

# 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.

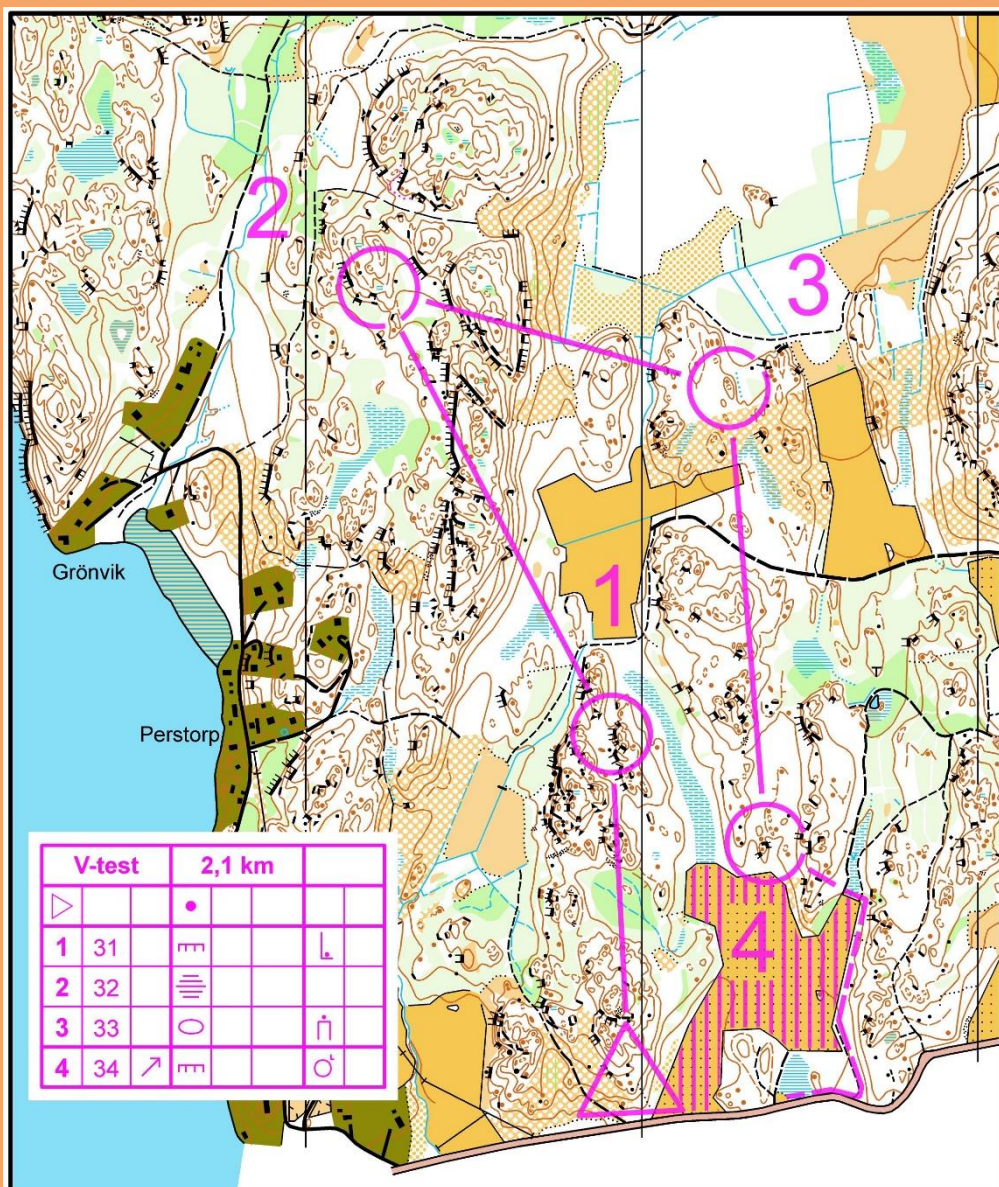
Löparbrickor.

## 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.

