

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Hitta - Variant av hittaut

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mycket

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Under flera år har [hittaut](#) lockat tusentals deltagare att ta sig ut och leta checkpoints (kontroller). På köpet upptäcker de sin omgivning och får motion. Till sin hjälp har de en orienteringskarta på papper eller digitalt i appen/på hemsidan. Hittaut är lättillgängligt i stadsmiljö och närområdet. Alla kan delta utifrån sina förutsättningar och ta checkpoints i valfri ordning när man själv vill under säsongen som vanligtvis sträcker sig från maj till oktober. I det här uppdraget ska ungdomarna få testa att lägga en orienteringsbana med redan bestämda kontrollpunkter.

Steg för Steg

Om det finns hittaut eller Naturpasset på er ort kan ni använda er av de kartorna och kontrollerna. Om inte, välj ett område (gärna närområde, park, stad eller en kombination) och placera ut ett större antal kontroller.

Instruera ungdomarna att välja disciplin, svårighetsnivå och banlängd. Låt ungdomarna ta del av [beskrivningen av svårighetsnivåerna](#) när de sedan lägger en bana med de redan utplacerade kontrollerna. Det gäller att ha förmågan att bedöma vad som gör en sträcka och en kontroll lätt eller svår, se olika vägval och hålla sig till disciplinens särart.

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 att reflektera över vad som gör en bana lätt eller svår, identifiera ledstänger, möjligheter till förlängning, attackpoints etc. Tipsa ungdomarna om att skapa sträckor där det finns vägval

och att undvika för skarpa riktningsförändringar. Låt föräldrar, syskon eller klubbkompisar provspringa banorna och ge återkoppling till banläggaren.

Det här behöver ni

Kartor

Kontrollskärmar

[Beskrivning av de olika svårighetsnivåerna](#)