

KURVGUIDEN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att lära sig förstå höjdkurvor.

Plats

Terräng bör innehålla många tydliga höjdkurvor med vikar/sänkor och åsar. Terrängen bör ha god sikt så att deltagarna får en bra överblick.

Utrustning

Kartor.

Förberedelser

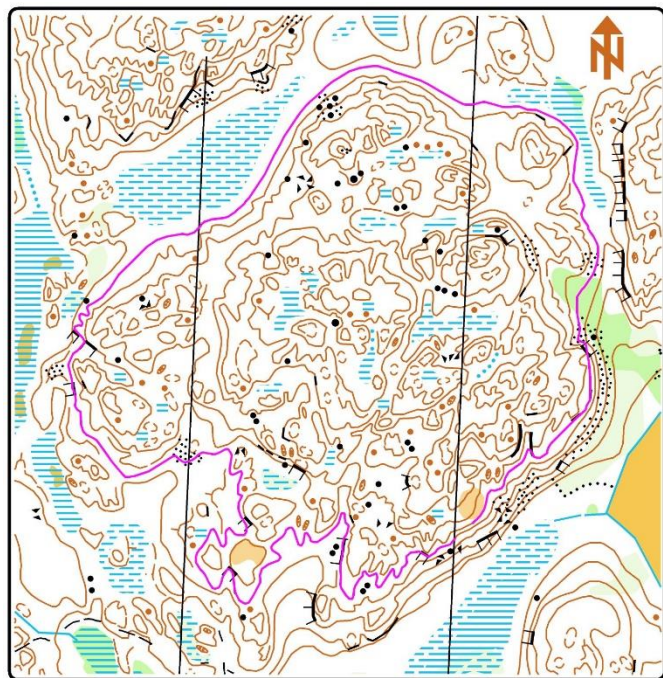
Välj ut en eller flera lämpliga höjdkurvor. För att kartan ska vara så tydlig som möjligt kan man använda en brunbildskarta. Brunbildskarta kan man skapa i Ocad genom att dölja övriga karttecken i kartfilen. Ett alternativ till att dölja övriga karttecken är att ändra färg på enbart den valda kurvan. Har man inte tillgång till Ocad eller tycker det är för avancerat kan man märka ut den kurva som man valt med en överstrykningspenna.

Genomförande

En tränare och några deltagare går eller joggar lugnt en tur tillsammans i skogen. Gruppen ska följa en höjdkurva. Det gäller att följa höjdkurvan på rätt nivå hela tiden. Följer man kurvan kommer man att tvingas gå in i sänkor och ut på åsar. Det ger möjlighet att översätta karta till verklighet och vice versa och ger förståelse för vad höjdkurvan visar.

Det bör inte vara mer än fyra deltagare/tränare. Tränaren stannar upp på lämpliga platser och förklarar hur karta/terräng ska översättas. Grupperna bör därför starta med så pass långt mellanrum att de inte känner stress vid stoppen. Ett alternativ är att välja och förbereda

alternativa höjdkurvor för de olika grupperna. Då blir väntan vid start kortare och risken för att flera grupper hamnar på samma ställe mindre.



RITA MINIKARTA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att lära sig förstå höjdkurvor.

Plats

Terrängen bör vara en avgränsad höjd gärna med flera små höjder på. En skogsdunge med en höjd på en äng, en ö, en holme, en jordhög eller en höjd på en skolgård kan vara lämpliga.

Utrustning

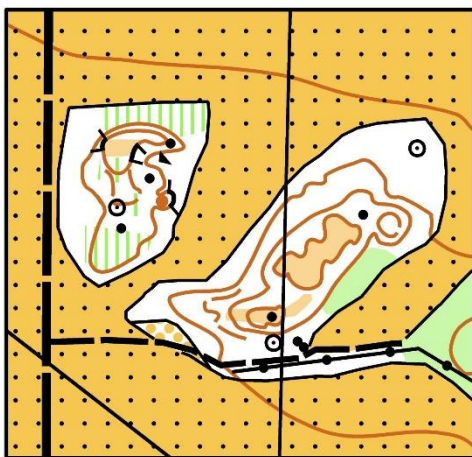
Pennor i brunt.

Papper med eller utan kontur för området som ska ritas.

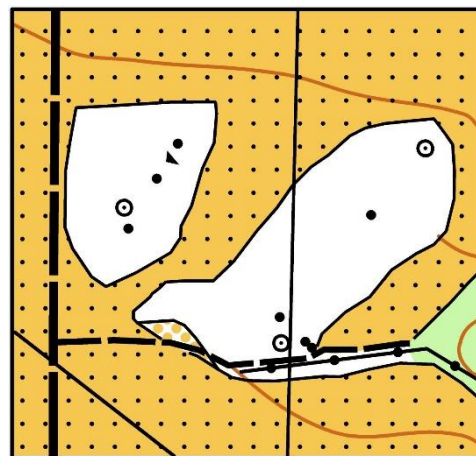
Styv kartong med två gummiband att fästa "kartan" på eller protokollhållare, se bildexemplet.

Förberedelser

Förbered genom att hitta ett lämpligt område. Finns det en grundkarta så kan man göra ett utsnitt från kartfilen och radera alla brunbildsföremål inom området som ska ritas. Se bildexemplen nedan.



Figur 1 Ursprungskarta



Figur 2 Öar utan brunbild

Ekvidistansen (höjdskillnaden mellan respektive höjdkurva) bestäms i förväg.

Tränaren kan med fördel göra sin egen minikarta. Den kan senare användas för att visa hur tränaren tolkat höjderna men den ger framförallt tränaren en känsla av hur lätt eller knepigt det kan vara att tolka och rita på olika ställen.



Genomförande

Varje deltagare ritat sin egen karta. Tränaren går runt och hjälper till vid behov. När kartorna är klara kan deltagarna jämföra sina kartor med varandra. Är gruppen stor delas deltagarna upp i grupper om 3-4 personer så att alla kan vara delaktiga i diskussionen. Diskutera var har vi ritat lika, var har vi ritat helt olika. Varför de blev olika? Vad är rätt och vad är fel? Finns det några kartor som är fel?

Om tiden medger kan gruppen besöka någon eller några av de platser där kartorna blivit mest olika. Där kan deltagarna visa hur de tolkat höjdformationen för varandra.



GENERALISERA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att öva på att generalisera det vill säga välja stort och tänka bort detaljer.

Plats

Ett detaljrikt område där det är gynnsamt att använda generalisering för att ta sig fram.

Utrustning

Kartor med banor enligt beskrivning för respektive tillfälle, se nedan.

Kontrollmarkeringar

Pennor

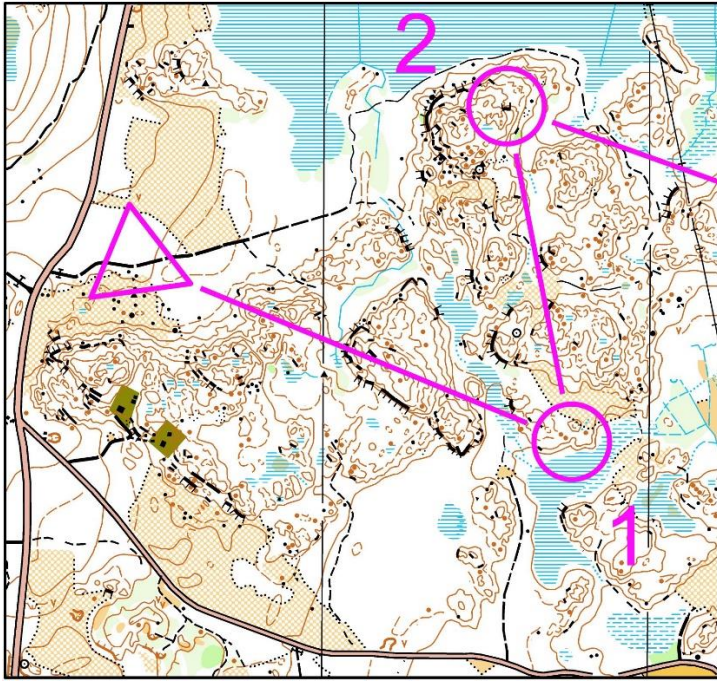
Förberedelser

Övningen beskriver tre separata tillfällen för att öva på momentet generalisering. Förbered genom att hitta tre områden som lämpar sig för att öva momentet.

