

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Springa - PreO med löpning

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Ove Andersson, PreO, None

Om uppdraget

Uppdraget går ut på att ungdomarna får en karta med vad som ser ut som en vanlig orienteringsbana. Ungdomarna springer sedan till alla kontroller precis som på en vanlig bana men det kluriga börjar när de kommer till den plats där kontrollen ska sitta.

Steg för Steg

Dela ut kartan och låt ungdomarna sticka ut på banan.

Det kluriga är när ungdomarna kommer till den plats där kontrollen ska sitta. Det ska alltid finnas minst en skärm, ibland fler dock maximalt fem skärmar, vid kontrollpunkten. Det ska däremot inte alltid sitta en skärm vid just den kontrollpunkt de ska ha.

Ungdomarna ska med hjälp av kartan bestämma om de tycker att skärmen sitter rätt placerad och i sådana fall stämpla vid den rätta kontrollen.

Bedömer de att ingen skärm sitter på rätt kontrollpunkt ska de inte stämpla utan springa vidare till nästa kontroll där samma sak gäller. Det kan till exempel vara två stenar bredvid varandra och det sitter en skärm vid den ena stenen men på kartan är den anrdar stenen markerad som kontrollpunkt. Det är då en "falsk" kontroll, vilket betyder att de inte ska stämpla.

Att tänka på

Den som lägger banan kan enkelt göra gafflingar så att deltagarna har samma sträcka men vissa ska stämpla vid kontrollen och andra inte. Ju fler alternativskärmar desto fler olika gafflingar går att göra.

Vill man så kan man bestämma innan att man får någon slags tilläggstid om man saknar stämpling eller stämplat vid fel kontroll. På så sätt tvingas ungdomarna stämpla rätt, springa snabbt och snabbt besluta sig

för vilken som är rätt skärm. Övningen blir då både fysisk träning samt övning i att tänka snabbt och fatta snabba beslut.

Vill man lägga mer fokus på teknik och skärmlacering kan man bara räkna antalet rätt.

[Här kan du läsa mer om precisionsorientering.](#)

Det här behöver ni

Karta

Många skärmar

Stämpelutrustning