

SKRÅORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

Syfte

Att öva skråorientering, i denna övning med inriktning på att hålla höjd.

Plats

Terrängen bör vara måttligt till start kuperad. Lämpligast är om det finns en minst 2 kilometer lång sluttning.

Utrustning

Kartor
Kompass
Skärmar

Förberedelser

Lägg en bana i ett sluttande terrängområde. Sträckorna ska gå längs med sluttningen och kontrollpunkterna bör utgöras av typiska sluttningkontrollföremål till exempel sten, brant, liten sänka. Övningen kan även genomföras på brunbildskarta. Om man vill öva samma moment uppdelat på två intervaller kan man lägga två banor längs med samma sluttning och göra separata kartor. Där första banan slutar kan den andra banan börja och gå i motsatt riktning men med andra kontrollpunkter.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.

Genomförande

Förklara syftet och övningen.

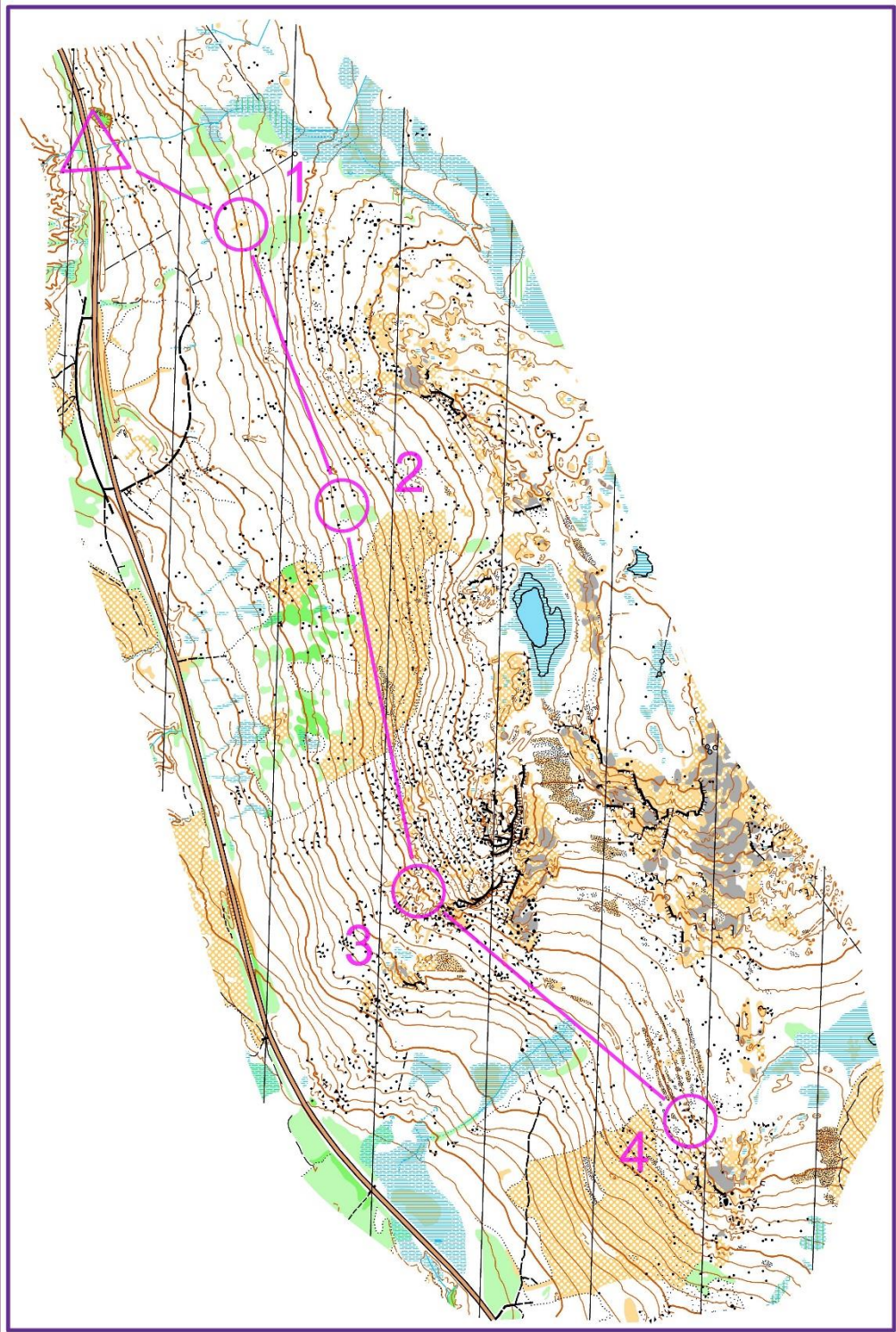
Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på att hålla höjd och att låta blicken söka av sluttningen för att avgöra hur långt man kommit. Likt kompassgång kan man använda sig av tekniken att sikta ut en punkt som är i "ögonhöjd" längre bort längs med sluttningen. Löparen arbetar sig framåt på det viset utan att tappa eller ta höjd.

Använd gärna GPS för att analysera hur väl löparna lyckas genomföra övningen.

Tips!

Om det är svårt att finna en tillräckligt långsträckt sluttning kan man som alternativt binda samman flera kortare sluttningar med något annat moment eller med en eller flera mellanliggande kontroller.





Utvecklingsmärkena och dess material är fritt att använda för orienteringsföreningar anslutna till Svenska Orienteringsförbundet.