

SKARPT LÄGE



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

Syfte

Att öva kontrolltagning utan uppfångare.

Plats

Ett område fritt från uppfångare är att föredra, alternativt breda stråk utan uppfångare. Terrängen bör vara måttligt till mycket detaljrik men ändå flack.

Utrustning

Kartor
Kompass
Skärmar

Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana med korta sträckor. Kontrollerna ska placeras så att de saknar tydliga uppfångare. Uppfångare ska ersättas med tydliga inläsningspunkter, även kallade replipunkter, högst 200 meter bakom kontrollpunkten. Det är bra om banan innehåller riktningssändringar.

Då denna typ av övning kräver hög koncentration och intensiv kartläsning rekommenderas tränaren att lägga en relativt kort bana. Alternativt låta momentet ingå som en del i en momentbana där övriga moment inte kräver intensiv kartläsning.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.

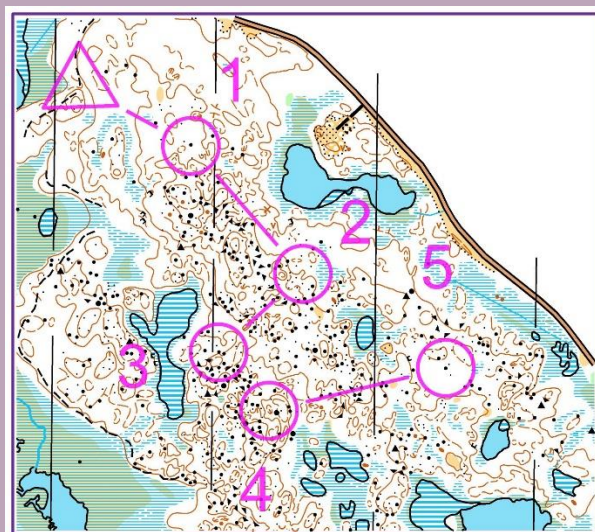
Tips!

Genom att lägga en extremt enkel sträcka efter ett antal sträckor utan uppfångare utmanar man deltagarnas förmåga att anpassa farten och växla kartläsningsintensiteten.

Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på finorientering utan breda uppfångare. Det handlar om att kunna anpassa farten, läsa ihop föremål till hållpunkter in mot kontroll eller använda replipunkter för att begränsa eventuella misstag.



Deltagarna använder med fördel GPS för att i efterhand analysera genomförandet.

