

# GENA I TRE STEG



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att öva på att gena mellan ledstänger genom skog. Med denna modell sker inläringen i 3 steg.

## Plats

Ett område där det är möjligt att lägga många sträckor med genamoment.

## Utrustning

Kartor med banor.  
Kontrollmarkeringar.

## Förberedelser

Förbered genom att hitta tre områden som är lämplig för att öva momentet. Enligt banläggARBOKEN ska området för gena mot säker uppfångare mellan ledstänger väljas med omsorg för gul nivå. Så här står det (Citat, Banläggning, SISU Idrottsböcker 2006):

- En naturlig omväg på ledstång ska finnas.
- Sträckorna bör inte vara längre än 200 meter.
- Sikten och framkomligheten ska vara god.

Lägg en bana med sträckor där det är möjligt att både gena och springa runt.

Tillfälle 1. Lägg en bana och markera med en korridor eller linje ut hur löparen ska springa. Se kartexemplet där de rosa streckade linjerna visar möjliga och lämpliga ställen att gena.



Tillfälle 2. Lägg en bana med samma moment men utan att markera korridor eller linje. Ta med överstryckningspennor för löparen så att denna kan rita i sin planerade väg mellan kontrollerna.

Tillfälle 3. Lägg en bana med samma moment men utan att markera korridor eller linje.

Häng ut kontrollmarkeringarna.

### **Genomförande**

Förklara syftet med övningen.

Förklara övningen som går ut på att gena genom skogen. Visa gärna på en förstora karta någon av sträckorna som de kommer att genomföra på banan. Gå gärna ut i skogen och genomför någon av de första sträckorna tillsammans. Poängtera att man behöver tänka i nästa steg och titta brett för att upptäcka var man skall vika av in i skogen. Det är även viktigt att beskriva hur man gör för att få rätt riktning.

Första tillfället får deltagarna varsin karta med korridor som visar var löparen ska springa. Vid andra tillfället får deltagarna varsin karta med en bana där samma moment skall övas men då får löparen själv rita in var löparen ska gena och snedda. Slutligen vid tredje tillfället får löparen genomföra en liknande bana och planera sträckorna innan men inte rita i löpvägen.

Deltagaren visar efteråt hur det gick att utföra momentet.



# LARVEN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att öva att gena mellan ledstänger.

## Plats

I skog med rikt nät av tydliga ledstänger.

## Utrustning

Kartor med en korridor som innehåller sträckor där deltagarna ska gena mellan ledstänger.  
Eventuellt snitselband.

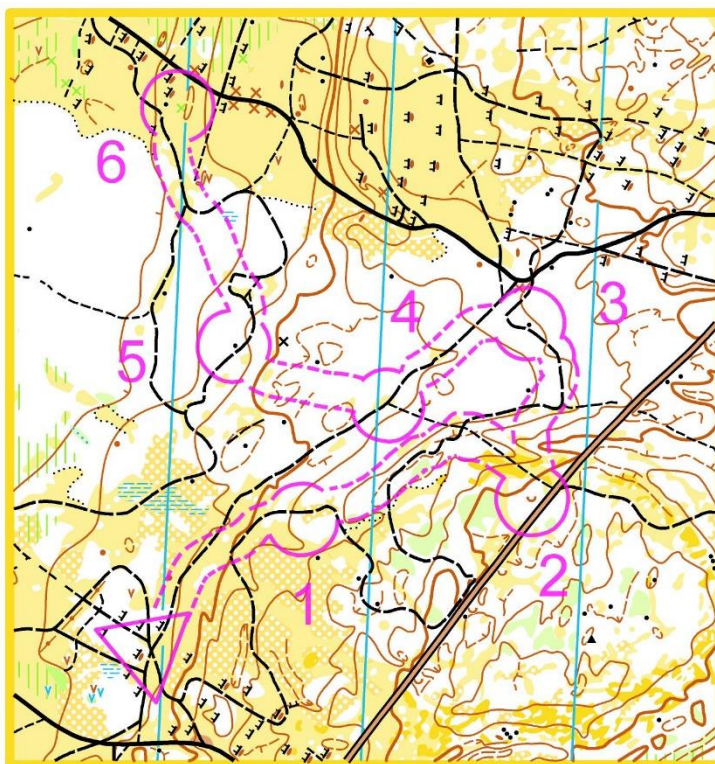
## Förberedelser

Rita en bana med en korridor som dels följer ledstänger och dels går direkt genom terrängen mot en ny ledstång. Gör korridoren cirka 1 centimeter bred och låt ledstången löpa i mitten.

Var noga med valet av område. Det ska vara god sikt och framkomlighet och det ska finnas tydliga terrängföremål som kan användas för avhopp in i skogen. Det senare är grundläggande för att deltagaren ska få förståelse för hur man hanterar momentet när det inte är en korridor utritad.

Korridoren kan skapas på olika sätt. Med två svarta tuschpennstreck på vardera sidan om ledstången.  
Alternativt med Ocad eller PurplePen.

Larven är snarlik  
Linjeorientering med den skillnaden att vid Linje-OL täcks ledstången av linjen vilket inte är fallet med Larven.



## Genomförande

Berätta att syftet är att lära sig gena mellan ledstänger och att man därigenom får fler möjligheter att välja väg samt att man kan finna kortare alternativ. Att lära sig gena är ett första steg till att framöver kunna ta kontroller som ligger längre och längre in i terrängen.

Beskriv vikten av att använda ett terrängföremål som utgångspunkt där man ska vika av så att man vet exakt var man lämnar ledstången. Alternativt att man kan använda ett terrängföremål som ligger i riktning mot den ledstång man ska gena till. Betona även vikten av att kartan är rätt passad då man genar.

Dela ut kartorna. Deltagarna ska ta sig fram i korridoren längs ledstänger och gena på de ställen som korridoren visar.

## Tips!

De första gångerna denna övning genomförs kan man hänga ut snitselband där deltagaren ska gena vilket kan vara ett bra stöd om deltagarna ska springa helt själva.



# KOMPASSLÖPNING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att öva kompassteknik.

## Plats

I skog.

## Utrustning

Kartor  
Skärmar

## Förberedelser

Rita en bana med många kontroller och relativt korta avstånd mellan kontrollerna. Banan bör inbjuda till att kompassen utnyttjas för i huvudsak två ändamål. Dels att nå kontroller upp till 200 meter från ledstång och som har en säker uppfångare max 50 meter bakom kontrollen. Dels för att orientera grovt från en ledstång till en annan där sträckan genom skog är upp till 300 meter.

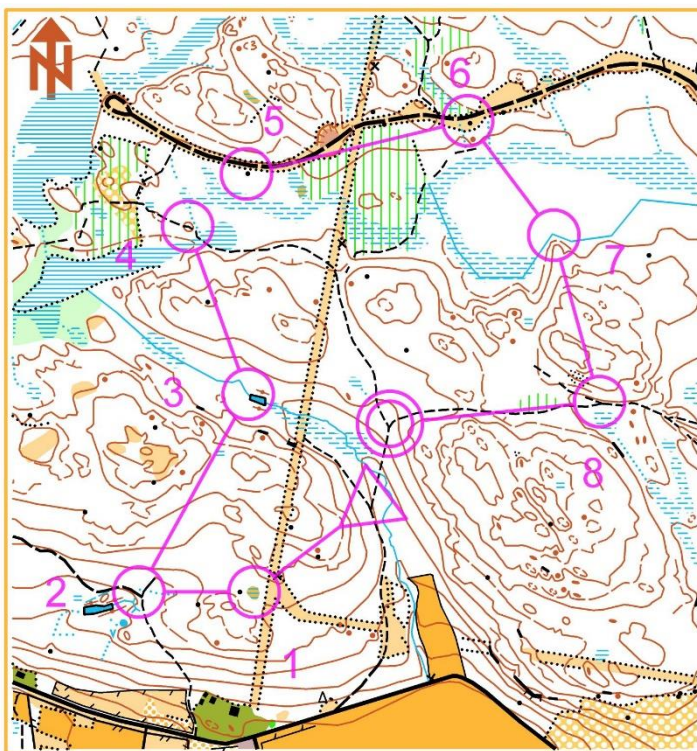
Terrängen bör ha en tydlig kartbild med ledstänger och andra uppfångande terrängföremål, samt ha god sikt.

Häng ut kontrollmarkeringar.

## Genomförande

Dela in deltagarna i små grupper med 3-6 deltagare/tränare.

Berätta att syftet är att lära sig hur man kan använda kompassen. Tränaren förklarar hur kompassen kan användas i olika situationer. Tränaren visar handgrepp för de olika kompasser som deltagarna har. (Se avsnittet "Kompassen - hur kan jag använda kompassen?" i boken Orientera för att ha kul.) Gruppen orienterar tillsammans och tränaren visar speciellt på hur man tar sikte mot något utefter kompasskursen och hur man läser av olika detaljer för att bestämma sin position under vägen. Tränaren iakttar deltagarnas handhavande och upprepar instruktionerna med jämna mellanrum och då det behövs.



# STJÄRNORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Huvudsyftet är att öva kompassteknik. Övningen ger även träning i finorientering. Hållpunkter och höjdförståelse kan vävas in.

## Plats

I skog.

## Utrustning

Orienteringskartor, gärna i skala 1:5 000 A5-storlek.  
Plastfickor till varje karta, som skydd mot slitage.  
Stämpelkort/löparbrickor.  
Kompasser.  
Orienteringsskärmar.  
Stiftklämmor/Elektroniska enheter.  
Lådor att förvara kartorna i.

## Förberedelser

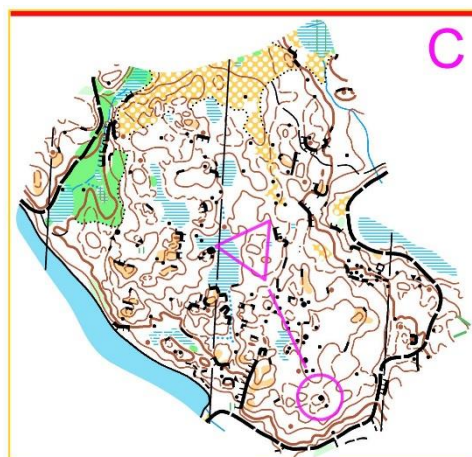
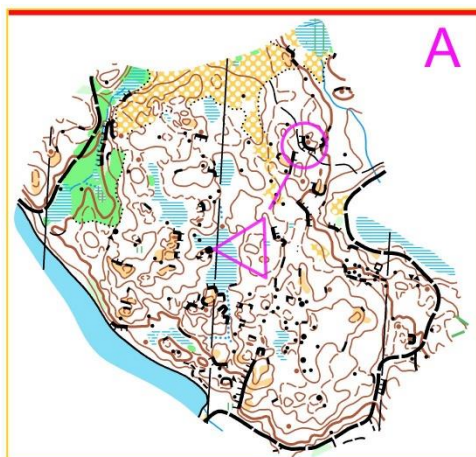
Märk ut en röd linje längs kartans övre del för att visa vad som är norr eller rita ut röda pilar mot norr.

Välj en startpunkt för övningen. Startpunkten är navet i stjärnan. Då övningen syftar till att gå kompass kan startpunkten placeras i ett terrängområde som omringas av tydliga ledstänger, max 250 meter från startpunkten. Terrängen bör vara detaljrik med god framkomlighet och sikt.

Välj ut kontrollpunkter som utgörs av detaljer av typen sten, brant, höjd och liknande. Det är lämpligt med mellan 100 och 200 meter till varje kontroll. Skapa en mallkarta med samtliga kontroller.

Tillverka kartor till deltagarna. Markera ut startpunkten och endast en kontrollring på varje karta. Markera de olika alternativen men A, B, C och så vidare. Tillverka något fler kartor än totala antalet deltagare. Stoppa ner kartorna i plastfickor.





