

# SIKTA BREDVID



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att lära sig orientera grovt från en ledstång till en annan. Att grovorientera innebär att läsa på stora formationer av till exempel höjder eller sankmarker, att läsa på tydliga hållpunkter och att ta ut grov riktning med eller utan kompass.

## Plats

Terrängen bör bestå av många ledstänger och helst inte vara för kuperad.

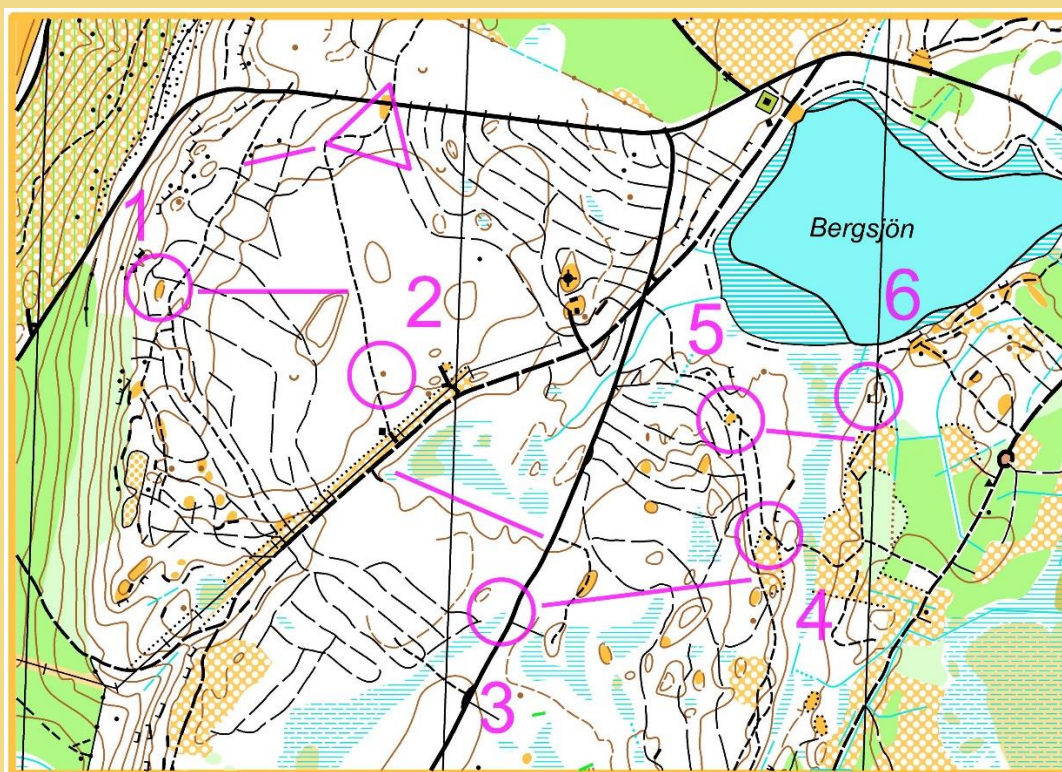
## Utrustning

Kartor med banor  
Kontrollmarkeringar

## Förberedelser

Lägg en bana med sträckor på cirka 300 meter. Kontrollerna placeras på eller bakom tydlig ledstång som korsar banans löpväg. Om kontrollen placeras bakom ledstång bör den ligga max 100 meter från ledstång. Ledstängerna bör ligga vinkelrätt i förhållande till de olika sträckorna. Förbered kartor till samtliga deltagare och tränare/uppföljare.

Häng ut kontrollmarkeringarna.



## Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Dela ut kartor, en till varje deltagare. Förklara hur övningen går till. Deltagarna ska så snabbt som möjligt ta sig fram till den uppfångande ledstången. De ska välja att sikta till höger eller vänster om kontrollen men aldrig rakt på. När de kommer fram till ledstången ska de veta vilken riktning de ska ta för att i ett lugn och ro ta sig fram till kontrollpunkten.

Tränaren förklarar och ger exempel på grovorientering. Det kan vara lämpligt att diskutera någon av de första sträckorna på banan. Innan löparna startar visar tränaren hur man använder kompassen för att ta ut grov riktning. (Se avsnittet "Kompassen - hur kan jag använda kompassen?" i boken Orientera för att ha kul.) Tänk på att förklara och visa praktiskt för var och en då det är dags för att ta ut den första kompassriktningen. Betona noggrannheten!

Deltagarna startar en och en med så pass långt mellanrum att det inte blir för mycket löpning i klungor. Är man flera tränaren kan en tränare med fördel ställa sig vid någon kontroll för att iaktta hur deltagarna hanterar momentet. En tränare bör finnas vid mål för att ta emot deltagarna och analysera hur det gått att genomföra momentet.

