

KARTMINNE



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

Syfte

Att öva på sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning. Denna övning är en optimal övning för att öva på att planera hela sträckor. Löparen kan inte springa iväg utan att ha gjort sin fullständiga sträckplan. För, utan planen och utan karta kommer löparen inte hitta fram till kontrollen.

Plats

Terräng med bra möjligheter till banläggning med vägvalsalternativ längs med olika typer av ledstänger och med olika framkomlighet.

Utrustning

Kartor där endast en sträcka/karta är inritad.

Kartor med hela banan, 1/deltagare. Varje karta viks dubbel med baksidan utåt.

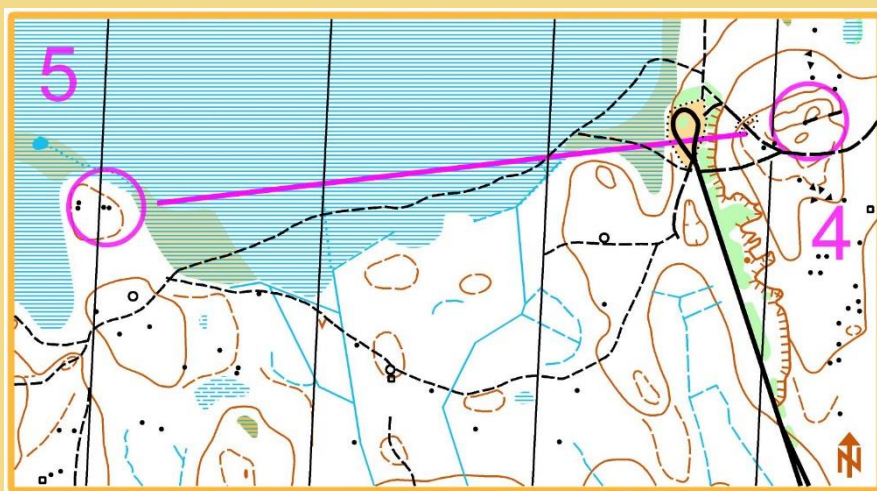
Kanten på pappret limmas igen.

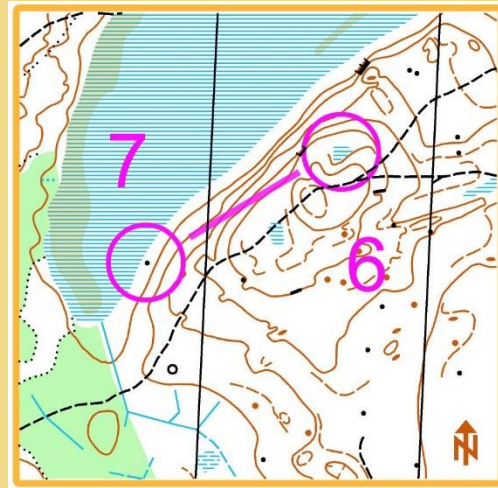
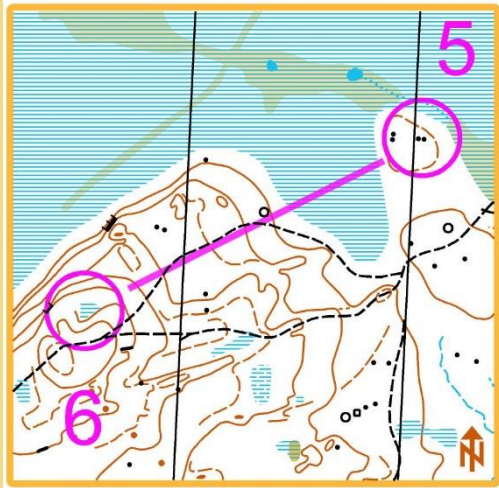
Kontrollmarkeringar.

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

Förberedelser

Lägg en bana med två eller flera vägval på respektive delsträcka. Låt inte delsträckorna bli för långa och begränsa dem så att deltagarna inte tvingas hålla för många delsteg i minnet. Det gör inget om någon delsträcka blir väldigt enkel. Stegrande svårighet på banan är att föredra så att deltagarna får en positiv känsla och vågar utmana sig själva delsträcka för delsträcka.





Skriv ut kartorna till deltagarna. Tryck på baksidan av kartan stödfrågor för att hantera en bom. Se sidan 127 i boken "Orientera för att ha kul". Skriv ut kartorna med delsträckorna. Plasta gärna in dem eller laminera för återanvändning.

Häng ut kontrollmarkeringar samt kartan för första sträckan vid start, kartan för andra sträckan vid kontroll 1 och så vidare.

Genomförande

Förklara syftet med övningen. Använd den uppförstorade bilden med en delsträcka för att ge ett exempel på en sträcka. Gå igenom hur man bör tänka för att göra sin plan.

Var är kontrollen placerad och från vilket håll lämpar det sig bäst att ta den? Planera kontrolltagningen och gör alltså val av attackpunkt innan resten av sträckan planeras.

Hur ska jag ta mig till attackpunkten? Vägvalet.

Vad jag ska passera? Välj avstämningpunkter längs med den tänkta vägen.

Frågorna bör leda fram till en plan som blir till en ramsa. Stigen förbi huset, fortsätt fram till bäcken och ta vänster, följ bäcken till höjden, över höjden och där sitter kontrollen vid stenen.

Dela ut en igenklistrad karta/person. Förklara genomförandet. Deltagarna får komma fram en och en till kartan vid startpunkten. Där får de göra sin plan för den första sträckan och memorera den. Sedan springer de på kartminne till första kontrollen som är markerad med en skärm och en ny karta. Där planerar de nästa sträcka och memorerar den innan de springer till kontroll två och så vidare

Skulle löparen glömma delar av sin plan kan löparen vända tillbaka till föregående kontroll och göra ett nytt försök. Om löparen känner att denna tappat bort sig helt river löparen kanten på den limmade kartan och läser in sig med hjälp av den. På baksidan finns frågor som kan vara till hjälp för att läsa in sig.

