

Ungdomsserie-finalen 2015!

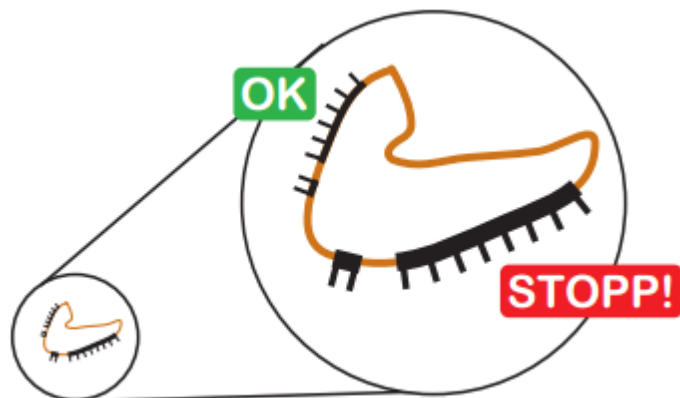


På vägen till TC kan du få lära dig om sprintkartans speciella karttecken och få några tips om vad du kan tänka på när du springer sprintorientering.

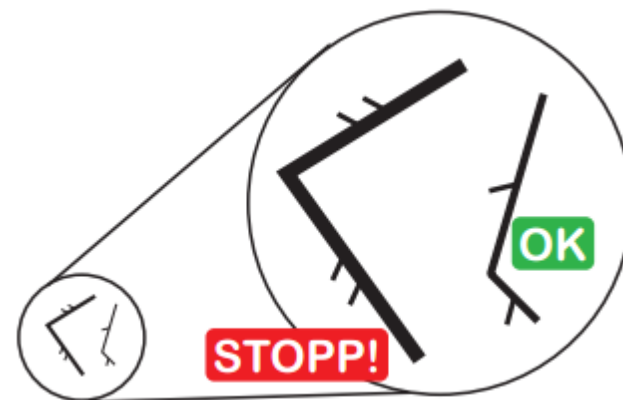
Läs gärna tillsammans och prata med varandra vad det innebär för hur ni ska göra ute på banan i dag.

Välkomna!

Kan du sprintens speciella karttecken?



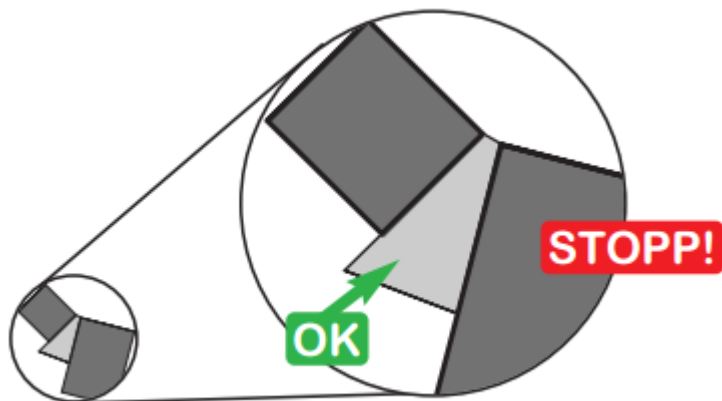
Brant – tjock & tunn



Staket – tjock & tunn

Tjock svart linje = du får **inte** passera Tunn svart linje = du får passera

Gråa sprint-karttecken



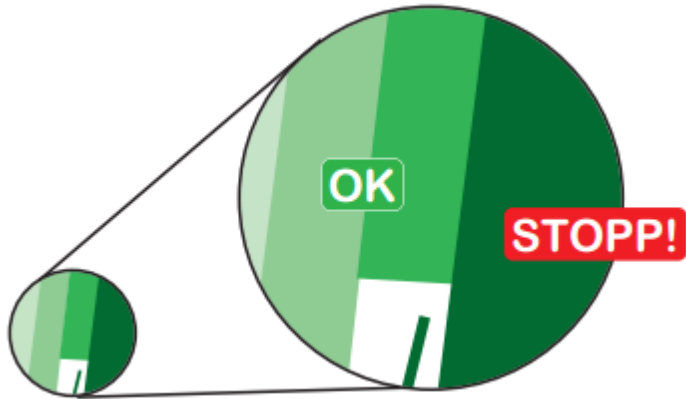
Hus – grått & ljusgrått
Ljusgrått hus används för
skärmtak eller för portal
genom ett hus. Det går att
springa under!



