

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Gott & Blandat - Prova Hittaut

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen, i samarbete med Hittaut

---

## Om uppdraget

I tio år har [hittaut](#) lockat tusentals deltagare att ta sig ut och leta checkpoints. På köpet upptäcker de sin omgivning och får motion. Till sin hjälp har de en orienteringskarta i pappersformat eller digitalt i appen/på hemsidan. Hittaut är lättillgängligt i stadsmiljö och närområdet. Alla kan delta utifrån sina förutsättningar, dygnet runt under säsongen som vanligtvis sträcker sig från maj till oktober. I det här uppdraget ska ungdomarna få testa konceptet hittaut med syfte att öva planering av sin väg mellan kontrollerna när det inte finns en förutbestämd bana.

## Steg för Steg

Välj ett område (gärna närområde, park eller stad eller en kombination) och placera ut ett större antal checkpoints (kontroller). Ingen banläggning behövs.

Om det finns hittaut eller Naturpasset på er ort går det självklart bra att använda sig av de kartorna.

Instruera ungdomarna att ta så många checkpoints de hinner på en begränsad tid. Det gäller att ha förmågan att bedöma hur lång tid det tar att ta sig till olika checkpoints och att planera sin rutt.

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

## Att tänka på

Målsättningen med övningen är flexibilitet och självbestämmande. Kanske vill några springa i par, någon annan ta cykeln en bit, en tredje ta de checkpoints som ligger längs med stigvägval, en fjärde göra kontrolltagningen så svår som möjligt, en femte bara vara ute halva den utsatta tiden. Uppmuntra egna initiativ, att genomföra uppdraget på ungdomens eget sätt.

## Det här behöver ni

Kartor

Kontrollskärmar

Eventuellt kartor för naturpasset eller hittaut

Eventuellt mobiltelefon om ni väljer ett färdigt Hittaut-koncept