

# GROVORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

## Syfte

Att lära sig orientera grovt det vill säga förflytta sig långa sträckor utan tidsförlust på grund av allt för noggrann kartläsning.

## Plats

Terrängen bör innehålla stora formationer och en del stora tydliga detaljer som kan användas som hållpunkter.

## Urustning

Kartor  
Kompass  
Skärmar

## Förberedelser

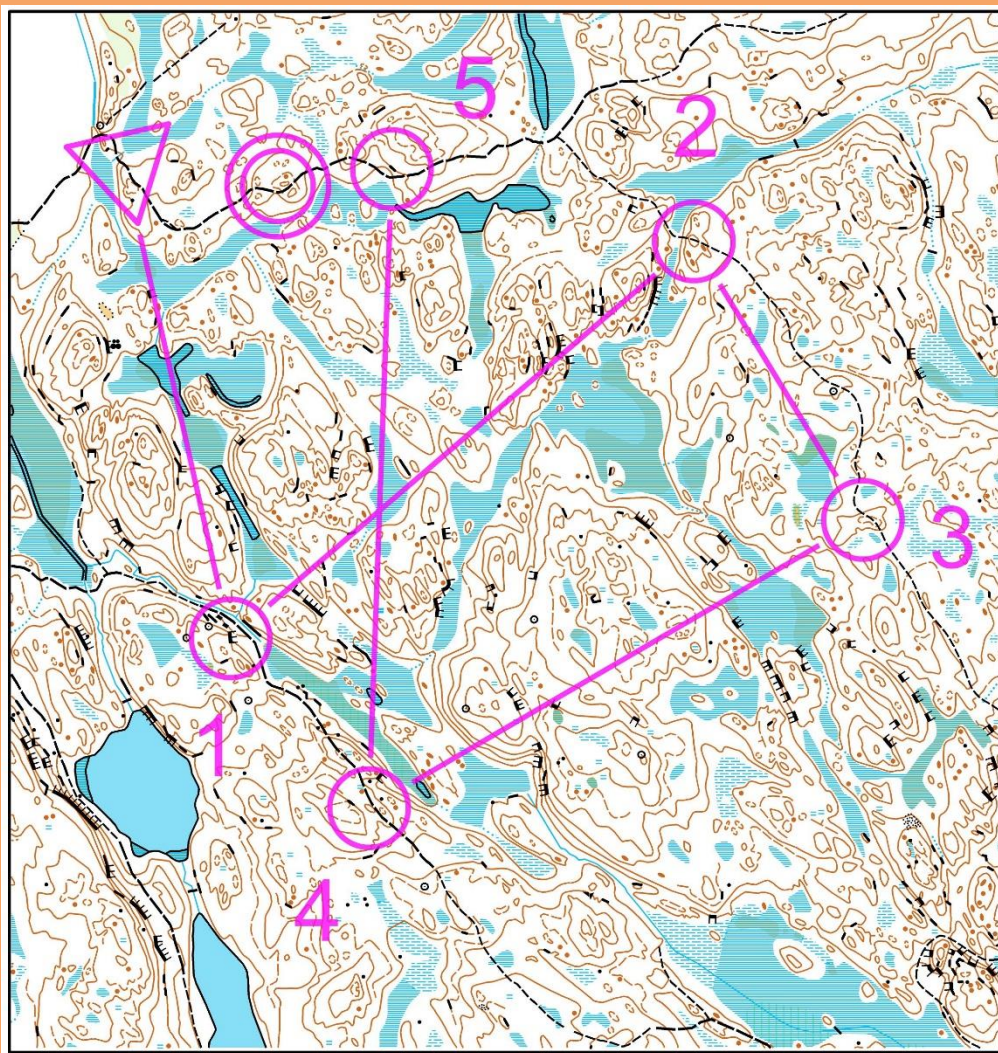
Lägg en bana med några långa sträckor. Med långa sträckor menas här sträckor cirka 600 meter. Kontrollerna ligger på eller strax bakom en tydlig uppfångare. Uppfångaren ligger 20-100 meter från kontrollen. Kontrollen bör vara relativt enkel att hitta och utgörs av ett lätt och tydligt terrängföremål. Kontrolltagningen ska vara enkel så att det blir flyt i övningen och att fokus hamnar på grovorienteringsmomentet.

Detta är inte en ren kompassövning och därför ska det finnas flera vägval fram till den uppfångande ledstången eller hållpunkten. Tydliga sankmarker och höjder kan ingå men sträckningen bör dras så att löparen delvis kan undvika stigningar.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.





## Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Övningen går ut på att så snabbt som möjligt ta sig fram till uppfångaren 20-100 meter från kontrollen. För att kunna göra det med god säkerhet krävs att man väljer ut tydliga föremål att styra mot/via. En grov riktning är tillräcklig eftersom löparen inte behöver träffa exakt på en viss punkt utan endast fångas upp av föremål. Då det finns flera vägvalsalternativ så ingår det att välja den väg som känns bra för uppgiften. I denna övning smygs vägval utifrån säkerhet på ett naturligt sätt in.

Deltagarna startar en och en med så långt avstånd att det inte bildas klungor.

