Gott & Blandat - Mountainbikeorientering

Träningspass: Helt
Förberedelse: Mycket
Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Orientering har fyra grenar där mountainbike är en. Nu är det dags att prova en variant av MTBO. Syftet är att ungdomarna ska få prova på MTBO men utan några större krav på utrustning. För att undvika kartställ blir det en kartminnesövning och för att minska antalet cyklar utförs uppdraget i par där ungdomarna turas om att cykla.

Steg för Steg

Meddela ungdomarna i god tid att det krävs medhavd cykel för att genomföra uppdraget. Då uppdraget sker parvis krävs 1 cykel på 2 ungdomar. Stäm av inför träningspasset så att antalet cyklar kommer att räcka.

Välj ett lugnt stig- och vägrikt område med så lite biltrafik som möjligt. Det kan vara ett villaområde, en större park, 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.

Orienteringskarta är inget måste utan det går minst lika bra att använda sig av utskrivna kartor från exempelvis hitta.se. Då kan ni dessutom lägga kontroller vid hus och beskriva dem med gatuadress och husnummer i kontrolldefinitionen. Se kartexempel.

Ungdomarna ska ta sig mellan kontrollerna utan karta. Vid startpunkten och vid varje kontroll finns en skärm och en karta. På kartan är endast respektive delsträcka redovisad. Deltagarna ska titta på kartan som hänger vid respektive kontroll och läsa ut den viktigaste informationen för att kunna ta sig till nästa kontroll. Eftersom det normalt går fortare att cykla är banan uppdelad i två delar med varsin färg. På kartexemplet finns en röd och en blå bana där cyklisten tar de röda kontrollerna medan löparen tar de blå. Vi den gemensamma kontrollen uppskattas båda i paret ta ungefär samtidigt. Där byter de så att den som sprang cyklar och den som cyklade springer till nästa gemensamma kontroll. Vid startpunkten och varje blå kontroll måste två kartklipp hänga, en för löparen och en för cyklisten.

Att tänka på

Om området är begränsat i storlek och den aktiva träningstiden därför inte blir tillräcklig kan ungdomarna köra banan två gånger men byta startcyklist och även partner om så önskas.

Är ungdomarna på olika orienteringsteknisk nivå kan den som är osäker få med sig en komplett karta i fickan och kika vid behov.

Vill du veta mer om hur MTBO fungerar?

Det här behöver ni

- Cykel
- Cykelhjälm
- Löparskor