

SPRIDNINGSMETOD FÖR STAFETT

Vid stafett- och lagtävling eller vid gemensam start vill man ibland sprida lagen och deltagarna så att det inte blir "följa John" i skogen. I tävlingssammanhang gafflar man banorna för att sprida på lagen och deltagarna. Här presenteras några alternativa spridningsmetoder.

Syfte

Att sprida deltagarna och lagen vid gemensamstart, stafett- och lagtävlingar så att det inte blir "följa John" i skogen.

Plats

All typ av terräng kan användas. Det gör inget om terrängen är känd av löparna sen tidigare.

Utrustning

Kartor och plastfickor
Kontrollskärmar och stämpningsanordning
Eventuella avspärningar för att bygga en arena
Övrig utrustning beskrivs under respektive spridningsmetod

Förberedelser

Som grund finns det en vanlig orienteringsbana eller ett antal banor/sträckor om det är en stafettävling. Svårighetsgraden på banan varieras beroende på deltagarnas kunskap. Vid kontrollerna sätter man ut kontrollskärmar med kodsiffror och någon form av stämpningsutrustning.

I beskrivningen utgår vi från en stafett men spridningsmetoden går lika bra att använda vid andra tillfällen med gemensam start.

Genomförande

Variant 1

Till den här spridningsmetoden behövs 6-10 tomma mjölkförpackningar, en fotboll och snitslar. Ställ upp de tomma mjölkkartongerna på en lämplig plats i närheten av start, mål och växling. Kartongerna står på två rader med ett lämpligt mellanrum både i sidled och längsled. Innan första sträckans deltagare startar ska de sparka fotbollen mellan kartongerna. För varje kartong som ramlar får deltagaren en straffrunda. Straffrundan är en snitslad bana som tar 30-45 sekunder att springa. Straffrundan kan gärna gå i ett öppet område så övriga deltagare kan se straffrundan. En äng, ett hygge, en mosse, en slalombacke eller liknande kan vara lämpligt. Första sträckans löpare startar gemensamt och de som inte har någon straffrunda tar sin karta och ger sig ut på orienteringsbanan. De som har en eller flera straffrundor genomför dem innan de får sin karta och kan börja på sin orienteringsbana.



När deltagarna på första sträckan är ute i skogen sparkar andra sträckans deltagare fotbollen mellan mjölkkartongerna. Efter växlingen måste de som har fått en eller flera straffrundor springa dem innan de får ta sin karta och ge sig ut på orienteringsbanan. Det här upprepas för varje sträcka.

Variant 2

Till den här spridningsmetoden behövs en hink, papperskorg eller liknande och cirka fem tennisbollar. Ställ hinken på ett lämpligt avstånd. Innan första sträckans deltagare startar ska de kasta tennisbollarna i hinken. Markera med en linje var deltagarna ska stå när de kastar tennisbollarna. För varje missad boll får deltagarna en straffrunda. Straffrundan är en snitslad bana som tar 30-45 sekunder att springa. Straffrundan kan gärna gå i ett öppet område så övriga deltagare kan se straffrundan. En äng, ett hygge, en mosse, en slalombacke eller liknande kan vara lämpligt. Första sträckans löpare startar gemensamt och de som inte har någon straffrunda tar sin karta och ger sig ut på orienteringsbanan. De som har en eller flera straffrundor genomför dem innan de får ta sin karta och kan börja på sin orienteringsbana.

När deltagarna på första sträckan är ut i skogen upprepar andra sträckans deltagare bollkastningen i hinken. Efter växlingen måste de som har fått en eller flera straffrundor springa dem innan de får ta sin karta och ge sig ut på orienteringsbanan. Det här upprepas för varje sträcka.



Genomförande 3, 4, 5 och så vidare

Det finns naturligtvis ännu fler spridningsmetoder. Det är egentligen bara din och deltagarnas fantasi som är begränsningen. Man kan kasta en tärning och får då det antal straffrundor som tärningen visar. Alla är garanterade minst en straffrunda. Man kan kasta pil på en vanlig piltavla. Tio innebär ingen straffrunda. Nio eller åtta innebär en straffrunda. Sju eller sex innebär två straffrundor och så vidare. Man kan ha en tipspromenad med orienteringsfrågor. Varje fel svar innebär en straffrunda. Ja, det finns många olika metoder för att skapa spridning.

