

# SICKSACK



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till svart nivå.

## Syfte

Att öva diagonal skråorientering det vill säga ta kontroller uppifrån och nerifrån i sluttning.

## Plats

Terrängen bör bestå av en eller flera sluttningar som innehåller små men tydliga terrängdetaljer.

## Utrustning

Kartor  
Kompass  
Skärmar

## Förberedelser

Lägg en bana i ett sluttande terrängområde. Sträckorna ska gå rakt uppför alternativt nerför sluttningen och kontrollpunkterna bör utgöras av typiska sluttningkontrollföremål till exempel sten, brant, liten sänka. För att få variation i övningen kan sträckorna på diagonalen blandas med rena skråsträckor. Övningen kan även genomföras på brunbildskarta.

Ytterligare en dimension svårighetsmässigt är när sträckorna skär sluttningen det vill säga när det saknas möjlighet att utgå från en punkt rakt ovanför eller nedanför kontrollen. Den typen av sträckor övar förmågan att känna av höjdskillnad utan att ha riktmärken och bör läggas in när de aktiva lärt sig behärska diagonal skråorientering.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.

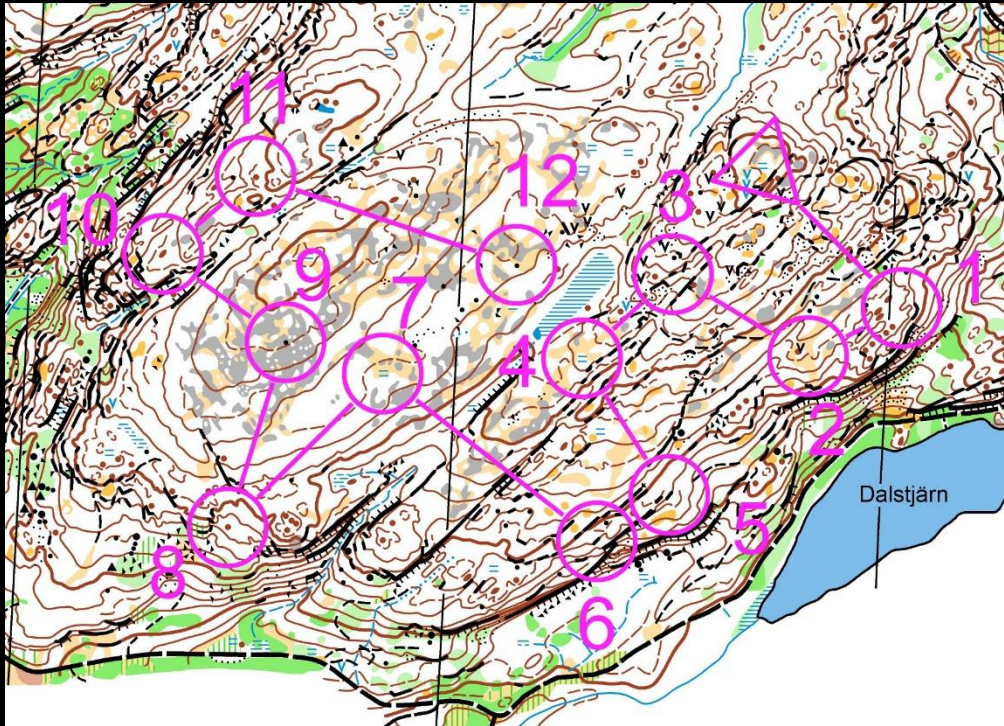
## Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på att lära sig urskilja användbara detaljer i sluttning för att komma i rätt riktning mot kontrollen samt bedöma läget höjdmässigt. Det kostar kraft att begå misstag i en sluttning och det gäller att undvika misstag med rätt taktik och riktning i sluttning. Deltagarna måste använda blicken och söka av sluttningen både i sidled och djupled för att avgöra hur långt man kommit.

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





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