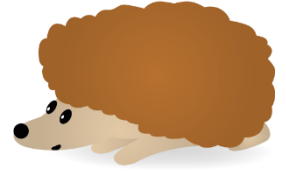


KARTPROMENAD



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva orientering längs mindre tydliga ledstänger.

Plats

I skog med rikt nät av tydliga och mindre tydliga ledstänger.

Utrustning

Kartor med en linje eller en bana.

Förberedelser

Rita en bana med många kontroller och relativt korta avstånd mellan kontrollerna. Varje kontroll markerar en punkt där man byter till en ny ledstång. Växla mellan tydliga och mindre tydliga ledstänger.

Väljer du att rita en linje kan du förtydliga bytet mellan ledstänger med ringar eller snedställda streck.

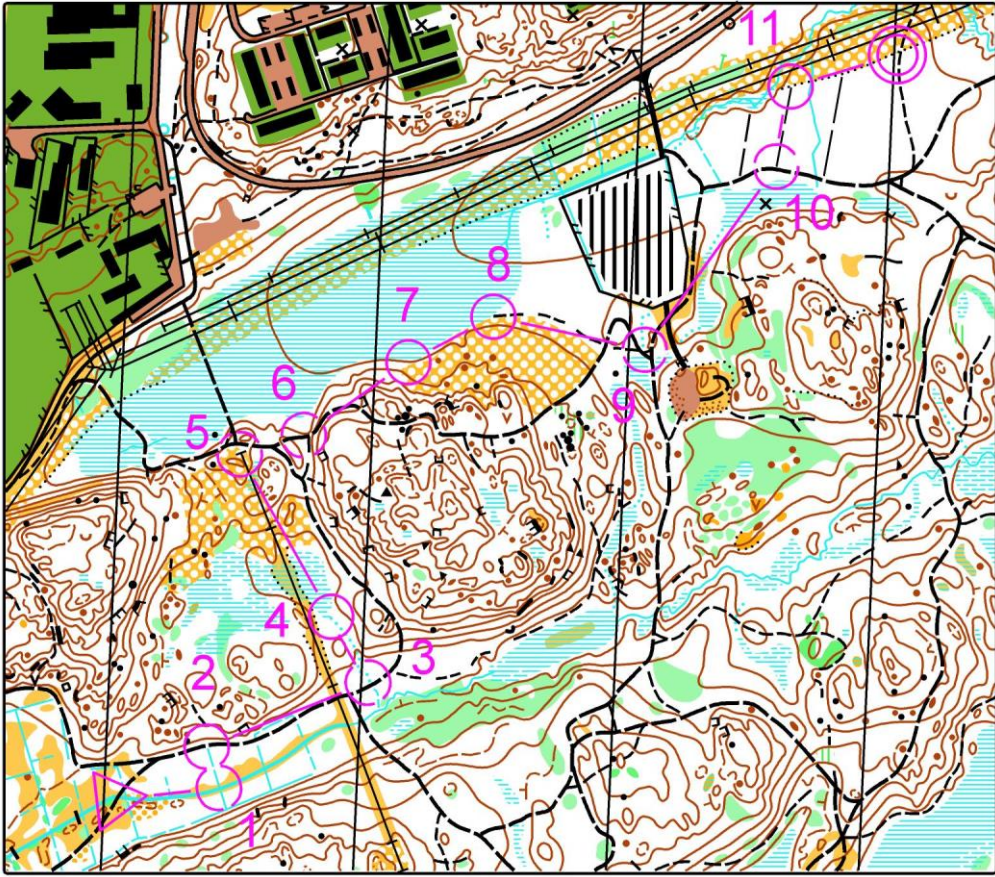
Det viktiga är att få med flera exempel av otydliga ledstänger.

Häng ut kontrollmarkeringar.

Genomförande

Dela in gruppen i små grupper med maximalt 5 stycken barn i vardera gruppen. En ledare per grupp. Berätta att syftet är att lära sig känna igen mindre tydliga ledstänger och att man därigenom får fler möjligheter att välja väg. Gå sedan i lugnt promenadtempo och stanna till för att visa hur det ser ut i terrängen och vad det motsvarar på kartan varje gång ni byter till en mindre tydlig ledstång. Det går bra att jogga till nästa byte men var noga med att denna övning blir en invänjning till att se och följa ledstången inte springa fort. Passerar ni nya typer av kontrollföremål ta er tid att stanna upp och jämföra terräng och kartsymbol.





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

LARVEN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva orientering längs mindre tydliga ledstänger.

Plats

I skog med rikt nät av tydliga och mindre tydlig ledstänger.

Utrustning

Kartor med en korridor som växlar mellan mindre tydliga och tydliga ledstänger. Eventuellt snitselband.

Förberedelser

Rita en bana med en korridor som växlar mellan mindre tydliga och tydliga ledstänger. Gör korridoren cirka 1 centimeter bred och låt ledstängen löpa i mitten.

Korridoren kan skapas på olika sätt. Med två svarta tuschpennstreck på vardera sidan om ledstängen. Alternativt med Ocad eller PurplePen.