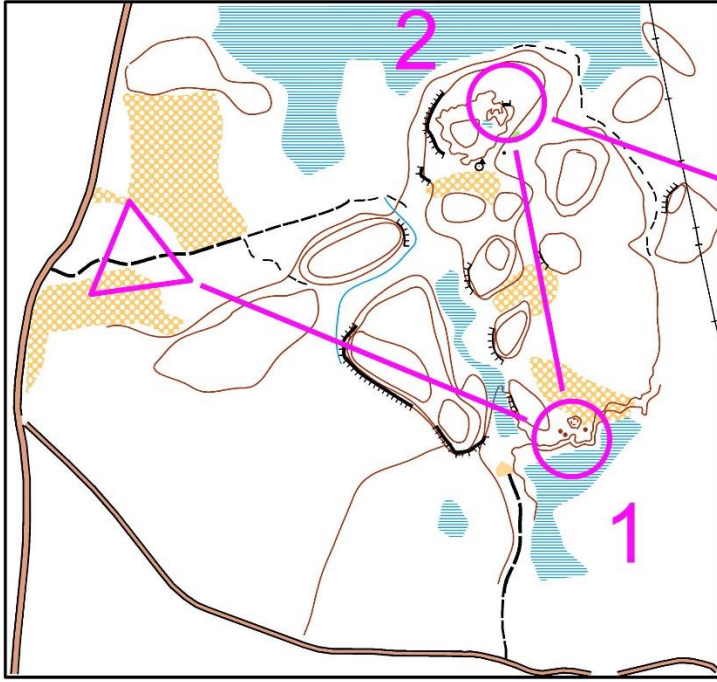
Kriterier för banorna: Banorna består av sträckor som lämpar sig för att generalisera kartan. Blanda korta, medellång och långa sträckor.

Tillfälle 1. Lägg en bana enligt kriterierna ovan, gå sedan in i kartfilen och modifiera så att kartan ger en generaliserad bild istället för den ordinarie detaljrika kartbilden. Tänk på att spara filen med ett annat namn. Skriv ut kartor till deltagarna där den generaliserade kartfilen är bakgrundsbild. Skriv även ut visningsexemplar i form av två förstorade bilder på en av delsträckorna på banan. En med den ordinarie kartan som bakgrund och den andra med den generaliserade kartan som bakgrund.





Figur 1 Bildexempel med ursprungskartan som bakgrund.



Figur 2 Bildexempel med generaliserad karta som bakgrund.



Tillfälle 2. Lägg ett antal slingor från ett bo enligt samma kriterier som ovan. Det behövs ingen modifierad bakgrundsbild. Skriv ut kartor till deltagarna. Skriv även ut ett exemplar vardera till deltagarna med endast banpåtrycket på ett vitt blankt blad. Skriv även ut visningsexemplar i form av två förstorade bilder på en av delsträckorna på banan. Den ena med kartan som bakgrund och den andra med endast banpåtrycket.

Tillfälle 3. Lägg en bana enligt kriterierna ovan.

Häng ut kontrollmarkeringarna.

Genomförande

Förklara syftet med övningen. Det blir allt för tidskrävande att läsa på alla detaljer vilket inte heller behövs. Därför är det viktigt att kunna generalisera det vill säga att läsa på stora terrängföremål och tänka bort detaljer.

Förklara övningen som går ut på att bara läsa på det som behövs för att klara sträckan. Jämför gärna med hur nybörjaren gör som inte känner till alla kartecken och ska springa en bana längs med ledstänger. Nybörjaren lägger inte tid på att läsa av alla detaljer vid sidan av ledstången och skulle inte heller göra det utan tidsförlust även om nybörjaren visste vad alla kartecken betyder. På samma vis bör löparen endast läsa på det som behövs för att klara sträckan, varken mer eller mindre.

Tillfälle 1. Visa de förstorade visningsexemplen av sträckorna som de kommer att genomföra på banan. Visa en generaliserad bild och en bild med alla detaljer för att åskådliggöra skillnaden. Deltagarna får varsin karta med en bana och en karta som är grovt generaliserad. Löparen ska orientera med hjälp av den generaliserade kartan mellan kontrollerna.

Tillfälle 2. Visa de förstorade visningsexemplen av sträckorna som de kommer att genomföra på banan. Visa hur du som tränare generaliserar kartan på den sträckan genom att rita generaliseringen när deltagarna tittar på. Deltagarna får varsin karta med små slingor/banor på en ordinarie karta som inte är generaliserad. Deltagarna får även en blank karta med endast banpåtryck. Innan start ska löparen rita sin egen generaliserade bild av kartan på den karta som endast har banpåtryck. Löparen ska sedan springa en slinga i taget och orientera med hjälp av sin egna generaliserade kartbild.

Tillfälle 3. Slutligen vid tredje tillfället ska löparen genomföra en bana och generalisera kartan enbart i tanken. Innan löparen springer iväg får löparen förklara för tränaren hur löparen tänker sig att generalisera den första sträckan på banan.

Deltagare och ledare reflekterar tillsammans efteråt.



GROVORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att lära sig orientera grovt det vill säga förflytta sig långa sträckor utan tidsförlust på grund av allt för noggrann kartläsning.

Plats

Terrängen bör innehålla stora formationer och en del stora tydliga detaljer som kan användas som hållpunkter.