Sortera kartorna i lådor, en låda för varje alternativ.

Sätt ut orienteringsskärmar och elektroniska enheter eller stiftklämmor.

### Genomförande

Berätta att syftet är att lära sig hur man kan använda kompassen.

Deltagarna ta varsin karta, en kompass och ett stämpelkort eller en löparbricka. Tränaren förklarar och visar hur kompassen kan användas när man ska orientera korta sträckor i terräng. Tränaren visar handgrepp för de olika kompasser som deltagarna har. (Se avsnittet "Kompassen – hur kan jag använda kompassen?" i boken Orientera för att ha kul.) Tränaren visar speciellt på hur man tar sikte mot något utefter kompasskursen och hur man läser av olika detaljer för att bestämma sin position under vägen.

Därefter släpps varje deltagare iväg när deltagaren visat att kartan är rätt passad och riktningen tagits ut. Deltagaren uppsöker sin kontroll, stämplar och orienterar sedan tillbaka till startpunkten.

När deltagaren kommer tillbaka läggs den använda kartan i rätt låda och deltagaren tar sedan en ny karta i en annan låda. Deltagaren passar kartan och ger sig iväg igen. Deltagaren behåller dock stämpelkortet/löparbrickan hela tiden. Under tiden deltagarna övar så har tränaren möjlighet att hjälpa de som tycker att det är knepigt. Är man flera tränare kan en stanna kvar vid startpunkten och övriga tränare assistera deltagare i genomförandet.

Övningen kan avbytas när som helst. Alla deltagare behöver inte nödvändigtvis ha varit till alla kontroller. Löparbrickorna avläses/kontrollkortet samlas in.



# HÅLLPUNKTER



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att förstå skillnaden mellan hållpunkter och ledstänger. Att lära sig välja ut lämpliga hållpunkter och orientera med hjälp av dem. Med denna modell sker inläringen i 3 steg.

## Plats

Ett område där det är möjligt att lägga många sträckor som lämpar sig för orientering via hållpunkter.

## Utrustning

Kartor med banor.

Kontrollmarkeringar.

Violetta pennor med smal spets.

Förstoring av någon av sträckorna som ska genomföras.

## Förberedelser

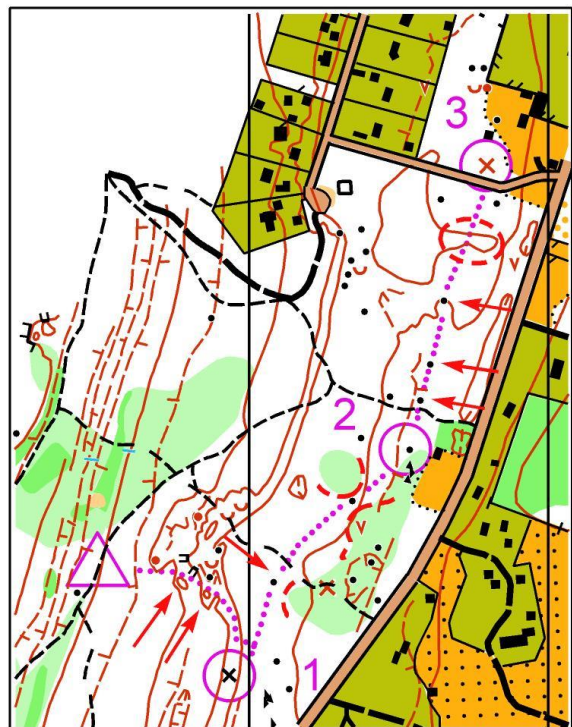
Förbered genom att hitta tre områden som är lämplig för att öva momentet.

Tillfälle 1. Lägg en bana och markera med pilar och/eller streckade cirklar ut lämpliga hållpunkter. Se kartexemplet nedan där de röda pilarna och streckade cirklarna visar på möjliga och lämpliga hållpunkter. Den rosa punktmarkerade "linjen" visar tänkt löpväg.

Tillfälle 2. Lägg en bana med samma moment men utan att markera några hållpunkter. Ta med violetta pennor med smal spets så att varje löpare kan markera de hållpunkter han/hon väljer.

Tillfälle 3. Lägg en bana med samma moment men utan att markera hållpunkter.

Häng ut kontrollmarkeringarna.





## Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Förklara övningen som går ut på att kunna ta sig genom skogen på ett säkert sätt där det saknas ledstänger. Visa gärna på en förstorad karta någon av sträckorna som de kommer att genomföra på banan. Gå gärna ut i skogen och genomför någon av de första sträckorna tillsammans, en så kallad kartpromenad. Poängtera att man måste vara noggrann och stämma av riktningen ofta samtidigt som man steg för steg förflyttar sig mellan hållpunkterna. Läs av både på kort håll och bakomliggande terrängföremål för att "hitta linjen" genom skogen.

Första tillfället får deltagarna varsin karta med markeringar som visar vilka hållpunkter som löparen kan använda sig av. Vid andra tillfället får deltagarna varsin karta med en bana där samma moment skall övas men då får löparen själv välja och markera sina hållpunkter på kartan. Slutligen vid tredje tillfället får löparen genomföra en liknande bana och planera vilka hållpunkter löparen tänker använda men utan att göra markeringar på kartan.

När deltagaren kommer tillbaka får deltagaren visa hur det gick att utföra momentet.



# HÅLLPUNKTSHOPP



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att förstå skillnaden mellan hållpunkter och ledstänger. Att lära sig använda kompass och hållpunkter på väg mot kontrollen.

## Plats

Terrängen bör ha gott om ledstänger, gott om tydliga hållpunkter och andra tydliga terrängföremål samt god sikt.

## Utrustning

Kartor med banor.  
Kontrollmarkeringar.  
Förstoring av någon av sträckorna som ska genomföras.

## Förberedelser

Lägg en bana. Varje sträcka bör bestå av flera korta kompass sträckor. Banan kan antingen läggas så att det är givet vilka hållpunkter som ska användas. Alternativt läggs den med flera alternativa hållpunkter på varje sträcka. Det senare är lämpligt som ett andra steg då deltagarna tidigare övat med givna hållpunkter.

## Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Förklara övningen som går ut på att kunna ta sig genom skogen på ett säkert sätt där det saknas ledstänger. Visa gärna på en uppförstorad karta någon eller några av sträckorna som banan innehåller. Poängtera att man måste vara noggrann och stämna av riktningen ofta samtidigt som man steg för steg förflyttar sig mellan hållpunkterna. Uppmana deltagarna att läsa av både närmsta hållpunkt och om möjligt bakomliggande terrängföremål för att "hitta linjen" genom skogen. Repetera även kompassteknik om det behövs.



Deltagarna skickas iväg en och en. Deltagarna kan innan start gå igenom med tränaren vilka hållpunkter som kan vara lämpliga att använda sig av. Deltagarna kan också starta utan genomgång.

När deltagaren kommer tillbaka får personen visa hur det gick att utföra momentet.





# SIKTA BREDVID

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att lära sig orientera grovt från en ledstång till en annan. Att grovorientera innebär att läsa på stora formationer av till exempel höjder eller sankmarker, att läsa på tydliga hållpunkter och att ta ut grov riktning med eller utan kompass.

## Plats

Terrängen bör bestå av många ledstänger och helst inte vara för kuperad.

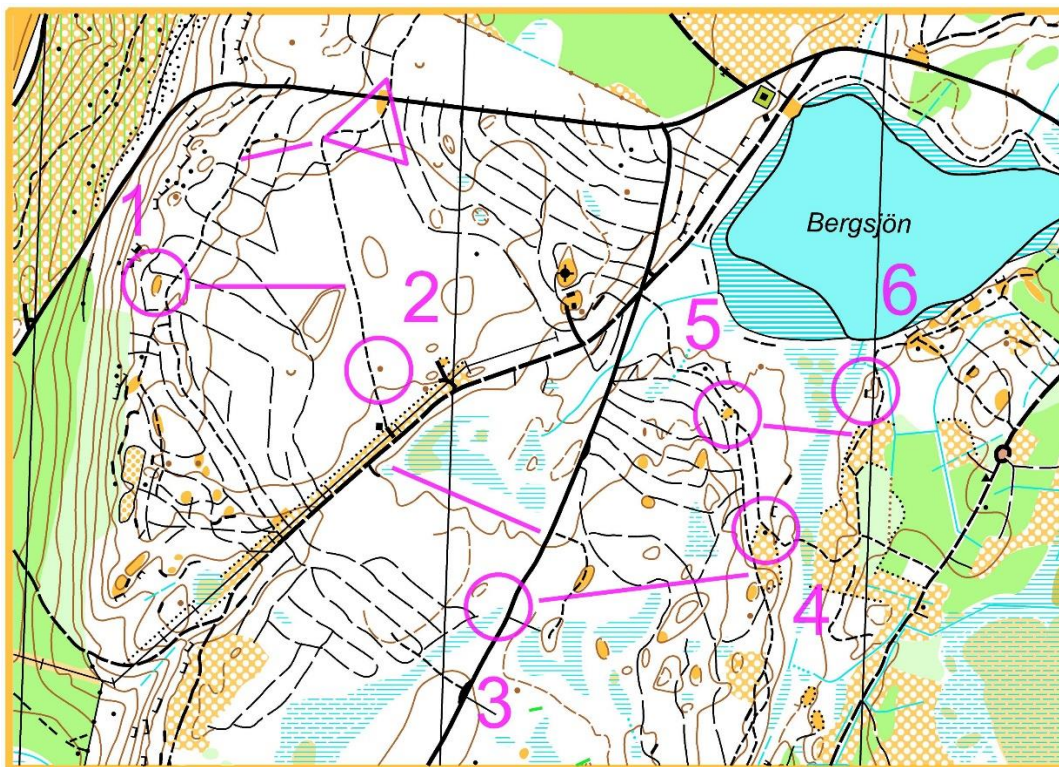
## Utrustning

Kartor med banor  
Kontrollmarkeringar

## Förberedelser

Lägg en bana med sträckor på cirka 300 meter. Kontrollerna placeras på eller bakom tydlig ledstång som korsar banans löpväg. Om kontrollen placeras bakom ledstång bör den ligga max 100 meter från ledstång. Ledstängerna bör ligga vinkelrätt i förhållande till de olika sträckorna. Förbered kartor till samtliga deltagare och tränare/uppföljare.

Häng ut kontrollmarkeringarna.



## Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Dela ut kartor, en till varje deltagare. Förklara hur övningen går till. Deltagarna ska så snabbt som möjligt ta sig fram till den uppfångande ledstången. De ska välja att sikta till höger eller vänster om kontrollen men aldrig rakt på. När de kommer fram till ledstången ska de veta vilken riktning de ska ta för att i ett lugn och ro ta sig fram till kontrollpunkten.

Tränaren förklarar och ger exempel på grovorientering. Det kan vara lämpligt att diskutera någon av de första sträckorna på banan. Innan löparna startar visar tränaren hur man använder kompassen för att ta ut grov riktning. (Se avsnittet "Kompassen - hur kan jag använda kompassen?" i boken Orientera för att ha kul.) Tänk på att förklara och visa praktiskt för var och en då det är dags för att ta ut den första kompassriktningen. Betona noggrannheten!

Deltagarna startar en och en med så pass långt mellanrum att det inte blir för mycket löpning i klungor. Är man flera tränaren kan en tränare med fördel ställa sig vid någon kontroll för att iaktta hur deltagarna hanterar momentet. En tränare bör finnas vid mål för att ta emot deltagarna och analysera hur det gått att genomföra momentet.



