

STJÄRNORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

Syfte

Huvudsyftet är att öva kompassteknik. Övningen ger även träning i finorientering. Hållpunkter och höjdförståelse kan vävas in.

Plats

I skog.

Utrustning

Orienteringskartor, gärna i skala 1:5 000 A5-storlek.
Plastfickor till varje karta, som skydd mot slitage.
Stämpelkort/löparbrickor.
Kompasser.
Orienteringsskärmar.
Stiftklämmor/Elektroniska enheter.
Lådor att förvara kartorna i.

Förberedelser

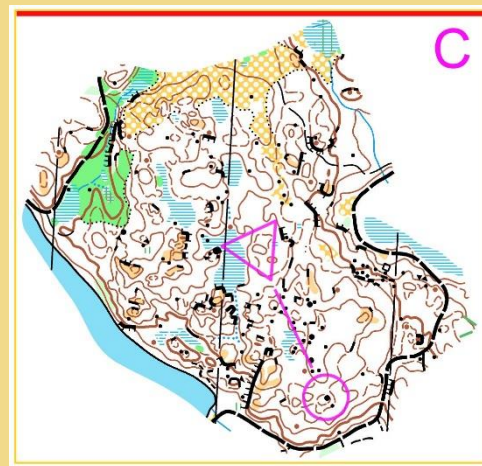
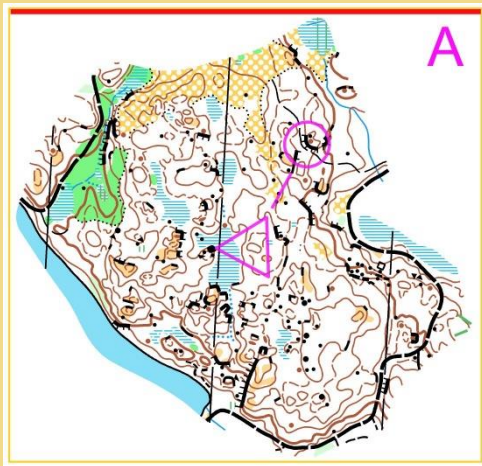
Märk ut en röd linje längs kartans övre del för att visa vad som är norr eller rita ut röda pilar mot norr.

Välj en startpunkt för övningen. Startpunkten är navet i stjärnan. Då övningen syftar till att gå kompass kan startpunkten placeras i ett terrängområde som omringas av tydliga ledstänger, max 250 meter från startpunkten. Terrängen bör vara detaljrik med god framkomlighet och sikt.

Välj ut kontrollpunkter som utgörs av detaljer av typen sten, brant, höjd och liknande. Det är lämpligt med mellan 100 och 200 meter till varje kontroll. Skapa en mallkarta med samtliga kontroller.

Tillverka kartor till deltagarna. Markera ut startpunkten och endast en kontrollring på varje karta. Markera de olika alternativen men A, B, C och så vidare. Tillverka något fler kartor än totala antalet deltagare. Stoppa ner kartorna i plastfickor.





Sortera kartorna i lådor, en låda för varje alternativ.

Sätt ut orienteringsskärmar och elektroniska enheter eller stiftklämmor.

Genomförande

Berätta att syftet är att lära sig hur man kan använda kompassen.

Deltagarna ta varsin karta, en kompass och ett stämpelkort eller en löparbricka. Tränaren förklarar och visar hur kompassen kan användas när man ska orientera korta sträckor i terräng. Tränaren visar handgrepp för de olika kompasser som deltagarna har. (Se avsnittet "Kompassen – hur kan jag använda kompassen?" i boken Orientera för att ha kul.) Tränaren visar speciellt på hur man tar sikte mot något utefter kompasskursen och hur man läser av olika detaljer för att bestämma sin position under vägen.

Därefter släpps varje deltagare iväg när deltagaren visat att kartan är rätt passad och riktningen tagits ut. Deltagaren uppsöker sin kontroll, stämplar och orienterar sedan tillbaka till startpunkten.

När deltagaren kommer tillbaka läggs den använda kartan i rätt låda och deltagaren tar sedan en ny karta i en annan låda. Deltagaren passar kartan och ger sig iväg igen. Deltagaren behåller dock stämpelkortet/löparbrickan hela tiden. Under tiden deltagarna övar så har tränaren möjlighet att hjälpa de som tycker att det är knepigt. Är man flera tränare kan en stanna kvar vid startpunkten och övriga tränare assistera deltagare i genomförandet.

Övningen kan avbytas när som helst. Alla deltagare behöver inte nödvändigtvis ha varit till alla kontroller. Löparbrickorna avläses/kontrollkortet samlas in.

