

VÄGVALSBANA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att öva på att bedöma vägval utifrån längd, framkomlighet och säkerhet.

Plats

Terrängen bör vara kuperad och erbjuda många olika vägvalsmöjligheter.

Utrustning

Kartor med en bana.

Kontrollmarkeringar.

Elektronisk utrustning för stämpling alternativt GPS-klockor.

Löparbrickor.

Förberedelser

Lägg en bana där det finns två eller flera vägval på varje sträcka. Se till att banan går fram i kuperad terräng. Se exempel på nästa sida.

Häng ut kontrollmarkeringar och elektroniska enheter.

Genomförande

Förklara syftet med övningen. Förklara hur övningen går till.

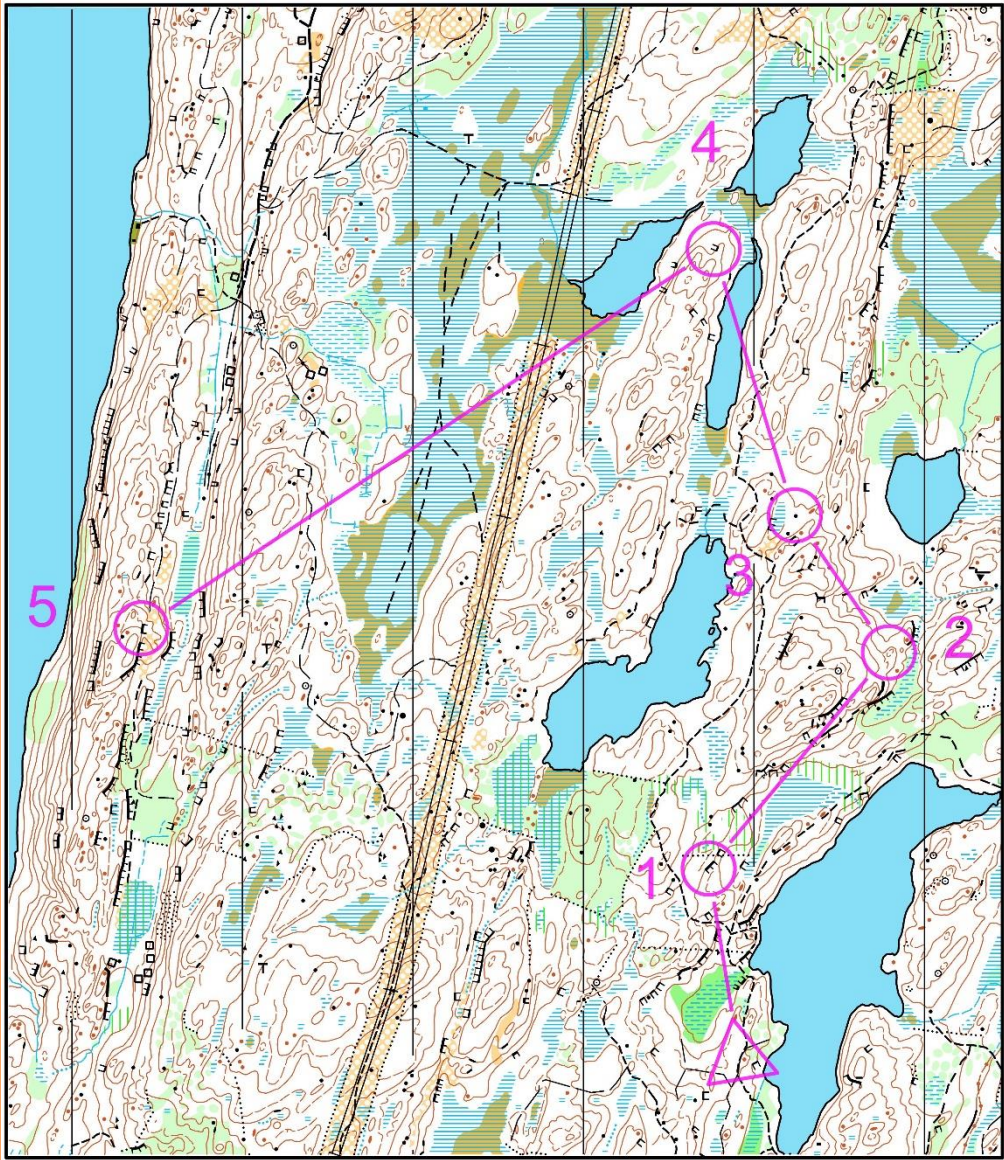
Löparen ska bedöma vilket vägvalsalternativ som passar löparen bäst. Vägvalet ska alltså planeras utifrån kunskapen om den egna förmågan och den information som kartan kan ge i form av längd, kupering och framkomlighet men även säkerhet.

Dela ut en karta samt ett stämpelkort, en pinne eller en bricka per deltagare. Deltagarna startar individuellt med tillräckligt avstånd så att det inte bildas klungor.

Genom GPS-uppföljning kan tränaren se vilket alternativ löparen valt på respektive sträcka. Om inte GPS används så får löparen i efterhand rita in de vägval som löparen valde och så använder man det tider som det elektroniska tidtagningssystemet ger för att jämföra tider och vägval mellan löparna.

En viktig del i denna övning är alltså uppföljningen och diskussionen efteråt. Den kan genomföras i mindre grupper om 3-4 deltagare och en tränare.





Utvecklingsmärkena och dess material är fritt att använda för orienteringsföreningar anslutna till Svenska Orienteringsförbundet.