

KORRIDOR



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till svart nivå.

Syfte

Att öva på att finorientera i detaljrik terräng.

Plats

I skog, riklig med detaljer.

Utrustning

Kartor med en korridor där deltagarna ska finorientera.
Mallkarta och skärmar om kontroller ska placeras ut på några platser i korridoren.

Förberedelser

Rita en bana med en korridor som kräver finorientering. Gör korridoren cirka 1 centimeter bred och dra den så att det hela tiden finns detaljer att läsa på. Tänk på att det ska skapa en korridor som blir orienteringsmässigt naturlig. Det innebär att korridoren bör svänga vid exempelvis en höjden slut eller dess förlängning, inte mitt på en höjd eftersom man sällan använder en sådan teknik.

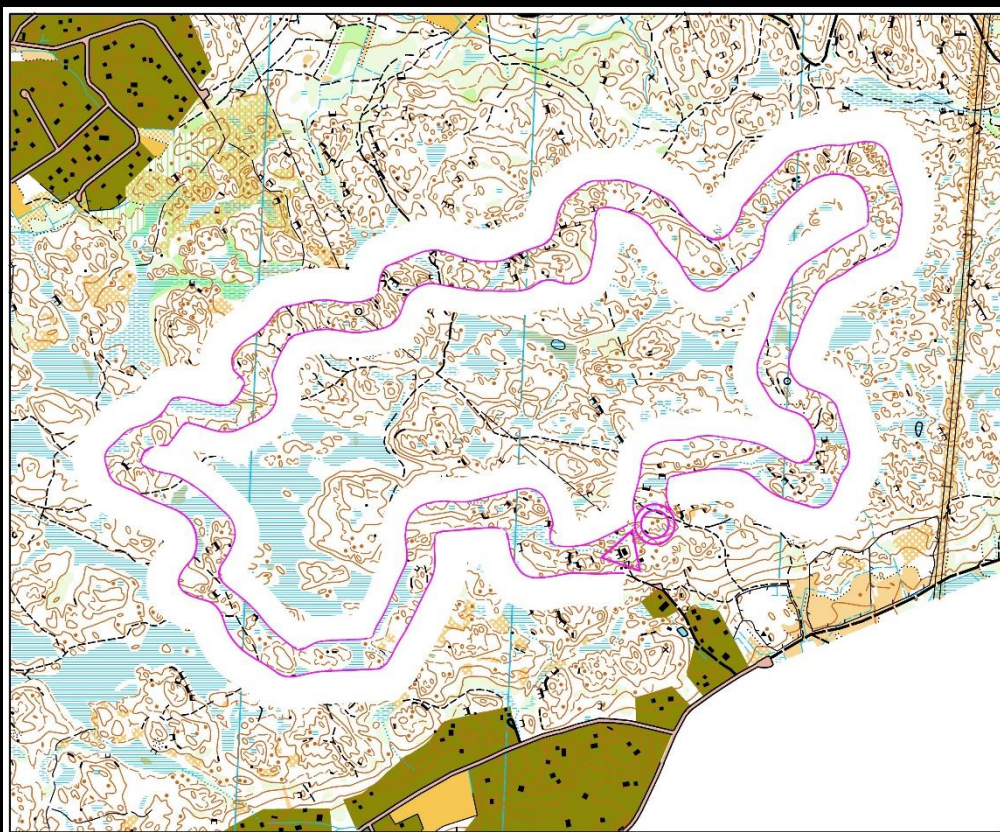
Att dra vissa sträckor genom områden med nedsatt löpbarhet gör att deltagarna utmanas ytterligare ett snäpp.

Korridoren kan skapas på olika sätt. Med två svarta tuschpennstreck som på vardera sidan markerar korridoren. Alternativt med Ocad eller PurplePen. Med Ocad kan man göra området utanför korridoren lite transparent så att deltagarna kan urskilja kartan utanför korridoren. Det kan vara lämpligt om man vill använda samma korridor eller delar av den även för orange/violett nivå.

Tips

Placera gärna ut några kontroller på finorienteringspartierna. Det höjer koncentrationen hos deltagarna om de vet att det finns skärmar utplacerade som de ska hitta om de springer rätt genom korridoren.





Genomförande

Beskriv syftet med övningen och förklara upplägget.

Dela ut kartorna. Deltagarna ska ta sig fram i korridoren genom att finorientera. På vissa för deltagaren okända platser i korridoren finns skärmar placerade. Deltagarna ska "registrera i minnet" var dessa skärmar är placerade så att de efteråt kan peka ut platserna på kartan.

Det är bra om deltagarna använder GPS på denna övning. Med hjälp av analysprogram som till exempel QuickRoute kan deltagaren och tränare efteråt se i vilken utsträckning deltagaren lyckats hålla sig i korridoren.

Målsättningen är att deltagaren successivt ska öva upp sin finorienteringsförmåga så att löparen kan ligga flera detaljer före i orienteringen och på så vis styra sig genom korridoren med så hög fart som möjligt.

Tips

Om gruppen är stor kan man förbereda flera banalternativ så att startdjupet inte blir för utdraget.

