

# VÄGVAL TUR & RETUR



**Denna övning med tillhörande illustration är till vit nivå.**

## **Syfte**

Att öva på att upptäcka olika vägval och bedöma vilket som är snabbast.

## **Plats**

Område där det finns ett nät av relativt tydliga ledstänger. Övningen kan genomföras både i skogsterräng och i stadsmiljö.

## **Utrustning**

Kontrollställningar med skärmar, elektroniska stämplingsenheter om möjligt samt löparbrickor alternativt stiftklämmor och startkort. Övningen går också bra att genomföra utan stämpling. Kartor med banor där det finns vägvalsalternativ.

## **Förberedelser**

Lägg en bana där det finns vägvalsmöjligheter på de flesta sträckorna. På vit nivå ska vägvalen bara behöva bedömas efter längd. Undvik därför vägvalsproblematik med olika typer av ledstänger, kupering och skiftande framkomlighet.

Det är ofta svårt att hitta det "perfekta" området där det går att lägga sträcka efter sträcka med bra vägval. Ofta är det enklare att lägga några bra vägvalssträckor och binda ihop dem med sträckor där det inte finns vägval. Markera gärna sträckorna på kartan där det inte finns något tydligt alternativ. I exemplet är sträckorna utan tydliga vägval markerade med dubbel förbindningslinje, men det kan göras på flera sätt.

Tänk också på att inte lägga för långa och komplexa vägvalssträckor på vit nivå.

Banan i exemplet är lagd för att man ska vända på den sista kontrollen och ta det andra vägvalet på tillbakavägen. Ofta är det enklast att få till en vägvals bana på detta sätt, men om det finns möjlighet är det minst lika bra att lägga banan så att man springer två varv.

Sätt ut kontroller. På vit nivå är det lämpligt att placera skärmarna på den sida som vetter mot ledstängen.

## **Genomförande**

Dela upp deltagarna två och två. Försök att sätta ihop paren så att båda är ungefär lika snabba. Om antalet deltagare är udda går det att genomföra övningen enskilt också.

Förklara övningen för deltagarna. Avsikten är att paren inför varje vägvalssträcka ska diskutera vilka vägval som finns och komma överens om vem som ska ta vilket. Båda startar samtidigt och vid kontrollen i slutet av sträckan väntar man in varandra. Sträckor som inte är vägvalssträckor genomför båda tillsammans.

# VÄGVAL TUR & RETUR



## Fortsättning genomförande

När deltagarna kommer till sista kontrollen vänder man och tar sträckorna åt andra hållet och väljer det vägval som man inte tog första gången. Om banan är lagd så att man kan springa den två varv väljer deltagarna det andra vägvalsalternativet på det andra varvet.

Om elektroniskt stämplingssystem används är det bra om man kan skriva ut sträcktider. Särskilt fördelaktigt om man genomför övningen enskilt, då kan man jämföra tiderna på vägvalen, även om de genomförs åt olika håll.

# EXEMPELBANA VÄGVAL TUR & RETUR

**ORIENTERINGSKURS**  
ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA

Vägval		2.9 km			
▷		↗		⊥	
1	37	↘	▬		
2	31	▲			♀
3	32	↗	↗	γ	
4	33	▲			♀
5	34	↗			<
6	35	↗	⊗	×	
7	36	↙	↗		<



Skala 1:7 500