# SLINGERBULTEN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att lära sig orientera grovt från en ledstång till en annan. Att grovorientera innebär att läsa på stora formationer av till exempel höjder eller sankmarker, att läsa på tydliga hållpunkter och att ta ut grov riktning med eller utan kompass.

## Plats

Försök hitta två parallella ledstänger där man kan ha flera kompassträckor som dras mellan de två ledstängerna. Alternativt lägg flera kompassträckor i en sekvens och bryt av med ett annat moment.

## Utrustning

Kartor med banor.

Kontrollmarkeringar: snitslar för att markerar startpunkter och skärmar för att markerar kontroller.

## Förberedelser

Lägg en bana med korta kompassträckor, max 300 meter. Det bör finnas möjlighet att orientera grovt eller använda hållpunkter på sträckorna.

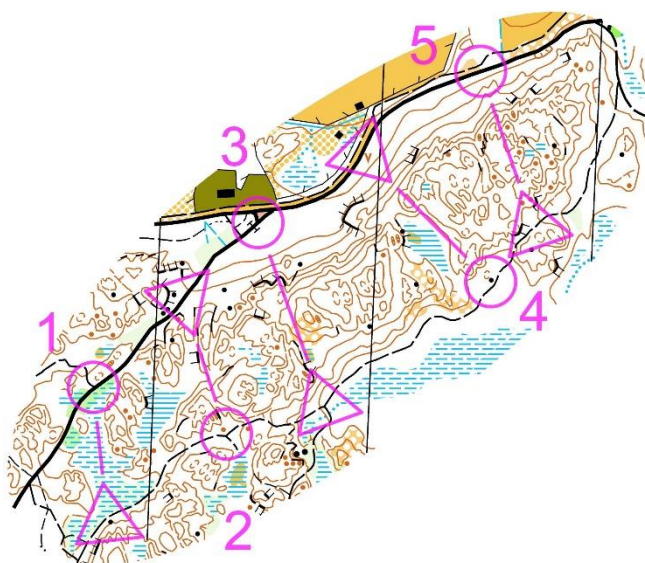
Sträckorna kan vara lite längre om övningen ska användas på mer avancerade nivåer.

## Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Dela ut kartor, en till varje deltagare. Förklara hur övningen går till. Deltagarna ska öva på att orientera grovt mellan respektive startpunkt

och kontroll genom att ta grov riktning och styra mot/följa stråk eller använda stora hållpunkter. När deltagaren når ledstången förflyttar deltagaren sig till nästa startpunkt på ledstången och orienterar på så vid fram och tillbaka mellan ledstängerna.



Tränaren förklarar och ger exempel på grovorientering. Det kan vara lämpligt att diskutera någon av de första sträckorna på banan. Innan löparna startar visar tränaren hur man använder kompassen för att ta ut grov riktning. (Se avsnittet "Kompassen – hur kan jag använda kompassen?" i boken Orientera för att ha kul.) Tänk på att förklara och visa praktiskt för var och en då det är dags för att ta ut den första kompassriktningen. Betona noggrannheten!



# SKALMAN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att förstå begreppet skala och kunna översätta 1 centimeter på kartan till antalet meter i terrängen. Samt att skapa sig en uppfattning av och bedöma avståndet i terrängen.

## Plats

En flervägs korsning

## Urustning

Kartor, 2/deltagare i skala 1:5 000 och 1:10 000.

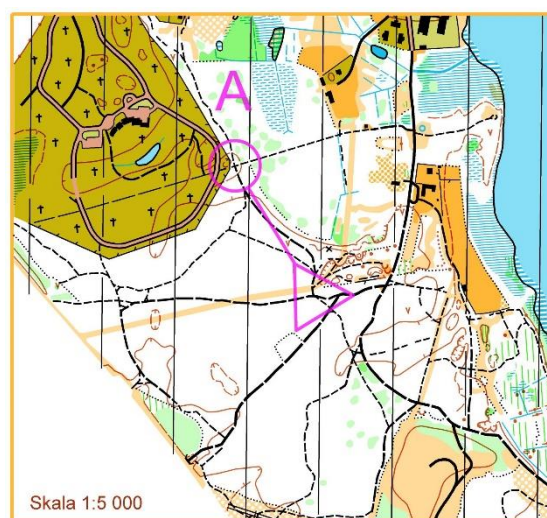
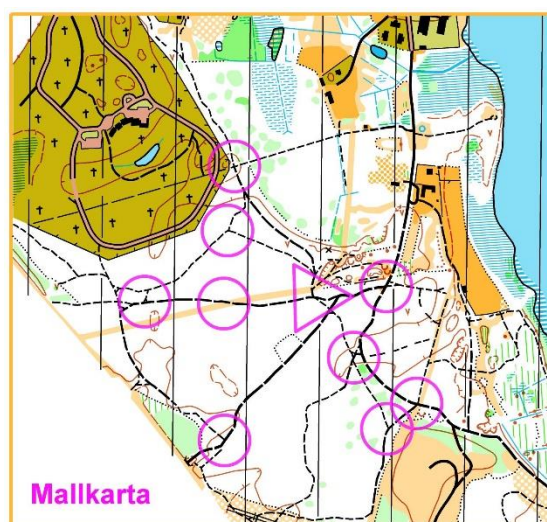
En skärm.

Klädnypor. Be förslagsvis deltagarna ta med sig 6-8 likadana klädnypor så att var och en har sina egna. Då det blir det sannolikt olika färger och utseenden på dem och därmed lättare att skilja dem åt.

## Förberedelser

Skapa en mallkarta. Välj ut en startplats vid ett flervägsstigningskorsning. Rita sedan ett antal kontrollringar på varje stig likt en stjärna. Antalet kontrollringar bör överstiga antalet deltagare i gruppen. Avståndet från startpunkten bör vara minst 75 meter och max 250 meter. Det är bra om kontrollringarna placeras slumpmässigt.

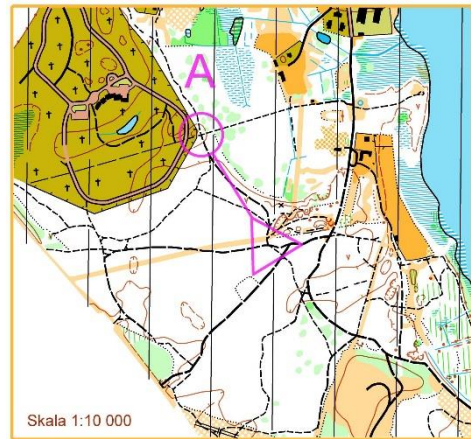
Namnge kontrollringarna med bokstäver eller siffror. Skriv ut ett exemplar till varje deltagare i skala 1:5 000 samt 1:10 000. OBS! Säkerställ att skalan är angiven på kartan. Det är inte nödvändigt att markera ut startpunkten i terrängen eftersom den fungerar som samlingspunkt och där finns tränaren under genomförandet.



## Genomförande

Förklara begreppet skala och att 1 centimeter på kartan motsvarar 100 meter i terrängen om det är skala 1:10 000 och 50 meter i terrängen om det är skala 1:5 000. Dela ut en karta var till deltagarna i den ena skalan samt en klädnyppa.

Beskriv först delen av genomförandet. Deltagaren tilldelas en bokstav/siffra som representerar en kontrollpunkt. Deltagaren ska först bedöma hur långt det är till den kontrollpunkten genom att läsa vilken skala kartan har och räkna ut hur långt det är. Deltagaren ska sedan springa till kontrollpunkten och markera den med sin egen klädnyppa och därefter vänder deltagaren tillbaka till startpunkten.



Det är en fördel om deltagaren vet hur många dubbelsteg deltagaren tar per 100 meter. Då kan deltagaren öva på att stega avståndet. När deltagaren kommit tillbaka tilldelas deltagaren en ny bokstav/siffra och gör på samma sätt igen. Deltagaren tilldelas 2-4 olika kontroller på den första kartan därefter får deltagaren en kart med den andra skalan. Deltagaren får samma bokstäver/siffror och göra på precis samma vis, det vill säga beräknar avstånd, springer till kontrollpunkten, markerar med klädnyppa och vänder tillbaka.

När samtliga i gruppen markerat ut minst två kontrollpunkter med hjälp av karta i respektive skala bryter tränaren övningen. Tränaren väljer ut någon av stigarna och så springer alla tillsammans fram till den första klädnyppan. Där jämför man placeringen av klädnyppan i förhållande till kontrollringen och jämför även placeringen av klädnyppans tvilling. Tillsammans resonerar man kring avstånd och känslan av hur det var att bedöma de två skalorna. Tränaren kan berätta hur man kan använda terrängföremål för att bedöma hur långt man kommit och om deltagarna inte lärt sig använda stegning än så är det lämpligt att berätta om metoden.

Tränaren väljer om det är lämpligt att jämföra fler kontrollpunkter och markeringar eller om övningen ska avslutas. Övningen avslutas med att klädnypporna hämtas in av deltagarna.



# STEGNING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att träna förmågan att bestämma avstånd med hjälp av stegning förutsätter att man vet antalet dubbelsteg/100 meter. Testet syftar till att ge deltagaren kunskap om antal dubbelsteg som hon/han tar på en sträcka av 100 meter. Testet bör följas upp med praktisk tillämning av att stega det är först då som deltagaren får lära sig använda stegning. (Se övriga övningsbeskrivningar för momentet avståndsbedömning.)

Testet bör göras om med jämna mellanrum eftersom barn växer. Deras steglängd ökar och löptekniken utvecklas.

## Plats

Steglängden är individuell och varierar om man springer i flack terräng, uppför eller utför, över hygge, genom mosse, stenbunden terräng eller tät vegetation samt på stig eller väg. Därför måste olika terrängavsnitt användas för att få fram en genomsnittlig steglängd.

## Utrustning

### Alternativ 1:

GPS-klockor, kartor och kompass.  
Protokoll

### Alternativ 2:

Snitslar  
Protokoll

## Förberedelser

### Alternativ 1:

Med dagens teknik krävs inte så stora förberedelser för denna övning. Det räcker att välja ut ett antal olika terrängavsnitt, se val av plats ovan. Markera dessa terrängavsnitt på en karta. Lämplig statplats och en kompassriktning är allt som behövs. Tänk på att dessa terrängavsnitt bör ligga inom rimliga avstånd så att det inte blir förmycket förflyttning mellan dem. Tillverka en karta till varje deltagare.

### Alternativ 2:

Välj ut ett antal områden med olika terrängtyp, se val av plats ovan. Snitsla 100 meterssträckor genom dessa olika områden. Markera platserna där respektive snitseln startar på en karta. Den kartan behövs för förflyttning mellan områdena under genomförandet.





## Genomförande

Förklara syftet med övningen.

### Alternativ 1:

Kartorna delas ut och gruppen springer till det första startpunkten. Deltagarna tar ut en grov kompassriktning och släpps därefter iväg individuellt. Samtidigt startar de sin GPS-klocka och börjar räkna antalet dubbelsteg, förslagsvis varje gång högerfoten sätts i. När GPS-klockan visar 100 meter stannar de. Tips! Vissa klockor har stöd för larm baserat på avstånd som kan användas för ändamålet. De stannar klockan, memorerar antalet steg och vänder sedan tillbaka till startpunkten där antalet dubbelsteg antecknas i protokollet. Det är viktigt att varje löpare springer varje sträcka flera gånger eftersom tempot kan variera och det påverkar steglängden. Kom ihåg att nollställa GPS-klockan inför varje ny mätomgång. När sträckan sprungits några gånger förflyttar sig gruppen till nästa startplats och proceduren upprepas.

Efteråt beräknas ett medelvärde på 100 meter för varje deltagare.

