Hitta - Vägval

Träningspass: Helt
Förberedelse: Mycket
Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Under ett orienteringslopp möts vi ofta av olika terrängtyper och underlag. Tempoväxling är ett väl använt uttryck men ibland är det inte alltid så enkelt att trycka på det där lilla extra. När du ska bestämma vägval är det bra att veta vilka terrängtyper och underlag du vanligtvis är som starkast i. Kan du hålla tillräckligt hög hastighet över mossen eller lönar det sig att du väljer det längre stigvägvalet? I det här uppdraget ska vi ta reda på just det. Syftet är att ungdomarna ska få utvärdera sin löpstyrka i olika typer av terräng och på olika underlag.

Steg för Steg

Välj ett område med varierad terräng som lämpar sig bra för vägval. Lägg en bana med vägvalsalternativ på alla sträckor. Banlängden är ca 50% av den normala. Alltså, om banlängden normalt är 4km är banan i det här uppdraget max 2km.

Ungdomarna springer banan två gånger. Första gången så som de skulle sprungit om det var på tävling. Andra gången måste de justera sitt vägval och i så stor utsträckning det går välja att springa en annan väg. Valt de de högervägval första gången kanske de istället testar rakt på eller vänster.

Vila gärna 15 minuter mellan varven för att kunna hålla ungefär samma tempo och ansträningsnivå under hela träningspasset.

JÄTTEVIKTIGT!

Ungdomarna behöver spela in två rutter i GPS-klockan, en för varje varv. De springer första varvet som vanligt, stoppar klockan och sparar rutten. Spring sedan det andra varvet, starta och stoppa klockan, spara. Därefter laddas rutterna upp/hämtas från Strava på vanligt sätt. Redigera den andra rutten i Livelox genom att klicka på de tre prickarna till höger om rutten under "Mina aktiviteter" och välj "Redigera rutt". Klicka sedan på "Person", välj "En annan person", och lägg till "varv 2" eller annat lämpligt efter efternamnet. Se till att välja rätt aktivitet och klass under "Koppla till aktivitet". Spara.

Att tänka på

Det här uppdraget kräver att alla ungdomar har en egen GPS-klocka. Låna gärna klockor från övriga medlemmar i föreningen inför detta träningspass om så behövs. Hjälp de ungdomar som inte är vana vid att använda GPS-klockor så de förstår hur de ska göra.

När ert bildbevis är uppladdat på Stjärnkampens hemsida låses uppdraget Livelox upp under kategorin ”Tänka” där ni tillsammans i gruppen analyserar era vägval från banan.

Det här behöver ni

GPS-klockor

SI-utrustning

Mobiltelefon med tillhörande Strava-konto alternativt dator och tillhörande sladd för uppladdning av rutt.