

# PUSSELORIENTERING

En vanlig bana men även överföringsträning och en enkel spridningsmetod.

## Syfte

Att ha kul och naturligtvis även träna orientering och även översättningsförmågan.

## Plats

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

## Utrustning

Kartor och plastfickor  
Kontrollskärmar och stämpningsutrustning  
Pennor  
Häftstift, klädnypor eller liknande

## Förberedelser

Lägg en bana och rita in den på en karta. Svårighetsgrad och banlängd anpassas efter deltagarnas förmåga. Klipp sedan itu kartan i små pusselbitar. Bitarna kan ha olika form och storlek men så pass stora att det går att använda pusselbitarna som mallkarta. På varje pusselbit finns det en kontroll inritad. Det är viktigt att kontrollen är numrerad. Vill man kan man sätt upp "falska" pusselbitar utan någon kontroll inritad. "Göm" pusselbitarna i ett ganska begränsat område, exempelvis runt klubbstugan. Pusselbitarna kan fästas i träd med häftstift, klädnypon eller liknande.

## Genomförande

Alla deltagare får varsin blank karta och startar samtidigt. Deltagarnas uppgift är att leta upp pusselbitarna och rita in banan på sin blanka karta. När deltagarna är klara med inritningen startar de på sin bana. Om deltagarna är osäkra kan man låta en ledare granska kartorna innan deltagarna springer i väg. Den deltagare som är först i mål är vinnare.

Övningen går också genomföra som stafett med två eller flera deltagare i varje lag.

