

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Gott & Blandat - Skidorientering

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Skidorientering är en av orienteringens fyra grenar. Skidorientering genomförs normalt med skateskidor på snö i skogen. För att kunna åka skidor obehindrat fäster åkaren kartan i ett kartställ som är fäst runt midjan. Spåren har olika framkomlighet och är därför mer eller mindre snabba, detta markeras på kartan genom heldragna, streckade eller prickade spår. Åkarens uppgift är att bedöma vilken väg som just hen ska välja för att snabbast komma fram till kontrollen. I det här uppdraget ska ungdomarna få testa på skidorienteringens kartläsningsmoment, dock genomförs passet utan skidor och snö. Syftet med uppdraget är att ungdomarna ska få en lekfull inblick i hur skidorientering går till.

Steg för Steg

Använd ett mycket stig- och vägrikt område. Ändra kartans tecken för stigar och vägar så att de större vägarna får en grön heldragen linje, de större stigarna sträckas med grönt och de mindre stigarna markeras med gröna prickar. Lägg en bana med mycket vägval. Variera gärna mellan korta och långa sträckor.

Ungdomarna introduceras med instruktionerna att på de heldragna spåren får de springa, på de streckade jogga och på de prickade spåren *måste* de gå.

Reflektera tillsammans efteråt 1) Hur var det att testa denna variant av skidorientering? 2) Hur skiljer sig orienteringsmomentet sig mellan OL och skidO? 3) Finns det något vi kan ta med oss från det här uppdraget till framtida orienteringspass i skogen?

Att tänka på

Har ni inget kartprogram med stöd för att ändra i stig- och vägnätet går det bra att använda överstrykningspennor och på så sätt särskilja de olika vägvalen.

Har ni svårt att hitta en bra blandning mellan heldragna och streckade spår? Pussla i så fall ihop det som ni känner för. Huvudsaken är att det blir bra vägvalssträckor med en mix av löp- och gångsträckor.

Har ni ett område med för många vägar och stigar? Plocka då bort några, alternativt markera dem som ej tillåtna.

Om er förening har tillgång till skidutrustning för samtliga ungdomar, tillräckligt snödjup och spårmaskin går det självklart bra att utföra uppdraget som ett traditionellt skidororienteringspass.

[Här](#) kan du läsa mer om hur skidorientering fungerar.

Det här behöver ni

[Kartexempel](#)

[Exempel på spårssystem](#)