

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Hitta - Sprint

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

I sprintorientering är en av de svåraste utmaningarna att snabbt fatta ett beslut om vilket vägval som ska väljas till nästa kontroll. Ofta är kartan väldigt detaljerad och det gäller att filtrera ut viktig information för att bedöma för- och nackdelar med olika vägval. Ibland kan det vara svårt att bedöma under loppet om man lyckats hitta de bästa vägvalen till alla kontroller då tempot är så högt. Därför ska ungdomarna i det här uppdraget få öva på att springa sprintorientering i intervallform så att riktigt högt tempo kan hållas. Det kompenseras med att det bara är några kontroller inritade per karta för att få möjlighet att vila både kropp och hjärna mellan banorna. Syftet blir att öva på att fatta snabba beslut och att i den mån det är möjligt, ha en god framförhållning under banan.

Steg för Steg

Välj ett område i stadsmiljö som lämpar sig för sprintträning. Miljön får gärna vara lämpad för att hålla ett högt löptempo, undvik därför de mest trafikerade stråken.

Lägg ett antal slingor med 2-3 kontroller på respektive karta. Banorna får gärna ha många riktningsförändringar och vägvalsmöjligheter. 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 löparen därefter har en god riktning till nästa.

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

I det här uppdraget är det inte nya sprintnormen eller liknande som är det viktiga utan fokus ligger på att fatta snabba beslut i stadsmiljö. Har din förening inte tillgång till någon sprintkarta går det därför lika bra att använda printscreenade kartor från exempelvis Google Maps.

Det här behöver ni

Kartor

- Kompass