Larven är snarlik Linjeorientering med den skillnaden att vid Linjeorientering täcks ledstängen av linjen vilket inte är fallet med Larven.

Det viktiga är att få med flera exempel av otydliga ledstänger.

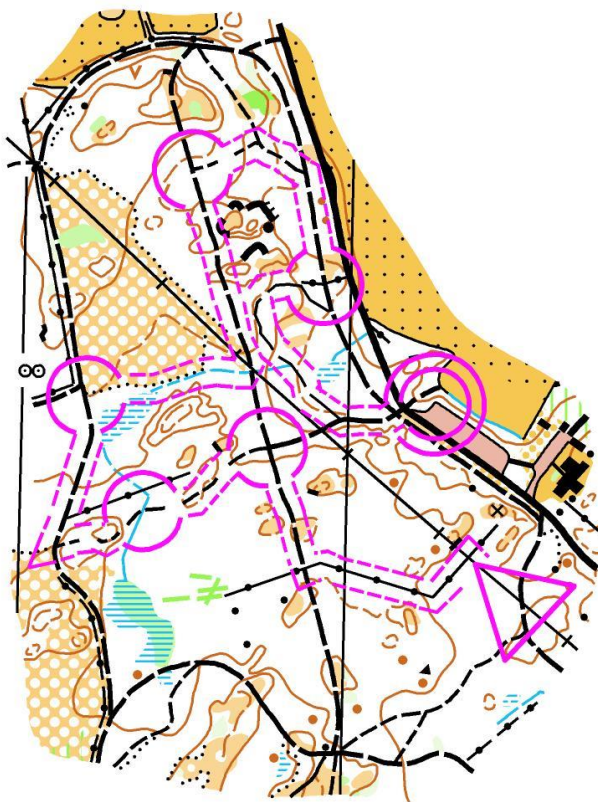
Tips

De första gångerna man genomför denna övning kan man hänga ut snitselband där byte till mindre tydlig ledstäng ska ske. Det kan vara ett bra stöd om deltagarna ska springa helt själva.

Genomförande

Berätta att syftet är att lära sig känna igen mindre tydliga ledstänger och att man därigenom får fler möjligheter att välja väg.

Dela ut kartorna. Deltagarna ska ta sig fram i korridoren längs med de ledstänger som finns mitt i korridoren.



EKORRHJULET



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva på att tolka och hantera ett kontrollföremål och en kontrollbeskrivning.

Plats

En öppen yta där man kan placera ut stativ i en cirkel med diameter 10-15 meter.

Utrustning

Kontrollbeskrivningar med olika kontrollföremål på varje rad.
Skärmar eller stativ med bilder på motsvarande karttecken eller terrängobjekt.
Stiftklämmor alternativt elektroniskt stämplingssystem och sträcktidsskrivare.
Kontrollkort alternativt elektroniska löparbrickor.
Uppförstorad kontrollbeskrivning som visningsexempel.

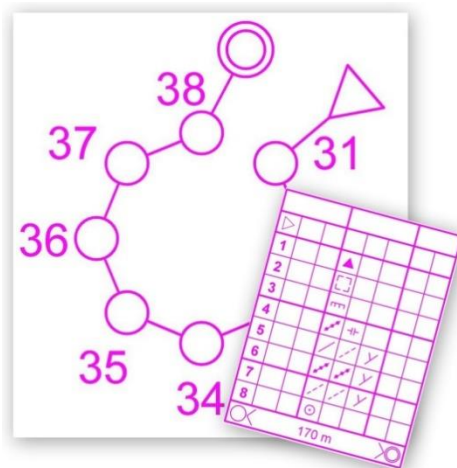
Förberedelser

Välj ut en lämplig nummerserie med kodsiffror baserad på den utrustning ni har i föreningen.

Rita en mall med placeringen av de olika kodsiffrorna och knyt olika kontrollföremål till dessa. Skapa kontrollbeskrivningar med endast kontrollföremål i slumpvis ordning. Gör många olika kontrollbeskrivningar så att det blir spridning på deltagarna under övningen.

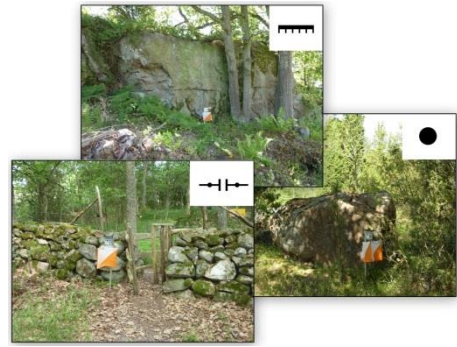
Placera ut skärmar och stiftklämmor alternativt stativ, bilder och elektroniska enheter enligt mallen på en öppen yta.

Skapa en stämpelmall om stiftklämmor ska användas.



Genomförande

Förklara kontrollbeskrivningen och varför kartans symboler inte är exakt de samma på kontrollbeskrivningen, eftersom den senare är enfärgad. Gå igenom de kontrollföremål som är vanligt förekommande och särskilt de som övningen innehåller. Ha gärna ett uppförstorat visningsexemplar till hands av hur det ser ut på bild/karttecken samt motsvarande symbol(er) på kontrollbeskrivningen.



