

PARTÄVLINGAR

Att genomföra olika former av partävlingar och 2-mannastafetter brukar vara kul och uppskattade. Här presenteras några varianter.

Syfte

Att ha kul men också träna orientering i högt tempo och i stafettliknande situationer.

Plats

All typ av terräng kan användas. Det gör inget om terrängen är känd av löparna sen tidigare. En publikvänlig plats med möjlighet till varvning uppskattas ofta av deltagarna.

Utrustning

Kartor och plastfickor
Eventuellt elektronisk stämplingsutrustning
Kontrollskärmar
Snitselband och avspärningar för att skapa en enkel arena

Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område och lägg banor som är anpassade för den målgrupp aktiviteten vänder sig till. Tänk på att lite enklare banor ofta ger en jämnare och tätare tävling. Banorna kan vara gafflade beroende på hur tävlingens upplägg är utformat, se genomförande.

Skriv ut kartor med banor och lägg dem i plastfickor. Häng ut skärmarna och eventuell elektronisk stämplingsutrustning.

Genomförande

Variant 1

Lagen består av två löpare. Om man vill kan man styra lagsammansättningen, en tjej och en kille, far och dotter, mor och son, sambo, gifta och liknande. Beroende på lagsammansättningen så lägger man två banor som har samma beräknade segrartid. Första och sista kontrollen ska vara gemensam för de två banorna. Resten av banan kan vara gafflad. Alla startar samtidigt och medlemmarna i samma lag ska stämpla samtidigt vid första och sista kontrollen. Efter att de stämplat vid sista kontrollen springer de tillsammans in i mål. Den som är först i paret måste alltså vänta in den andra lagmedlemmen vid sista kontrollen. Första par i mål har vunnit.

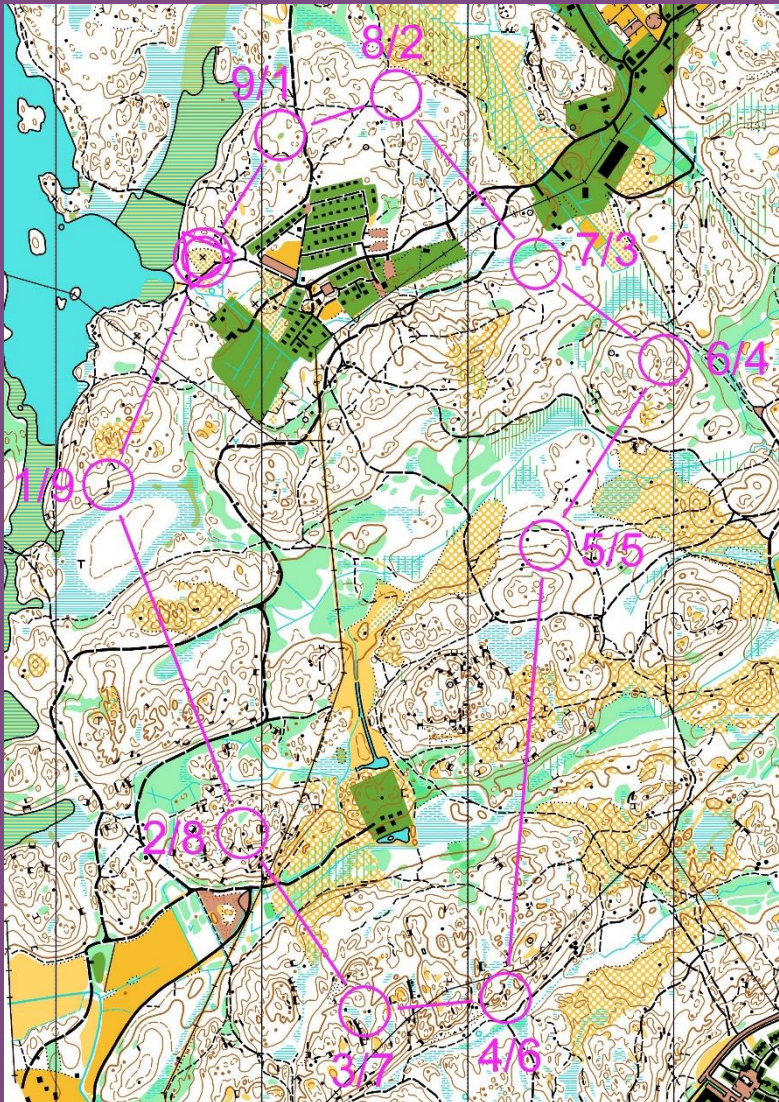
Variant 2

Laget består av två löpare. Lagsammansättning, se alternativ 1. Beroende på lagsammansättningen så lägger man två banor som har samma beräknade segrartid. Banorna kan vara olika långa. Startordningen lottas och tävlingen genomförs med individuell start och tidtagning för var och en. Lagmedlemmarnas tider lägg sen ihop och det lag som har kortast sammanlagd tid är segrare. Den här tävlingsformen kan avgöras i samband med en vanlig tävling, klubbmästerskap eller liknande.



Variante 3

Laget består av två löpare. Lägga en bana med en svårighetsgrad som alla förväntas klara av. Banan ska gå lika bra att genomföra såväl medsols som motsols. Alla deltagare startar samtidigt. Inom laget bestämmer man vem som springer banan medsols och vem som springer den motsols. Någonstans på banan kommer löparna i samma lag att mötas. De har då tillsammans tagit alla kontrollerna. Laget ska då tillsammans ta sig snabbast vägen tillbaka till målet. Första lag i mål är segrare.



En variant är att lägga banan så att den är enkel åt ena hållet men blir svårare och svår åt andra hållet och blir enklare. Lagen kan då sättas samman med en erfaren löpare och en mindre erfaren löpare.

