

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Gott & Blandat - MTBO kontrollplock

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Andrei Lamov, MTBO, None

Om uppdraget

Mountainbikeorientering, MTBO, är en av orienteringens fyra grenar. MTBO är en fartfylld idrott där orienteringsmomentet handlar om att ta rätt vägval och fatta snabba beslut. Visst låter det skoj! Förutom cykel, cykelskor och cykelhjälm används ett kartställ. Kartorna som används i MTBO är anpassade till just denna gren.

Syftet med det här uppdraget är att ungdomarna ska testa MTBO.

Steg för Steg

Lägg en MTBO bana genom att till exempel ladda ner en karta från Lantmäteriet, eller skärmdumpa en karta "vilken som helst" över ett område där det finns mycket vägar och stigar. Sätt ut kontroller.

- På karta 1: Markera var kontrollerna sitter

Övningen går ut på att ungdomarna själva ska plocka kontrollerna utifrån instruktionen "Ta den kortaste vägen". Låt ungdomarna gärna mäta, genom tidtagning, hur länge de varit ute och jämför sedan med andra för att se vem som hittade den kortaste eller snabbaste vägen.

- På karta 2: Kontrollplock i en bestämd ordning

Ungdomarna plockar alla kontroller i en bestämd ordning utifrån definitionen. Eftersom det inte finns linjer mellan kontrollerna blir ungdomarna tvungna att hitta kortaste vägen medan de cyklar. Detta är en utmaning.

Det går att göra övningarna även springandes.

Reflektera tillsammans efteråt. Vad kan ni ta med er från denna övning i MTBO till fotorienteringen?

Att tänka på

Den största skillnaden mot en vanlig orienteringskarta är hur stigar och vägar redovisas genom stigarnas bredd och åkbarhet. Enkelt uttryckt kan man säga att ju längre strecken på kartan är, desto snabbare går stigen att cykla.

De åkbara stigarna/vägarna är den absolut viktigaste informationen på kartan. Det normala är att det inte är tillåtet att "gena" alltså ta sig fram utanför de på kartan markerade stigarna och vägarna.

Här kan du se en MTBO- karta.



Att välja stadsmiljö är också ett mycket bra alternativ. Om ni vill köra övningen på vintern är ett område ute på landet jättebra då vägarna plogas där.

Se upp med trafiken!

Det här behöver ni

MTBO- karta

Eventuellt låna ihop kartställ för MTBO

Tidtagningssystem eller klocka