

## Caps-stafett

**Mål/ hensikt:** En morsom øvelse for å øve opp kartlesingsferdighet og ha kartkontakt. Enkel å organisere, gir muligheter for et differensiert opplegg, fin form for o-intervall.

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

**Utstyr:** Kart med inntegnet poster. Til merking av postene kan brukes caps i forskjellige farger, plastbånd, nøkkelbånd, klesklyper o. l.

**Organisering:** Leken foregår på et avgrenset område. Benytt et skolekart eller nærkart. 8 – 12 poster tegnes inn på et kart og merkes med postnummer. Mål/start markeres. Deltakerne går sammen to og to og utgjør et lag.

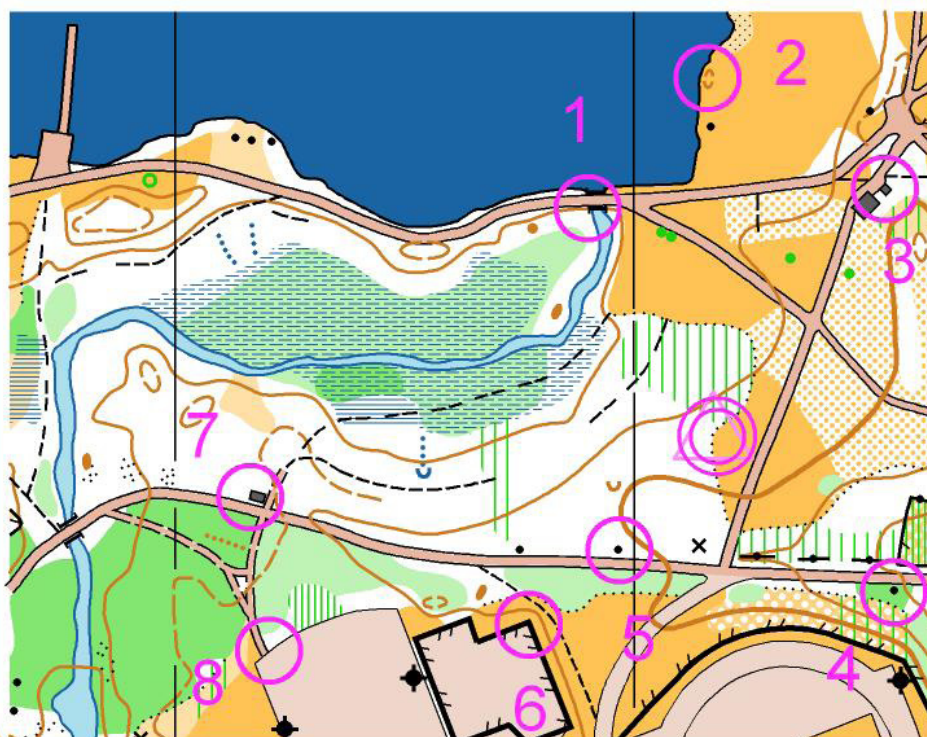
Hvert par får et nummer (postnummer) og leken settes i gang med fellesstart hvor førstemann på hvert lag løper til hver sin første post, henger en farget caps, klype eller, nøkkelbånd el. på posten. Så løper han/hun tilbake og avleverer kartet til sin makker. Makkeren løper ut til samme post og flytter lagets postmarkering (caps, klesklypa...) til neste post før han/hun returnerer til vekslingsfeltet. Slik fortsetter det hele løypa gjennom. Man tar postene i rekkefølge ut fra det postnummer man starter med. Om det er 10 poster starter lag 8 med post 8 og fortsetter med post 9, 10, 1, 2, osv til post 7. Tilslutt når postmarkøren har vært hele veien rundt og er blitt brakt tilbake fra post 7, er laget ferdig med sin runde.

**Tips:** Hvis deltakerne har lite erfaring med orientering og for de yngste barna, kan man markere postplasseringen i terrenget med en postskjerm. Barna synes det er morsomt å få lov å henge ut "sin ting" på posten.



Eksempelkart caps-stafett:

## CAPS-STAFETT 1:2500



### Postbeskrivelse

1. Bru, vestre ende
2. Liten kolle
3. Bygning, søndre side
4. Stein
5. Stein
6. Gjerdehjørne
7. Bygning, vestre side
8. Stiende

Utsnitt av sprintkartet "Korsvoll" som eies av Nydalens skiklub



VILT  
VAKKERT  
OG RÅTT