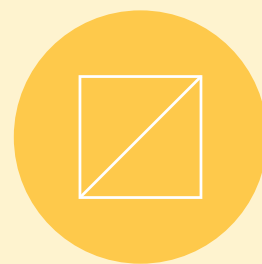


KONTROLLBESKRIVNINGSJAKT



Det här är en basövning anpassad till gul nivå.

Syfte

Att öva på att förstå kontrollbeskrivningen.

Plats

Kan genomföras både inom- och utomhus. Lämplig storlek på området är ca 20x20 m, men kan vara både större och mindre. Utomhus går det bra såväl på gräsytor som i skogsterräng. Om inte området är naturligt avgränsat eller att det syns tydligt vilket området är, så kan det vara bra att snitsla områdets gräns.

Utomhus kan man välja mellan att vara på exempelvis en gräsmatta eller i skogsterräng.

Utrustning

Elektroniska stämplingsenheter. Utomhus gärna på kontrollställningar med skärm. Inomhus går det bra att bara lägga enheterna på golvet. Om man inte har tillgång till elektroniska stämplingsenheter kan man använda kontrollställningar med bara kodsiffror och bara toucha kontrollställningen eller eventuellt eller använda stiftklämmor.

Löparbrickor, om man använder elektroniska stämplingsenheter eller startkort om man använder stiftklämmor.

Kontrollbeskrivningar utan kodsiffror. Finns för utskrift nedan. Om man går igenom kontrollbeskrivningen gemensamt finns en uppförstorad variant att visa på också att skriva ut nedan.

Kartklipp som matchar kontrollbeskrivningarna. Fästs på de elektroniska stämplingsenheterna eller på kontrollställningarna. Finns att skriva ut nedan.

Snitselband om det finns behov av att markera yttre gräns för området.

Förberedelser

Skriv ut "Kartklipp" och "Kontrollbeskrivningar". Om man genomför övningen enskilt behövs en kontrollbeskrivning per deltagare. Annars räcker det med en per par/lag. Laminera gärna.

Fäst kartklippen på de elektroniska stämplingsenheterna eller på kontrollställningarna. Det går att tejpa men om man vill ta av och på dem regelbundet kan det vara bra att fästa dem med kadborrhband.

Placera ut stämplingsenheter/kontrollställningar slumpmässigt i området.

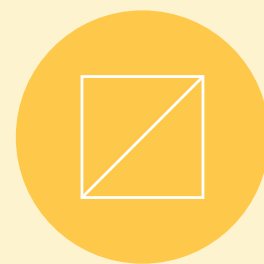
Snitsla vid behov områdets yttre gräns.



Grön A		3.3 km			
▶		/ /	X		
1	37	Ⓜ		⊙	
2	34	↗		└	
3	39	/ /	Y		
4	40	/ /	Y		
5	35	/ /	X		
6	31	/ /	X		
7	41	⊙		▶	
8	32	▨		⊙	
9	42	/ /	Y		
10	33	/ /		<	
11	38	↓	■	⋈	
12	36	/ /	Y		
⊙	<	180 m		>	⊙

Bild: Delar av materialet för den här övningen.

KONTROLLBESKRIVNING SJAKT



Fortsättning

Genomförande

Övningen kan göras individuellt eller som stafett.

Individuellt

Dela ut en kontrollbeskrivning till var och en av deltagarna och se till att alla har löparbricka/startkort .

Gå vid behov gemensamt igenom kontrollbeskrivningen.

Om man använder elektroniskt stämplingssystem, förklara vid behov hur stämplingen går till och låt deltagarna tömma och checka sina löparbrickor

Förklara för deltagarna hur övningen går till. Uppgiften är att titta på kontrollbeskrivningen och sedan leta upp det kartklipp som matchar respektive kontroll. Kontrollerna tas i nummerordning. När banan är avklarad springer man till en förutbestämd målkontroll och målstämplor.

Låt alla starta samtidigt eller med ett litet startmellanrum.

Stafett

Dela upp i lag med två deltagare i varje. Går det inte jämnt ut, kan man vara tre i något lag.

Dela ut en kontrollbeskrivning per lag.

Gå vid behov gemensamt igenom kontrollbeskrivningen.

Om man använder elektroniskt stämplingssystem, förklara vid behov hur stämplingen går till och låt deltagarna tömma och checka sina löparbrickor.

Ställ upp lagen på linje utanför området där kontrollerna är placerade. En av deltagarna utses till förstasträckslöpare.