Utrustning

Kartor
Kompass
Skärmar

Förberedelser

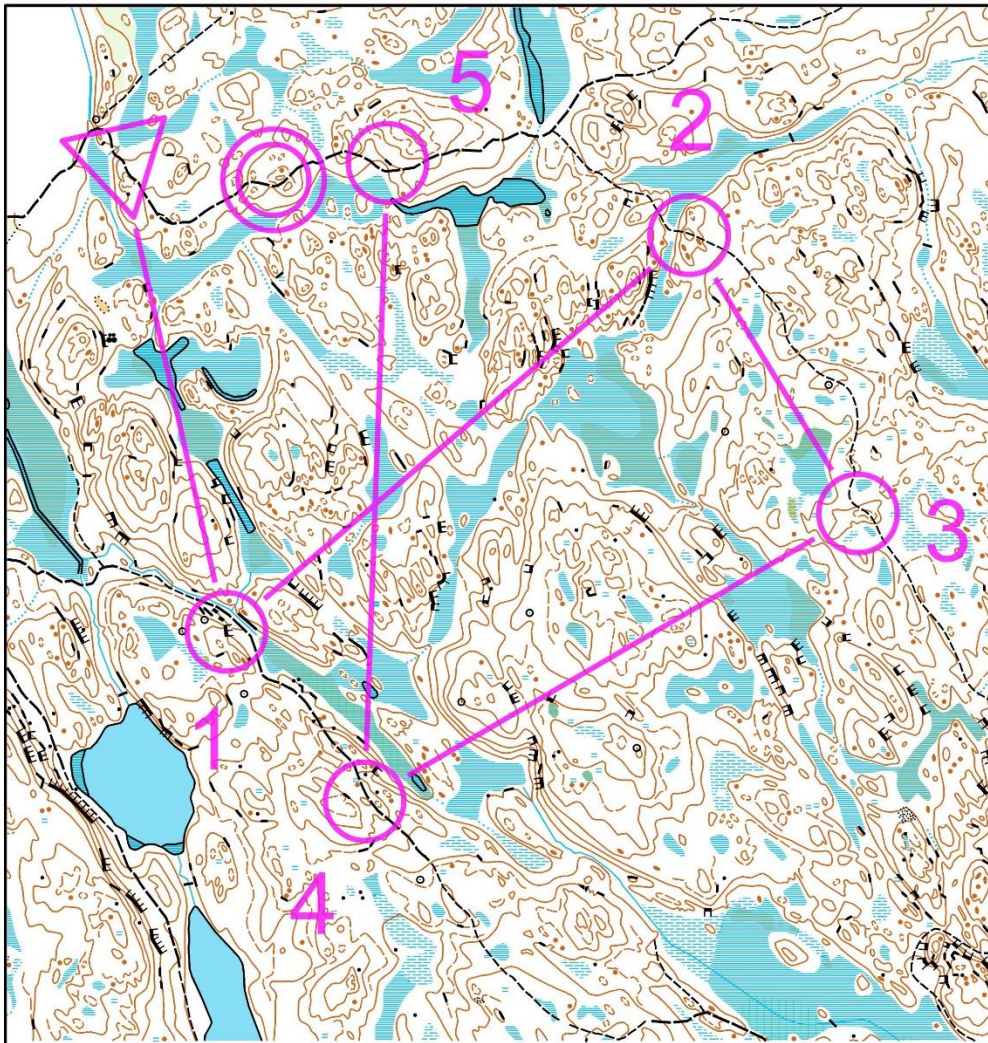
Lägg en bana med några långa sträckor. Med långa sträckor menas här sträckor cirka 600 meter. Kontrollerna ligger på eller strax bakom en tydlig uppfångare. Uppfångaren ligger 20-100 meter från kontrollen. Kontrollen bör vara relativt enkel att hitta och utgörs av ett lätt och tydligt terrängföremål. Kontrolltagningen ska vara enkel så att det blir flyt i övningen och att fokus hamnar på grovorienteringsmomentet.

Detta är inte en ren kompassövning och därför ska det finnas flera vägval fram till den uppfångande ledstången eller hållpunkten. Tydliga sankmarker och höjder kan ingå men sträckningen bör dras så att löparen delvis kan undvika stigningar.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.





Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Övningen går ut på att så snabbt som möjligt ta sig fram till uppfångaren 20-100 meter från kontrollen. För att kunna göra det med god säkerhet krävs att man väljer ut tydliga föremål att styra mot/via. En grov riktning är tillräcklig eftersom löparen inte behöver träffa exakt på en viss punkt utan endast fångas upp av föremål. Då det finns flera vägvalsalternativ så ingår det att välja den väg som känns bra för uppgiften. I denna övning smygs vägval utifrån säkerhet på ett naturligt sätt in.

Deltagarna startar en och en med så långt avstånd att det inte bildas klungor.



FÖRENKLA



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att öva på att förenkla det vill säga förlänga och förstora.

Plats

Ett område där det är möjligt att lägga flera sträckor som kräver förenkling. Sträckorna bör samtidigt ha uppfångare.

Utrustning

Kartor med banor enligt beskrivning för respektive tillfälle, se nedan.

Kontrollmarkeringar.

Pennor/kritor i färg. OBS! Behövs bara vid Tillfälle 2.

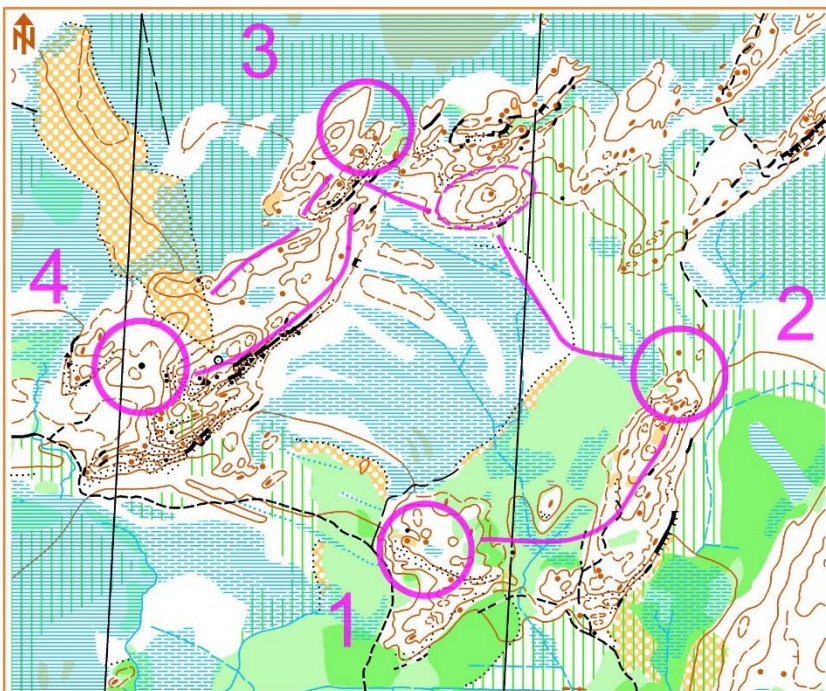
Hårda underlag typ kartong eller protokollhållare.

Förberedelser

Förbered genom att hitta tre områden som är lämplig för att öva momentet.

Lägg en bana med sträckor där det lämpar sig att förenkla kartan.

Tillfälle 1. Lägg en bana enligt kriterierna ovan. På kartan ritas strecket till kontrollen så att det visar hur kontrollen kan förlängas alternativt förstoras. Skriv ut kartor till deltagarna med den. Skriv även ut en förstorad bild på en eller flera av delsträckorna på banan.



Tillfälle 2. Lagg en bana enligt samma kriterier som ovan. Denna gång dras strecken mellan kontrollerna på samma vis som en vanlig bana. Skriv ut kartor till deltagarna. Skriv även ut ett exemplar vardera till deltagarna med endast banpåtrycket. Skriv även ut två förstora bilder av en av delsträckorna på banan. Den ena med kartan som bakgrund och den andra med endast banpåtrycket.

Tillfälle 3. Lagg en bana enligt kriterierna ovan.

Häng ut kontrollmarkeringarna.

Genomförande

Förklara syftet med övningen. Kontrollpunkterna är relativt kluriga på orange nivå och succesivt kommer de blir ännu klurigare. Kontrolltagningen kräver därför mycket planering. Övningen går ut på att lära sig använda stora terrängföremål för att nå fram till kontrollen på ett säkert sätt utan att förlora onödigt mycket tid. Det är möjligt att förenkla kontrolltagningen genom att styra mot något som är utbrett och som sedan kan följas i riktning mot kontrollen. Det kallas att förlänga. Vidare kan man förenkla kontrolltagningen genom att förstora terrängföremål. Då tar man sig till eller upp på det stora och därifrån finorienterar man till kontrollen. Visa exempel på förenkling för deltagarna för att förklara begreppen.

Förklara övningen som går ut bara läsa på det som behövs för att klara sträckan. Löparen bör läsa på det som behövs för att klara sträckan, varken mer eller mindre. I denna övning gäller det att finna terrängföremål som kan användas för att förenkla sträckan. Vid första tillfället syns förslag på förenkling på kartan.

Tillfälle 1. Visa gärna på en förstora karta någon av sträckorna som de kommer att genomföra på banan. Visa en generaliserad bild och en bild med alla detaljer för att åskådliggöra skillnaden. Första tillfället får deltagarna varsin karta med en bana där strecket till kontrollen visar hur kontrollen kan förlängas alternativt förstoras. Löparen ska orientera med hjälp av metoderna förlänga eller förstora.

