

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Hitta - Kontrolltagning

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

---

## Om uppdraget

En viktig del under ett orienteringslopp är kontrolltagningen. För att dra nytta av den perfekta orienteringen under sträckan gäller det att avsluta med en säker kontrolltagning. I det här uppdraget ska ungdomarna testa på att både hänga ut och plocka in kontroller. Syftet med det här uppdraget är att öva på kontrolltagning i kurvbild.

## Steg för Steg

Välj ett område med detaljerad kurvbild. I området ska det finnas en lämplig central plats som ska fungera som bo/startpunkt. Det kan vara en plats längs med en stig, en stor glänta i skogen eller annan tydlig plats som det är lätt att orientera sig tillbaka till.

Lägg en vanlig stjärnorientering. Välj ut ett antal lämpliga kontrollpunkter på 150-300 meters avstånd från boet. Var noga med att ha uppfångare vid alla kontroller. För att anpassa till ungdomarnas olika tekniska färdighet kan uppfångarens tydlighet variera.

Lägg olika stjärnor med endast en startpunkt och en kontroll per bana, alla kartor skall ha samma startpunkt. Skriv ut två kartor av varje stjärna samt en karta med samtliga kontroller.

Denna övning kräver ingen uthängning. Innan övningen påbörjas bör dock kontrollstativen sorteras med rätt karta så att numren stämmer överens.

## Att tänka på

För ytterligare beskrivning och kartexempel - [Idébanken](#).

Deltagarna har en karta med endast en kontroll på samt ett kontrollstativ. Deltagarna skall sätta ut "sitt" kontrollstativ på den plats som kartan visar. När deltagarna satt ut "sin" kontroll återvänder de till startpunkten

och byter karta med någon annan. De skall nu hämta in det kontrollstativ som de får på sin nya karta. På väg till kontrollpunkten krävs noggrann kartläsning men på väg tillbaka kan deltagaren springa på i ett högt tempo. Om det inte finns någon på plats att byta med när deltagaren kommer tillbaka placeras kartan på marken och så tar deltagaren ytterligare en karta med kontrollpinne för att hänga ut. Ett kartfodral med karta men utan pinne betyder hämta in.

Illustrationen i Idébanken är anpassad för orange nivå men självklart kan ledaren anpassa valet av kontrollpunkter för att även passa violett nivå.

Ni kan självklart använda skärmar, snitslar eller liknande istället för kontrollstativ.

## **Det här behöver ni**

Kontrollstativ numrerade med samma nummer eller bokstav som respektive kontroll/bana har.

Kompass