Förstasträckslöparerna springer ut i kontrollområdet, tittar på kontrollbeskrivningen och letar efter första kontrollens kartklipp. När den är funnen stämplor hen och springer till platsen där lagkompisen väntar och växlar genom att lämna över kontrollbeskrivningen. Nästa löpare letar upp kartklippet för kontroll två osv.

När alla kontroller är stämplade springer den som tagit sista kontrollen till en förutbestämd målkontroll och målstämplor.

EXEMPEL KONTROLLBESKRIVNING

Grön A			3.3 km				
1	37						
2	34						
3	39						
4	40						
5	35						
6	31						
7	41						
8	32						
9	42						
10	33						
11	38						
12	36						
			180 m				

Start

Stig- och rågångskorsningen

Kontroll 1 - kodsiffr 37

Södra sjökanten

Kontroll 2 - kodsiffr 34

Utanför sydöstra stakethörnet

Kontroll 3 - kodsiffr 39

Vägförgreningen

Kontroll 4 - kodsiffr 40

Väg- och stigförgrening

Kontroll 5 - kodsiffr 35

Stig- och stenväggskorsning

Kontroll 6 - kodsiffr 31

Stig- och bäckskorsning

Kontroll 7 - kodsiffr 41

Halvöppen mark, östra hörnet

Kontroll 8 - kodsiffr 32

Asfalt-/grusyta, sydvästra delen

Kontroll 9 - kodsiffr 42

Stigförgreningen

Kontroll 10 - kodsiffr 33

Stigkröken

Kontroll 11 - kodsiffr 38

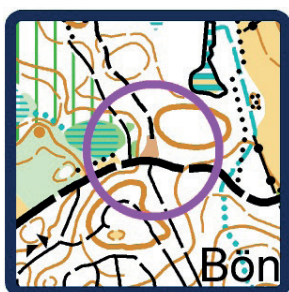
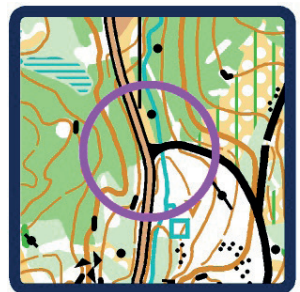
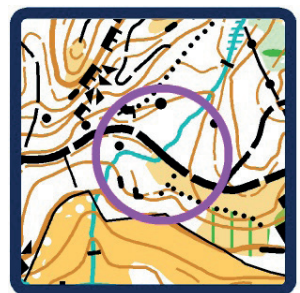
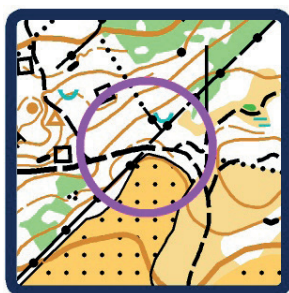
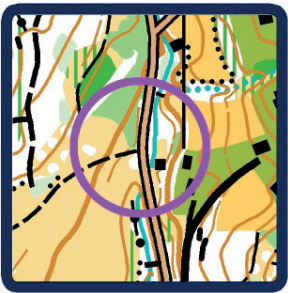
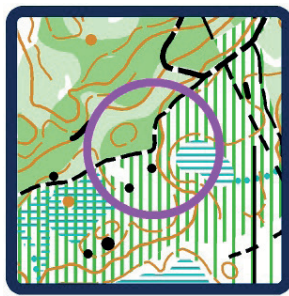
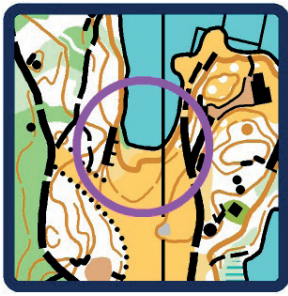
Södra byggnaden, norra hörnet

Kontroll 12 - kodsiffr 36

Öppet stråk-/ rågångsförgrening

Mål

180 m till mål från sista kontrollen, ingen snitsel



KONTROLLBESKRIVNINGAR FÖR UTSKRIFT - UTAN KODSIFFROR - 0 LIKA

Grön A		3.3 km		180 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön B		7.8 km		270 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön C		6.9 km		530 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön D		6.4 km		180 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön E		6.0 km		520 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön F		5.0 km		450 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön G		5.8 km		520 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön H		5.7 km		530 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön I		6.9 km		530 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					

Grön J		7.9 km		180 m	
△					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
○					