



Dansk Orienterings-Forbund



Naturløbskoncept 2016

Baggrund

Naturløbet er blevet udviklet og arrangeret i samarbejde med Aktiv Rundt i Danmark siden 2009.

Aktiv Rundt i Danmark havde til og med 2012 Arla som hovedsponsor, hvilket satte sit præg på Naturløbene. Dette samarbejde er imidlertid ophørt med udgangen af 2012, og det er nu Nordea-fonden, der sponsorerer Aktiv Rundt i Danmarks aktiviteter i 2016, inklusive Naturløbene.



Brøndby, december 2015.

Anders Bachhausen
Skolekonsulent



Vejledning/anbefalinger:

Indbydelsen

På baggrund af information om tid, sted, klassetrin, løbsområde, tilmeldingsfrist, kontaktperson og dennes e-mailadresse udarbejder Aktiv Rundt i Danmark indbydelse som pdf-fil. Denne indbydelse findes på www.aktivrundti.dk og udsendes elektronisk til alle skoler, samt direkte til de lærere i den pågældende kommune, som Aktiv Rundt i Danmark har registeret. Klubben har mulighed for at komme med ønsker til hvilke skoler, der er særlig interessante i området. Klubben får også tilsendt denne indbydelse fra DOF til lokal markedsføring over for skolerne.

Erfaringen viser, at den lokale markedsføring via klubben giver flere deltagere, end udelukkende elektronisk markedsføring fra Aktiv Rundt i Danmarks side.

Al information til indbydelsen sendes fra klubben til DOFs sekretariat (Anders Bachhausen), der står for kontakten til Aktiv Rundt i Danmark.

Tilmelding

Foregår via www.aktivrundti.dk hvor der er udviklet et tilmeldingsmodul. Når en klasse bliver tilmeldt, får DOFs sekretariat automatisk besked og udsender Naturløbshæftet og Lær at finde vej hæftet til kontaktpersonen for klassen.

Normalt er tilmeldingsfristen ca. 14 dage før afviklingen af Naturløbet. Alle tilmeldinger samles i et regneark, som DOFs sekretariat sender til arrangørklubben.

Instruktion

Arrangørklubben skal udsende instruktion elektronisk til kontaktpersonerne for de tilmeldte klasser på forhånd. Det letter koordineringen med lærerne på dagen. Instruktionen kan eventuelt også indeholde løbskortet med eller uden poster. Erfaringen viser, at jo mere information lærerne kan få på forhånd, jo nemmere bliver afviklingen af arrangementet på løbsdagen. DOFs sekretariat (Anders Bachhausen) er behjælpelig med skabelon til instruktionen og eventuelt bistand med udsendelse af instruktionen.

På dagen

Det anbefales, at de enkelte klassetrin møder forskudt med en times mellemrum, så de kan afvikles forskudt.

Hele Naturløbs-arrangementet afvikles over ca. 2 timer pr. klassetrin.

Det anbefales, at lærerne får udleveret løbskort til "Poster i valgfri rækkefølge" i forbindelse med en kort mundtlig instruktion.

Herefter er det lærerens ansvar at informere eleverne og sende dem af sted klassevis på "Poster i valgfri rækkefølge". Der afsættes ca. 60 minutter til denne del af Naturløbet inkl. lærernes instruktion af klassen.

Læreren meddeler arrangørklubben klassens resultat (samlet antal fundne poster samt antallet af elever i klassen) – Vinder er den klasse med de fleste fundne poster pr. elev.

Der konkurreres pr. klassetrin – dog max. 3 klassetrin pr. Naturløb. Det anbefales, at der inviteres 3 klassetrin indenfor 4-5-6-7 klasse.

Udover "Poster i valgfri rækkefølge" er der individuel konkurrence pr. klassetrin på en kort Supersprint-bane med elektronisk tidtagning – det er op til arrangørklubben at bestemme, om der skal benyttes kort eller ej. (se nedenfor).

Der udleveres et stk. frugt pr. elev – frugt indkøbes af arrangørklubben.

Tydelig skiltning og eventuelt en skitse over stævneplads letter kommunikationen på dagen.

Terrænvalg og kort

Skolestævnerne kan med fordel afvikles i bynære parkområder som vist i eksemplerne fra Valby Parken i København. Stævnepladsen bør være i nærheden af offentlig transport (bus/tog).

Kort i stor skala f.eks. 1:4.000 eller 1:5.000 anbefales.

Kortene bør pakkes i lukket plastlomme eller være trykt på vandfast papir.

Poster i valgfri rækkefølge

– kort med f.eks. 20 poster, som kan opsøges i valgfri rækkefølge. Der bruges almindelige stiftklemmer og klippes i klippefelter på kortet.

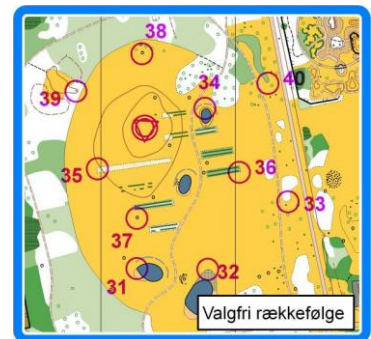
Det anbefales, at adskille banen fra Supersprinten, så de ikke afvikles i samme område. Eleverne bliver forvirrede over at møde poster, der ikke er trykt på deres kort.

Det anbefales, at unnlade kontrolnumre og postbeskrivelser ved Naturløbet, men i stedet lade posterne have det nummer, der er trykt på kortet f.eks. nr. 31-50 på banen med "Poster i valgfri rækkefølge" og nr. 1-10 på "Super-Sprintbanen".

