

# KNOCKOUTSPRINT

En sprintcup med flera omgångar och utslagning efter varje omgång. Dessutom en bra intervallträning. Den går lika bra att genomföra i skogen som i mer traditionell sprintmiljö.

## Syfte

Att ha kul och naturligtvis även träna orientering med inslag av intervallträning. Här finns också möjlighet att träna orientering under stress.

## Plats

All typ av terräng kan användas. Det gör inget om terrängen är känd av löparna sen tidigare. I exemplet nedan visas banor i stadsmiljö.

## Utrustning

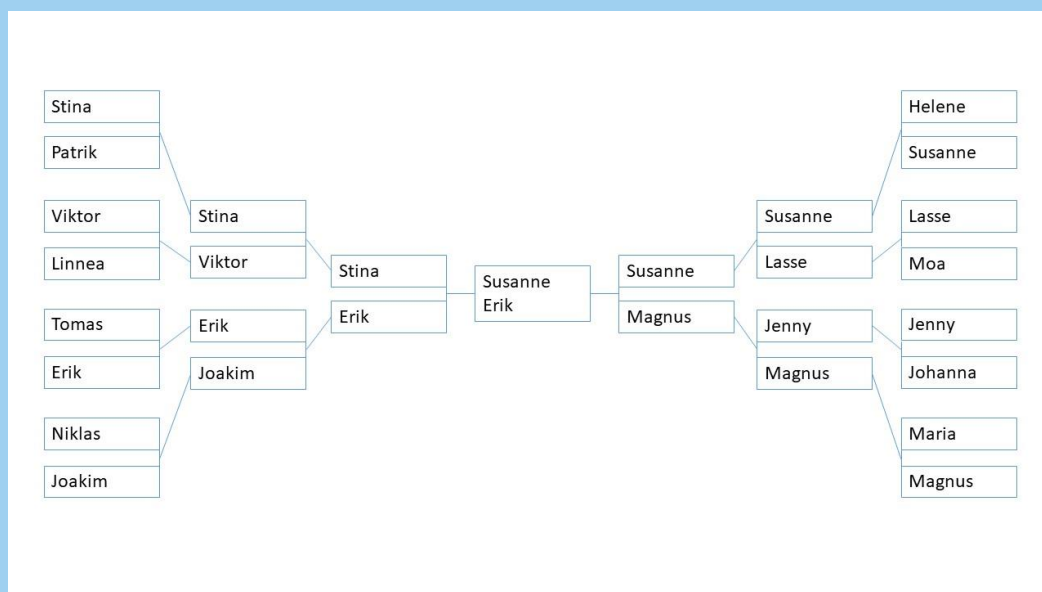
Kartor och plastfickor  
Kontrollskärmar och stämplingsanordning  
Lådor att lägga kartor med respektive bana

## Förberedelser

Utgå från en lämplig start- och målplats som kan vara utgångspunkt för ett antal likvärdiga banor. Lägg ett antal banor som innehåller två slingor med varvning vid målet. Banornas svårighetsgrad och längd anpassas utifrån deltagarnas ålder och kunskap.

## Genomförande

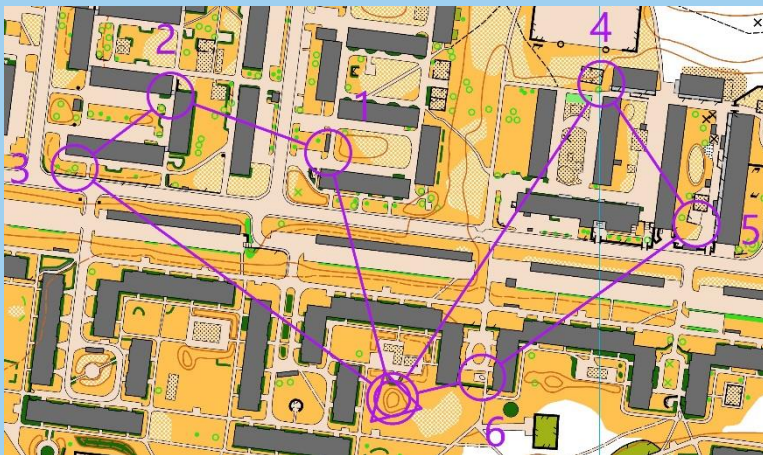
I exemplet utgår vi från 16 deltagare. Med 16 deltagare kommer aktiviteten att innehålla åttondelsfinaler, kvartsfinaler, semifinaler och final enligt ett traditionellt slutspelsträd.