Tillfälle 2. Visa gärna på en förstora karta någon av sträckorna som de kommer att genomföra på banan. Visa vilka terrängföremål så som formationer och detaljer du skulle använda på sträckan. Visa genom att rita på det papper där endast banpåtrycket finns med samtidigt som deltagarna tittar på och du förklarar dina val. Vid andra tillfället får deltagarna varsin karta med bana samt en utskrift med endast banpåtryck. Innan start ska löparen rita sin egen förenklade kartan på den utskriften som endast har banpåtryck. Löparen ska sedan springa banan och orientera med hjälp av sin egen förenklade kartbild. Deltagarna kan som säkerhet få ta med sig kartan som inte förenklats men ha den i fickan eller hopvikt i kartfodralet.

Tillfälle 3. Slutligen vid tredje tillfället ska löparen genomföra en bana och tänka förenkling vid genomförandet. Innan löparen springer iväg får löparen förklara för tränaren hur löparen tänker sig att förenkla den första sträckan på banan. Denna gång ska banläggningen och kartan vara normal.

När deltagaren kommer tillbaka får deltagaren visa hur det gick att utföra momentet.



KÖR-I-VÄGGARE



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att lära sig förenkla, förstora och förlänga kontroll.

Plats

Terrängen bör innehålla formationer som kan användas för att förenkla kontrolltagningen, antingen genom att förstora eller förlänga.

Utrustning

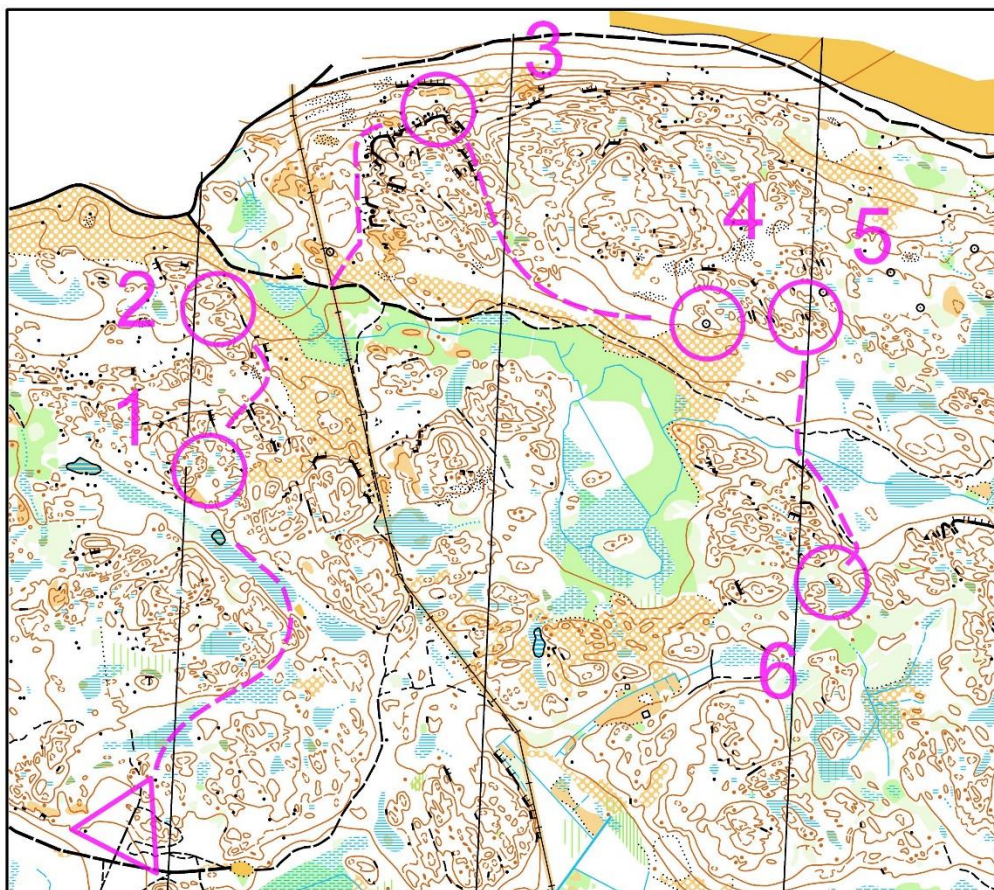
Kartor
Kompass
Skärmar

Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana på orange nivå, se Banläggarboken, där det är möjligt att förenkla kontrolltagningen med hjälp av terrängföremål. Ett terrängföremål kan vara mosskant, tydligt brantparti, ytterkant på tydligt tätskogsområde, tydlig hyggeskant eller tydlig höjdsträckning. På kartan ritas strecket till kontrollen så att det visar hur kontrollen kan förlängas alternativt förstoras.

Tillverka kartor till deltagarna.
Häng ut skärmarna.



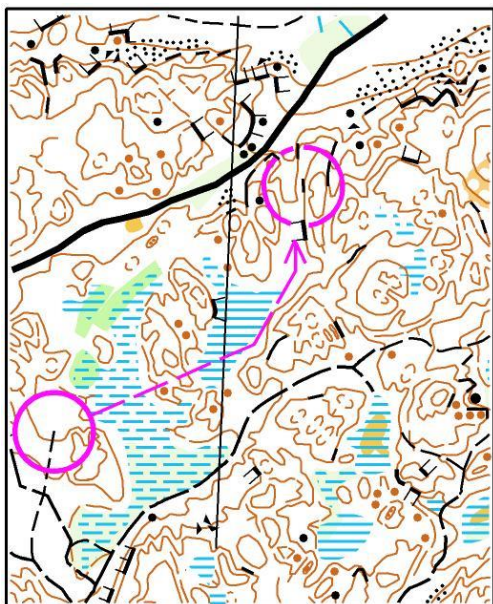


Genomförande

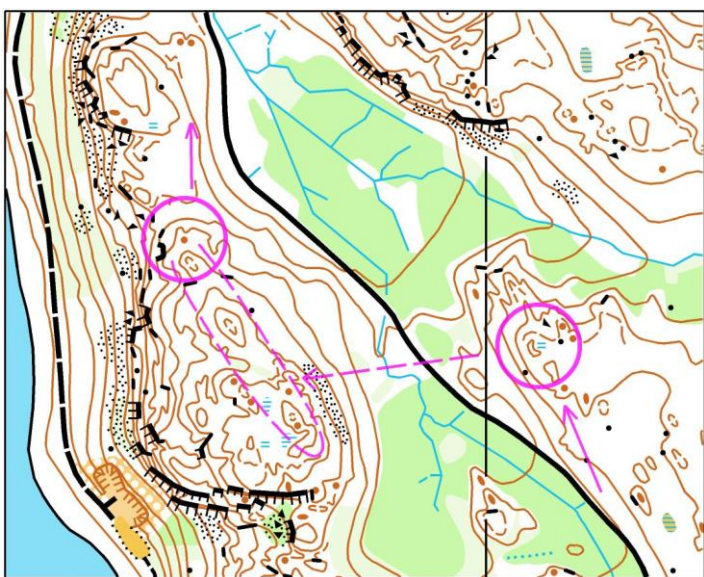
Förklara syftet och övningen.

Kontrollpunkterna är relativt kluriga på orange nivå och succesivt kommer de blir ännu klurigare. Kontrolltagningen kräver därför mycket planering. Övningen går ut på att lära sig använda stora terrängföremål för att nå fram till kontrollen på ett säkert sätt utan att förlora onödigt mycket tid. Det är möjligt att förenkla kontrolltagningen genom att styra mot något som är utbrett och som sedan kan följas i riktning mot kontrollen. Det kallas att förlänga. Vidare kan man förenkla kontrolltagningen genom att förstora terrängföremål. Då tar man sig till eller upp på det stora och därifrån finorienterar man till kontrollen. Visa exempel av förenkling för deltagarna för att förklara begreppen.