Brug af kontrolnumre virker forvirrende på eleverne, og postbeskrivelser læser eleverne alligevel ikke i kampens hede.

Det anbefales at lave klippefelter på kortet ved "Poster i valgfri rækkefølge" nummereret som på kortet og på posterne f.eks. nr. 31-50. Altså en slags bingoplade.

Der er ved Naturløbet afsat max. en time til at finde så mange poster som muligt for de enkelte klasser. Det er lærernes ansvar at holde styr på tiden.

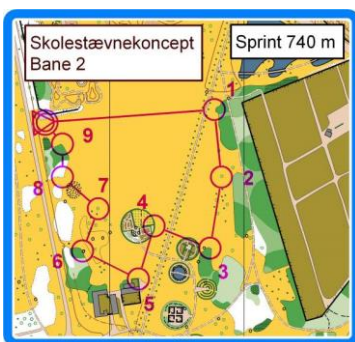


Supersprint

Kan afvikles med eller uden brug af kort. Elektronisk tidtagning og individuel konkurrence pr. klasstrin og køn.

Lærerne medbringer liste med navne. Eleverne er velkomne til at løbe sprinten flere gange – men det er kun tiden fra første gennemløb, der tæller i konkurrencen.

Da der let kan opstå kø, vil det være en fordel med flere stræktidsprintere til brikaflysning, og mindst to startbokse – én for dem, der skal løbe første gang, og derfor skal have instruktion i brug af EKT, og én for dem, der allerede har prøvet og derfor godt kan starte selv (inkl. clear/check) ved brug af SportIdent.



Eventuelt en startboks for drenge og en startboks for piger.

Supersprinten skal kunne løbes på max. et par minutter.

Pauseaktivitet

Da nogle klasser kan have lang ventetid, kan det være en god idé at have en ekstra aktivitet, som klasserne kan benytte sig af i ventetiden. Det kan f.eks. være 2 opstillede Orienterings-fange baner med en A4-instruktion til, hvordan man leger det. Én beskrivelse af Orienterings-fange er beskrevet sidst i dette dokument, og mange andre aktiviteter og lege kan findes i f.eks. bogen *Minitræning – et sjovt fundament for orientering*, der kan bestilles gratis hos DOFs sekretariat.

Præmieuddeling/Resultatformidling

En repræsentant for klubben uddeler præmierne pr. klassetrin, efterhånden som klasserne er afgjort. Der uddeles klasse-præmie til den klasse med flest fundne poster pr. elev, samt individuelle præmier til hurtigste pige og dreng pr. klassetrin på Supersprinten. Præmier leveres og koordineres af DOFs kontaktperson (Anders Bachhausen)

Der skal ikke udarbejdes resultatliste – blot noteres vinderne i begge konkurrencer pr. klassetrin.

Økonomi

Før Naturløbet udarbejdes udkast til budget for arrangementet, og dette godkendes af DOFs sekretariat (Anders Bachhausen).

Efter Naturløbet indsendes regnskab til DOFs sekretariat (Anders Bachhausen), hvorefter klubben får dækket sine udgifter af Dansk Orienterings-Forbund i henhold til det forhåndsgodkendte budgetudkast. Dansk Orienterings-Forbund afregner derefter halvårligt med Aktiv Rundt i Danmark, der dækker udgifterne til Naturløbene 100 % inden for det aftalte budget.

Husk

Affaldssække og mange af dem overalt – dette letter oprydningen efter Naturløbet.

Adgang til toiletter, hvis ikke der findes offentlige toiletter i nærheden, må man leje toiletvogn(e).

Drikkevand og bægre.

Frugt – der er afsat penge i budgettet til et stk. frugt pr. elev.

Der er afsat et mindre beløb til officials-forplejning, så klubben kan indkøbe sandwich, smørrebrød eller lignende til de frivillige, der hjælper til på dagen.

PR

Aktiv Rundt i Danmark udarbejder i samarbejde med den lokale klub pressemeddelelse for de enkelte Naturløb. Det er vigtigt, at klubben bidrager med den lokale vinkel på arrangementet, så de lokale medier bliver interesseret i arrangementet. DOFs sekretariat (Anders Bachhausen) formidler kontakten mellem Aktiv Rundt i Danmark og den lokale klub i forbindelse med presse-arbejdet.

Aktiv Rundt i Danmark udsender før hvert Naturløb pressemeddelelse til de lokale medier om Naturløbet.



Orienteringsfange

Der snitzles 4 små firkanter med ca. 10 m. mellem, som vist på tegningen. I hver firkant er der 3-5 poster.

Hver løber får udleveret et kort med posterne på, nummeret fra 1-16, og et klippekort, bortset fra 3 elever, der er fangere. I de fire områder er der helle, mens man kan blive fanget, når man løber mellem områderne. I hvert område må man stemple en gang, før man løber videre – man må ikke løbe tilbage til den firkant, som man kom fra.

Bliver man fanget bliver man selv fanger, og afleverer sit klippekort til fangeren, der nu er fri, og fortsætter med at klippe. Når man har klippet alle poster i rigtig rækkefølge har man vundet og udgår af legen.

Legen fortsætter til alle baner er gennemført, og der kun er 3 fangere tilbage, eller til den første har gennemført en bane (afhængig af tiden).

Sørg for at have forskellige baner (rækkefølge på posterne) så alle elever ikke skal stå i kø på hver post.