### Alternativ 2:

Gruppen springer till det första startpunkten. Deltagarna ska springa från ände till ände av snitslen och räkna antalet dubbelsteg, förslagsvis varje gång högerfoten sätts i. Löparen memorerar antalet dubbelsteg och vänder sedan tillbaka. På tillbakavägen räknar löparen på nytt antalet dubbelsteg. Vid startplatsen antecknas antalet dubbelsteg i protokollet. Det är viktigt att varje löpare springer varje sträcka flera gånger eftersom tempot kan variera och det påverkar steglängden. När sträckan sprungits några gånger förflyttar sig gruppen till nästa startplats och proceduren upprepas.

Efteråt beräknas ett medelvärde på 100 meter för varje deltagare.

### Tips!

Låt löparna springa av sig innan övningen påbörjas så att de inte är för pigga. Ett normalsteg i tävlingsfart är det som ska mätas. I de fall stegning sedan sker i ett brant uppforsbacke eller vid kraftigt nedsatt framkomlighet kan löparen lägga på ett antal dubbelsteg. Omvänt kan löparen dra av ett antal steg om stegning sker på stig eller i svag till måttlig utforsbacke.



# STEGNINGSTJÄRNA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att lära sig bedöma avstånd i terrängen med hjälp av stegning. Övningen förutsätter att deltagarna genomfört ett test där de fått fram sitt individuella antal dubbelsteg per 100 meter.

## Plats

Huvuddelen i terräng med möjlighet att förlägga någon sträcka på stig. Startplatsen kan läggas på stig.

## Utrustning

Snitslar i olika färger.  
Skärmar.  
Mallkartor med GPS-spår och sträcklängd.  
GPS-klocka.

## Förberedelser

Ta på dig en GPS-klocka. Utgå från startplatsen och snitsla ett antal sträckor. Snitsla i huvudsak i terräng men även någon sträcka på stig. Låt varje sträcka få en unik längd och snitsla med en unik färgkombination. Tänk på att kombinera färger så att även färgblinda kan se snitslarna. Placera en skärm i slutet på respektive sträcka. Registrera varje sträcka med hjälp av GPS-klockan.

Använd förslagsvis [Livelox](#) som är ett av många program där man kan analysera hur man har sprungit genom att läsa in GPS-rutt och koppla ihop med kartan. I detta fall skall verktyget användas för att skapa en mall för varje sträcka. Till det behövs kartfilen och GPS-rutterna. Anteckna längden på sträckorna på respektive karta.

## Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Förklara hur övningen går till. Deltagarna springer de olika sträckorna i normal tävlingsfart och försöker med hjälp av stegning bestämma längden på sträckorna. Stegen räknas både till skärmen och på väg tillbaka till startplatsen. Deltagarna bör ta hänsyn till underlag, lutning och framkomlighet då steglängden kan påverkas av detta.

När deltagaren sprungit en sträcka och gjort sin bedömning får deltagaren presentera den för tränaren. Tränaren visar sträckans dragning på mallkartan och talar om den faktiska längden. Tillsammans diskuterar de eventuella avvikelser för att löparen ska kunna lära av sträckan och göra bättre avståndsbedömningar på efterföljande sträckor.



# ATTACKPUNKT



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att förstå och använda attackpunkt. På gul nivå utgör en attackpunkt så gått som alltid en tydlig punkt på eller precis bredvid ledstång.

## Plats

Terräng med ledstänger och relativt rikligt med detaljer.

## Utrustning

Kartor med banor.

Kontrollmarkeringar.

Violetta pennor med smal spets.

Förstoring av någon av sträckorna som ska genomföras.

## Förberedelser

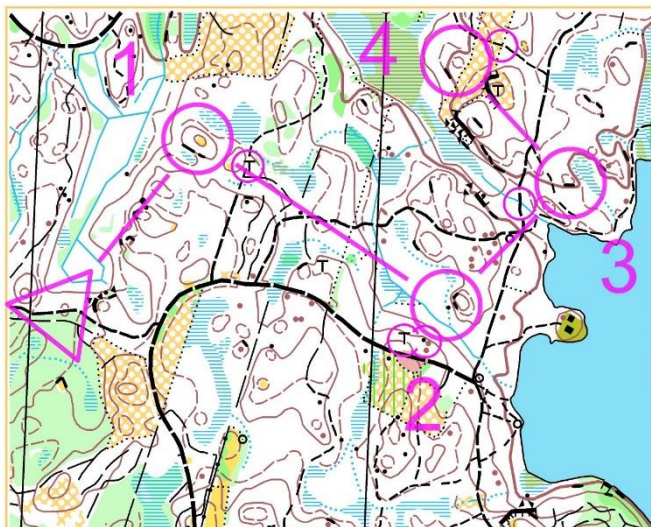
Förbered genom att hitta tre områden som är lämplig för att öva momentet.

Tillfälle 1. Lägg en bana med kontrollpunkter vid sidan av ledstång, max 100 meter. Varje kontroll måste ha en tydlig attackpunkt vid ledstången varifrån löparen ska vika av in till kontrollen. Attackpunkterna märks ut med små cirklar och kontrollpunkterna med normalstora cirklar. Se kartexemplet på nästa sida där de små cirklarna visar på möjliga och lämpliga attackpunkter.

Tillfälle 2. Lägg en bana med samma moment men utan att markera några hållpunkter. Ta med violetta pennor med smal spets så att varje löpare kan markera de hållpunkter han/hon väljer.

Tillfälle 3. Lägg en bana med samma moment men utan att markera hållpunkter.

Häng ut kontrollmarkeringarna.



## Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Förklara övningen som går ut på att kunna orientera i ett högt tempo fram till attackpunkten. Vid attackpunkten ska löparen stämma av riktningen till kontrollen, inledningsvis med ett kort stopp och efterhand utan att stanna, och våga springa på in mot kontrollen. Ta gärna hjälp av en uppförstorad del av banan och kartan för att visa ett exempel då du förklarar övningen.

Första tillfället får deltagarna varsin karta med markeringar som ger förslag på lämpliga attackpunkter som löparen kan använda sig av. Vid andra tillfället får deltagarna varsin karta med en bana där samma moment skall övas men då får löparen själv välja och markera sina attackpunkter på kartan. Det är viktigt att deltagarna uppmanas till att alltid välja attackpunkt som en del i sträckplanen. Sträckplanen bör bestå av svar på följande frågeställningar.

Var är kontrollen placerad och från vilket håll lämpar det sig bäst att ta den? Planera kontrolltagningen och gör alltså val av attackpunkt innan resten av sträckan planeras.

Hur ska jag ta mig till attackpunkten? Vägval

Vad jag ska passera? Välj avstämningpunkter längs med den tänkta vägen.

Slutligen vid tredje tillfället får löparen genomföra en liknande bana och planera vilka attackpunkter löparen tänker använda men utan att göra markeringar på kartan.

Deltagarna startar individuellt med så pass långt mellanrum att det inte bildas klungor i skogen.

När deltagaren kommer tillbaka får hon/han visa hur det gick att utföra momentet.



# ATTACKPUNKTSBANA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att förstå och använda attackpunkt. På gul nivå utgör en attackpunkt så gått som alltid en tydlig punkt på eller precis bredvid ledstång.

## Plats

Terräng med ledstänger och relativt rikligt med detaljer.

## Utrustning

Kartor med banor.

Kontrollmarkeringar; stora skärmar och snitslar eller miniskärmar.

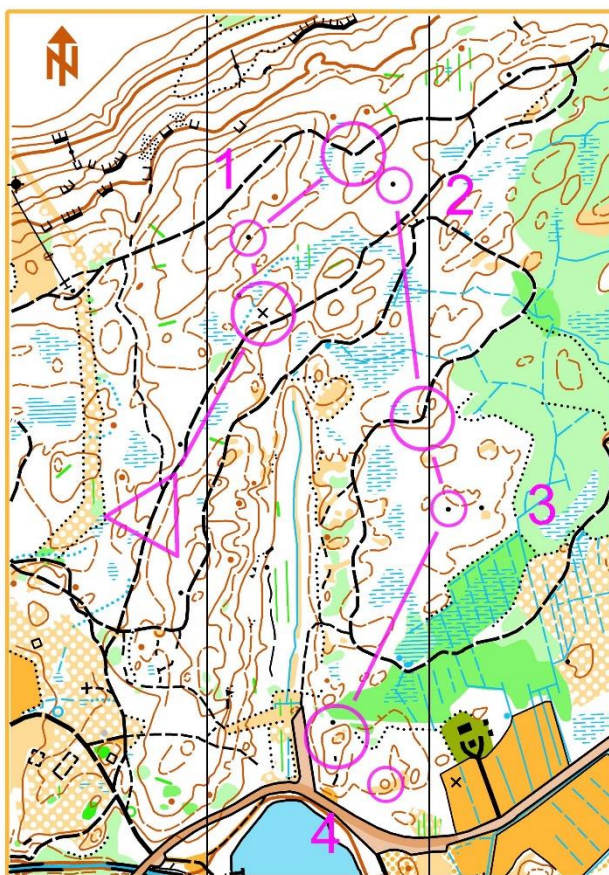
Förstoring av någon av sträckorna som ska genomföras men utan att attackpunkten markerad.

## Förberedelser

Lägg en bana med kontrollpunkter vid sidan av ledstång, max 100 meter.

Varje kontroll måste ha en tydlig attackpunkt vid ledstången varifrån löparen ska vika av in till kontrollen. Attackpunkterna märks ut med små cirklar och kontrollpunkterna med normalstora cirklar. Se kartexemplet nedan där de små cirklarna visar på möjliga och lämpliga attackpunkter.

Häng ut kontrollmarkeringarna. Stora skärmar vid attackpunkten och mindre skärm eller snitsel vid kontrollpunkten.



## Genomförande

Förklara vad en attackpunkt är och syftet med övningen. Visa med hjälp av uppförstoringen ett exempel på en sträcka och låt deltagarna ge förslag på lämplig attackpunkt. Förklara att deltagarna bör låta val av attackpunkt vara en del i varje sträckplan.

Förklara sedan övningens upplägg. På kartan finns en bana med kontroller och en lämplig attackpunkt för respektive kontroll har markerats med en liten cirkel. I terrängen hänger stora skärmar vid respektive attackpunkt och mindre skärmar eller snitselband vid kontrollpunkten.

Löparen ska ta sig fram till attackpunkten via ledstänger, där stämma av riktningen under ett kort stopp och sedan våga springa på in mot kontrollen.

Ge deltagarna varsin karta. Låt dem starta med så pass långt mellanrum att det inte bildas klungor i skogen.





# KARTMINNE

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att öva på sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning. Denna övning är en optimal övning för att öva på att planera hela sträckor. Löparen kan inte springa iväg utan att ha gjort sin fullständiga sträckplan. För, utan planen och utan karta kommer löparen inte hitta fram till kontrollen.

## Plats

Terräng med bra möjligheter till banläggning med vägvalsalternativ längs med olika typer av ledstänger och med olika framkomlighet.

## Utrustning

Kartor där endast en sträcka/karta är inritad.

Kartor med hela banan, 1/deltagare. Varje karta viks dubbel med baksidan utåt.

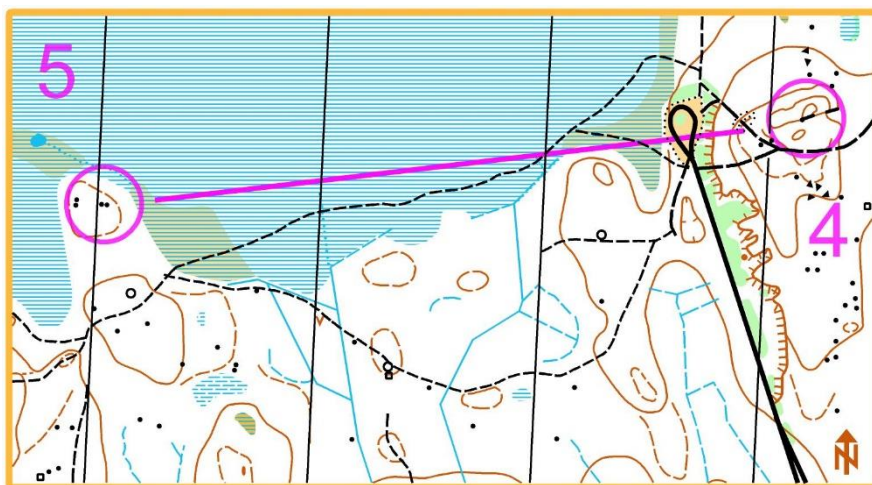
Kanten på pappret limmas igen.