Dela ut varsitt kontrollkort alternativt varsin löparbricka och kontrollbeskrivning till samtliga deltagare.

Deltagarna ska leta upp respektive bild/karttecken som motsvaras av kontrollföremålet i den ordning som är angiven på kontrollbeskrivningen, men de får endast springa medsols på utsidan om stativen. De stämplar på kontrollkortet eller med löparbrickan.

När deltagaren hittat alla kontrollföremål kontrolleras kontrollkort alternativt sträcktidslappen.

Deltagarna kan genomföra flera rundor genom att ta nya kontrollbeskrivningar.



SYMBOLJAKT



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att lär sig kontrollbeskrivnings symboler för olika kontrollföremål. Kunna matcha karttecken med dess rätta symbol för kontrollföremål.

Plats

Valfritt men gärna i gles skog, på ojämn mark eller varför inte i en öppen sankmark.

Urustning

Elektroniska enheter för stämpling. (Start, mål, avläsningsenhet, 9-15 stämpningsenheter och eventuellt en sträcktidskrivare.)

Löparbrickor.

Kartutklipp eller bilder på karttecken.

Koner eller stativ att placera kartutklippen på.

Häftmassa att fästa kartutklippen med.

Stämpmall med kodsiffra och kontrollföremålssymbol.

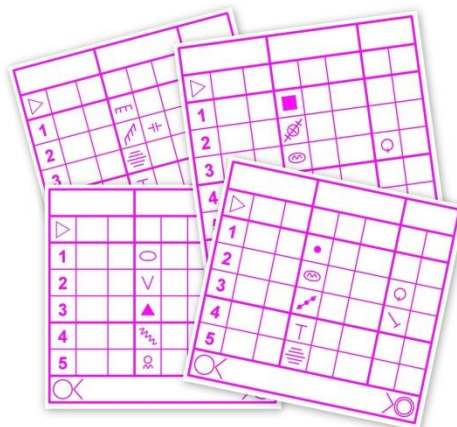
Förberedelser

Tillverka kartutklipp eller bilder som motsvarar 9-15 olika kontrollpunkter.

Gör en mall med alla kontrollbeskrivningar för de 9-15 kontrollpunkterna. Numrera med olika kodsiffror lämpligtvis motsvarande de nummer som ni brukar använda på de elektroniska enheterna.

Tillverka kontrollbeskrivningar med 3-5 av kontrollpunkterna i olika ordning. Gör flera kopior av varje kontrollbeskrivning. Ta inte med kodsiffran för vit nivå men ha en mall redo för att kontrollera om de stämplat rätt.

Placera ut koner/stativ, elektroniska enheter och kartutklipp eller bilder. Var noga med att numret på den elektroniska enheten och kartutklipp/bild stämmer överens med mallen. Ett kartutklipp/elektronisk enhet.



Tips

Om du gör dubletter av kontrollbeskrivningarna kan du skapa en övning för både grön och vit nivå. Låt en uppsättning av kontrollbeskrivningarna innehålla både kodsiffra och tecken för användning på grön nivå. Om du ska använda övningen för grön nivå bör de se till att använda en nummerserie för kodsiffrorna som ni har tillgång till bland de elektroniska enheterna.

Genomförande

Första gången bör man hålla en genomgång där man förklarar kontrollbeskrivningen och vad ruta B, D, E och F innehåller. För vit grupp bör man även visa och berätta vad de olika tecknen som förekommer i övningen betyder.

Dela därefter ut en löparbricka och kontrollbeskrivning per deltagare, till vit grupp kontrollbeskrivning utan kodsiffra till grön grupp kontrollbeskrivning med kodsiffra. Varje deltagare startstämplar och springer sedan och letar upp sina kontrollpunkter i den ordning kontrollbeskrivningen anger. Efter målstämpling kan man skriva ut sträcktider och jämföra om de stämplat rätt. Om det blivit fel (förekommer kanske på vit grupp) visa och förklara vilket karttecken som matchar respektive kontrollbeskrivningstecken.

Låt deltagarna byta kontrollbeskrivning och springa flera "banor". Avsluta gärna med kontrollbeskrivningsstafett.



HÄNGA UT & TA IN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva på att uppmärksamma terrängföremål bredvid ledstång och öva upp sin egen säkerhet.

Plats

I skog.

