

# STEGNINGSTJÄRNA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att lära sig bedöma avstånd i terrängen med hjälp av stegning. Övningen förutsätter att deltagarna genomfört ett test där de fått fram sitt individuella antal dubbelsteg per 100 meter.

## Plats

Huvuddelen i terräng med möjlighet att förlägga någon sträcka på stig. Startplatsen kan läggas på stig.

## Utrustning

Snitslar i olika färger.  
Skärmar.  
Mallkartor med GPS-spår och sträcklängd.  
GPS-klocka.

## Förberedelser

Ta på dig en GPS-klocka. Utgå från startplatsen och snitsla ett antal sträckor. Snitsla i huvudsak i terräng men även någon sträcka på stig. Låt varje sträcka få en unik längd och snitsla med en unik färgkombination. Tänk på att kombinera färger så att även färgblinda kan se snitslarna. Placera en skärm i slutet på respektive sträcka. Registrera varje sträcka med hjälp av GPS-klockan.

Använd förslagsvis [Livelox](#) som är ett av många program där man kan analysera hur man har sprungit genom att läsa in GPS-rutt och koppla ihop med kartan. I detta fall skall verktyget användas för att skapa en mall för varje sträcka. Till det behövs kartfilen och GPS-rutterna. Anteckna längden på sträckorna på respektive karta.

## Genomförande

Förklara syftet med övningen.

Förklara hur övningen går till. Deltagarna springer de olika sträckorna i normal tävlingsfart och försöker med hjälp av stegning bestämma längden på sträckorna. Stegen räknas både till skärmen och på väg tillbaka till startplatsen. Deltagarna bör ta hänsyn till underlag, lutning och framkomlighet då steglängden kan påverkas av detta.

När deltagaren sprungit en sträcka och gjort sin bedömning får deltagaren presentera den för tränaren. Tränaren visar sträckans dragning på mallkartan och talar om den faktiska längden. Tillsammans diskuterar de eventuella avvikelser för att löparen ska kunna lära av sträckan och göra bättre avståndsbedömningar på efterföljande sträckor.

