

# BANANORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

## Syfte

Att använda höjdformationer som ledstång så kallade stråk, eller hållpunkter.

## Plats

Terrängen bör innehålla många avlånga tydliga höjdformationer eller små höjder som på rad kan bilda ett stråk av hållpunkter.

## Utrustning

Kartor  
Kompass  
Skärmar

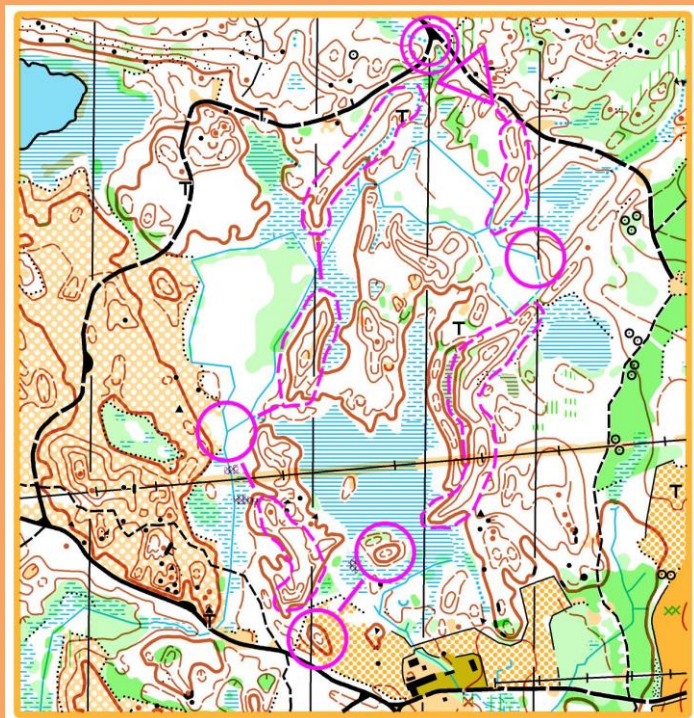
## Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana som består av ett antal "bananer" det vill säga långsträckta kontrollringar som ringar in naturliga ledstänger i form av avlånga höjdsträckningar. De olika "bananerna" sammanbinds av vanliga streck. Om det är svårt att hitta ett område med tillräckligt många avlånga höjdsträckningar går det bra att blanda "bananerna" med vanliga kontroller.

Tillverka kartor till deltagarna. OBS! Banan med "bananer" ska vara markerad men inte kontrollpunkterna.

Välj ut ett par lämpliga kontrollpunkter inom "bananerna". En eller flera per "banan". Kontrollpunkterna ska synas från den tänkta bästa löpvägen/mittlinjen på "bananen". Tillverka en mallkarta för uthängning.

Häng ut skärmarna.



## Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Förklara hur övningen går till. Deltagarna ska springa i respektive "banan" längs en tänkt mittlinje. I varje "banan" finns en eller flera kontroller som syns från den tänkta mittlinjen. Deltagarna springer genom hela "bananen" och fortsätter därefter valfri väg till nästa "banan". Det viktig är att deltagarna övar upp förmågan att läsa på och springa över höjderna i dess fulla längd. Deltagarna bör även använda sig av huvudvridning och uppmärksam blick för att upptäcka kontrollerna.

Denna övning kan med fördel inledas med att tränaren genomför den första "bananen" tillsammans med gruppen. Deltagarna kan starta en och en, eller i par.

### Tips!

Använder du Ocad kan du lägga banan direkt i kartfilen. Använd en violett linje som symbol och forma först en elips med lämplig längd kring den avlånga höjden. Vill du omforma den använder du funktionen redigera punkt och flyttar punkterna eller drar i formen för att justera elipsen till du är nöjd med formen på "bananen".