Utrustning

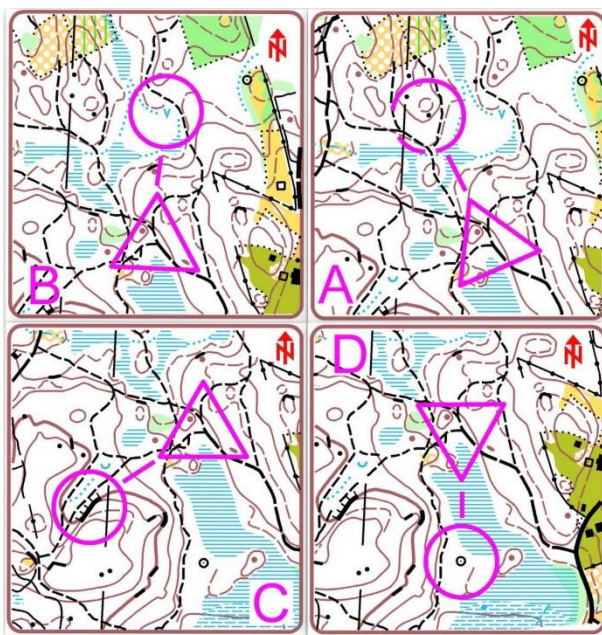
Kartor med endast startpunkt och en kontroll per karta.
Skärmar eller annan typ av kontrollmarkering till exempel pinnar med numrering eller plastsnittsel fäst på en klädhupa.

Förberedelser

Förbered genom att hitta en lämplig plats. Förslagsvis en flervägskorsning av tydliga stigar eller än ängsmark varifrån det går flera ledstänger i olika riktningar. Det bör även finnas gott om tydliga detaljer intill ledstängerna som kan utgöra kontrollpunkter.

Rita in olika banor med startpunkt och en kontroll/bana, alla kartor skall ha samma startpunkt/samlingspunkt.

Förbered gärna kontrollmarkeringar som genom numrering eller bokstav kan bindas ihop med respektive karta. Har man många deltagare i gruppen kan man dubblera en del kartor och markeringar men ändå hålla isär dem med unika nummer eller bokstäver, till exempel A1 och A2 för samma kontroll.



Placera ut kartorna på marken med tillhörande kontrollmarkering.

Genomförande

Förklara syftet med övningen och hur den går till.

Var och en tar varsin karta med tillhörande kontrollmarkering. Deltagarna skall nu sätta ut kontrollmarkering på den plats som kartan visar. När de satt ut "sin" kontroll återvänder de till startpunkten och byter karta med någon annan. De skall nu hämta in den kontrollmarkeringen som de får på sin nya karta. Träningen fortsätter genom att de omväxlande sätter ut respektive hämtar in.

Tips

Om någon deltagare känner sig osäker inför uppgiften att hänga ut kan deltagaren enbart få i uppgift att hämta in.



SKÄRMKOLLEN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva på att uppmärksamma terrängföremål bredvid ledstång.

Plats

I skog med tydliga ledstänger.

Utrustning

Kartor utan banpåtryck.
Mallkarta.
Skärmar.
Snitselband.
Säkerhetsnålar eller pennor.

Förberedelser

Förbered genom att hitta en lämplig plats.
Förslagsvis ett markerat spår. Terrängen bör bestå av tydliga ledstänger och med detaljer intill ledstängerna.

Rita en mallkarta med lämpliga kontrollpunkter.
Snitsla banan vid behov. Häng ut kontroller.
Markera gärna med snitsel band där deltagarna ska se upp.

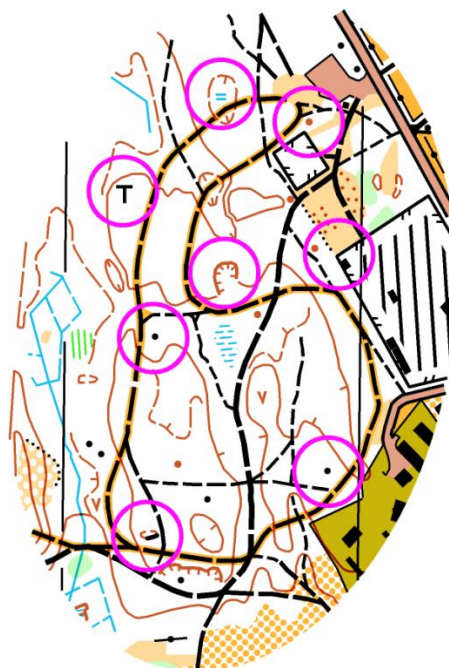
Tips

Övningen kan så småningom göras svårare genom att även använda mindre tydliga ledstänger.
Skärmarna kan så småningom bytas ut mot andra föremål som är mindre framträdande.

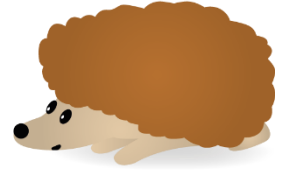
Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Dela ut kartor och säkerhetsnålar eller pennor.
Deltagarna startar individuellt med tillräckligt avstånd så att det inte bildas klungor. Deltagarnas uppgift är att på sin karta markera vid vilket terrängföremål kontrollen sitter.



FRAMFÖRHÅLLNING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva kartläsning med enkel framförhållning.

Plats

Skog.

Utrustning

Kartor med endast startpunkten inritad.

Instruktionslappar med 1 instruktion/sträcka/person. Exempel: På lapp A finns instruktioner för sträcka 1A, 2A, 3A och så vidare, på lapp B finns instruktioner för sträcka 1B, 2B, 3B.

Pennor.

Skärmar eller annan typ av kontrollmarkeringar.

