

KOMPLEXA STRÄCKOR



Denna övning med tillhörande illustration är anpassad till svart nivå.

Syfte

Att öva på att bedöma och välja vägval på komplexa långsträckor.

Plats

Terrängen bör bestå av flera olika terrängtyper, detaljrikedom och kupering. Kort och gott ska den erbjuda möjlighet för banläggning med så många olika komplexa vägval.

Utrustning

Kartor med en bana
Kontrollmarkeringar

Förberedelser

Lägg en bana där det finns flera vägval på varje sträcka. Se till att de olika långsträckorna innehåller så många olika bedömningsgrunder som möjligt så som längd, framkomlighet, kupering, säkerhet, val av teknik baserat på erfarenhet, antal kartläsningsmoment med mera. Till och med väderlek eller säsong kan inverka på valen.

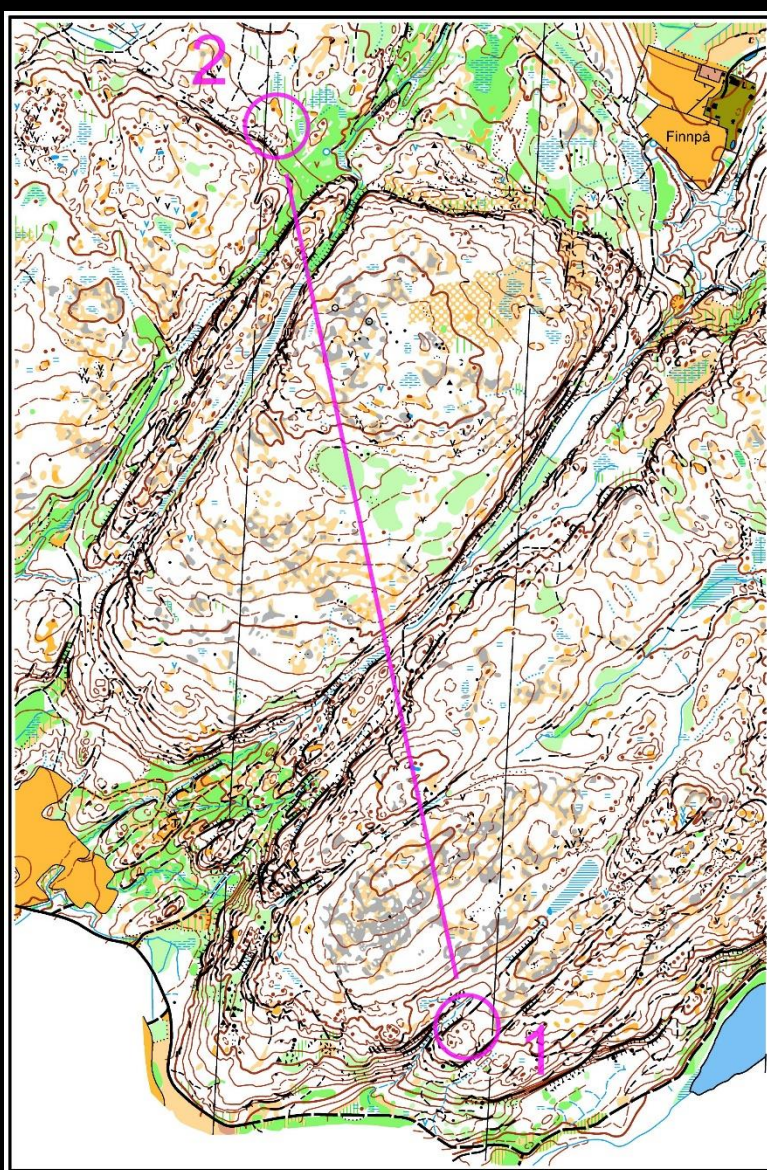
Häng ut
kontrollmarkeringar.

Genomförande

Förklara syftet med
övningen.

En vägvalssträcka på svart nivå kan innehålla tre till fyra olika huvudalternativ. Dessutom kan det finnas flera varianter längs huvudalternativen. Deltagarna ska öva på att använda alla sina orienteringskunskaper och väga för- och nackdelar med olika vägval mot

varandra. Dessutom ska besluten tas på några få sekunder. I tävlingssituation tvingas deltagaren ofta att välja ett huvudalternativ och sen välja den bästa löpvägen efterhand som vägvalet genomförs. Det kräver en god förmåga att improvisera. Genom erfarenhet från olika situationer bygger deltagaren upp en



bank av information som deltagaren sedan använder för att bedöma alternativen och även till improvisation.

Dela ut en karta samt ett stämpelkort, en pinne eller en bricka 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.



Utvecklingsmärkena och dess material är fritt att använda för orienteringsföreningar anslutna till Svenska Orienteringsförbundet.