

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Gott & Blandat - Variant av MTBO

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Varför välja mellan att cykla mountainbike och springa orientering när man kan göra både och? I det här uppdraget ska vi gå utanför ramarna lite och kombinera en cykeltur på stigar/vägar med ett antal stopp längst vägen för att ta några kontroller ute i skogen. Syftet är att ungdomarna ska få ett varierat och annorlunda träningspass som utmanar fler delar av kroppen än vid endast löpning eller cykling.

Steg för Steg

Meddela ungdomarna i god tid att det krävs medhavd cykel för att genomföra uppdraget. Stäm av inför träningspasset så att alla har en cykel med sig, låna av en kompis vid behov.

Välj ett lugnt stig- och vägrikt område, gärna helt utan biltrafik. Det kan exempelvis vara ett strövområde eller liknande. Tänk på att det ska vara hyfsat enkelt att ta sig fram med en vardagscykel, därför lämpar sig ett kraftigt kuperat och flisbelagt elljusspår mindre bra. Som ledare får du gärna reka stigarna inför uppdraget.

Rita in en runda på kartan som uppskattas ta cirka 30-40 minuter att cykla. Fördela och markera därefter cirka tio kontrollpunkter en bit in i skogen längst cykelrundan. Tanken är att ungdomarna ställer cykeln där de tycker det känns lämpligt och orienterar sig in till respektive kontroll. Därefter springer de tillbaka till cykeln och beger sig vidare mot nästa kontroll.

Till skillnad från Mountainbikeorientering är det här viktigt att ungdomarna inte kan cykla hela vägen fram till kontrollerna utan de måste hoppa av och springa en bit in i skogen också.

Att tänka på

Fundera på hur och om kartan ska fästas på cykelstyret för att ungdomarna ska kunna orientera samtidigt som de cyklar. Om det inte finns någon lösning får en del av uppdragets syfte vara att cykla på kartminnet.

När de sen ska in i skogen och plocka kontrollerna kan de ta upp kartan.

[Vill du veta mer om hur MTBO fungerar?](#)

Det här behöver ni

Cykel

Cykelhjälm

Löparskor eller orienteringsskor

Kompass