



FORFLYTNING

Friluftsliv og turliv forutsetter at man flytter på seg utenfor allfarvei. Oppgavene utfordrer ulike sider ved disse viktige kunnskapene og ferdighetene.

Kanostafett

UTSTYR (PR LAG):

1 kano, 2 vester, 2 årer. I tillegg bør det være en båt tilgjengelig i tilfelle redningsbehov og en bøye med tau og dregg som skal rundes.

BANEFORSLAG:

Stasjonsløype, Utfordringer på camp eller tur. Øvelsen kan også gjennomføres som en stafett hvor alle lagene stiller samtidig om en har tilgang på nok kanoer og en egnet arena.

BESKRIVELSE AV OPPGAVEN:

Oppgaven er en lagstafett i kanopadling. To deltakere om gangen padler ut og runder en bøye plassert et lite stykke ut fra land (75 - 50 m). Alle deltakerne skal i kanoen etter tur, totalt blir det tre runder à to deltakere om gangen. Mellom hver etappe skal vester og årer overføres fra de som har padlet til de som skal ut å padle. Vesten kontrolleres av leder før neste etappe padler ut. Tidsramme for oppgaven settes til 10 minutter. Som en variasjon kan det også legges spørsmål ved bøya som de som venter på land skal svare på.

ORGANISERING:

Utstyret og bøya bør legges ut før konkurransen starter. Rutiner om sikkerhet må gås gjennom før padlestafetten starter.

POENGGIVING:

1 poeng for å gjennomføre innenfor tidsbegrensning. De tre raskeste lagene av de som har gjennomført får henholdsvis 3,

2 og 1 poeng. Velges variasjonen med spørsmål kan det gis et tilleggspoeng pr riktig svar.

FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN:

Dere skal nå gjennomføre en padlestafett. Etter tur skal to og to på laget padle ut til bøya, runde den og ro tilbake til land. Her skal de som kommer inn ta av vesten og de nye som skal ut, tar den på og får den godkjent før de padler ut igjen. Padlestafetten går over tre etapper og alle seks på laget skal padle. Dere har 10 minutter på oppgaven. De raskeste lagene totalt i konkurransen, får tilleggspoeng. Det er viktig at dere fokuserer på sikkerhet for å unngå velt. Er uhellet ute, bli der dere er, så hentes dere av to ledere i båt.