Figur 1 Förenkling via förlängning av höjdstråk.



Figur 2 Förenkling med hjälp av förstoring (toppsäkring).

Förlänga och förstora (via högsta toppen eller genom att sikta på en stor höjd för att ta ett mindre terrängföremål).

Deltagarna ska förlänga och förstora kontrollerna antingen på det sätt som visas på kartan eller via andra alternativ som kan finnas på delsträckorna. Deltagarna startar en och en med så långt avstånd att det inte bildas klungor.



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.

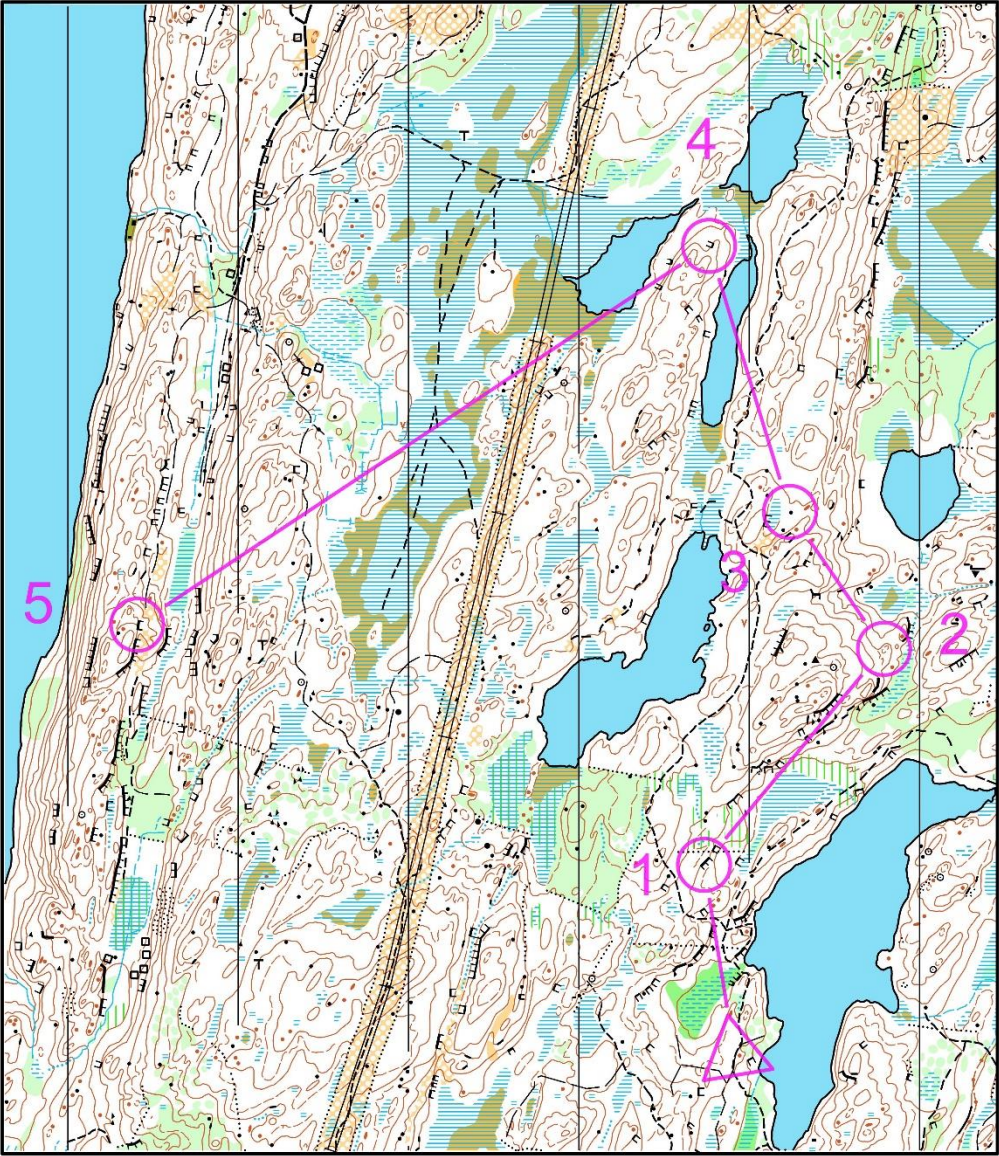
Löparen ska bedöma vilket vägvalsalternativ som passar löparen bäst. Vägvalet ska alltså planeras utifrån kunskapen om den egna förmågan och den information som kartan kan ge i form av längd, kupering och framkomlighet men även säkerhet.

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.





VÄGVALSTEST



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att genom tidsmässiga jämförelser lära sig bedöma vägval utifrån längd, framkomlighet och säkerhet.

Plats

Terräng med bra möjligheter till banläggning med vägvalsalternativ.

Utrustning

Kartor.

Kontrollmarkeringar.

Elektroniskt stämplingssystem och sträcktidskrivare.

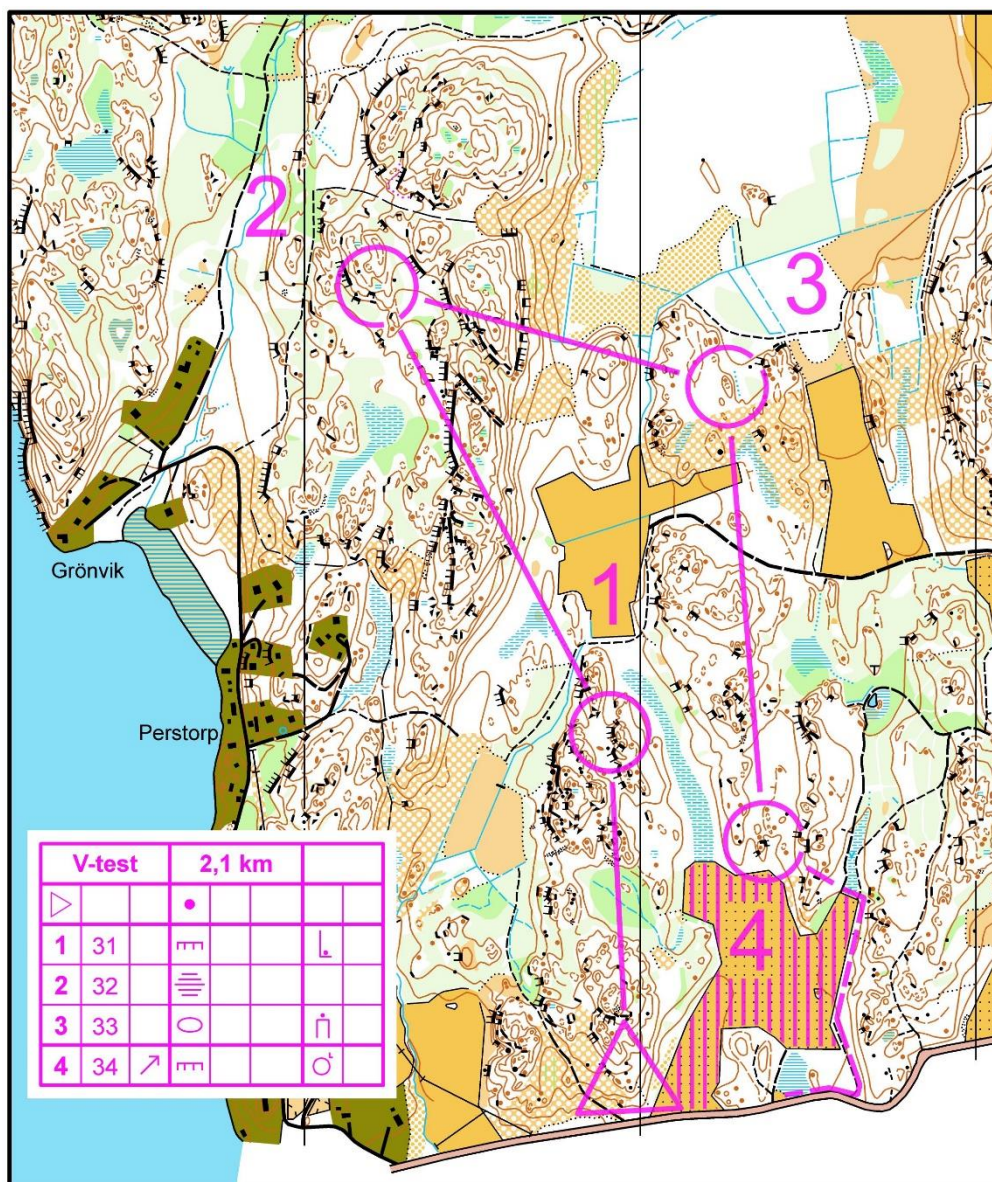
Löparbrickor.

