

NATTORIENTERING INOMHUS

En aktivitet lämplig vid läger, på vintern eller egentligen när som helst.

Syfte

Att träna orientering i annorlunda miljö under lite andra former, ha kul.

Plats

En idrottshall eller liknande lokal där det inte pågår någon annan verksamhet.

Utrustning

Kartor
SI-utrustning
Pannlampor eller ficklampor

Förberedelser

Bygg upp en terräng i en idrottshall med hjälp av den utrustning som finns där. Det kan vara bockar, mattor, plintar, bommar med mera. Rita en karta över landskapet och lägg en eller flera banor. Sätt ut kontroller. De bör vara ganska små och kanske bara bestå av stämplingsenheter.

Genomförande

Belysningen i idrottshallen släcks så att det är mörkt. Deltagarna samlas utanför hallen så att de inte kan se vad som pågår och hur andra springer. Deltagarna startar en och en med ett förutbestämt tidsintervall. Deltagarna ska genomföra sin bana på vanligt sätt och stämpla vid alla kontroller.



Övningen kan även genomföras med olika slingor som deltagarna ska genomföra. Alla deltagare genomför slingorna i olika ordning. På sätt blir banan gafflad. Man kan då genomföra en gemensam start.

Övningen kan också genomföras som en knockoutsprint där två eller flera deltagare möts i heat. Ett förutbestämt antal deltagare från respektive heat går vidare till kvartsfinal, semifinal och så småningom final. Genomför gärna möjlighet till återkval, B-final, C-final och så vidare så att alla får springa lika mycket.

Övningen kan också genomföras som en stafett. Deltagarna delas upp i lag. Sträcka 1 startar gemensamt och respektive deltagare växlar över till sin lagkamrat efter att ha genomfört banan. Banorna kan med fördel gafflas så att spridningen blir större.

