

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Tänka - Banläggning

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen,

---

## Om uppdraget

Det finns flera olika sätt att lära sig att förfina sina kunskaper inom orientering. Oftast gör vi det genom att öva på att springa olika orienteringsbanor där vi ställs inför ett antal kluriga moment. I det här uppdraget ska ungdomarna få prova en annan variant, nämligen att lägga en egen bana. För att kunna lägga en bra bana krävs det en god förståelse för hur kartan är ritad och uppbyggd. Hur utnyttjar jag terrängen på bästa sätt? Hur kan jag skapa utmanande och spännande vägval? Hur kan jag placera kontrollen? Som du ser är det många olika saker att tänka på för att lägga en bra bana. Här får du en möjlighet att prova på detta.

## Steg för Steg

Ungdomarna gå ihop med en eller två andra kompisar. Be en i respektive grupp att ta med en dator till kommande träning. OBS! Banläggningsverktyget fungerar endast i Windows för PC-datorer, så Mac-datorer kommer inte att kunna användas i detta uppdrag.

Ungdomarna kommer att jobba i banläggningsverktyget Purple Pen. Programmet är gratis att använda och funktionerna är väldigt avskalade vilket gör det enkelt att använda för nybörjare. Om ni som ledare inte är bekanta med programmet kan ni inför uppdraget läsa [Lathunden](#) och titta på [instruktionsvideon](#).

Alla grupper [laddar ner banläggningsprogrammet Purple Pen](#) på respektive dator och ledarna säkerställer att alla grupper får tillgång till en digital karta i något utav följande format: JPG, GIF, PNG, TIFF, BMP, PDF eller OCD-fil.

Instruera ungdomarna hur de kommer igång alternativt be dem att följa lathunden på egen hand.

Alla grupper lägger en bana på orange eller violett nivå.

Reflektera tillsammans i gruppen efteråt: 1) Hur upplevde ni övningen? 2) Vad kan vi ta med oss från denna övning?

## Att tänka på

Målsättningen med övningen är att lära sig förstå och tänka på kartan och banan på ett annorlunda sätt än vanligt. Även att reflektera över hur olika sträckor är uppbyggda, alla kanske inte är lika långa, svåra, utmanande, fysiskt krävande och så vidare.

Efter att ni registrerat uppdraget låses uppdraget "Spring egen bana" upp där ungdomarna får möjlighet att prova springa några av de banor som lagts. Därför bör kartfilerna som ungdomarna får vara en karta i närheten som ni senare kan genomföra en träning på.

## Det här behöver ni

Dator (PC) med Windows

En digital kartfil

Lathund för Purple Pen (se ovan)

Instruktionsfilm Purple Pen (se ovan)