

LAGKAPP

Samarbete bygger gemenskap och lagkänsla. Här presenteras en lagtävling som kräver samarbete.

Syfte

Att ha kul, träna på samarbete och naturligtvis även orientering.

Plats

All typ av terräng kan användas. Det gör inget om terrängen är känd av löparna sen tidigare. En publikvänlig plats med möjlighet till varvning uppskattas ofta av deltagarna.

Utrustning

Kartor och plastfickor
Eventuellt stämpningsutrustning
Kontrollskärmar

Förberedelser

Lägg ett antal kontroller och numrera dem från 1 och uppåt. Skriv ut kartorna med kontroller och lägg dem i plastfickor. Gör i ordning ett lagkuvert till alla lag. Sätt ut skärmar och eventuell elektronisk stämpningsutrustning.

Genomförande

Variant 1

Deltagarna är indelade i lag. Ju fler deltagare i respektive lag desto fler kontroller. För tremannalag kan omkring 20 kontroller vara lagom. Innan start lämnas ett lagkuvert ut till respektive lag. I lagkuvertet finns en karta med alla kontroller till respektive lagmedlem. När starten går får respektive lag öppna sitt lagkuvert. Lagmedlemmarna får komma överens om hur kontrollerna ska delas upp på bästa sätt inom laget. Alla kontroller ska besökas. Det lag som först besökt alla kontroller och sprungit i mål är segrare.

Som en variant kan man bestämma en sista kontroll som alla i laget ska besöka. Lagmedlemmarna måste vänta in varandra vid sista kontrollen innan de får springa i mål.

Variant 2

Deltagarna är indelade i lag. Ju fler deltagare i respektive lag desto fler kontroller. För tremannalag kan omkring 20 kontroller vara lagom. Innan start lämnas ett lagkuvert ut till respektive lag. I lagkuvertet finns en karta med alla kontroller till respektive lagmedlem samt en löparbricka per lag. Tävlingen går ut på att laget ska få löparbrickan att komma runt banan så snabbt som möjligt. När starten går får respektive lag öppna sitt lagkuvert. Lagmedlemmarna får komma överens om hur kontrollerna ska delas upp på bästa sätt inom laget. Laget får växla med löparbrickan på valfria platser längs banan. Laget får genomföra så många växlingar man vill. Det lag vars löparbricka först har varit vid alla kontroller är segrare.

Som en variant kan man bestämma en sista kontroll som alla i laget ska besöka. Lagmedlemmarna måste vänta in varandra vid sista kontrollen innan de får springa i mål.





Övrigt

För att undvika att den duktigaste i laget tar alla eller de flesta kontrollerna själv kan man i förväg bestämma att alla i laget måste ta ett visst antal kontroller.

Man kan variera tiden som övningen tar genom att lägga in fler eller färre kontroller och genom att variera den totala banlängden om man tar alla kontroller.