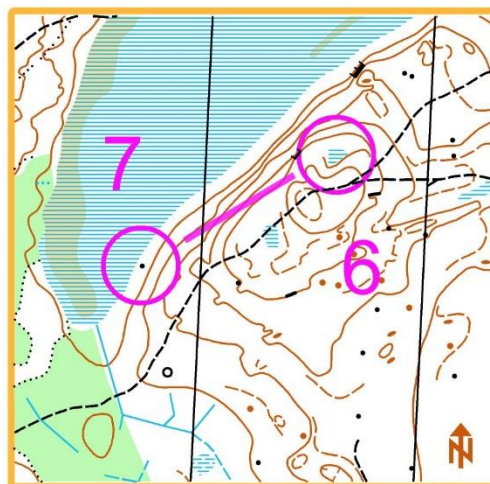
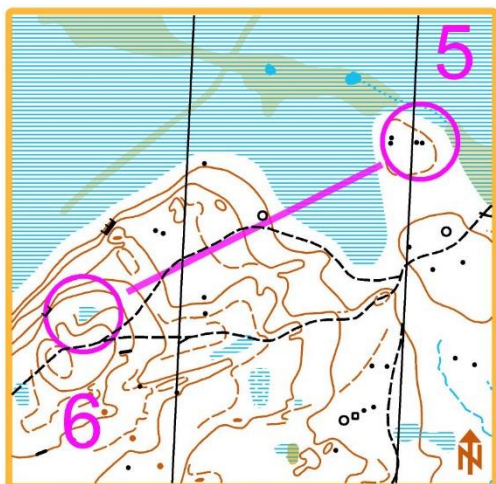
Kontrollmarkeringar.

En uppförstorad bild med en delsträcka på banan som får utgöra exempel.

## Förberedelser

Lägg en bana med två eller flera vägval på respektive delsträcka. Låt inte delsträckorna bli för långa och begränsa dem så att deltagarna inte tvingas hålla för många delsteg i minnet. Det gör inget om någon delsträcka blir väldigt enkel. Stegrande svårighet på banan är att föredra så att deltagarna får en positiv känsla och vågar utmana sig själva delsträcka för delsträcka.





Skriv ut kartorna till deltagarna. Tryck på baksidan av kartan stödfrågor för att hantera en bom. Se sidan 127 i boken "Orientera för att ha kul". Skriv ut kartorna med delsträckorna. Plasta gärna in dem eller laminera för återanvändning.

Häng ut kontrollmarkeringar samt kartan för första sträckan vid start, kartan för andra sträckan vid kontroll 1 och så vidare.

### Genomförande

Förklara syftet med övningen. Använd den uppförstorade bilden med en delsträcka för att ge ett exempel på en sträcka. Gå igenom hur man bör tänka för att göra sin plan.

Var är kontrollen placerad och från vilket håll lämpar det sig bäst att ta den? Planera kontrolltagningen och gör alltså val av attackpunkt innan resten av sträckan planeras.

Hur ska jag ta mig till attackpunkten? Vägvalet.

Vad jag ska passera? Välj avstämningpunkter längs med den tänkta vägen.

Frågorna bör leda fram till en plan som blir till en ramsa. Stigen förbi huset, fortsätt fram till bäcken och ta vänster, följ bäcken till höjden, över höjden och där sitter kontrollen vid stenen.

Dela ut en igenklitrastad karta/person. Förklara genomförandet. Deltagarna får komma fram en och en till kartan vid startpunkten. Där får de göra sin plan för den första sträckan och memorera den. Sedan springer de på kartminne till första kontrollen som är markerad med en skärm och en ny karta. Där planerar de nästa sträcka och memorerar den innan de springer till kontroll två och så vidare

Skulle löparen glömma delar av sin plan kan löparen vända tillbaka till föregående kontroll och göra ett nytt försök. Om löparen känner att denna tappat bort sig helt river löparen kanten på den limmade kartan och läser in sig med hjälp av den. På baksidan finns frågor som kan vara till hjälp för att läsa in sig.





# VÄGVÄLJAREN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att öva på sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning.

## Plats

Terräng med bra möjligheter till banläggning med vägvalsalternativ längs med olika typer av ledstänger och med olika framkomlighet.

## Utrustning

Kartor med en bana där vägvalen markerats ut.

Kontrollmarkeringar.

Stiftklämmor alternativt elektroniskt stämplingssystem och sträcktidsskrivare.

Vid behov, stativ till elektroniska enheter.

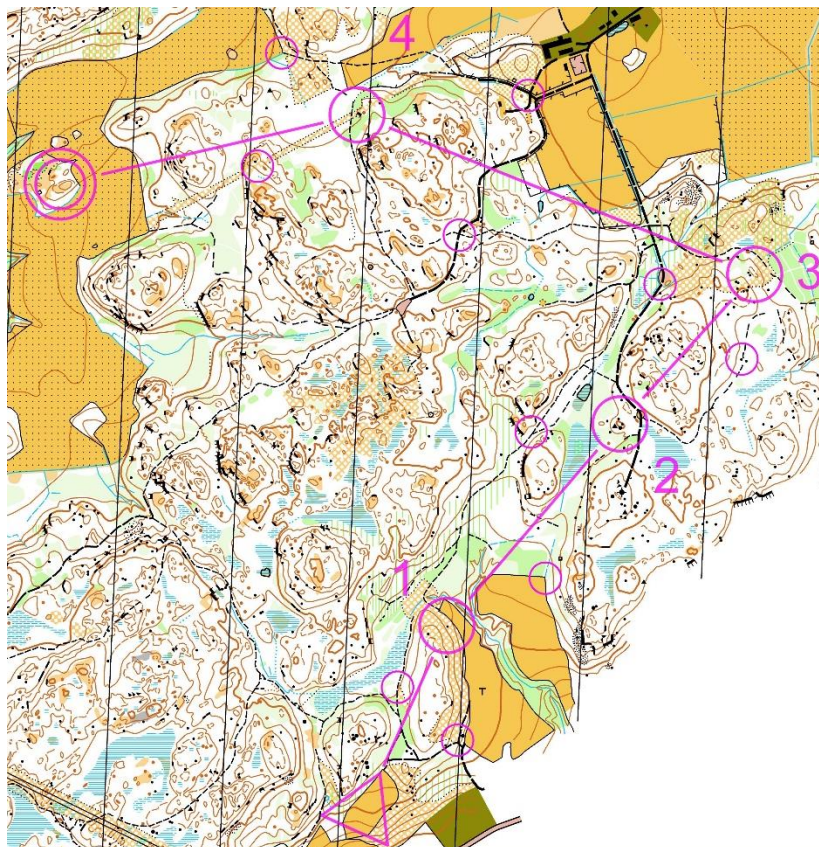
Kontrollkort alternativt elektroniska stämplingspinnar/brickor.

En uppförstorad bild med en delsträcka på banan som får utgöra exempel.

## Förberedelser

Lägg en bana med delsträckor med minst två olika vägval. De olika vägvalen får gärna avslutas på ett sådant sätt att kontrolltagningen blir olika.

Häng ut kontrollmarkeringar samt stiftklämma eller elektronisk enhet vid varje kontroll. Placera även ut en skärm och stiftklämma/elektronisk enhet på en plats där deltagaren garanterat passerar längs med respektive vägval.



## Genomförande

Förklara syftet med övningen. Använd den uppförstorade bilden med en delsträcka för att ge ett exempel på en sträcka. Låt deltagarna analysera de alternativa vägvalen och de respektive kontrolltagningalternativen.

Förklara övningen. För varje delsträcka på banan ska löparen titta på sträckan och bedöma vilken väg in till kontrollen som är säkrast och vilket vägval som är säkrast. Det är inte säkert att de passar ihop. Deltagaren väljer alternativ och väger in säkerhet, längd och framkomlighet på sträckan i sitt val. Vid analys efteråt ska deltagaren kunna motivera sina val. På banan ska löparen stämpla vid den skärm som sitter längs med vägvalet samt vid kontrollen. Den skärm som sitter längs med vägvalet finns inte utmärkt på kartan men sitter väl synlig på någon ledstång.

Dela ut en karta/person.

De första gångerna som denna övning genomförs är det bra om deltagarna startar individuellt. Då ges de tid att ta banan i lugnt tempo och öva momentet utan stresspåverkan. Se till att det finns tid att gå igenom övningen efteråt. Antingen enskilt eller i mindre grupper.

När deltagarna övat momentet vid flera tillfällen och behärskar momentet kan man låta dem starta samtidigt. Då får de chans att lära sig fatta egna beslut när andra löpare är i närheten. Att våga stå kvar och göra sin egen bedömning när någon annan drar iväg kan vara svårt. Därför är det viktigt att tränaren efteråt låter deltagarna reflektera kring sitt eget beteende. Frågor man som tränare kan ställa är: Vad tänkte du? Hur kändes det? Hur hanterade du situationen? Kunde du hanterat det annorlunda? Hur skulle du vilja hantera situationen? Vad bör du tänka då?





# BERGVIKARE

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att genom tidsmässiga jämförelser lära sig bedöma vägval.

## Plats

Terräng med bra möjligheter till banläggning med vägvalsalternativ längs med olika typer av ledstänger och med olika framkomlighet.

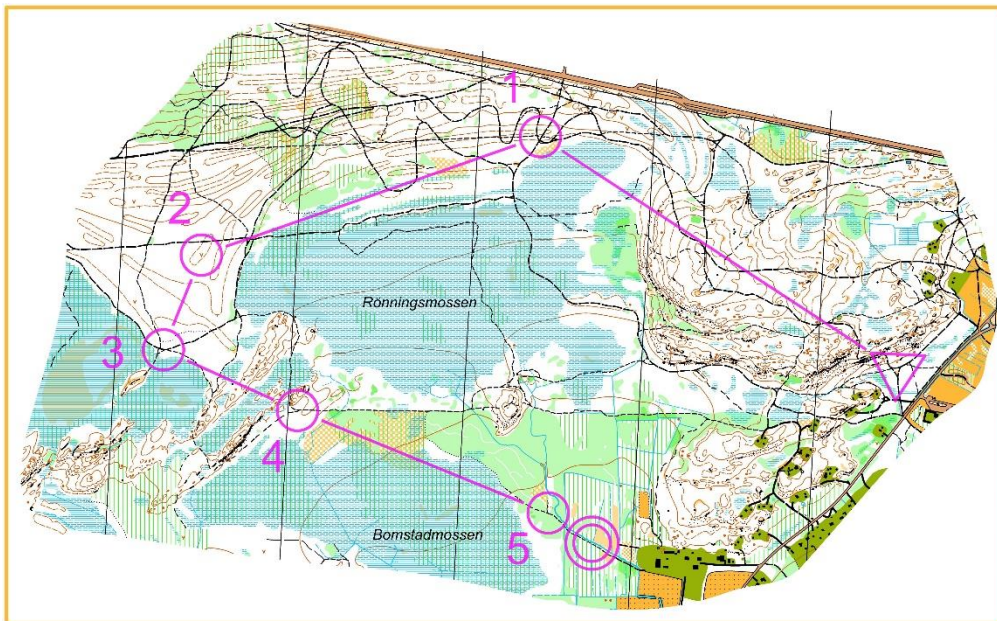
## Utrustning

Kartor.  
Kontrollmarkeringar.  
Klockor med tidtagningsfunktion.

