



KEPSORIENTERING

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå

Syfte

Rolig och fartfylld övning där deltagarna får öva på att vara noggranna vid kontrollerna.

Plats

Område där det finns relativt tydliga ledstänger och gärna en del öppen mark. Bra om området är bekant för deltagarna.

Utrustning

Kepsar och kartor. Övningen är tänkt att genomföras utan kontrollmarkeringar, men om kontrollpunkterna inte är så tydliga kan man hänga ut snitslar eller skärmar.

Förberedelser

Välj en lämplig startplats där det finns möjlighet att placera ut kontroller och lägga sträckor med gul svårighet åt olika håll.

Välj tydliga och relativt enkla kontrollpunkter. För att alla deltagare ska få ta lika många kontroller ska antalet vara udda.

Gör två varianter. Den ena börjar med en kontroll och sedan ska man ta sig direkt tillbaka till startplatsen. På den andra ska man inleda med första och sedan ta andra kontrollen innan man återvänder till startplatsen. De som har den andra varianten avslutar istället med en kontroll där man springer fram och tillbaka.

Om man inte vill att alla ska ha samma bana kan man göra varianter där man börjar med olika kontroller.

Genomförande

Dela upp deltagarna i par. Om det inte går jämt upp kan man vara tre i något lag och antingen springa var tredje sträcka eller att två springer tillsammans.

Varje lag ska ha en keps eller annat föremål som kan användas som kontrollmarkering. Övningen börjar med att de som startar tar sig till första kontrollen och lägger sina kepsar där. Om kontrollerna inte har markerats i förväg behöver deltagarna försäkra sig om att det verkligen är rätt plats. Därefter tar de sig tillbaka till startplatsen och växlar till sina lagkompisar som letar upp kepsen vid första kontrollen. När kepsen är funnen tas den med till nästa kontroll och läggs där och sedan tar de sig tillbaka till startplatsen för växling osv.

När kepsen lagts vid sista kontrollen hämtar avslutaren den och återvänder sedan direkt till startplatsen.

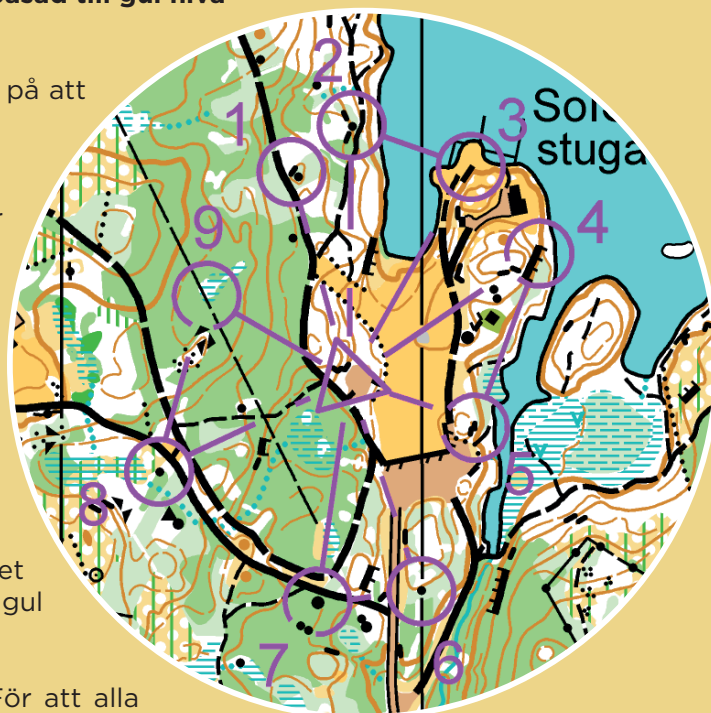


Bild: Exempel på bana för Kepsorientering