

# ERFARENHET-TERRÄNG



Denna övning är anpassad till svart nivå.

## Syfte

Få en känsla för terrängtyp genom att se kartan.

## Plats

Att skaffa sig så pass god känsla för terrängtyp att man enbart genom att se kartan får en inre bild av hur det ser kräver att man reser runt och orienterar i så många olika terrängtyper som möjligt.

## Medel

Orienteringsläger och tävlingsresor runt om i landet och även utomlands. Gärna med kartstudier på hemmaplan innan lägret eller tävlingsresan.

## Förberedelser

Tränaren planerar tillsammans med individen in läger och tävlingar i olika terrängtyper. Planen kan vara kortsiktig och långsiktig. Planerar man på kort sikt räcker det att ta hänsyn till de värdeävnlingar som individen ska springa under innevarande år och den terräng som de går i. Planerar man på lång sikt tittar man på långsiktiga mål och tar hänsyn till var värdeävnlingar flera år framåt arrangeras.

Tränaren och deltagarna ser till att skaffa kartor från liknande och närliggande områden för lägret eller tävlingsresan.

## Genomförande

Innan lägret eller tävlingsresan träffar tränaren deltagarna och analyserar kartor från närliggande områden för lägret/tävlingsresan. Här följer några exempel på frågor för analysen:

- Vad är typiskt för denna terräng?
- Hur ser strukturerna ut och hur förenklar man dem lämpligtvis?
- Finns det områden där framkomligheten är eller kan vara begränsad?
- Tänkbara långsträckor och vägval på dem?
- Var hade jag lagt kontrollpunkterna för att skapa variation och utmaningar för löparen?
- Kontrolltagning i denna terrängtyp, vad bör jag väga in när jag väljer attackpunkt?



Lika viktigt som det är att orientera i olika terrängtyper är det att genomföra en analys i samband med läger och tävlingar. Man kan ställa många typer av frågor för att analysera terrängen och komma fram till var och när man bör välja att springa rakt på eller runda. Här följer några exempel på frågor:

- Hur tolkade jag kartan? Hur såg verkligheten ut?
- Hur skulle det se ut just här vid en annan årstid? Hade jag valt ett annorlunda vägval då?
- Nu när jag sprungit här kan jag utläsa hur det ser ut i terrängen och var det är lättast att ta sig fram när jag tittar på andra kartor från närliggande områden?

Vilka terrängföremål uppfattar jag som tydliga och vilka är mindre tydliga?