Förberedelser

Lägg en bana med delsträckor med två eller fler olika vägval. Kontrollpunkterna skall vara tydliga och lätta så att ingen tid läggs på att söka efter dem. Banan kan antingen utgöra en bana med vändpunkt eller en rundbana. Tänk på att banlängden bara ska vara hälften av en fullängdsbana eller kortare eftersom löparna ska orka springa två varv.

Häng ut kontrollmarkeringar och elektroniska enheter.





Genomförande

Denna övning kräver uppskattningsvis en halvtimme extra efter träning för uppföljning och analys.

Förklara syftet med övningen. Att bedöma vilket vägval som är snabbast och sedan provlöpa båda vägvalen för att få svar på vilket vägval som var det snabbaste.

Dela ut en karta och en löparbricka per person.



Övningsalternativ 1: Vändpunktsbana

Förklara övningen. Banan har en vändpunkt. Löparna ska springa ett vägval ut och ett annat vägval tillbaka. Löparen ska innan start markera ut två olika vägval på respektive sträcka. Löparen springer sedan antingen höger eller vänstervägval på samtliga sträckor fram till vändpunkten. Löparen stämplar vid alla kontroller och vid vändpunkten målstämplar löparen. Därefter kan löparen göra en paus innan löparen startstämplar och springer de andra vägvalen på vägen tillbaka. När löparen kommer tillbaka till startpunkten målstämplar löparen en andra gång.

Övningsalternativ 2: Varvbana (se bildexemplet)

Förklara övningen. Banan innehåller två eller flera vägval/sträcka. Löparna ska springa två varv för att testa båda vägvalen. Löparen ska innan start välja och markera ut vägval på respektive sträcka. Löparen springer sedan antingen höger eller vänstervägval på samtliga sträckor på det första varvet. Löparen stämplar vid alla kontroller och målstämplar efter ett varv. Löparen läser av sträcktiderna och nollställer sedan pinne/bricka inför nästa varv. Därefter kan löparen göra en paus innan löparen startstämplar och springer ett andra varv fast testar de andra vägvalen. Löparen stämplar vid alla kontroller och målstämplar efter ett varv. Löparen läser av de nya sträcktiderna.

Tränaren sammanställer sträcktiderna. Sedan analyserar tränaren tider och vägval med löparna. Om möjligt kan deltagarna delas upp i mindre grupper om 4-5 löpare med en tränare/grupp under analysen.



BANANORIENTERING



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att använda höjdformationer som ledstång så kallade stråk, eller hållpunkter.

Plats

Terrängen bör innehålla många avlånga tydliga höjdformationer eller små höjder som på rad kan bilda ett stråk av hållpunkter.

Utrustning

Kartor
Kompass
Skärmar

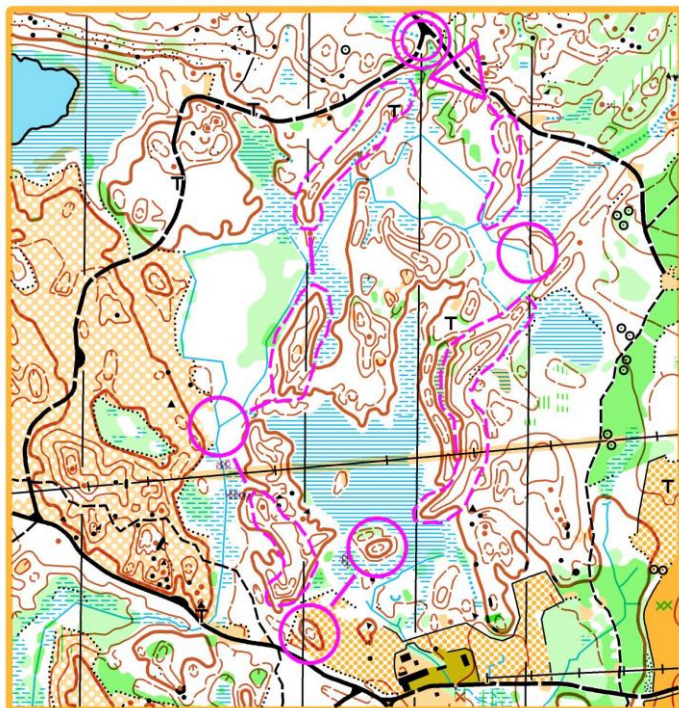
Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana som består av ett antal "bananer" det vill säga långsträckta kontrollringar som ringar in naturliga ledstänger i form av avlånga höjdsträckningar. De olika "bananerna" sammanbinds av vanliga streck. Om det är svårt att hitta ett område med tillräckligt många avlånga höjdsträckningar går det bra att blanda "bananerna" med vanliga kontroller.

Tillverka kartor till deltagarna.
OBS! Banan med "bananer" ska vara markerad men inte kontrollpunkterna.

Välj ut ett par lämpliga kontrollpunkter inom "bananerna". En eller flera per "banan". Kontrollpunkterna ska synas från den tänkta bästa löpvägen/mittlinjen på "bananen". Tillverka en mallkarta för uthängning.

Häng ut skärmarna.



Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Förklara hur övningen går till. Deltagarna ska springa i respektive "banan" längs en tänkt mittlinje. I varje "banan" finns en eller flera kontroller som syns från den tänkta mittlinjen. Deltagarna springer genom hela "bananen" och fortsätter därefter valfri väg till nästa "banan". Det viktig är att deltagarna övar upp förmågan att läsa på och springa över höjderna i dess fulla längd. Deltagarna bör även använda sig av huvudvridning och uppmärksam blick för att upptäcka kontrollerna.

Denna övning kan med fördel inledas med att tränaren genomför den första "bananen" tillsammans med gruppen. Deltagarna kan starta en och en, eller i par.

Tips!

Använder du Ocad kan du lägga banan direkt i kartfilen. Använd en violett linje som symbol och forma först en elips med lämplig längd kring den avlånga höjden. Vill du omforma den använder du funktionen redigera punkt och flyttar punkterna eller drar i formen för att justera elipsen till du är nöjd med formen på "bananen".



KURVBILD



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att använda höjdformationer som ledstång så kallade stråk, eller hållpunkter.

Plats

Terrängen bör innehålla tydliga höjdformationer som kan bilda stråk eller höjder som kan användas som hållpunkter.