## Förberedelser

Lägg en bana med delsträckor med två olika vägval. Kontrolltagningen ska vara så enkel att kontrollen inte kan missas.

Häng ut kontrollmarkeringar.



## Genomförande

Denna övning kräver uppskattningsvis halvtimma extra efter träning för uppföljning och analys.

Förklara syftet med övningen. Att bedöma vilket vägval som är snabbast och sedan provlöpa vägvalen för att få svar på vilket vägval som var det snabbaste.

Dela ut en karta/person. Deltagarna paras ihop två och två. Löpmässigt bör de vara jämbördiga.

Förklara övningen. Inom paret bestämmer man i förväg vilka vägval som ska testas. Löparna startar parvis, tar varsitt vägval och väntar in varandra vid kontrollerna. Varje löpare startar tidtagningen vid starten. När respektive löparen når fram till första kontrollen trycker de mellantid och därefter stopp/paus. Vägvalen för nästa sträcka bestäms och när paret startar igen så startar löparna tidtagningen igen. När de respektive löparna når tvåan trycker de för mellantid och därefter stopp/paus och så vidare.

När deltagarna kommer tillbaka sammanställer tränaren sträcktiderna. Sedan analyserar tränaren tider och vägval med löparna. Om möjligt kan deltagarna delas upp i grupper om 2-3 par med en tränare/grupp under analysen.

## Tips!

Deltagarna kan passa på att duscha och byta om under tiden tränaren sammanställer sträcktiderna.



# DUBBELSPÅR



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att genom tidsmässiga jämförelser lära sig bedöma vägval.

## Plats

Terräng med bra möjligheter till banläggning med vägvalsalternativ längs med olika typer av ledstänger och med olika framkomlighet. Startplatsen ska vara belägen på en plats varifrån många vägvalsträckor kan läggas.

## Utrustning

Kartor.

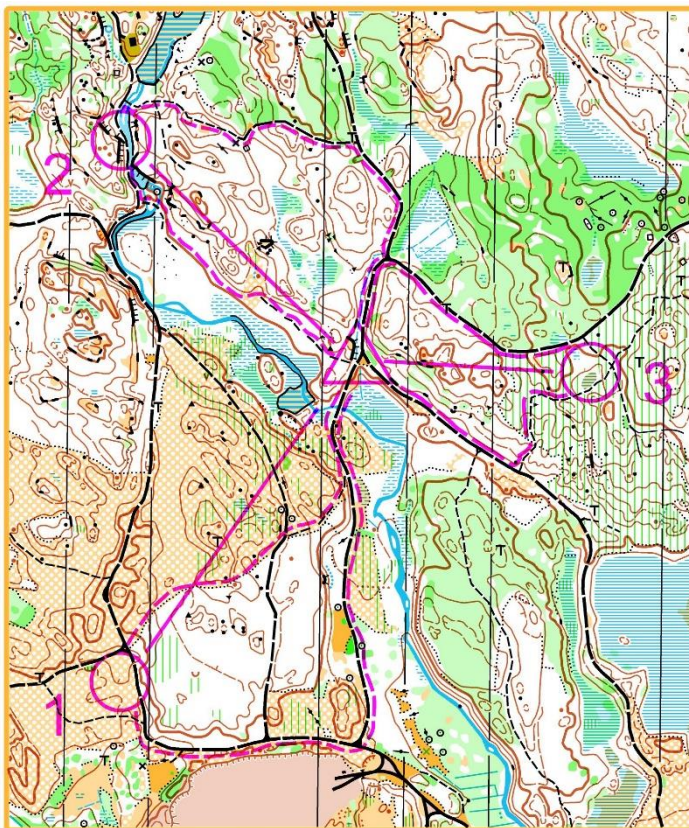
Kontrollmarkeringar.

Elektroniskt stämplingssystem och sträcktidskrivare.

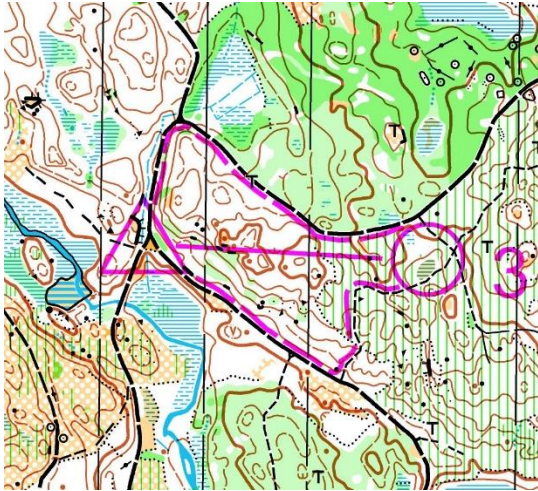
Elektroniska stämplingspinnar/brickor.

## Förberedelser

Rita en mallkarta med en gemensam startpunkt och flera kontroller i olika riktningar från startpunkten sett. Till varje kontroll ska det vara möjligt att springa två olika vägval. Kontrolltagningen ska vara relativt enkel men ingången till kontrollen kan gärna vara olika beroende på vägval.



Rita även kartor/banor med endast startpunkten och en kontroll på. Vägvalen ritas in. Märk banorna med ett unikt nummer eller en unik bokstav så att det blir lätt att skilja dem åt.



Häng ut kontrollmarkeringar och elektroniska enheter.

### Genomförande

Förklara syftet med övningen. Att bedöma vilket vägval som är snabbast och sedan provlöpa båda vägvalen för att få svar på vilket vägval som var det snabbaste.

Dela ut en karta och en elektronisk löparbricka per person.

Förklara övningen. Det finns x antal banor med en kontroll på respektive karta. De är markerade 1 till x, alternativt A till y. På varje karta finns två vägval inritade. Löparen ska innan start bedöma vilket av de två olika vägvalen på sträckan som är snabbast. Löparen startstämplar sedan och springer antingen höger eller vänstervägval ut till kontrollen. Löparen stämplar vid kontrollen och springer det andra vägvalet tillbaka till startpunkten. Löparen läser av sträcktiderna och jämför dem tillsammans med tränaren. Vilket vägval trodde löparen var snabbast? Vilket vägval var snabbast? Om det inte var det vägval som löparen hade trott hjälper tränaren löparen att resonera sig fram till en bättre bedömning.



# VÄGVALSTEST



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att genom tidsmässiga jämförelser lära sig bedöma vägval.

## Plats

Terräng med bra möjligheter till banläggning med vägvalsalternativ längs med olika typer av ledstänger och med olika framkomlighet.

## Utrustning

Kartor.

Kontrollmarkeringar.

Elektroniskt stämplingssystem och sträcktidsskrivare.

Elektroniska stämplingspinnar/brickor.

## Förberedelser

Lägg en bana med delsträckor med två olika vägval. Kontrolltagningen ska vara så enkel att kontrollen inte kan missas. Banan ska springas i båda riktningarna, ena vägvalet ut och det andra vägvalet tillbaka, därför bör längden bara vara hälften så lång som en fullängdsbana.

Häng ut kontrollmarkeringar och elektroniska enheter.

## Genomförande

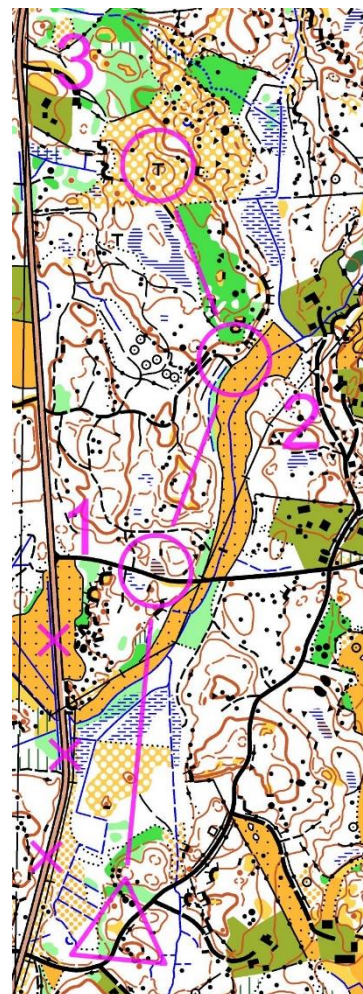
Denna övning kräver uppskattningsvis en halvtimme extra efter träning för uppföljning och analys.

Förklara syftet med övningen. Att bedöma vilket vägval som är snabbast och sedan provlöpa båda vägvalen för att få svar på vilket vägval som var det snabbaste.

Dela ut en karta/person och en pinne eller bricka.

Förklara övningen. Löparen ska innan start markera ut två olika vägval på respektive sträcka. Löparen springer sedan antingen höger eller vänstervägval på samtliga sträckor fram till vändpunkten. Löparen stämplar vid alla kontroller och vid vändpunkten målstämplar löparen. Därefter kan löparen göra en paus innan löparen startstämplar och springer de andra vägvalen på vägen tillbaka. När löparen kommer tillbaka till startpunkten målstämplar löparen en andra gång.

När deltagarna kommer tillbaka sammanställer tränaren sträcktiderna. Sedan analyserar tränaren tider och vägval med löparna. Om möjligt kan deltagarna delas upp i mindre grupper om 4-5 löpare med en tränare/grupp under analysen.





# BYGGA LANDSKAP

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att grundlägga förståelsen för kurvbild.

## Plats

Sandhög, sandlåda, sandstrand eller vintertid en snöhög.

## Utrustning

Små spadar typ sandlådespadar.

Papper och penna.

Hårda underlag typ kartong eller protokollhållare.

Små flaggor av typen man dekorerar tårtor med.

## Förberedelser

Välj ut en lämplig plats att vara på.

## Genomförande

Förklara syftet.

Deltagarna har enklare att lära sig principerna för höjdkurvor om de själva bygger ett eget landskap än om de bara ser ett demonstrationslandskap.

Deltagarna bör börja med att bygga en ganska enkel höjd. Visa på höjden genom att rita i sanden/snön hur höjdkurvorna går runt höjden. Visa även på ett papper genom att rita de respektive höjdkurvorna. Berätta vad ekvidistans är.



Låt därefter deltagarna forma om höjden under ledning av tränaren. Låt deltagarna forma inbuktningar, det som kallas sänkor och utbuktningar, det som kallas åsar. Låt dem forma toppen, bygga mindre höjder och om möjligt även branter. Det är viktigt att tränaren kontrollerar att alla deltagare har förståelse för varje del.

När bygget är färdigt får var och en rita sin egen karta över landskapet. Varje deltagare ritar sedan en bana med start, 3-5 kontroller och mål på sin karta. Därefter får övriga i gruppen titta på kartan och översätta kartan till verkligheten. Uppgiften är att placera ut de små flaggorna på de ställen som markerats på kartan. En flagga vid start, flaggor vid kontrollpunkterna och en flagga vid mål. Tillsammans får deltagarna då resonera kring hur kartan ska tolkas. När gruppen är enig om att banan är färdig tar de nästa karta/bana och gör på samma sätt.





# HÖGT OCH LÅGT



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att grundlägga förståelsen för kurvbild.

## Plats

Terrängen bör innehålla tydlig och varierande kurvbild gärna med detaljer.

## Utrustning

Kartor.

Kontrollmarkeringar av mindre modell typ snitsel eller små skärmar i storlek 10x10 centimeter.

Stiftklämna eller annat alternativ för att kontrollera att deltagarna besökt rätt punkt.

