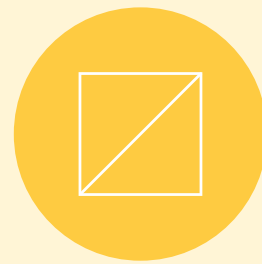


BACKSTAFETT



Det här är basövning som passar från orange nivå

Syfte

Öva på att förstå höjdkurvor och träna backlöpning

Plats

En backe som har en stigning på minst 20 höjdmeter. Kan genomföras både på stig, öppen mark eller i skogsterräng

Utrustning

En kontrollställning för varje höjdkurva i backen. Använd gärna SI-enheter
Kartklipp uppförstorat i stor skala.

Kontrollbeskrivning eller en lapp med kodsiffror. Numrera så att samma kodsiffror återkommer. Exempelvis 32, 31, 33, 31, 32, 32, 33, 33, 31, 32, 31, 33. Gör gärna några varianter så att lagen tar kontrollerna i olika ordning.

Förberedelser

Skriv ut ett uppförstorat kartklipp till varje lag, då blir det tydligare, men det fungerar även med den vanliga kartan.

Skriv ut kontrollbeskrivningarna som finns med i materialet eller gör en egen. Det går också bra att skriva ner kodsiffror på en lapp. Om mer spridning önskas, använder man flera varianter.

Genomförande

Dela upp gruppen i lika många lag som det finns höjdkurvor i backen.

Dela ut ett kartklipp och en kontrollställning till varje lag.

Visa respektive lag på vilken höjdkurva de ska placera sin kontrollställning
Deltagarna hjälps åt i lagen så att kontrollställningarna hamnar rätt. Om man är på en stig sätter man dem längs den, annars behöver kontrollställningarna inte riktigt vara i linje, men de ska vara synliga nerifrån backen.

Samla hela gruppen. Gå upp i backen och diskutera om kontrollställningarna har hamnat på rätt nivå, eller om det behöver justeras. Det är inte alltid självklart var kontrollställningarna ska placeras, så låt deltagarna att förklara sina argument, om det finns olika åsikter.

Ställ upp lagen nedanför backen. Om det är fler än 3 deltagare i varje lag, delar man upp i mindre lag så att det blir 2-3 i varje.

Dela ut en kontrollbeskrivning per grupp.

De som startar tittar på sina kontrollbeskrivningar och springer upp till den första kontrollen på kontrollbeskrivningen, stämplar/touchar och springer sedan ner och växlar över med kontrollbeskrivningen.

Näste deltagare tar följande kontroll osv.



När alla kontroller på kontrollbeskrivningen, eller överenskommet antal besökts är lagen i mål



ILLUSTRATION BACKSTAFETT



ORIENTERINGSKURS
ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA







ANGIVELSER TILL BACKSTAFETT


Backstafett A							
▷							
1	31						
2	32						
3	33						
4	33						
5	31						
6	32						
7	32						
8	33						
9	31						
10	31						
11	32						
12	33						
		90 m					

Backstafett B							
▷							
1	32						
2	33						
3	31						
4	31						
5	32						
6	33						
7	33						
8	31						
9	32						
10	32						
11	33						
12	31						
		90 m					

Backstafett C							
▷							
1	33						
2	31						
3	32						
4	32						
5	33						
6	31						
7	31						
8	32						
9	33						
10	33						
11	31						
12	32						
		90 m					

Backstafett A							
▷							
1	31						
2	32						
3	33						
4	33						
5	31						
6	32						
7	32						
8	33						
9	31						
10	31						
11	32						
12	33						
		90 m					

Backstafett B							
▷							
1	32						
2	33						
3	31						
4	31						
5	32						
6	33						
7	33						
8	31						
9	32						
10	32						
11	33						
12	31						
		90 m					

Backstafett C							
▷							
1	33						
2	31						
3	32						
4	32						
5	33						
6	31						
7	31						
8	32						
9	33						
10	33						
11	31						
12	32						
		90 m				