

SKIDORIENTERING ÅRET RUNT

Skidorientering är en av fyra grenar i orienteringsfamiljen. Snöfattiga vintrar gör att många aldrig har provat att skidorientera. Den här övningen ger chansen att få uppleva orienteringsmomentet i skidorientering oavsett årstid.

Syfte

Att träna vägvalorientering utifrån samma utgångspunkt som i skidorientering. 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 och plastfickor
Kontrollskärmar och stämplingsanordning
Kartritningsprogram, exempelvis OCAD
Eventuellt löparklockor till deltagarna

Förberedelser

Gör om kartan i ett program för kartritning, exempelvis OCAD. Alla stigar på kartan görs om till skidorienteringens tecken för skidspår. Utgå från den befintliga kartan när du väljer vilket spårtecken du ska använda. I skidorientering visar de olika tecknen hur brett spåret är och hur snabbåkt spåret förväntas vara. I det här exemplet har tre olika graderingar använts.



Det heldragna spåret har en bredd på 1,5-3 meters bredd, det streckade spåret har en bredd på 1-1,5 meter och det prickade spåret har en bredd på 0,8-1 meter.

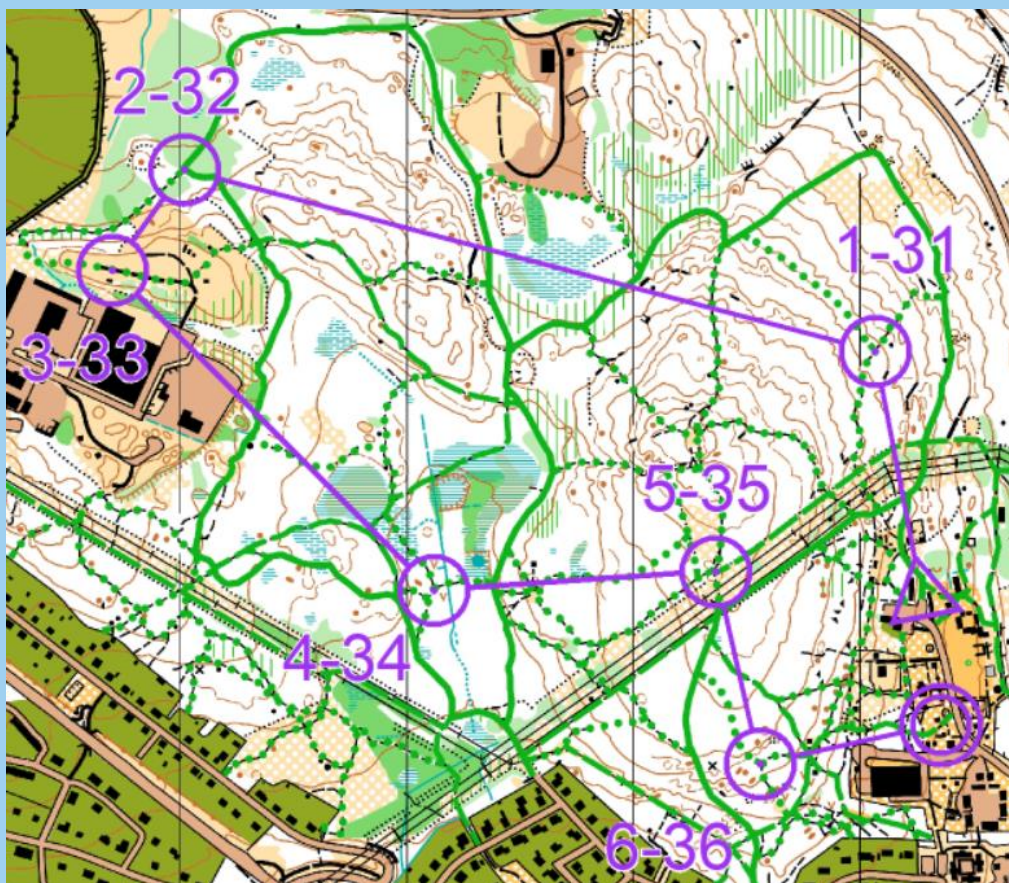
Lägg en bana där alla kontroller finns i spårsystemet. Banan får gärna innehålla flera olika vägval där deltagarna måste väga längd mot spårets förväntade snabbhet.

Värdera hastigheten på de olika spårtyperna. Heldraget spår kan exempelvis motsvara löpning i så högt tempo som möjligt. Det streckade spåret motsvara exempelvis joggingtempo, max 8 minuter per kilometer. Det prickade strecket motsvarar gång. De olika tempoangivelserna kan naturligtvis anpassas efter målgruppen.

Genomförande

Deltagarna startar individuellt på banan. På de heldragna spåren får de springa så snabbt de vill. Här finns inga begränsningar. På de streckade spåren får de bara jogga i ett lugnt tempo och på de prickade spåren måste de gå. Vid kontrollerna finns kontrollskärmar och någon typ av stämplingsanordning. Om deltagarna har tillgång till löparklocka med en GPS-funktion kan klockan användas för att styra tempot. På de streckade och prickade spåren kan ett maxtempo som inte får överskridas sättas.





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

Den här övningen kan enkelt göras om till mountainbikeorientering. I kartritningsprogrammet OCAD finns möjlighet att göra om kartor för orienteringslöpning till en karta för mountainbikeorientering. Om deltagarna då har tillgång till cyklar behövs ingen tidsgradering av stigarna. Kartans tecken avgör och visar förväntad framkomlighet och fart. Mountainbikeorientering finns beskrivet på annan plats i Idébanken.

