

SKRÅKORRIDOR



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till svart nivå.

Syfte

Att öva skråorientering, både längs med och diagonalt.

Plats

Terrängen bör bestå av en eller flera sluttningar som innehåller små men tydliga terrängdetaljer.

Utrustning

Kartor med en korridor där deltagarna ska skråorientera.
Mallkarta och skärmar om kontroller ska placeras ut på några platser i korridoren.

Förberedelser

Rita en bana med en korridor som kräver skråorientering. Korridoren bör både gå längs med sluttningen och på diagonalen. Gör korridoren cirka 1 centimeter bred och dra den så att det med mer eller mindre jämna mellanrum finns detaljer att läsa på. Om korridoren ändrar riktning på en plats där det saknas detaljer prövas deltagarens förmåga att bedöma avstånd och höjdskillnad. Tänk på att skapa en korridor som blir orienteringsmässigt naturlig.

Att dra vissa sträckor genom områden med nedsatt löpbarhet gör att deltagarna utmanas ytterligare ett snäpp.

Korridoren kan skapas på olika sätt. Med två svarta tuschpennstreck som på respektive sida markerar korridoren. Alternativt med Ocad eller PurplePen. Med Ocad kan man göra området utanför korridoren lite transparent så att deltagarna kan urskilja kartan utanför korridoren. Det kan vara lämpligt om man vill använda samma korridor eller delar av den även för orange/violett nivå.

Tips

Placera gärna ut några kontroller på de finorienteringspartierna. Det höjer koncentrationen hos deltagarna om de vet att det finns skärmar utplacerade som de ska hitta om de springer rätt genom korridoren.

Genomförande

Beskriv syftet med övningen och förklara upplägget.

Dela ut kartorna. Deltagarna ska ta sig fram i korridoren genom att skråorientera. På vissa för deltagaren okända platser i korridoren finns skärmar placerade. Deltagarna ska "registrera i minnet" var dessa skärmar är placerade så att de efteråt kan peka ut platserna på kartan.

Det är bra om deltagarna använder GPS på denna övning. Med hjälp av analysprogram som till exempel Livelox kan deltagaren och tränare efteråt se i vilken utsträckning deltagaren lyckats hålla sig i korridoren.

Målsättningen är att deltagaren successivt ska öva upp sin skråorienteringsförmåga så att löparen kan hålla höjd med så hög fart som möjligt samt i utförs- och uppförlöpa känna god säkerhet på höjdbedömning.





Tips

Om gruppen är stor kan man förbereda flera banalternativ så att startdjupet inte blir för utdraget.



Utvecklingsmärkena och dess material är fritt att använda för orienteringsföreningar anslutna till Svenska Orienteringsförbundet.