

STJÄRNORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustration är till grön, vit och gul nivå.

Syfte

Ge deltagarna möjlighet att springa på egen hand, men att kunna få återkommande tips och instruktioner.

Plats

Ett område där det går att lägga korta slingor åt olika håll med önskad svårighet från en gemensam "bokkontroll".

Utrustning

Kartor med korta slingor. Antingen kan man välja att ha flera slingor inritade på samma karta eller att ha varje slinga på ett separat kartutsnitt. Slingorna kan bestå av endast en kontroll, men kan också ha två eller flera.

Kontrollskärmar och eventuellt SI-enheter.

Om man har ett kartutsnitt per karta, en låda per bana att lägga kartorna i.

Förberedelser

Lägg slingor med lämplig svårighet. För grön, vit och gul nivå är det lämpligt att ha bokkontrollen i en stigmorsning. På svårare nivåer kan bokkontrollen vara placerad ute i terrängen.

På grön nivå är det lämpligt att bara ha en kontroll på varje slinga. Med ökad svårighet kan antalet ökas.

Med fördel kan man ha slingor med olika svårighet vid samma tillfälle. Då kan deltagarna börja med en nivå och ta en svårare nästa gång om det kändes lätt, eller en enklare om det upplevdes för svårt.

Genomförande

Fördela deltagarna så jämnt som möjligt på de olika slingorna.

Förklara för deltagarna att de ska orientera en slinga och sedan komma tillbaka till boet. Ge också instruktioner på den nivå som deltagarna ska öva på.

Skicka iväg deltagarna på respektive slinga. Hjälプ vid behov till med kartvikning, tumgrepp och kartpassning.

När de kommer tillbaka till boet finns möjlighet att kolla hur det har gått och ge ytterligare tips innan nästa slinga påbörjas.

I första hand är det lämpligt att ledarna befinner sig vid boet, men om man är många ledare kan några även vara ute på slingorna också. Särskilt kan det vara bra om deltagarna är oerfarna.

