



Gillastugan – Vild natur – tæt på



O-LØB

Formål	Tag på o-løb på Gillastugan.
Introduktion	O-løb er en fantastisk måde at lære at orientere sig i kortet, og at få pulsen op på. Hvis du kan "læse" terrænet kan du klare mange spejderløb.
Beskrivelse	Hvad er aktiviteten - Hvordan gør man? <u>Det nemme o-løb</u> Der ligger et fast o-løb på grunden. Du kan printe kort hjemmefra eller låne et fra kassen. Start med at få styr på alle signaturerne i kortet, så I kan kende dem i terrænet. <u>Dit eget o-løb</u> Der er skærme til o-løb i kassen. De lægges ud i passende sværhedsgrad. Posterne skal altid placeres ved tydelige punkter i terrænet. Der hvor ledelinier mødes, eller hvor terrængenstande udgør et let genkendeligt punkt. Det kan være en stor sten, en lille mose, en høj eller en slugt. Husk altid at løbe ruten og justere inden I sender spejdere ud på ruten. Et godt O-løb kan ikke laves fra skrivebordet. Hvis I vil gøre aktiviteten til noget særligt bygger I et "start/mål" område. Noget børn kan løbe i gennem, og nogen som tager i mod. I kan også lave diplomer til alle der gennemfører. <u>GPS-løb</u> Hvis I har udstyr til det kan I lægge et GPS O-løb ud eller bruge mobiltelefonen. <u>Nat-O-løb</u> Brug reflekser, men husk at man ikke kan orientere sig på samme måde når det er mørkt, så sværhedsgraden skal sættes ned om natten.

Materialer – Hvad er der i kassen – hvad skal du have med hjemmefra?	Der er o-løbsskærme og ekstra kort med det faste o-løb. Du kan finde flere kort i kassen med lånekort i stuen i hytten. Diplomer og andet ekstraudstyr skal I selv lave. Hvis du skal lave et GPS O-løb skal du selv medbringe GPS/mobiltelefon.
Praktiske vink	
Baggrund	
WWW-link	

Juli 2014