## Förberedelser

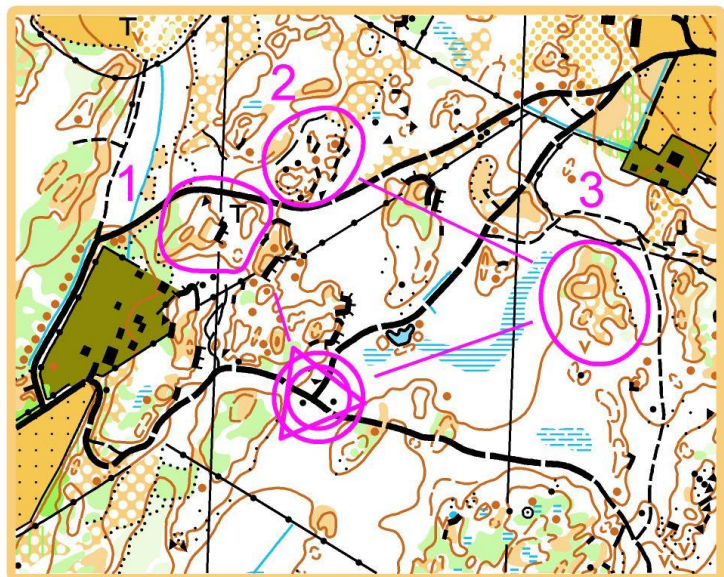
Välj ut en lämplig plats att vara på.

Lägg en bana där kontrollringarna ritas extra stora, 3-4 centimeter i diameter. Det behöver inte vara cirklar. Det kan lika gärna vara elipser eller amöbaform. Välj ut en punkt i vartdera området som ska identifieras med hjälp av kurv bilden. Det kan vara punkter som endast rör brun bilden till exempel högsta punkten, lägsta punkten, brantaste platsen. Det kan även vara andra kontrollpunkter men med koppling till brun bilden till exempel lägsta bäckförgreningen, högst belägna stenen. Kontrollpunkterna bör ligga slumpmässigt inuti det inringade området annars faller idén med övningen.

Skriv sedan en kontrollbeskrivning i klartext. Den ska tala om var respektive kontrollen är placerad med referens till kurv bilden. Här följer ett exempel som passar till kartexemplet:

1. Högsta höjden utan brant.
2. Lägst belägna stenen.
3. Högsta toppen.

Häng ut kontrollmarkeringar som bör vara små. Anledningen är att det tvinga deltagarna till att vara noggranna och läsa kartan istället för att chansa och bara leta efter en stor skärm.



## Genomförande

Håll en kortare genomgång och förklara kurvbild. Fokusera på att lära ut hur man avgör vad som är högsta och lägsta punkt. Förklara även hur det ser ut på kartan om det bara sluttar lite respektive mycket i terrängen.

Deltagarna får varsin karta och kontrollbeskrivning eventuellt stämpelkort. Deltagarna får till uppgift att i respektive kontrollring hitta exempelvis högsta höjden, lägst belägna stenen och så vidare. Låt deltagarna starta individuellt eller i par.

## Tips!

Övningen kan göras svårare genom att falska kontroller hängs ut. Kom ihåg att det viktigaste är att deltagarna lär sig av övningen därför ska deltagarna känna till att det finns falska kontroller. Den informationen gör att de blir mer vaksamma. Känner deltagarna inte till att det finns falska kontroller får det enbart till följd att den eventuella deltagare som stämplar fel känner sig lurad, utpekad eller misslyckad.

Övningen går att genomföra som teoriövning inomhus. Deltagarna ska då markera på kartan vad som är högsta höjden och så vidare.



# KONTROLLPLOCK



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att öva på att finorientera korta sträckor. Finorientering är användbart i olika situationer men framförallt vid kontrolltagning.

## Plats

Ett detaljrikt område med ledstänger som uppfångare.

## Utrustning

Kartor.  
Kontrollmarkeringar.

Kommentar: Använd inte tidtagning när detta moment övas. Då finns risken att deltagarna lär in ett felaktigt beteende.

## Förberedelser

Lägg en bana med många korta sträckor och många riktningssändringar. Övningen är koncentrationsmässigt krävande så gör inte banan för lång. På gul nivå ska det finnas uppfångare eller replipunkter bakom kontrollpunkterna i händelse att deltagarna missbedömer avstånd eller tappar riktningen. In mot kontrollen ska det dock vara fritt från stora uppfångande föremål. Det viktiga är att deltagarna tvingas läsa på detaljer och hålla noggrann riktning.

Häng ut kontrollmarkeringar.

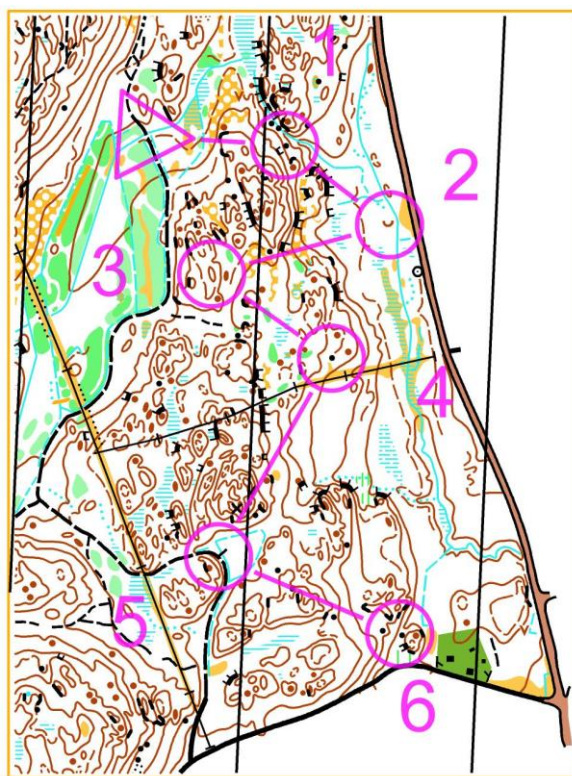
## Genomförande

Förklara syftet med övningen och förklara vad som är viktigt när man finorienterar.

Dela ut kartor till deltagarna. Denna övning genomförs individuellt.

Deltagarna ska orientera hela vägen fram till skärmen och skulle de få

kontakt med en annan löpare går övningens syfte förlorat. Därför är det viktigt att tränaren ser till så att löparna startar med stort tidsmellanrum.



## Tips!

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



# KORRIDOR



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## 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.

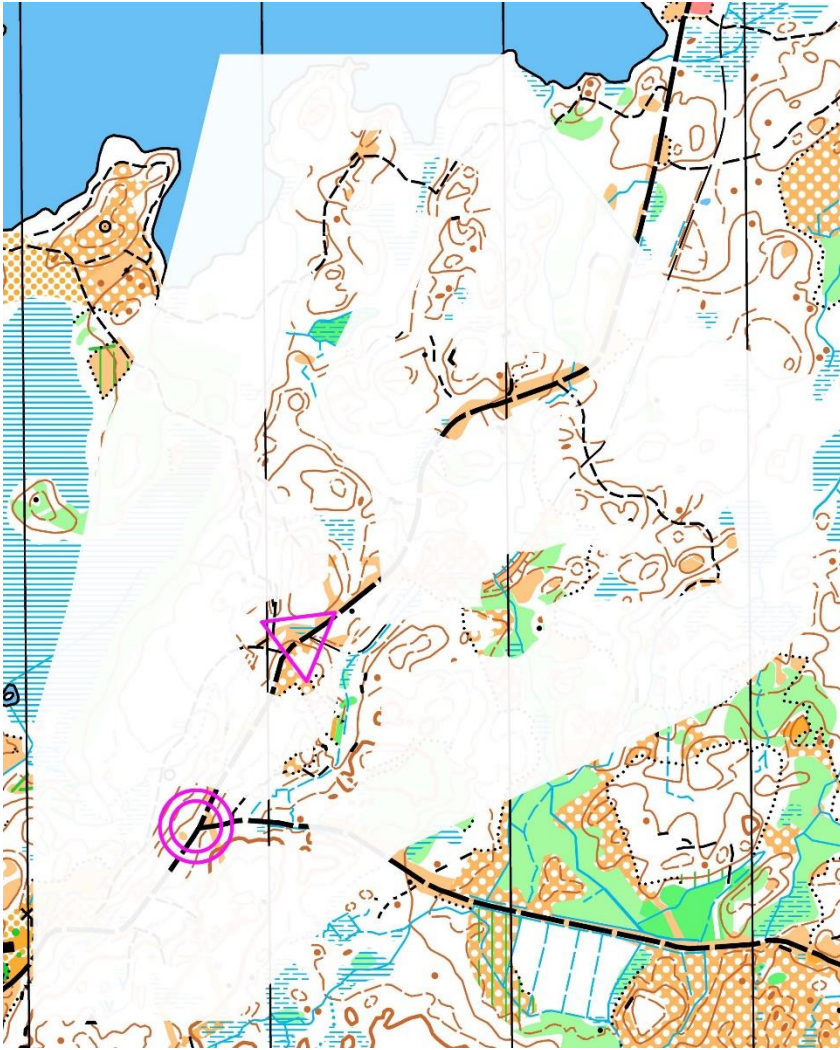
Korridoren kan skapas på olika sätt. Med två svarta tuschpennstreck som på vardera sidan markerar korridoren. Alternativt med Ocad eller PurplePen. Med Ocad kan man göra området utanför korridoren lite transparent så att deltagarna kan urskilja kartan utanför korridoren.

## 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.





# KONTROLLJAKT

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att lär sig alla karttecken och de viktigaste delarna i kontrollbeskrivningen. Kunna matcha karttecken med dess rätta symbol för kontrollföremål.

## Plats

Ett litet begränsat område som innehåller många olika detaljer och ledstänger. Det ska gå att välja ut 20-30 kontrollpunkter som har olika symboler i kontrollbeskrivningen.

## Utrustning

Kartor med enbart kontrollringar och start-/målplats markerad.

Skärmar med numrering.

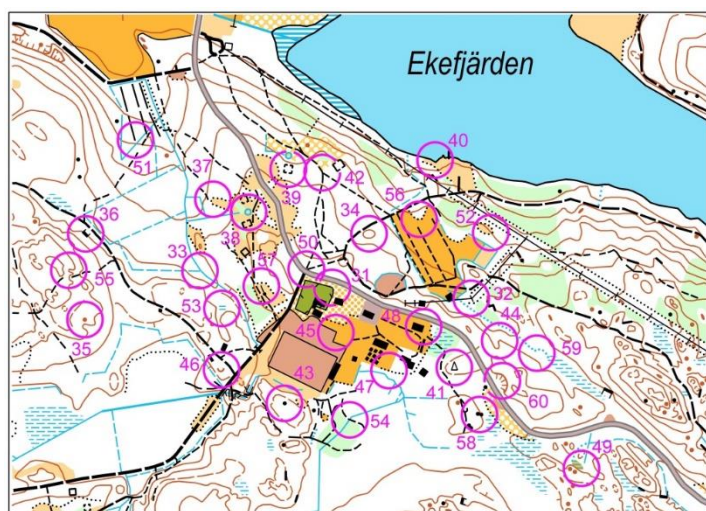
Mall med karta som visar rätt kodsifra vid respektive kontrollring.

En tabell/tavla som visar vilka symboler som kan förekomma i respektive kolumn och vad de betyder.

## Förberedelser

Välj ut 20-30 unika kontrollpunkter inom ett mycket begränsat område. Märk ut dem på en karta och välj en central plats som samling/startpunkt.

