

VARVNING OCH VÄXLING

Ibland vill man komprimera tiden för stafettävlingen eller träning men ändå erbjuda alla en bra bana. Då kan det här vara ett alternativ.

Syfte

Att springa stafett tillsammans, att ha kul och naturligtvis även träna orientering samtidigt som den totala tiden för stafetten krymps.

Plats

All typ av terräng kan användas. Stafetten går lika bra att genomföra i sprintmiljö på sprintkarta som traditionell skogsorientering.

Utrustning

Kartor och plastfickor
Kontrollskärmar och stämpningsanordning
Eventuell avspärrning för arena och växling

Förberedelser

Lägg en bana för varje sträcka som stafetten har. I det här exemplet har vi utgått från en stafett med tre sträckor. Varje bana ska ha en varvningskontroll i anslutning till start- och målplatsen. Ju tidigare på banan varvningen kommer desto mer komprimeras tävlingstiden. Banorna för de olika sträckorna kan ha olika svårighetsgrad om man vill att lagen ska bestå av olika kategorier av löpare. Vid kontrollerna sätter man ut kontrollskärmar med kodsiffra och någon form av stämpningsutrustning.

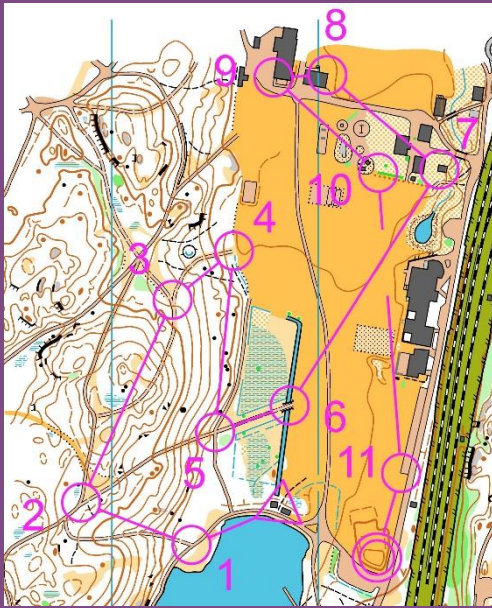
Genomförande

Första sträckans löpare startar gemensamt och genomför banan som vanligt fram till varvningskontrollen. Där växlar första sträckans deltagare till andra sträckans deltagare som ger sig ut på sin bana. Första sträckans deltagare fortsätter sin bana fram till målet. Efter målgång är de klara och kan vänta in övriga deltagare.

När andra sträckans deltagare kommer till varvningskontrollen växlar de till tredje sträckans deltagare som ger sig ut på sin bana. Andra sträckans deltagare fortsätter sin bana fram till målet och efter målgång är de klara och kan vänta in övriga deltagare.

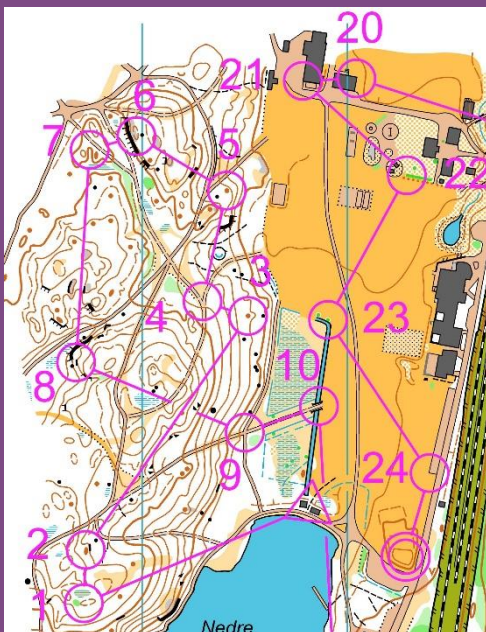
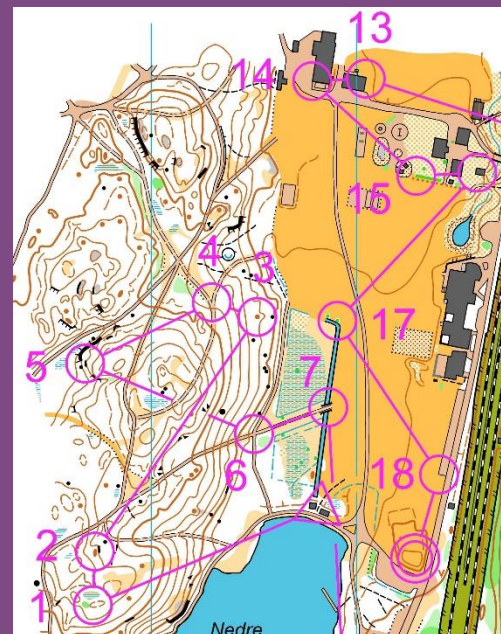
Den sista sträckans deltagare springer sin bana och passerar varvningskontrollen. Eftersom det är sista sträckan sker ingen växling. Sista sträckans deltagare fortsätter till mål. Det är möjligt att lag varvar sig själva inbördes, det vill säga att tredje sträckans deltagare är före andra sträckans deltagare i mål. Det spelar ingen roll för slutresultatet. Det lag som har alla tre löpare i mål först vinner. Det kan alltså bli spurtstrider om slutplaceringar mellan deltagare på olika sträckor.





Exempel på sträcka 1. När deltagarna på sträcka 1 kommer till kontroll 6 växlar de ut till deltagarna på sträcka 2. Deltagarna på sträcka 1 fortsätter sin bana till mål.

Exempel på sträcka 2. Deltagarna på sträcka 2 springer sin bana fram till kontroll 7. Där växlar de ut till deltagarna på sträcka 3. Deltagarna på sträcka 2 fortsätter sin bana till mål.



Exempel på sträcka 3. Deltagarna på sträcka 3 springer sin bana till mål. Eftersom det är sista sträckan sker ingen växling vid kontroll 10. Däremot kan publik och lagkamrater heja på deltagarna när de passerar varvningen. Det lag som först har alla sina deltagare i mål är vinnare.

