

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Hitta - Skogssprint

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

I sprintorientering ställs vi hela tiden inför svåra vägvalssträckor och eftersom tempot är högt behöver vi ta snabba beslut. Tänk om vi skulle vara i ett läge där vi har full koll på var vi är, vart vi ska och dessutom håller ett högt tempo. Precis det ska vi träna på i det här uppdraget som är uppbyggt som en sprint, fast i skogsmiljö. Syftet blir att träna på att ha en god framförhållning under loppet samtidigt som vi håller hög fart.

Steg för Steg

Välj ett skogsområde som lämpar sig för att hålla ett högt tempo i.

Lägg en bana med korta sträckor och mycket riktningsförändringar. Försök i den mån det går att lägga in lite vägvalssträckor. Vid behov kan hinder, förbjudna passager eller stråk markeras på kartan. Förstora upp kartskalan till exempelvis 1:5 000. Se [kartexempel](#).

Instruera ungdomarna att hela tiden jobba aktivt med framförhållningen så att kontrolltagningen blir så smidig som möjligt och kontrollen kan passeras i ett högt tempo och att de snabbt därefter har en god riktning till nästa kontroll.

Reflektera tillsammans efteråt: 1) Vad har vi lärt oss under dagens träning? 2) Fanns det någon del av banan som var extra klurig? 3) Hur kan vi använda det vi lärt oss idag till kommande orienteringsbanor?

Att tänka på

Ungdomarna kan med fördel göra stopp under banan för att få extra tid att läsa in sig till de två-tre kommande sträckorna. Det möjliggör ett ännu högre löptempo. Dock viktigt att inte enbart springa på kartminnet utan att hela tiden läsa kartan aktivt.

Tips från tidigare landslagslöparen William Lind

Det första jag kollar på när jag lämnar en kontroll är min utgångsriktning. Får jag den bra så minskar risken för parallellfel och jag slipper dessutom springa för långt. Jag försöker alltid behålla framförhållningen och jag vill hela tiden veta vad som kommer längre fram. "Efter myren ska jag ändra riktningen och sikta på åsen och sedan följer jag åsen tills jag har stenen på vänster sida. Där ska jag ta ut riktningen noga och se punkthöjden där min skärm ska sitta". På så sätt har jag en framförhållning och plan med min sträcka.

Det här behöver ni

Kartor

Kompass