

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Gott & Blandat - Skidorientering

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen,

---

## Om uppdraget

Skidorientering är en av orienteringens fyra grenar och 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, därefter är åkarnas uppgift är att bedöma vilken väg som hen ska välja för att snabbast komma fram till kontrollen. I det här uppdraget ska ungdomarna få testa skidorienteringens kartläsningsmoment, dock kan passet genomförs utan både skidor och snö. Syftet med uppdraget är att ungdomarna ska få en lekfull inblick i hur skidorientering går till.

## Steg för Steg

Välj ett lämpligt stigrikt område och lägg en eller flera banor med kluriga vägvalssträckor där alla kontroller sitter i stigkorsningar. Plocka sedan bort alla karttecken i området så att det bara blir tomma vita ytor kring sträckorna enligt kartexemplet. Detta för att ungdomarna inte ska gena eller läsa på annat än stigarna.

Om alla ungdomar har tillgång till skidutrustning och det finns snö i naturen genomför ni uppdraget som en klassisk skidorienteringsbana.

Väljer ni att genomföra uppdraget utan skidutrustning och snö springer eller cyklar ungdomarna banan.

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

I denna [lathund](#) får du hjälp med hur karttecknen kan plockas bort.

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

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

## Det här behöver ni

Karta

Kompass

Eventuellt skidutrustning

Eventuellt cykel och cykelhjälm