

# VÄGVÄLJAREN



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till gul nivå.

## Syfte

Att öva på sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning.

## Plats

Terräng med bra möjligheter till banläggning med vägvalsalternativ längs med olika typer av ledstänger och med olika framkomlighet.

## Urustning

Kartor med en bana där vägvalen markerats ut.

Kontrollmarkeringar.

Stiftklämmor alternativt elektroniskt stämplingssystem och sträcktidsskrivare.

Vid behov, stativ till elektroniska enheter.

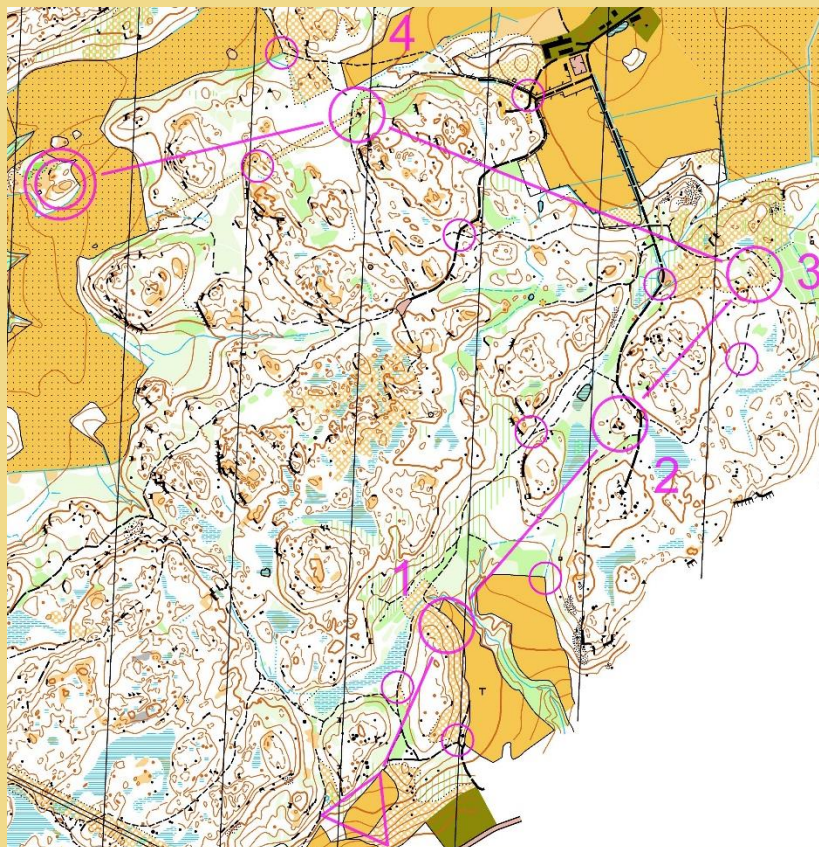
Kontrollkort alternativt elektroniska stämplingspinnar/brickor.

En uppförstorad bild med en delsträcka på banan som får utgöra exempel.

## Förberedelser

Lägg en bana med delsträckor med minst två olika vägval. De olika vägvalen får gärna avslutas på ett sådant sätt att kontrolltagningen blir olika.

Häng ut kontrollmarkeringar samt stiftklämma eller elektronisk enhet vid varje kontroll. Placera även ut en skärm och stiftklämma/elektronisk enhet på en plats där deltagaren garanterat passerar längs med respektive vägval.



## Genomförande

Förklara syftet med övningen. Använd den uppförstorade bilden med en delsträcka för att ge ett exempel på en sträcka. Låt deltagarna analysera de alternativa vägvalen och de respektive kontrolltagningalternativen.

Förklara övningen. För varje delsträcka på banan ska löparen titta på sträckan och bedöma vilken väg in till kontrollen som är säkrast och vilket vägval som är säkrast. Det är inte säkert att de passar ihop. Deltagaren väljer alternativ och väger in säkerhet, längd och framkomlighet på sträckan i sitt val. Vid analys efteråt ska deltagaren kunna motivera sina val. På banan ska löparen stämpla vid den skärm som sitter längs med vägvalet samt vid kontrollen. Den skärm som sitter längs med vägvalet finns inte utmärkt på kartan men sitter väl synlig på någon ledstång.

Dela ut en karta/person.

De första gångerna som denna övning genomförs är det bra om deltagarna startar individuellt. Då ges de tid att ta banan i lugnt tempo och öva momentet utan stresspåverkan. Se till att det finns tid att gå igenom övningen efteråt. Antingen enskilt eller i mindre grupper.

När deltagarna övat momentet vid flera tillfällen och behärskar momentet kan man låta dem starta samtidigt. Då får de chans att lära sig fatta egna beslut när andra löpare är i närheten. Att våga stå kvar och göra sin egen bedömning när någon annan drar iväg kan vara svårt. Därför är det viktigt att tränaren efteråt låter deltagarna reflektera kring sitt eget beteende. Frågor man som tränare kan ställa är: Vad tänkte du? Hur kändes det? Hur hanterade du situationen? Kunde du hanterat det annorlunda? Hur skulle du vilja hantera situationen? Vad bör du tänka då?