Förberedelser

Förbered genom att hitta en lämplig plats. Området bör innehålla ett nät av ledstänger med platser där det finns ett flertal olika kontrollpunkter max 50 meter från ledstäng.

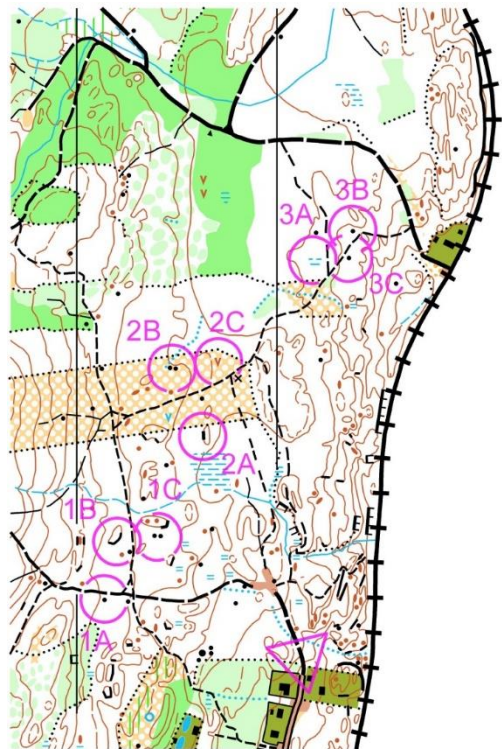
Lägg en bana med 2-4 gafflingar men där kontrollpunkterna är relativt nära varandra och utgör avhopp från samma ledstång.

Förbered instruktioner för varje sträcka.

En instruktion för 1B i exemplet till höger skulle kunna vara skriven så här:

”Följ stigen till stigkorset och grusplan. Ta till vänster fram till nästa stigkorsning där det även ligger en sten på vänster sida. Ta höger norrut i stigkorset. Speja till vänster och när du ser stenen till vänster vik av mot branten.”

Häng ut kontrollmarkeringarna.



Genomförande

En grupp med en ledare och 2-4 deltagare.

Förklara syftet med övningen och hur den går till.

Dela ut en karta och en instruktionslapp till varje deltagare. Olika instruktioner till varje deltagare inom gruppen. Övningen innehåller två delar för varje sträcka.

Del 1 - Översätta instruktion till kartan.

Deltagaren läser instruktionen för första sträckan. Deltagaren "följer" först instruktionen teoretiskt och listar ut var kontrollpunkten är placerad. Deltagaren visar ledaren och ritar en kontrollcirkel om det är rätt kontrollpunkt.

Del 2 - Genomföra sträckan med framförhållning enligt instruktionen.

När alla deltagare ritat in sin första kontroll visar ledaren var gruppen ska återsamlas efter att de besökt sina respektive förstakontroller. Platsen kan även markeras på kartan. Därefter springer de iväg med gemensam start. Var och en till sin kontrollpunkt. Ledaren följer efter och håller ett vakande öga. När deltagaren funnit kontrollen springer deltagaren tillbaka ut på ledstången och fram till återsamlingsplatsen.

Sedan fortsätter övningen med nästa sträcka enligt samma princip.

Tips

Det är även bra att ge instruktioner som hjälper deltagaren så att löparen snabbt kan reagera om deltagaren sprungit fel. Instruktionen ovan hade kunnat kompletteras med "Kommer du till en bäck har du kommit för långt. Börjar det gå brant uppför är du också för långt."



RAMSAN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva kartläsning med enkel framförhållning. Genom att göra en ramsa för sträckan övar deltagaren på att planera sträckan i sin helhet och på så vis få in grunden för framförhållning i sin orienteringsteknik.

Plats

Skog

Utrustning

Kartor med en vanlig bana.

Kontrollmarkeringar.

En uppförstorad bild med en delsträcka på banan som får utgöra exempel.

Eventuellt mindre skyltar med uppmaningar.

Förberedelser

Lägg en bana på vit nivå.

Häng ut kontrollmarkeringar och eventuellt även skyltar.

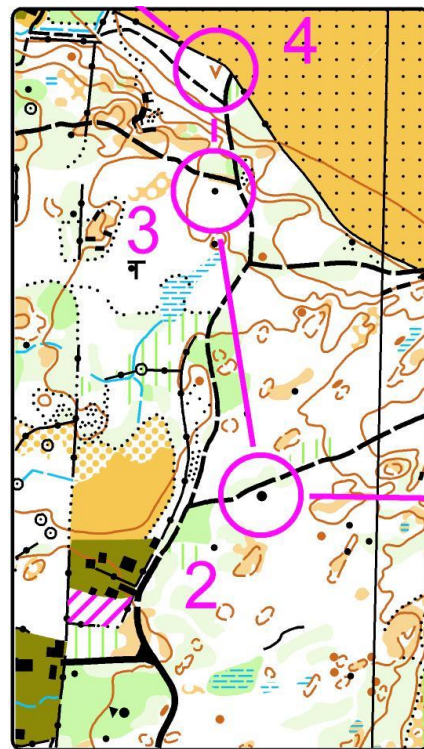
Tips

För att påminna deltagarna om att göra sina ramsor när de är ute på banan kan man förbereda några uppmaningar. Dessa uppmaningar skriver man med stor text på papper och sätter upp vid en eller flera kontroller på banan. En uppmaning kan vara: ”-Säg din ramsa för nästa sträcka högt innan du springer iväg.” En annan uppmaning kan vara: ”-Kom ihåg att göra din plan!”

