

NATTORIENTERING

Nattorientering kan upplevas som lite spännande, utmanande och för en del kanske lite läskigt. Med slingor är man aldrig så långt bort och det finns alltid chans att se flera andra lampor i mörkret.

Syfte

Att träna nattorientering under trygga och roliga former.

Plats

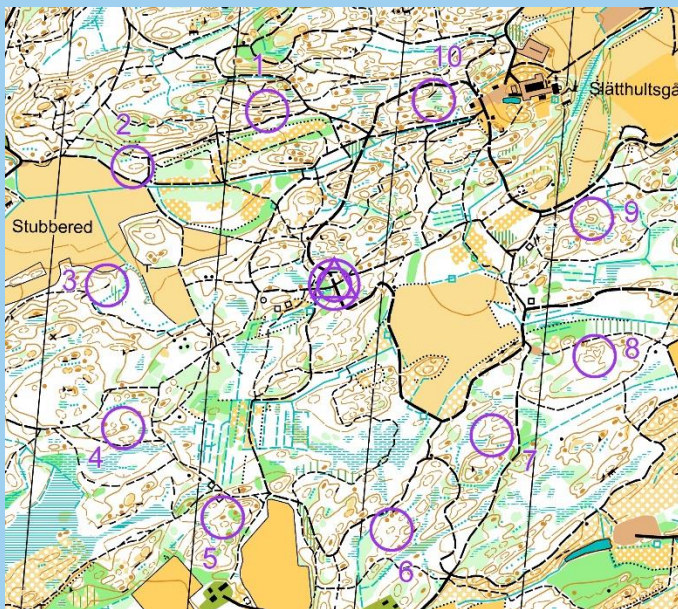
All typ av terräng kan användas. Det gör inget om terrängen är känd av löparna sen tidigare. Det är bra om det finns tydliga terrängföremål som fungerar som inläsningspunkter och uppfångare. Valet av plats avgörs också av hur svåra banorna ska vara.

Utrustning

Kartor och plastfickor
Kontrollmarkeringar som är lämpliga för nattorientering
Pannlampa till deltagarna
Eventuellt reflexvästar till ledare och funktionärer

Förberedelser

Bestäm en lämpligt start- och målplats. Lägg 10 kontroller i en ring så att start- och målplatsen ligger ungefär i mitten av ringen av kontroller. Avståndet från start- och målplatsen till respektive kontroll bör vara ungefär lika långt.



Avståndet till kontrollerna kan varieras beroende på målgruppen och hur lång man vill att banan ska vara.

Genomförande

Variant 1

Deltagare 1 startar med att springa till kontroll 1. Därefter till kontroll 2, 3, 4 och så vidare tills hen kommer till kontroll 10. Då springer hen tillbaka till målet. Deltagare 2 startar med att springa till kontroll 2. Därefter till kontroll 3, 4, 5 och så vidare tills hen kommer till kontroll 1. Då springer hen tillbaka till målet.

Deltagare 3 startar med att springa till kontroll 3. Därefter till

kontroll 4, 5, 6 och så vidare tills hen kommer till kontroll 2. Då springer hen tillbaka till målet. Och så vidare för alla deltagare.

Den som vill ta färre än 10 kontroller kan göra det och springa tillbaka till målet tidigare.



Variant 2

Deltagare 1 startar med att springa till kontroll 1, sen till kontroll 2 och tillbaka till målet. Därefter fortsätter hen med att springa till kontroll 3 och 4 och sen tillbaka till målet och fortsätter så hela varvet runt tills hen har tagit alla kontroller.

Deltagare 2 startar med att springa till kontroll 2, sen till kontroll 3 och tillbaka till målet. Därefter fortsätter hen med att springa till kontroll 4 och 5 och sen tillbaka till målet och fortsätter så hela varvet runt tills hen har tagit alla kontroller.

Deltagare 3 startar med att springa till kontroll 3, sen till kontroll 4 och tillbaka till målet. Därefter fortsätter hen med att springa till kontroll 5 och 6 och sen tillbaka till målet och fortsätter så hela varvet runt tills hen har tagit alla kontroller. Och så vidare med övriga deltagare. De som inte vill springa alla slingor kan avbryta efter 2, 3 eller 4 slingor.

Variant 3

Deltagarna går ihop två och två och bildar par. Varje par tilldelas en slinga som de ska börja med. Deltagare 1 i par 1 springer till kontroll 1, sen till kontroll 2 och tillbaka till målet. Deltagare 2 i par 1 springer till kontroll 2, sen till kontroll 1 och tillbaka till målet. När båda är tillbaka fortsätter de med nästa slinga på samma sätt tills man sprungit varvet runt.

Par 2 börjar med kontrollerna 3 och 4 respektive kontrollerna 4 och 3 på samma sätt som par 1 och så vidare för övriga par.

Variant 1 ger en totalt kortare banlängd än variant 2 och 3. Inom samma träningsgrupp kan de olika varianterna kombineras vid samma tillfälle beroende på om några deltagare vill springa lite längre eller lite kortare.

Öka tryggheten

Om några av deltagarna känner sig osäkra inför att springa nattorientering kan man öka tryggheten genom att en eller flera ledare cirkulerar i området. Utrusta gärna ledarna med varsin reflexväst så att de syns tydligt.

