kartutsnitt. Slingorna kan bestå av endast en kontroll, men kan också ha två eller flera.

Kontrollskärmar och eventuellt SI-utrustning.

Om man har ett kartutsnitt per karta behövs en låda per bana att lägga kartorna i.

Förberedelser

Lägg slingor med vit svårighet. Det är lämpligt att ha bokkontrollen i en stigkorsning eller liknande.

På vit nivå är det lämpligt att placera de flesta kontrollerna vid föremål som ligger vid sidan av ledstangen. Viktigt är dock att avståndet inte är längre än att man kan se kontrollföremålet från ledstangen.

Lämpligt på vit nivå kan vara att ha två kontroller per slinga.

Försök att inte göra slingorna för långa. Det är bättre med flera korta, då blir det fler tillfällen att återkoppla med deltagarna och det blir tryggare då man inte hamnar så långt ifrån bokkontrollen.

Genomförande

Berätta att övningen går ut på att orientera till kontroller som i de flesta fall är placerade vid sidan av ledstangen. Förklara att det är viktigt att veta exakt var man är innan ledstangen lämnas.

Förbered kartor, antingen där bara en slinga är inritad och deltagarna byter karta och får en ny slinga efter varje runda. Eller ge deltagarna kartor med alla slingor inritade på samma karta. Förklara i så fall att de ska orientera en slinga i taget och sedan komma tillbaka till boet, innan nästa slinga påbörjas.

STJÄRNORIENTERING



Fortsättning genomförande

Innan deltagarna ger sig iväg är det bra att checka av med var och en vilken plan de har för att genomföra slingan. Hjälp vid behov till med kartvikning, tumgrepp och kartpassning innan de ger sig iväg.

Skicka sedan iväg enskilt eller i mindre grupper på olika slingor. När de kommer tillbaka till boet finns möjlighet att kolla hur det har gått och ge ytterligare tips innan nästa slinga påbörjas.

I första hand är det lämpligt att ledarna befinner sig vid boet, men om man är tillräckligt många ledare kan några även vara ute på slingorna.

