

SPRINTCUP

En sprintcup med poäng på varje delsträcka. 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.

Plats

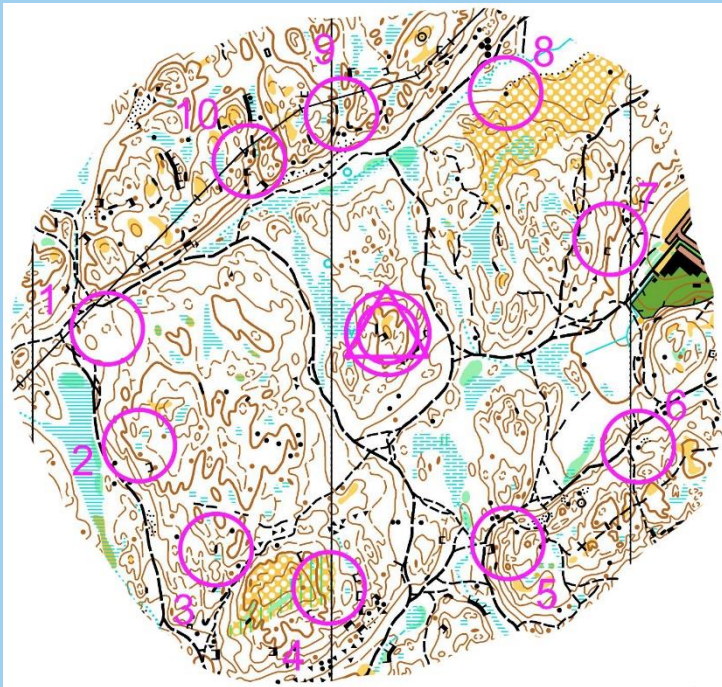
All typ av terräng kan användas. Det gör inget om terrängen är känd av löparna sen tidigare.

Utrustning

Kartor och plastfickor
Kontrollskärmar och stämpningsanordning

Förberedelser

Utgå från en lämplig start- och målplats som kan vara utgångspunkt för 10 likvärdiga sträckor. Lägg 10 kontroller i en cirkel från start- och målplatsen. Kontrollerna bör ha samma svårighetsgrad och ligga på ungefär samma avstånd från start- och målplatsen. Sträckorna ska ta ungefär lika lång tid att springa. Antalet kontroller kan ökas eller minskas beroende på antalet deltagare.



Exempel på bana med alla kontroller inritade.



Genomförande

I exemplet utgår vi från 10 deltagare. Alla deltagare startar samtidigt men de börjar med olika kontroller. På deltagarnas karta finns bara en kontroll inritad. Deltagarna springer till sin respektive kontroll, stämplar och springer tillbaka. Den som är först tillbaka får 10 poäng, tvåan 8 poäng, trean 7 poäng och så vidare. När alla deltagare är tillbaka springer man nästa sträcka och fördelar poängen på samma sätt. Mest poäng efter att man sprungit alla sträckor är vinnare.

Deltagarna fördelas på de olika kontrollerna så att inte två deltagare springer samma sträcka samtidigt.

Deltagare 1 springer i ordningen 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Deltagare 2 springer i ordningen 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 1

Deltagare 3 springer i ordningen 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 1, 2 och så vidare

Svårighetsgraden på sträckorna anpassas efter deltagarnas förmåga.