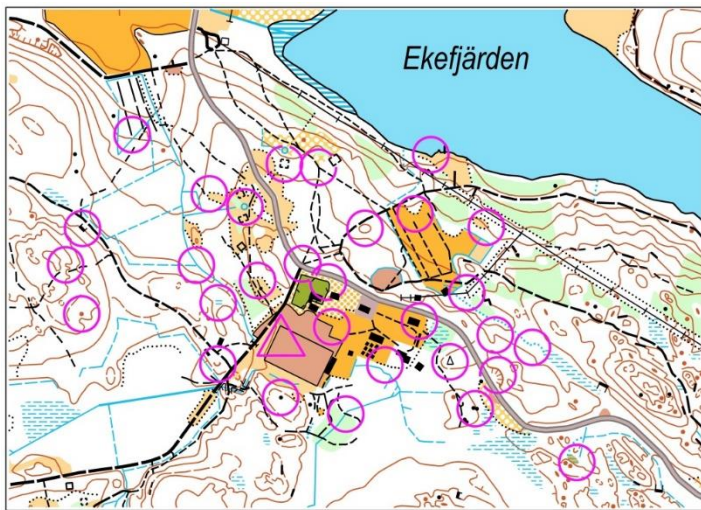
Gör även en mallkarta som visar kodsiffran vid respektive kontrollring samt en fullständig kontrollbeskrivning. Med fullständig avses att det finns preciseringar i kolumn C och G då det är tillämpligt.



Figur 1 Mallkarta och facit



Tillverka kartor till deltagarna. Endast kontrollringar och start-/målplats markeras ut på dem. Ingen numrering av kontrollerna på kartan, varken ordningstal eller kodsiffror.



Figur 2 Deltagarkarta

Tillverka olika kontrollbeskrivningar med 5-7 av kontrollpunkterna, ju fler varianter desto mer spridning i gruppen under genomförandet. Kontrollbeskrivningar ska enbart innehålla information i kolumn B, D, E och F. Kolumn E och F används vid kombination av två föremål.

31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				

Figur 3 Facit kontrollbeskrivning



E		1,4 km			
1	51				
2	53				
3	54				
4	55				
5	57				

E		1,4 km			
1	51				
2	53				
3	54				
4	55				
5	57				

Figur 1 Kontrollbeskrivningsexempel. Till vänster deltagarexemplar vid start. Till höger deltagarexemplar efter att kontrollpunkterna besökts och deltagaren kompletterat kontrollbeskrivningen

Häng ut kontrollerna och placera dem noggrant så att kontrollbeskrivningen stämmer. Var även noga med att numret på skärmen stämmer överens med kodsiffran på mallkartan.

### Genomförande

Första gången bör man hålla en genomgång där man förklarar kontrollbeskrivningen och vad kolumn C och G ger för information. Förklara syftet med övningen.

Dela därefter ut en karta, en penna och en kontrollbeskrivning per deltagare.

Berätta hur många kontrollpunkter på kartan som är helt olika varandra. Deltagarna ska besöka de kontroller som deras egen kontrollbeskrivning anger och i den ordning som anges. Man vet om man kommit rätt genom att kontrollera kodsiffran. Vid varje kontroll ska deltagaren bedöma om kontrollbeskrivningen behöver kompletteras. Det kan vara information i kolumn C eller G som ska ritas in.

När deltagaren fullföljt sin "bana" jämför deltagaren sin kontrollbeskrivning med mallen för att se om den blivit rätt ifylld. Deltagaren tar en ny kontrollbeskrivning och ger sig ut på en ny "bana".





# PREO



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att lär sig alla karttecken och de viktigaste delarna i kontrollbeskrivningen. Kunna bedöma vilken kontroll som är rätt placerad utifrån vad som preciserats i kontrollbeskrivningen.

## Plats

Ett detaljrikt område som genomkorsas av en bred stig.

## Utrustning

Kartor och kontrollbeskrivningar.

Mallkarta med både falska och korrekta kontrollpunkter.

Stämpelkort för Pre-O.

Skärmar.

En stämpel per kontroll.

Kontrollskyltar.

En tabell/tavla som visar vilka symboler som kan förekomma i respektive kolumn och vad de betyder.

## Tips!

Kontrollskyltar kan man enkelt tillverka av odlingspinnar för trädgårdslandet.

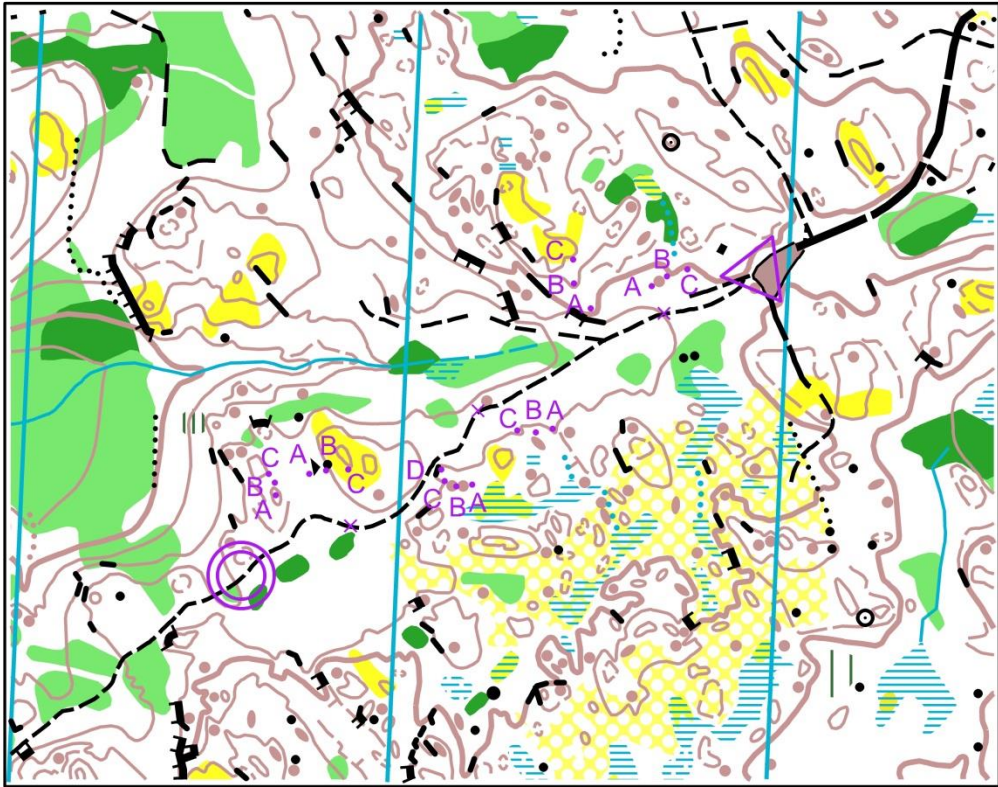
## Förberedelser

Välj ut ett detaljrikt område som genomkorsas av en bred stig. Skriv ut en karta i skala 1:7 500 del eller 1:5 000 del.

Förberedelser i skogen (1):

Gå längs med stigen och välj ut ett antal kontrollpunkter som ligger på väl synligt avstånd från stigen. Kartan måste vara av mycket god kvalitet, så om tveksamheter råder välj ett annat alternativ. Till varje kontroll ska det även finnas 1-4 falska skärmar. Välj även ut var dessa skärmar ska placeras. Markera kontrollpunkten och platserna för de falska skärmarna i terrängen. Gå ut till stigen och bestäm en plats längs med stigen där kontrollskylten ska placeras. Samtliga skärmar ska vara synliga från kontrollskylten. Rita in den rätta kontrollen på kartan och ge den ett ordningstal. Anteckna det som behövs för att ge beskriva kontrollens placering i kontrollbeskrivningen. Varje kontrollpunkt ska kunna beskrivas enligt SOFT:s anvisningar för kontrollbeskrivning. Anteckna vilken skärm som är det rätta; A, B, C, D eller E. Från kontrollskylten anges den skärm som syns längst till vänster som A och sedan följer B, C, D och E i tur och ordning åt höger.

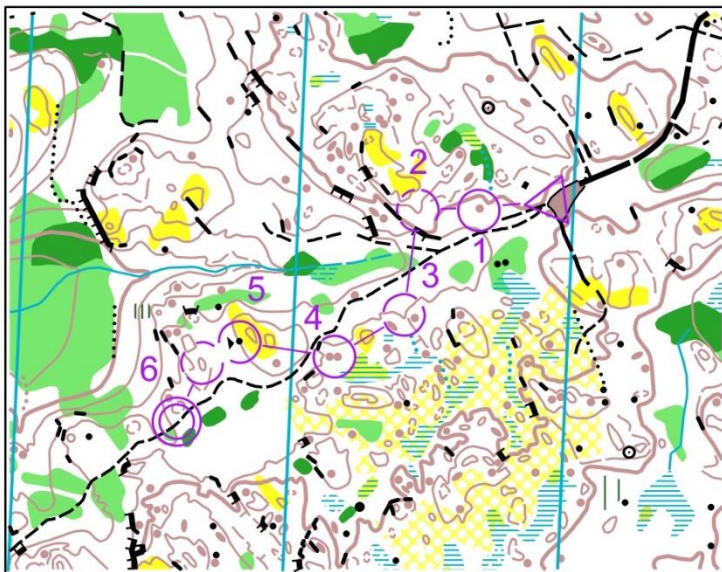




Hemma vid datorn/skrivbordet (2):

Om man använder Ocad version 10 eller högre välj banläggning för Preorientering.

Rita in start, kontroller och mål på kartan. Skapa en kontrollbeskrivning. För respektive kontroll anges antalet skärmar som är synliga från kontrollskylten i kolumn B. Om det är två så blir det A-B och är det tre så blir det A-C och så vidare. Fyll sedan i kontrollbeskrivningen för att precisera kontrollernas placeringar.



Pre-O	0,5 km		
▷	▨	◁	
1 A-C	•	⊙	↑
2 A-C		⊙	↖
3 A-C	∩		↘
4 A-D	• •	≡	↙
5 A-C	▲	♀	
6 A-C	∇	○	↗
⊙	60 m	⊙	

Förberedelser i skogen (2):

Häng ut skärmarna och placera ut kontrollskyltarna.



## Genomförande

Första gången bör man hålla en genomgång där man förklarar kontrollbeskrivningen. Har man övat på kontrollbeskrivningen och dess symboler på tidigare nivåer så är det kolumn C och G som återstår. Visa med hjälp av tavlan vilka symboler som kan förekomma i nämnda kolumner.

Förklara syftet med övningen och att denna övning utförs gående.

Övningen kan beskrivas så här:

På kartan finns start, kontroll och mål markerat. I terrängen har 2-5 skärmar placerats ut vid respektive kontroll varav en skärm är rätt placerad. Uppgiften är att avgöra vilken kontrollpunkt som är den, som är utritad på kartan och beskriven i kontrollbeskrivningen.

Från startpunkten följer man stigen fram till kontrollskylt 1. När man står vid kontrollskylt 1 ser man alla skärmar som hör till första kontrollen. På kontrollbeskrivningen framgår det hur många skärmar man ska kunna se. I kolumn 2 anges det med bokstäver. A-B= 2, A-C=3, A-D=4 och A-E=5 skärmar. Den skärm som syns längst till vänster är skärm A, nästa skärm till höger om A är skärm B osv. Det är tillåtet att gå fram och tillbaka längs med stigen för att bedöma vilken skärm som sitter rätt men man får inte lämna stigen. När man bestämt sig för vilken skärm som man tror är den rätta tar man stiftklämman som finns vid kontrollskylten och stämplar i kontrollkortet. Är det skärm A stämplar man i 1A, tror man det är skärm B stämplar man i 1B. Därefter följer man stigen till kontrollskylt 2. Där bedömer man skärmarna för kontroll 2 och så fortsätter man på det viset fram till mål.

