



Hinderløype



Tilretteleggingsforslag utarbeidet av:

Bergen og Omland Friluftsråd
Hellebakken 45
5039 Bergen

Tlf: 55 39 29 50

E-post: firmapost@bof.no

Ajour pr. juni 07

Kort omtale:

Hinderløype bygd etter modell av speidernes hinderløype for 5-kamp. Ved bygging må det legges vekt på styrke, stabilitet, støtdempende fallunderlag og sikkerhetssone for hvert enkelt hinder. (Jfr. Forskrift om sikkerhet ved lekeplassutstyr, 19. juli 1996.) Det er en fordel å bygge hindrene med gjenomgående bolter i eksisterende trær, slik at det kreves minst mulig vedlikehold. Løypen løpes best med to- eller tremannslag som samarbeider for å komme over de største hindrene.



Montering av hinder nr. 15



Montering av hinder nr. 6



Montering av hinder nr. 4.

[Eksempel på hinderløype](#) (Øvre Hellen friluftsområde)

[Arbeidstegning](#) (Øvre Hellen friluftsområde)

[Prosjektbeskrivelse](#) (Øvre Hellen friluftsområde)

Alternativt:

Informasjonsbrosjyre og kart over Øvre Hellen friluftsområde ligger på Bergen og Omland Friluftsråd sine hjemmesider (www.bof.no).

Hinderløype i Øvre Hellen friluftsområde

Hinderløypen er bygget av Friluftsrådets driftsavdeling etter modell av speidernes hinderløype for 5-kamp. Løypen løpes best med tre eller to mannslag som samarbeider for å komme over de største hindrene. Bildene og teksten viser "riktig" måte for å komme over og gjennom hindrene, men det er også lov å bruke fantasien.



1. Balanser over løs stokk.



5. Kripe på knær og hender under tak.



9. Balanse på tau med støtte for armene.



14. Over de høye skråhindrene og under det lave skråhinderet.



2. Skorstein av bilringer, opp på utsiden, over og gjennom.



6. Opp glatt skråhinder, uten å bruke sidene. NB! Hvis hinderet er vått, kan det være meget glatt, når det blir brukt som sklie.



10. Over kjempestige.



15. Krypning på armer og bein i sikk sakk, under tak.



3. Irskebrett, over uten å bruke trærne.



7. Over fast balanse stokk.



11. Gjennom fast bilring i tre.



16. Gjennom alle trinn i liggende stige.



4. Over glatt vegg.



8. Over og under liggende stokker. Naturlig liggende trestammer passeres over, under og over.



12. Armgang på tau mellom to trær.



17. Klatring i åttetall opp og ned, gjennom stående stige.



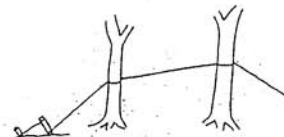
13. Over tverrstokk, uten å bruke trærne.

FASTLAGTE HINDER

6

ARMGANG

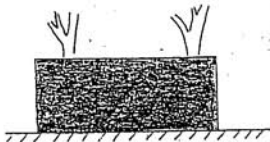
Lengden på tauet er 6-8m. Heyde over bakken ca. 3m. Kan eventuelt gå i vinkel mellom flere trær. Tauet må kunne strammes etterhvert.
Tilleggstid: 3 min. pr. person.



1

LEM

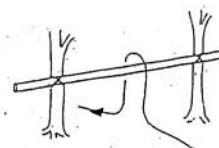
Helst så bred at tre kan passere samtidig. Heyde: 275 cm.
Tilleggstid: 3 min. pr. person.



7

TVERRSTOKK

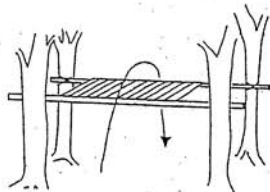
Mulighet for sats. Heyde 200 cm.
Tilleggstid: 2 min. pr. person.



2

IRSKEBRETT

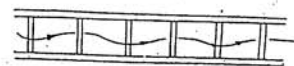
Mulighet for sats. Heyde ca. 240 cm. Bredde ca. 50 cm.
Tilleggstid: 3 min. pr. person.



8

LIGGENDE STIGE

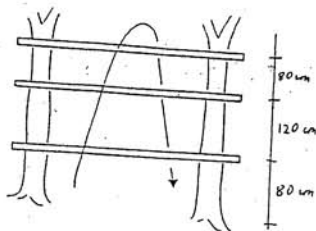
Tillegg: 2 min. pr. person.



3

KJEMPESTIGE

Tillegg: 2 min pr. person.



9

SİKK-SİKK ÅLING

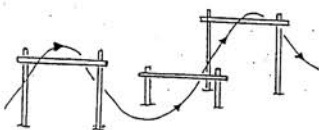
Åle en bestemt rute under "tak". Lag tak av granbar e.l. Lengde ca. 4 m.
Tilleggstid: 2 min. pr. person.



