

KONTROLLPLOCK



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till orange nivå.

Syfte

Att öva på kontrolltagning i kurvbild med uppfångare. Övningen kombinerar flertalet av momenten på orange nivå och upplägget på övningen kräver stor koncentration eftersom den innehåller en stor del finorientering.

Plats

Ett område med detaljerad kurvbild samt tydliga uppfångare.

Utrustning

Kartor

Kontrollmarkeringar

Kommentar: Använd inte tidtagning när detta moment övas. Då föreligger risken att deltagarna lär in ett felaktigt beteende.

Förberedelser

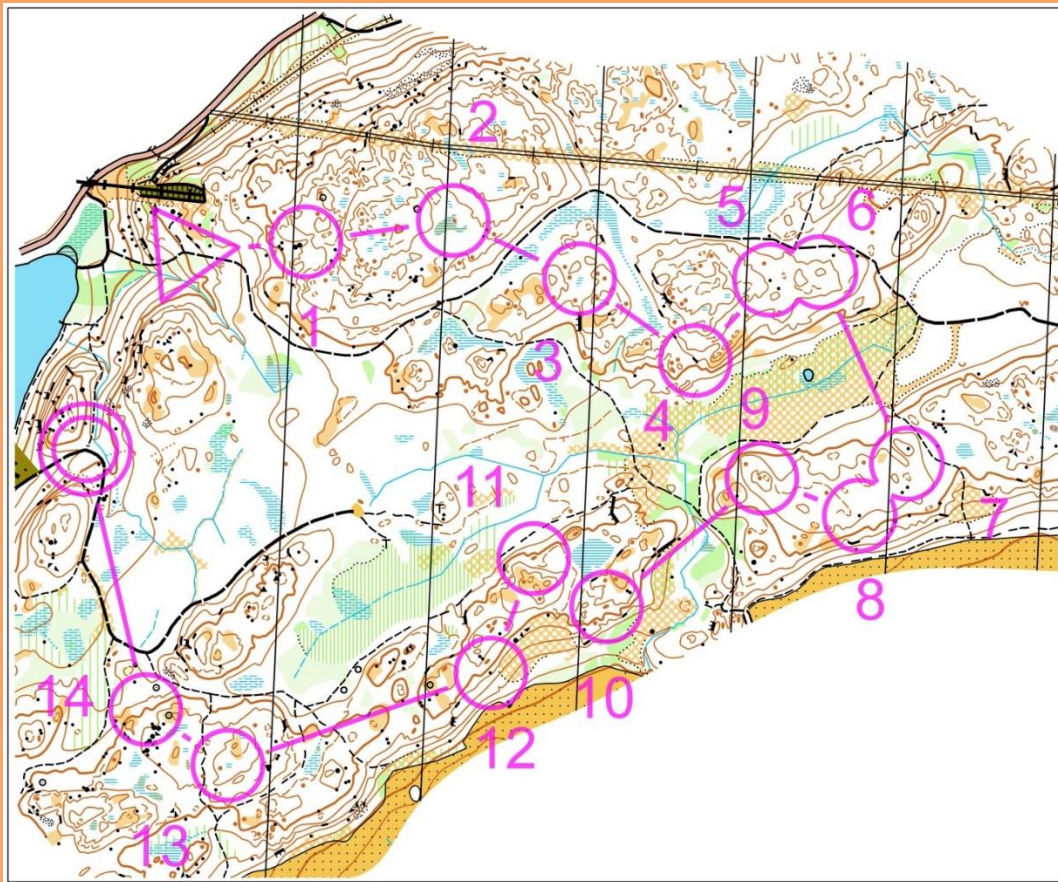
Lägg en bana med många korta sträckor och många riktningsändringar i ett parti med detaljerad kurvbild. Övningen är koncentrationsmässigt krävande så gör inte banan för lång. På orange nivå ska kontrollen vara tydlig både på kartan och i terrängen, den ska helst ligga isolerat och vara lätt att identifiera i terrängen. Det ska även finnas en säker inläsningspunkt högst 200 meter före kontrollen. I BanläggARBOKEN finns ytterligare riktlinjer för kontrollpunktens placering på orange nivå som bör uppfyllas för att banan ska hålla rätt nivå.

- Placera inte kontrollpunkten i så detaljrika områden att det är svårt att särskilja terrängföremålen.
- Välj kontrollpunkter som syns tydligt på kartan. En sten syns oftast bra även i tät kurvbild, medan den är mer svårtydd i brantterräng och blockterräng. För en punkthöjd gäller ofta det motsatta. Färgkontraster har alltså betydelse.

Tillverka kartor.

Häng ut kontrollmarkeringar.





Genomförande

Förklara syftet med övningen och påminn deltagarna om att vara noga med riktning, hög blick och att på olika sätt utnyttja de olika metoder de övat i tidigare steg, till exempel att använda hållpunkter och förstora kontrollerna då det går.

Dela ut kartor till deltagarna. Denna övning genomförs individuellt. Deltagarna ska utföra denna kartintensiva övning. Det är viktigt att momentet utförs med hög koncentration. Skulle en deltagare känna att koncentrationen dalar bör deltagaren göra en paus och omstart längs med banan. Det är viktigt att tränaren ser till så att löparna startar med stort tidsmellanrum så att de inte springer på varandras ryggar.

Tips!

Om gruppen är stor kan man förbereda flera banalternativ så att startdjupet inte blir för utdraget.

