

# Ingenmansland

Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till violett nivå.

## Syfte

Att öva kontrolltagning i detaljfattig terräng.

## Plats

Terrängen bör vara flack och detaljfattig.

## Utrustning

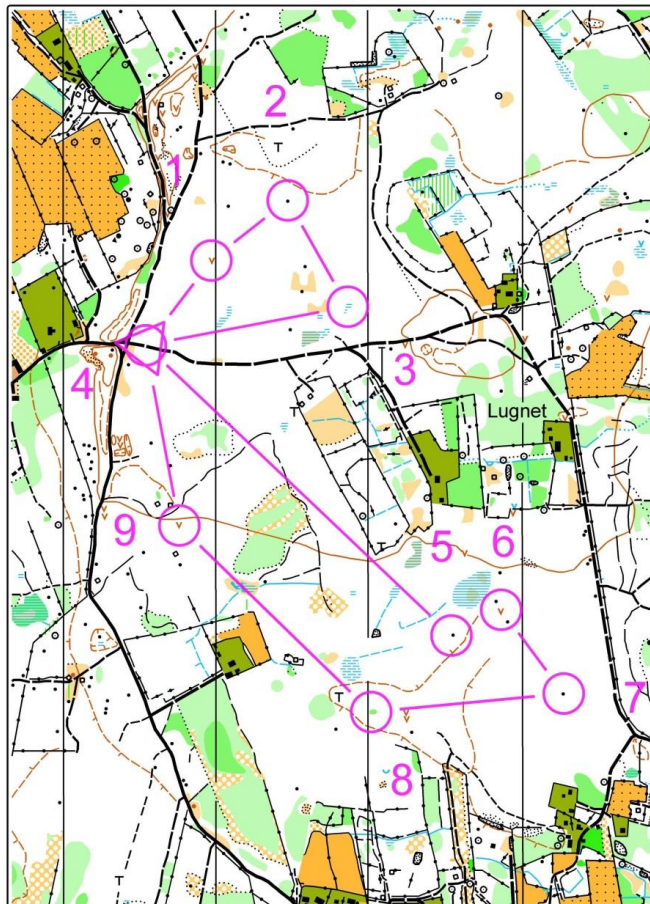
- Kartor.
- Kompass.
- Skärmar.

## Förberedelser

Välj ut ett lämpligt område. Lägg en bana eller slingor med blandad längd på sträckorna. Det är bra om banan/slingorna innehåller markanta riktningsändringar.

Tillverka kartor till deltagarna.

Häng ut skärmarna.



## Tips!

Om det är svårt att finna ett detaljfattigt område kan man "konstruera" ett detaljfattigt område genom att modifiera kartan. Området bör ändå vara flackt. Ta bort/dölj stigar och andra ledstänger. Välj ut någon eller några typer av detaljer som också tas bort/döljs till exempel alla stenar.



## Genomförande

Förklara syftet och övningen.

Deltagarna ska springa individuellt. Fokus på att hålla noggrann riktning och breddseende. Då det går bör förenkling tillämpas. Övningen genomförs lämpligtvis med GPS för att i efterhand analysera genomförandet. Hamnar löparen ofta snett? I så fall varför? Stannar löparen för tidigt eller springer löparen för långt? Vad beror det i så fall på? Utifrån analysen kan tränaren hjälpa löparen att skapa individuella övningar för att utveckla en bättre skärpa, teknik och/eller avståndsbedömningsförmåga.

