

Klypejakt (klype-0)

Mål: Øve inn kartlesingsevne i fart. Dette er en morsom og fin variant å organisere fellestrening i en gruppe med ulike nivå.

Målgruppe: Passer for alle aldre (reguler vanskelighetsgrad etter nivå på deltakere).

Utstyr: Kart, postskjermer, klesklyper.

Organisering: Legg en vanlig o-løype med korte strekk, evt. flere sløyfer. Velg terreng og vanskegrad ut fra nivå på gruppa. I tillegg til den vanlige løypa skal det for hvert strekk legges en ekstrapost, som gir en omvei mellom to poster.

Alle løperne får utdelt et kart med inntegnet løype og ekstrapostene.

Tips: Det kan være lurt å nummerere de vanlige postene i nummerrekkefølge og la ekstraposten være uten nummer. Bruk en stiplet linje ut til ekstraposten og heltrukken strek mellom de vanlige postene.

På hver post henger det et visst antall klesklyper, avhengig av antall utøvere. De første som finner posten tar en klesklype hver, men må nå løpe innom ekstraposten på vei til neste post. På ekstraposten henger det ingen klesklyper. Men på neste post i løypa er det klesklyper. Nå kan det hende at de som ankom sist på forrige post og som ikke fikk klesklype og dermed ikke har vært på ekstrapost, denne gang er av de første som får klesklype. Slik fortsetter det utover i løypa.

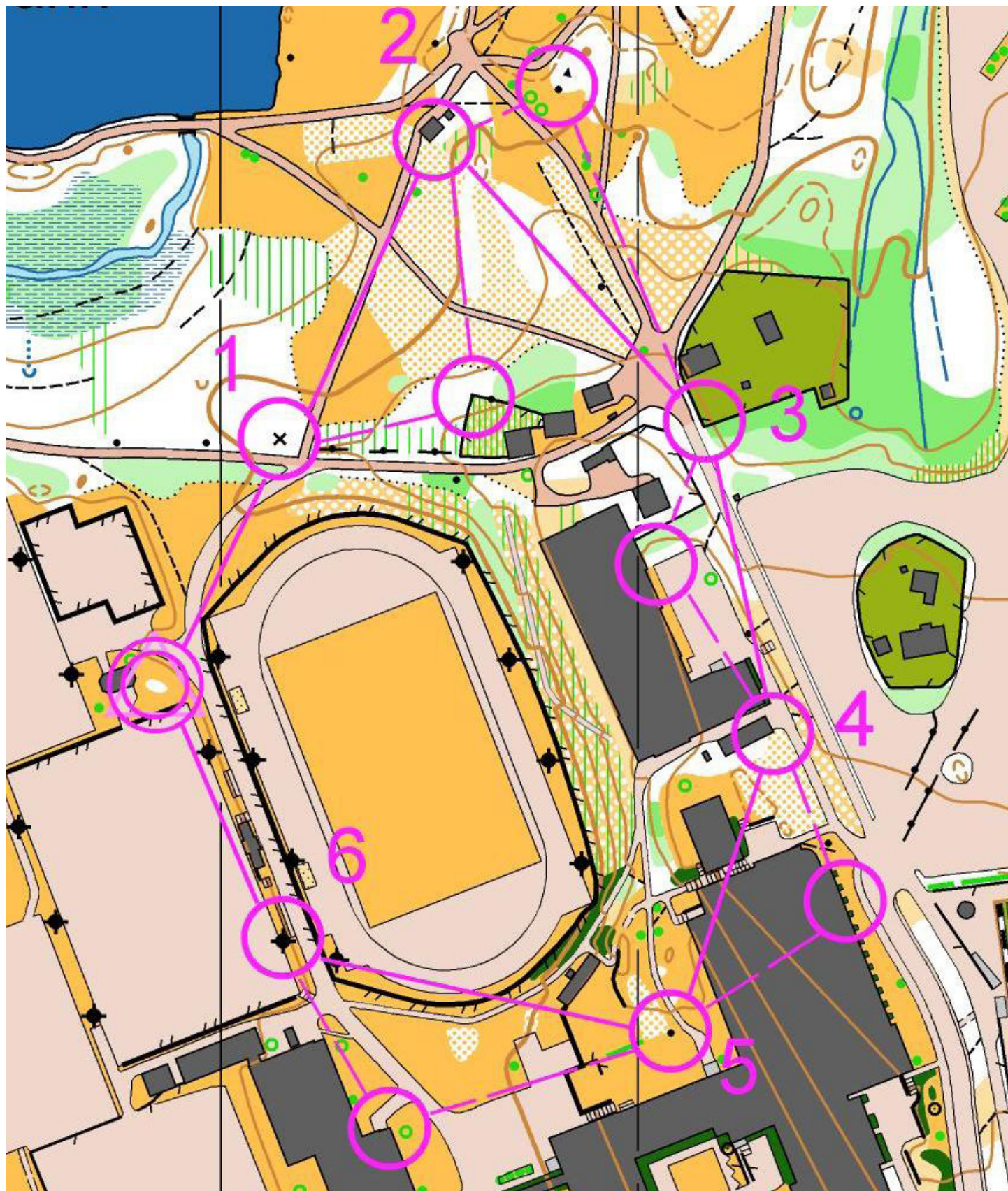
På den måten blir løperne spredd og det vil variere hvem som får klesklype. Når alle er i mål telles klesklyper opp.

Øvelsen organiseres med fellesstart. Evt. kan man ha flere løypevarianter/sløyfer med ulike vanskegrad og organisere flere fellesstarter.

Se eksempelkart/-løype på neste side.



Eksempelkart/-løype klypejakt:



Utsnitt av sprintkartet "Korsvoll" som eies av Nydalens skiklub



VILT
VAKKERT
OG RÅTT