Genomförande

Förklara syftet med övningen. Använd den uppförstorade bilden med en delsträcka för att ge ett exempel på en plan för den sträckan. Beskriv planen som en ramsa.

För varje delsträcka på banan ska löparen innan löparen springer i väg titta på sträckan och göra en plan. Planen sätter löparen ord på så att det blir en ramsa. Mellan kontroll 2 och 3 i bildexemplet skulle ramsan kunna låta så här. Stigen fram till ängen och där tar jag höger. Fortsätt fram på stigen håll till vänster i första och stanna i nästa. Titta till vänster och där ligger stenen.



Dela ut en karta/person. Deltagarna startar individuellt med tillräckligt avstånd så att det inte bildas klungor.



DUBBELSPÅR



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva på att bedöma vägval, kort eller lång väg.

Plats

Skog.

Utrustning

Kartor

Kontrollmarkeringar

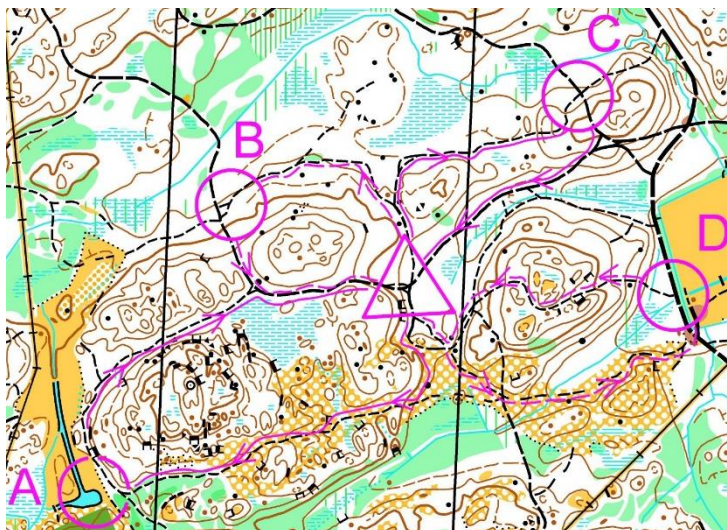
Förberedelser

Förbered genom att hitta en lämplig plats. Området bör innehålla ett nät av ledstänger och en praktisk plats som kan utgöra startpunkt för ett antal "öglor".

Välj ut ett antal kontrollpunkter för vilka det finns två alternativa vägval. De två vägvalen ska prövas i övningen och vägvalen kan med fördel markeras på kartan. Vägvalen bör vara någorlunda likvärdiga beträffande löpbarhet.

Tillverka en mallkarta med alla kontrollpunkter. Tillverka kartor till övningen med endast startpunkt och en kontrollpunkt/karta.

Häng ut kontrollmarkeringarna.



Genomförande

Förklara syftet med övningen. Förklara hur övningen går till.

Dela ut en karta/deltagare. Varje deltagare ska studera sträckan de har på kartan. Vilket vägval är bäst?

Alternativ 1

Är vägvalen redan inritade ska man analysera dem och sedan följa dem. Det ena alternativet ut till kontrollen och det andra alternativet på tillbakavägen.

Alternativ 2

Om vägvalen inte är inritade kan deltagaren själv markera de två vägvalen på kartan och sedan genomföra dem. Det ena alternativet ut till kontrollen och det andra alternativet på tillbakavägen. Detta alternativ kräver fler kartor eftersom varje person behöver en vardera.



VÄGVÄLJAREN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva på att bedöma vägval, kort eller lång väg.

Plats

Skog.

Utrustning

Kartor med en bana.
Kontrollmarkeringar.
Stiftklämmor eller elektroniska utrustning för stämpling.
Stämpelkort eller löparbrickor.
Stämpelmall.

Förberedelser

Lägg en bana med flera vägvalssträckor som enbart innehåller längdbedömning. De ska alltså vara någorlunda likvärdiga beträffande löpbarhet. Istället för att placera en kontrollpunkt bortanför vägvalet placeras en kontrollpunkt längs med vardera av vägvalen. Se bildexemplet.

Skapa en stämpelmall om stiftklämmor ska användas.

Häng ut kontrollmarkeringar och stiftklämmor/stämplingsenheter.

Genomförande

Förklara syftet med övningen och förklara hur övningen går till.