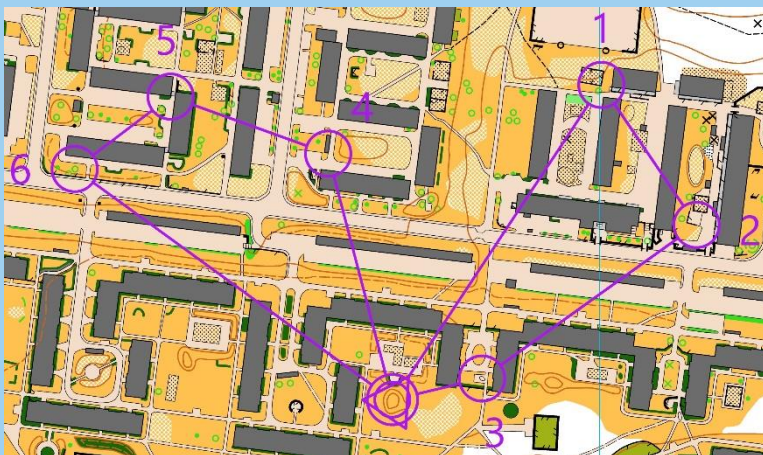
Alla deltagare lottas i åtta olika heat, åtta på varje halva av slutspelsträdet. Segrarna i respektive heat i åttondelsfinalerna går vidare till kvartsfinal där segrarna i respektive heat går vidare till semifinal där segrarna i respektive heat går vidare till final.

Alla deltagare ska få möjlighet att springa lika mycket så de som förlorar respektive heat möts på liknande sätt under alla omgångar. Banorna räcker till alla.

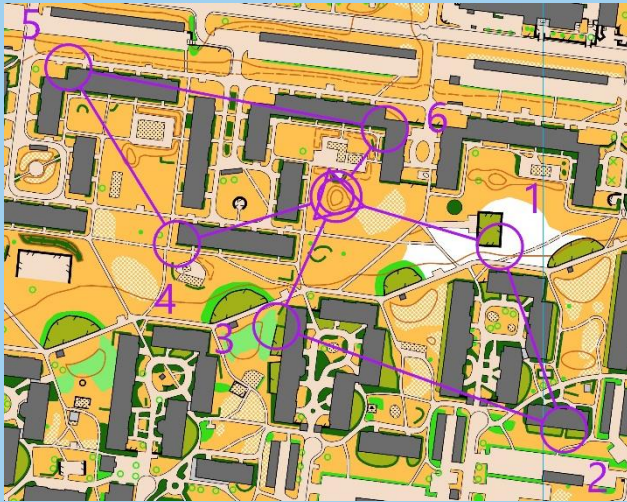
De två deltagarna i respektive heat startar samtidigt om genomför sin bana. Eftersom banan innehåller två slingor springer deltagare A slinga A först och slinga B sist. Deltagare B springer slingorna i omvänd ordning. Den deltagare från respektive heat som är först i mål är segrare och går vidare till nästa omgång. Alla heat i samma omgång springer samma bana. De olika heaten kan starta med 1-2 minuters mellanrum.