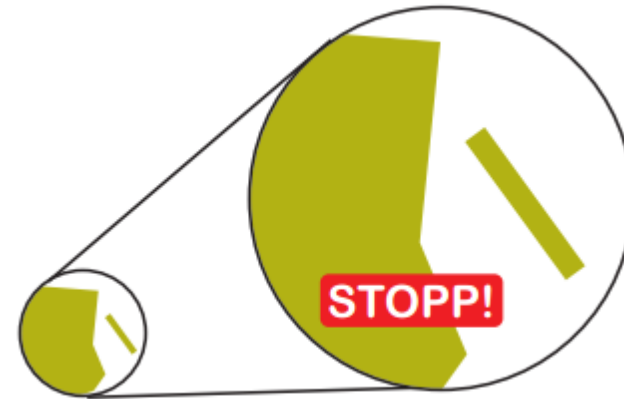
Mur – svart & grå
Ljusgrå mur kan du ta dig
över, men svart mur får du
inte passera

Ljusgrå färg får du passera – under eller över!

Gröna sprint-karttecken



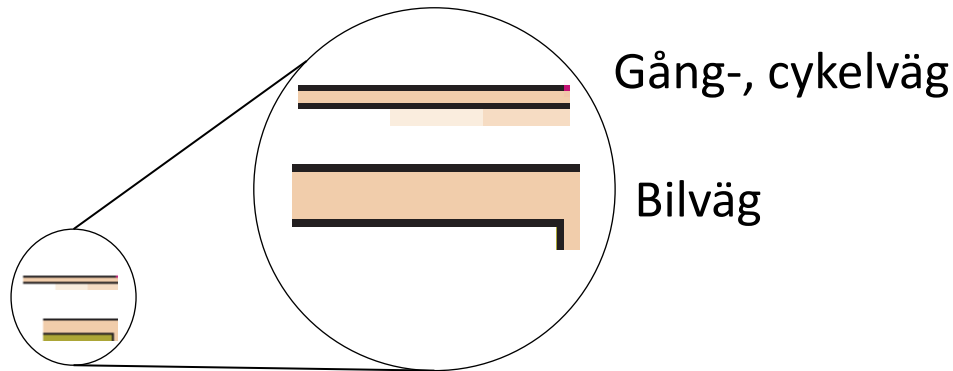
Allra mörkaste gröna färgen är **förbjuden** att passera, de tre ljusare är bara olika besvärliga att ta sig igenom.
En häck eller plantering som ritas som ett streck i mörkaste grönt får du **inte** passera (inte heller hoppa över).



Tomtmark är **förbjuden** att passera också i sprint och markeras med samma olivgröna färg som på skogskartan.

Lär dig de fem olika gröna färgerna – så att du vet var du kan springa!

Mer annorlunda på sprintkartan



Gångvägar, cykelvägar och bilvägar ritas med ljusbrun färg och tunna heldragna svarta kantlinjer. Stigar i skog ritas som vanligt med svart streckad linje.

Skala 1:4 000

Skalan på sprintkartan innebär att 1 cm på kartan = 40 m i verkligheten.

Du hinner snabbt springa ganska långt på kartan!

I skogen är skalan ofta 1:10 000, och då är 1 cm på kartan = 100 m i verkligheten

Du har stor nytta av tumgreppet på sprintkartan!

Vilket vägval är bra på sprint?



Utmaningen i sprint är att välja bra väg till kontrollen – att hitta kontrollpunkten brukar inte vara så svårt. Här är några frågor du kan använda när du ska bestämma ditt vägval:

- Kommer jag fram hela vägen till kontrollen, eller finns det hinder på vägen t ex staket eller plantering som det är förbjudet att passera?
- Vilket vägval är kortast (= snabbare)?
- Vilket vägval är lättast (= behöver inte så många kartstopp)?

Bra att göra en plan för hela sträckan **innan** du lämnar kontrollen!

Sen är det bara att springa så fort jag kan, eller...?



Kom också ihåg att:

- Titta ofta på kartan, för du kommer snabbt till nästa vägkorsning
- Ta hjälp av tumgreppet så att du direkt läser på rätt ställe på kartan – snabbt och säkert!
- Kompassen kan hjälpa dig att passa kartan rätt i korsningarna, och då kommer du svänga åt rätt håll
- Var lite extra noggrann i starten, så att du får en bra början på loppet

Du kan springa fort när du vet vart du ska!



Kommer du ihåg?!

Även om muren, staketet, branten eller gräsmattan ser ut att kunna passeras när du ser den i verkligheten så är det kartans tecken som avgör om den får passeras eller inte!

Du kommer väl ihåg:

- Staket, murar och branter med tjocka svarta linjer
- Tomtmark i olivgrönt
- Planteringar i mörkaste grönt

Det är kartans tecken som gäller!