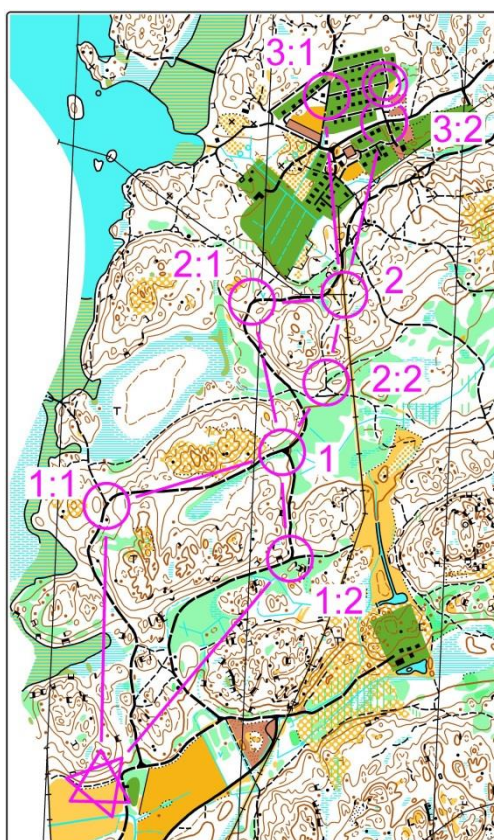
Löparen ska bedöma vilket alternativ som är kortast och välja att springa den vägen på de ställen där det finns två olika vägval. Löparen ska stämpla vid varje kontroll och genom stämpelkort/avläsning av löparbricka efteråt kan tränaren se vilka alternativ löparen valt.

Dela ut en karta samt ett stämpelkort eller en löparbricka per deltagare. Deltagarna startar individuellt med tillräckligt avstånd så att det inte bildas klungor.

En viktig del i denna övning är uppföljningen och diskussionen efteråt. Den kan genomföras i mindre grupper om 3-4 deltagare och en tränare.

Tips

Eventuellt kan man springa två varv och testa de olika alternativen och sedan diskutera vad som var bäst.



KOMPASSTJÄRNA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva på att passa kartan med hjälp av kompass.

Plats

Öppen yta, exempelvis ett ängsområde, en grusgrop, en stor skolgård eller annan öppen yta.

Utrustning

Kartor.

Kontrollmarkeringar, gärna små skärmar eller endast ett snitselband för att inte avslöja på kontrollpunkten på långt håll.

Kompasser eller kartpassare.

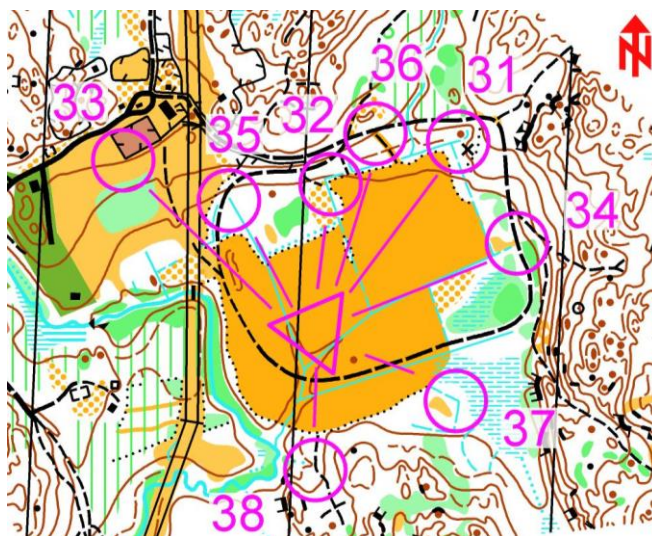
Förberedelser

Förbered genom att hitta en lämplig plats.

Välj ut ett antal kontrollpunkter som ligger i ytterkant eller strax utanför det öppna området.

Tillverka en mallkarta med alla kontrollpunkter. Tillverka kartor till övningen, antingen slingor om det lämpar sig eller med endast startpunkten och en kontrollpunkt/karta.

Häng ut kontrollmarkeringar.



Genomförande

Förklara syftet med övningen. Visa hur man använder kompassen för att passa kartan. Förklara hur övningen går till. Dela ut kartor och kompasser.

Detta är en typisk stjärnorientering där deltagaren springer en slinga eller till en kontroll och tillbaka till startpunkten. Väl tillbaka byter deltagaren karta och ger sig ut på en runda till.

Detta är en bra övning på så vis att tränaren och tryggheten är i mitten. Det är lätt att se vilka deltagare som behöver stöd och ge stöd åt flera. Det är även lämpligt att följa upp ett barn på en bana och byta efter en runda. På så vis kan flera barn få uppföljning. Vidare är det lätt också att fånga in och kolla "Hur de haft det?" efter varje liten bana.



STJÄRNORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva på att passa kartan med hjälp av kompass.

Plats

Stigkorsning i öppen skog.

Utrustning

Kartor med kontroller i en stjärna.
Kontrollmarkeringar.
Kompasser eller kartpassare.

Förberedelser

Förbered genom att hitta en lämplig plats. Rita en bana med en gemensam startpunkt i en stigkorsning eller på en stig och flera kontroller i olika riktningar från startpunkten sett.