Utrustning

Kartor
Kompass
Skärmar

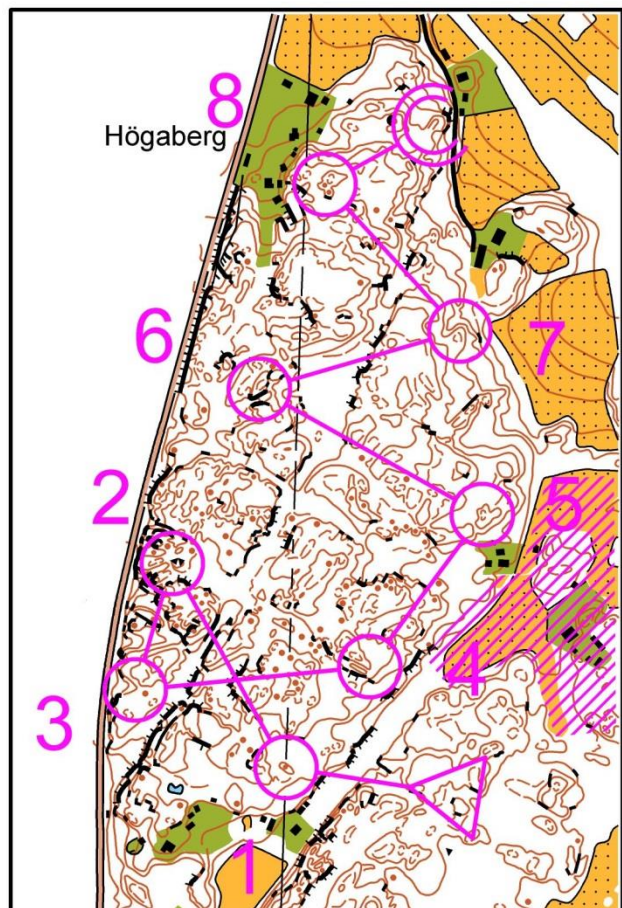
Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana på en kurvbildskarta. Använder du Ocad kan du dölja alla andra karttecken förutom de som är bruna, stora branter, stora sankmarker och stora vattendrag. Förekommer tomtmark eller andra förbjudna områden måste även de finnas kvar på kartan. Genom att enbart dölja övriga symboler så behövs ingen ny karta.

I exemplet utgörs även kontrollpunkterna av brunbildsföremål och därmed vävs även momentet kontroll i kurvbild in.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.



Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Deltagarna ska använda höjdformationer så kallade stråk och hållpunkter för att orientera mellan kontrollerna. Tränaren kan med fördel genomföra en eller två sträckor som kartpromenad med deltagarna. Då ges tillfälle till att överföra terräng till karta och vise versa samtidigt som deltagarna kan ställa frågor i samma stund som de gör sina iakttagelser. Deltagarna startar sedan en och en med så långt avstånd att det inte bildas klungor.

Tips!

För att göra övningen enklare kan man välja kontrollpunkter som skiljer sig färgmässigt från brunbilden. I så fall måste dessa objekt vara synliga även om övriga objekt av samma symboltyp är dolda. Detta kräver lite fler förändringar av kartfilen i Ocad. I nämnda fall duplicerar man berörda symboler för de objekt som ska utgöra kontrollpunkter. Sedan markerar man det unika objektet och byter till kopian av symbolen. Därefter kan man dölja ursprungssymbolen utan att det påverkar det objekt man vill ska synas.



HÄNGA UT & TA IN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att öva på kontrolltagning i kurvbild med uppfångare. I övningen tränas överföringsförmågan och den egna säkerheten. Upplägget möjliggör hög hastighet på tillbakavägen från en kontroll. Övningen kräver stor koncentration eftersom den innehåller en mycket stor del finorientering.

Plats

Övningen liknar stjärnorientering med avseende på banläggning. Ett område med detaljerad kurvbild runt en lämplig central plats som ska fungera som start-/samlingspunkt. Den kan utgöras av en plats längs med en stig, en stor glänta i skogen eller annan tydlig plats som det är lätt att orientera sig tillbaka till. Bortanför de tänkta kontrollpunkterna som ska placeras i kurvbilden ska det finnas tydliga uppfångare.

Utrustning

Kartor med inritad kontroll, en kontroll/karta.

Kontrollpinnar. Numrerade med samma nummer eller bokstav som respektive kontroll/bana har.

Kompass.

Förberedelser

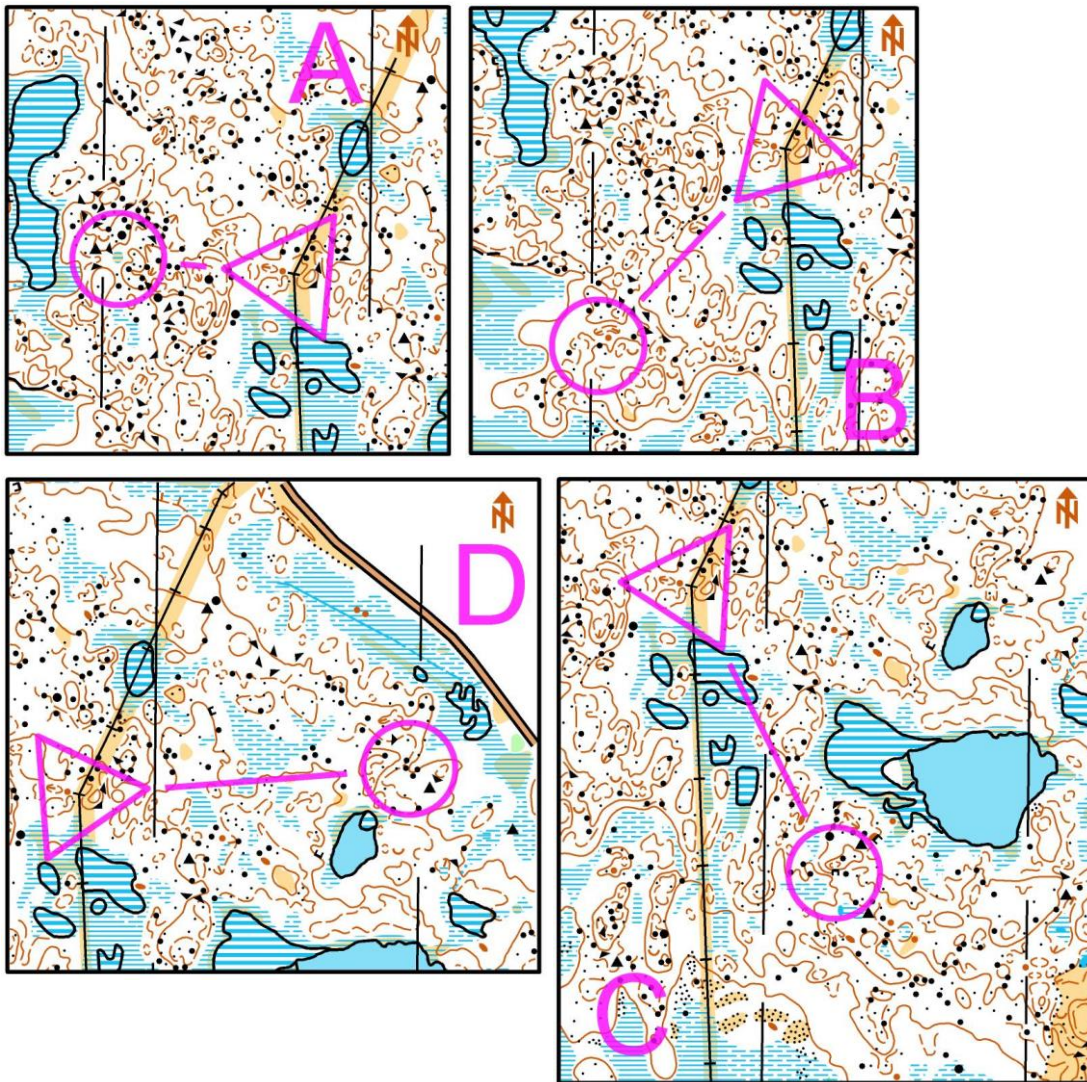
Välj ut ett lämpligt område. Välj ut ett antal lämpliga kontrollpunkter på 150-300 meters avstånd från boet. På orange nivå ska kontrollen vara tydlig både på kartan och i terrängen, den ska helst ligga isolerat och vara lätt att identifiera i terrängen. Det ska även finnas en säker inläsningspunkt högst 200 meter före kontrollen. I BanläggARBOKEN finns ytterligare riktlinjer för kontrollpunktens placering på orange nivå som bör uppfyllas för att banan ska hålla rätt nivå.

