

KORRIDOR

Korridor där finorientering för övas under kortare sträckor.

Syfte

Att öva finorientering korta sträckor.

Plats

I skog med rikligt med detaljer och nät av tydliga ledstänger.

Utrustning

Kartor med en korridor som innehåller sträckor där deltagarna ska finorientera mellan ledstänger.

Mallkarta och skärmar om kontroller ska placeras ut på några platser i korridoren.

Förberedelser

Rita en bana med en korridor som dels följer ledstänger och dels går genom terrängen i snirklingar via olika detaljer mot en ny ledstång. Gör korridoren cirka 1 centimeter bred och låt ledstången löpa i mitten och detaljerna som ska användas för finorienteringen likaså ligga i mitten på korridoren.

Var noga med valet av område. Det ska vara god sikt och framkomlighet. Det ska finnas tydliga terrängföremål som kan användas för finorientering och som attackpunkter för avhopp in i terrängen. Det senare är grundläggande för att deltagaren ska uppmärksamma och använda säkra punkter att ta riktning från då de lämnar ledstången och påbörjar finorienteringen.

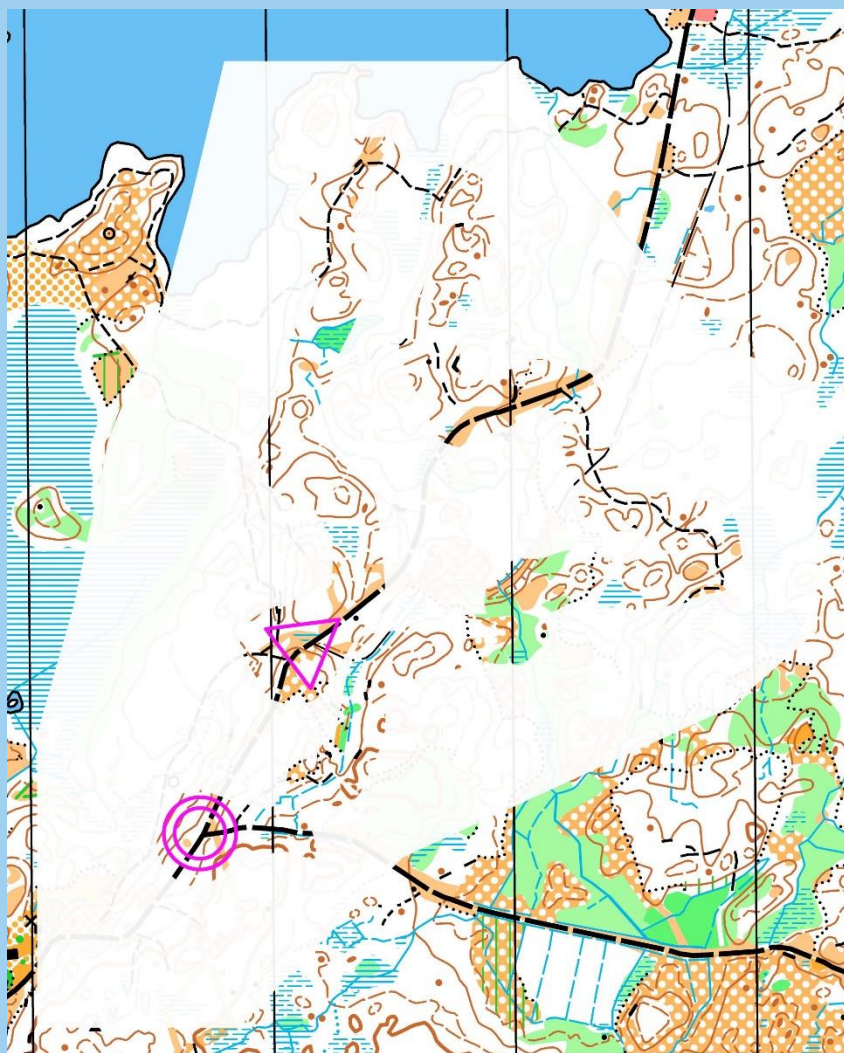
Korridoren kan skapas på olika sätt. Med två svarta tuschpennstreck som på vardera sidan markerar korridoren. Alternativt med Ocad eller PurplePen. Med Ocad kan man göra området utanför korridoren lite transparent så att deltagarna kan urskilja kartan utanför korridoren.

Tips!

Placera gärna ut några kontroller på de finorienteringspartierna. Det höjer koncentrationen hos deltagarna om de vet att det finns skärmar utplacerade som de ska hitta om de springer rätt genom korridoren.

Om gruppen är stor kan man förbereda flera banalternativ så att startdjupet inte blir för utdraget.





Genomförande

Berätta att syftet är att öva finorientering på korta sträckor och att så småningom lära sig anpassa farten efter situationen.

Beskriv vikten av att använda ett terrängföremål som utgångspunkt där man ska vika av så att man vet exakt var man lämnar ledstängen. Betona även vikten av att kartan är rätt passad i alla lägen.

Dela ut kartorna. Deltagarna ska ta sig fram i korridoren längs ledstänger och finorientera på de ställen som korridoren visar. Det är viktigt att de övar på att lösa på detaljerna och skulle de få kontakt med en annan löpare går övningens syfte förlorat. Därför bör tränaren se till så att löparna startar med stort tidsmellanrum.