4

OVER/UNDER

Man klatrer, vekselvis kryper, over/under stokker eller tau. 3 ganger over og 3 ganger under. Heyde: 100 cm. og 40 cm.
Tilleggstid: 2 min. pr. person.

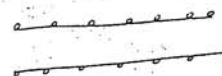


10

(tegningene for Ålehinderne viser hinderne sett ovenfra.)

RETT ÅLING

Åle under tak, lengde 400 cm.
Tilleggstid: 2 min. pr. person.



5

BILRING

En av de på tegningen viste varianter. Bilringene skal minimum være 15".
Tilleggstid: 1 min. pr. person.

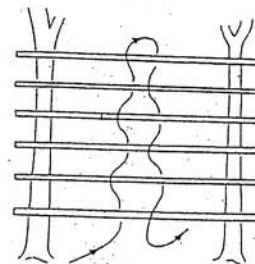


Vertikal fast Vertikal halvfast Vertikal løs Horizontal, opp-ut. kan også brukes som horizontal ned, ut.

11

STÅENDE STIGE

Helst så bred at det er plass til flere samtidig. Passeres i sttetal opp og ned. Trinnavstand 50 cm., maks høyde 350 cm.
Tilleggstid: 3 min pr. person.



12

BALANSE STOKK

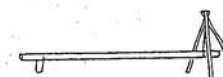
Denne skal være lett. Lengden er 3-5 meter.
Tilleggstid: 2 min. pr. person.



13

BALANSE LØS STOKK

Stokken ligger an mot fast underlag i en ende og er hengt opp i tau i den andre. Lengde 3-4 m.
Tilleggstid: 2 min. pr. person.

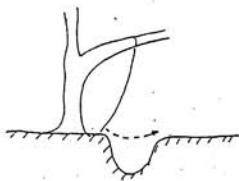


VALGFRIE HINDER

14 - 6 STK.-

● SLENGING

Man skal slenge seg over et bestemt merke (greft, bekk e.l.)
Tilleggstid: 2 min.



15

● BALANSE PÅ TO STOKKER

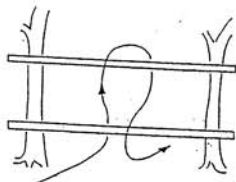
To tynne stokker ca. 50cm fra hverandre. Deltagerne kan hjelpe hverandre når de forserer hinderet.
Tilleggstid: 2 min. pr. person



16

● OVER/UNDER STOKK

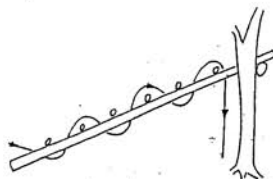
Passeres i 8-tall opp og ned.
Tilleggstid: 2 min. pr. person



17

● SKRÅ 8-TALLSSTIGE

Ca. 60 cm trinnavstand. Maks høyde 200cm. maks lengde 350cm.
Tilleggstid: 3 min. pr. person
Tau-klatring over stokk. Høyde 300 cm.
Tilleggstid: 3 min. pr. person



18

● BARE "SLAKT"

To av lagets medlemmer bærer en stokk som tredjemann skal henge seg fast i. Arranger bestemmer lengde og tillegg

19

● BILRINGVARIANTER

Krype gjennom bilring som henger fast i et tau.
Tilleggstid: 2 min. pr. person.

20

● TRILLE "TRILLEBÅR"

Arrangøren bestemmer selv lengde og tillegg.

21

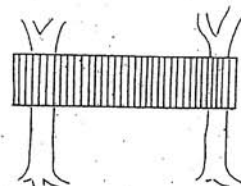
● BÆRE EN FRA LAGET PÅ "GULLSTOL"

Arrangøren fastsetter selv lengde og tillegg.

22

● DØR

Ellers som lem.
Tilleggstid: 3 min.



23

● KAMINGANG

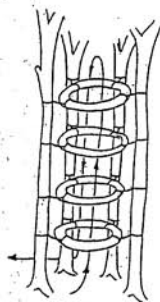
Mellom to trær, i en fjellsprekk, mellom et tre og en hytte e.l.
Tilleggstid: 2 min. pr. person



24

● KRYPE IGJENNOM SKORSTEIN AV BILRINGER

Bilringene bør bindes til 3 el. 4 trær slik at de ikke kan bevege seg mye i forhold til hverandre.
Tilleggstid: 2 min. pr. person



Ann en bilringvariant
Arrangeren fastsetter selv tillegget.

25

● GLATT SKRÅHINDER

Med forskalningsplater eller vannfast kryssfiner kan man lage et glatt skråhinder som krever mye samarbeid. Lengde 450cm, Høyde 300cm. Stige bør plasseres på baksiden.
Tilleggstid: 3 min. pr. person

26

● TAVSTIGE

A) fast nederst.
Tilleggstid: 2 min. pr. pers

B) løs nederst.
Tilleggstid: 3 min. pr. pers

27

● TAUKLATRING OPP FJELLSKRÅNING

Tilleggstid: 2 min pr. person.

28

● BALANSE PÅ TAU MED STØTTE

Tilleggstid: 2 min. pr. person.