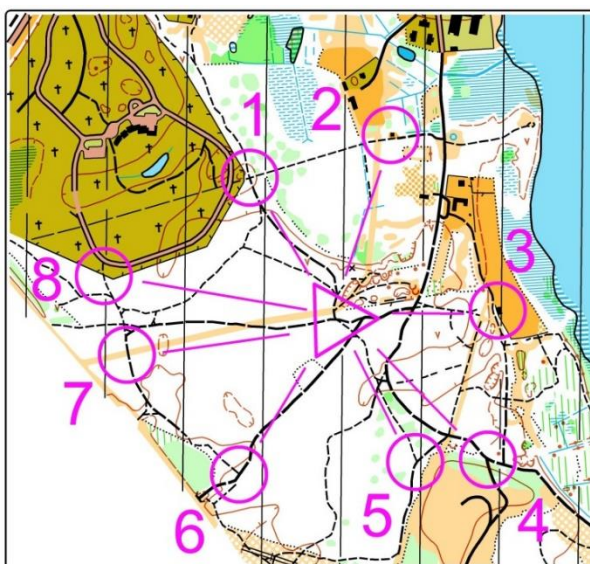
Häng ut kontrollmarkeringarna.

Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Dela ut kartor och kartpassare/kompasser till alla. Instruera och visa löparna hur man passar/vrider kartan rätt med hjälp av kompassen.

Tala därefter om vilken kontroll löparen ska besöka först. Olika kontroller för olika löpare för att få spridning i gruppen och maximera möjligheterna till inläring. Deltagarna skall nu passa kartan med hjälp av kompassen innan de ger sig iväg i riktning mot sin kontroll. Kontrollera gärna att varje löpare vrids rätt både med kropp och också fötter. Blicken bör lyftas och huvudet vridas för att stämna av att det som är till höger respektive till vänster enligt kartan även är det i verkligheten.



GENA OCH SNEDDA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva på att gena över öppen mark.

Plats

Ett område där det är möjligt att lägga många sträckor med genomoment.

Utrustning

Kartor med banor.

Kontrollmarkeringar.

Elektroniska enheter för stämpling. (Start, mål, avläsningsenhet, stämpningsenheter och sträcktidsskrivare.)

Löparbrickor.

Förberedelser

Förbered genom att hitta en lämplig plats. Enligt banläggARBOKEN ska området för gena över öppet område väljas omsorgsfullt på vit nivå. Så här står det:

- Sträckorna bör inte vara längre än 200 meter.
- Sikten mellan ledstängerna ska vara mycket god, i princip fri sikt. Löparen ska känna kontakt med båda ledstängerna under hela sträckan.
- Uppfångaren ska vara helt säker.

Lägg en bana med sträckor där det är möjligt att både gena och springa runt. Häng ut kontrollmarkeringarna.



A	
▶	
1	142
2	145
3	140
4	134
5	139
6	132
○	○

Genomförande

Förklara syftet med övningen och hur den går till. Varje deltagare ska springa banan två varv. Den ena gången följer löparen kanten på den öppna marken. Den andra gången sneddar löparen rakt över den öppna marken i riktning mot kontrollen. Tidtagning på varje varv.

Dela ut karta och löparbricka till alla deltagare. Skicka iväg löparna med jämna mellanrum.

Efteråt har tränaren en genomgång där man diskuterar de olika alternativen. Samtidigt jämför deltagarna individuellt sina tider sträcka för sträcka.



KORS OCH TVÄRS



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Öva på att gena över öppen mark.

Plats

Ett öppet område som är minst 80x80 meter.

Utrustning

En karta med många kontrollringar och endast kodsiffran på kartan.
Kontrollbeskrivningar.
Kontrollmarkeringar.

Förberedelser

Förbered genom att hitta en lämplig plats. Välj ut ett antal kontrollpunkter och ge dem olika kodsiffror. Kontrollpunkterna kan vara vid kanten av det öppna men även ute på området om det finns lämpliga kontrollföremål. Till hit har du skapat mallkartan.

Nu ska du skapa deltagarnas "banor".
Kombinera kodsiffrorna i olika ordning så att varje deltagare kan få en unik kombination på en kontrollbeskrivning.

Tillverka kartor med samtliga kontrollringar och dess kodsiffror på kartan så som bilden visar.
Tillverka separata kontrollbeskrivningar med endast ordningsnummer och kodsiffror som i exemplet.

Häng ut kontrollmarkeringarna.

Tips

Vill man få variation på banläggningen och saknar naturliga kontrollpunkter kan man skapa egna och lägga till på kartan. En kontrollpunkt kan till exempel utgöras av en kon eller en campingstol som man ställer ut.

Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Dela ut kartor och kontrollbeskrivningar. Deltagarna börjar vid olika kontroller och ska gena och snedda mellan kontrollerna i den ordning som kontrollbeskrivningen anger. Kartorna saknar sammanbindningslinjer mellan kontrollerna. Därför måste varje deltagare avgöra vilken kontroll som är nästa genom att följa ordningen på kontrollbeskrivningen. I exemplet innebär det att löparen ska börja vid 138 och därefter gena till 142 och sedan till 143. Eftersom deltagarna har olika kontrollbeskrivningar kan de inte följa efter varandra utan måste lita på sig själva när det gäller att passa kartan och gena till rätt kontroll.