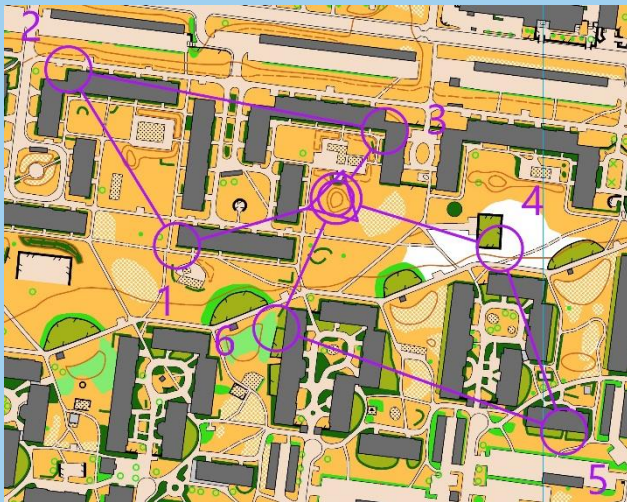
Exempel på bana A vid en åttondelsfinal



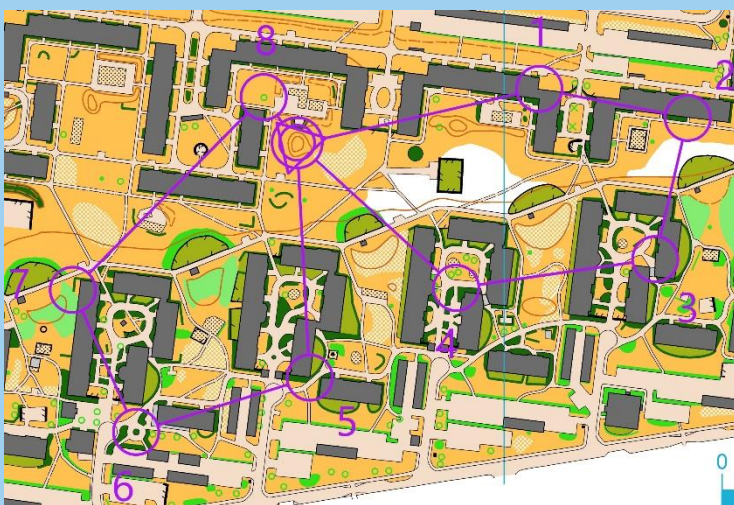
Exempel på bana B vid en åttondelsfinal



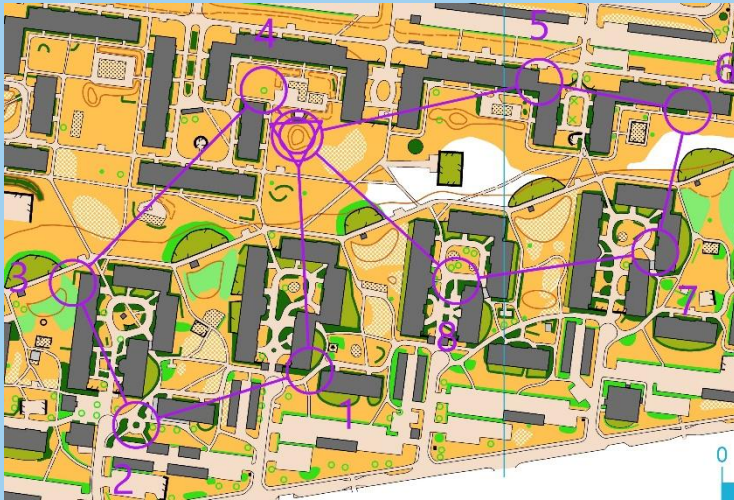
Exempel på bana A vid kvartsfinal



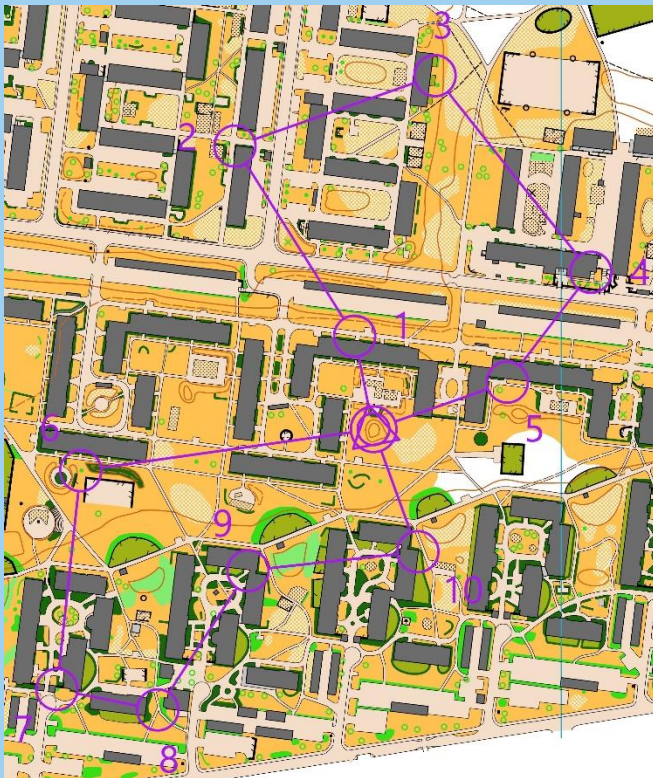
Exempel på bana B vid kvartsfinal



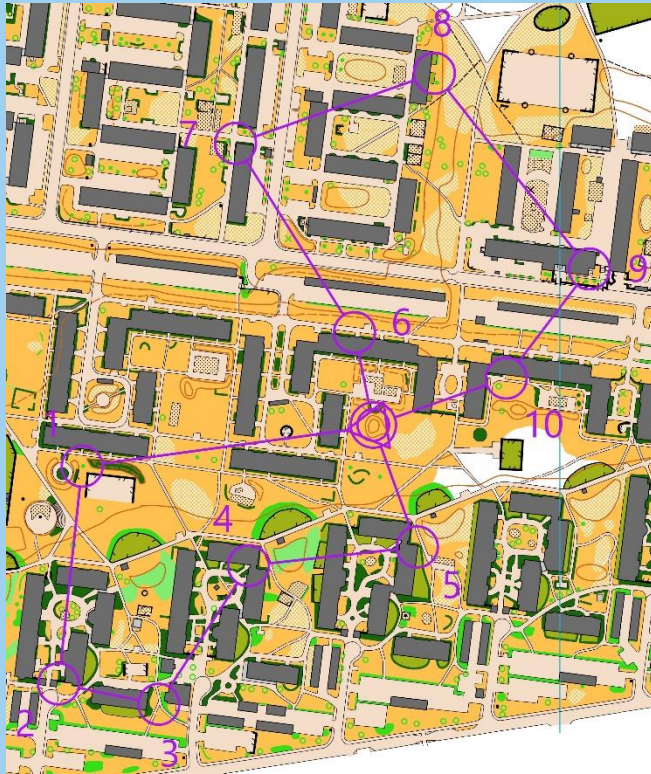
Exempel på bana A vid semifinalen



Exempel på bana B vid semifinalen



Exempel på bana A vid finalen



Exempel på bana B vid finalen

