

VÄGVÄLJAREN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till vit nivå.

Syfte

Att öva på att bedöma vägval, kort eller lång väg.

Plats

Skog.

Utrustning

Kartor med en bana.
Kontrollmarkeringar.
Stiftklämmor eller elektronisk utrustning för stämpling.
Stämpelkort eller löparbrickor.
Stämpelmall.

Förberedelser

Lägg en bana med flera vägvalssträckor som enbart innehåller längdbedömning. De ska alltså vara någorlunda likvärdiga beträffande löpbarhet. Istället för att placera en kontrollpunkt bortanför vägvalet placeras en kontrollpunkt längs med vardera av vägvalen. Se bildexemplet.

Skapa en stämpelmall om stiftklämmor ska användas.

Häng ut kontrollmarkeringar och stiftklämmor/stämplingsenheter.

Genomförande

Förklara syftet med övningen och förklara hur övningen går till.

Löparen ska bedöma vilket alternativ som är kortast och välja att springa den vägen på de ställen där det finns två olika vägval. Löparen ska stämpla vid varje kontroll och genom stämpelkort/avläsning av löparbricka efteråt kan tränaren se vilka alternativ löparen valt.

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

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

Tips

Eventuellt kan man springa två varv och testa de olika alternativen och sedan diskutera vad som var bäst.