- Placera inte kontrollpunkten i så detaljrika områden att det är svårt att särskilja terrängföremålen.
- Välj kontrollpunkter som syns tydligt på kartan. En sten syns oftast bra även i tät kurvbild, medan den är mer svårtydd i brantterräng och blockterräng. För en punkthöjd gäller ofta det motsatta. Färgkontraster har alltså betydelse.

Rita in olika banor med startpunkt och en kontroll/bana, alla kartor skall ha samma startpunkt/samlingspunkt. Tillverka två kartor av varje bana samt en mallkarta att ha tillhands under träningen.

Denna övning kräver ingen uthängning. Innan övningen påbörjas bör dock kontrollpinnarna sorteras med rätt karta så att numren stämmer överens.





Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Dela ut kartor och kontrollpinnar. Placera de kartor med kontrollpinnar som blir över på marken.

Förklara hur övningen går till. Deltagarna har en karta med endast en kontroll samt en kontrollpinne. Deltagarna skall sätta ut "sin" kontrollpinne på den plats som kartan visar. När deltagarna satt ut "sin" kontroll återvänder de till startpunkten och byter karta med någon annan. De skall nu hämta in den kontrollpinne som de får på sin nya karta. På väg till kontrollpunkten krävs noggrann kartläsning men på väg tillbaka kan deltagaren springa på i ett högt tempo.

Om det inte finns någon på plats att byta med när deltagaren kommer tillbaka placeras kartan på marken och så tar deltagaren ytterligare en karta med kontrollpinne för att hänga ut. Ett kartfodral med karta men utan pinne betyder hämta in.



KONTROLLPLOCK



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att öva på kontrolltagning i kurvbild med uppfångare. Övningen kombinerar flertalet av momenten på orange nivå och upplägget på övningen kräver stor koncentration eftersom den innehåller en stor del finorientering.

Plats

Ett område med detaljerad kurvbild samt tydliga uppfångare.

Utrustning

Kartor

Kontrollmarkeringar

Kommentar: Använd inte tidtagning när detta moment övas. Då föreligger risken att deltagarna lär in ett felaktigt beteende.

Förberedelser

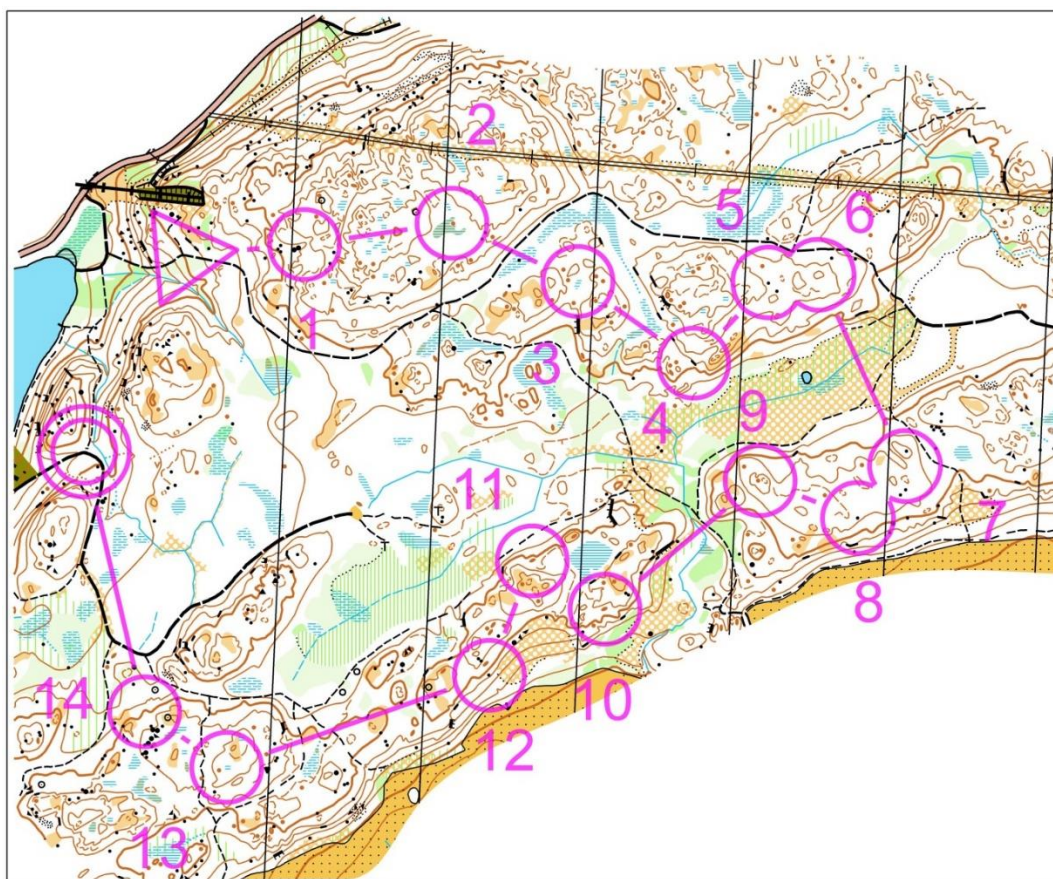
Lägg en bana med många korta sträckor och många riktningsändringar i ett parti med detaljerad kurvbild. Övningen är koncentrationsmässigt krävande så gör inte banan för lång. På orange nivå ska kontrollen vara tydlig både på kartan och i terrängen, den ska helst ligga isolerat och vara lätt att identifiera i terrängen. Det ska även finnas en säker inläsningspunkt högst 200 meter före kontrollen. I BanläggARBOKEN finns ytterligare riktlinjer för kontrollpunktens placering på orange nivå som bör uppfyllas för att banan ska hålla rätt nivå.

- Placera inte kontrollpunkten i så detaljrika områden att det är svårt att särskilja terrängföremålen.
- Välj kontrollpunkter som syns tydligt på kartan. En sten syns oftast bra även i tät kurvbild, medan den är mer svårtydd i brantterräng och blockterräng. För en punkthöjd gäller ofta det motsatta. Färgkontraster har alltså betydelse.

Tillverka kartor.

Häng ut kontrollmarkeringar.





Genomförande

Förklara syftet med övningen och påminn deltagarna om att vara noga med riktning, hög blick och att på olika sätt utnyttja de olika metoder de övat i tidigare steg, till exempel att använda hållpunkter och förstora kontrollerna då det går.

Dela ut kartor till deltagarna. Denna övning genomförs individuellt. Deltagarna ska utföra denna kartintensiva övning. Det är viktigt att momentet utförs med hög koncentration. Skulle en deltagare känna att koncentrationen dalar bör deltagaren göra en paus och omstart längs med banan. Det är viktigt att tränaren ser till så att löparna startar med stort tidsmellanrum så att de inte springer på varandras ryggar.

Tips!

Om gruppen är stor kan man förbereda flera banalternativ så att startdjupet inte blir för utdraget.

