
Vägval

betyder inte att du **bara** väljer att springa väg när du orienterar utan hur du tar dig till nästa kontroll på **bästa** och **enklaste** sättet.

- Den 25/2 skall vi träna att välja väg mellan kontrollerna. Jag vill här dela med mig av hur jag tänkt vid banläggningen.

Orientering går ju ut på att hitta den snabbaste vägen runt en bana.

Den snabbaste vägen behöver inte alltid betyda den kortaste vägen.

När man står ute i skogen och skall ta sig från en kontroll till nästa så står man därför inför ett vägval.

Man skall då bl.a. tänka på att det skall bli lätt att ta kontrollen när man kommer fram till ringen.

- Vilka ledstänger kan jag nyttja för att ta mig fram?

- Kan jag förenkla kartbilden på vägen dit?

Det är viktigt att vara förutseende när man gör sitt vägval så man inte åker på några negativa överraskningar längre fram på sträckan.

Jag visar några exempel på kartan.

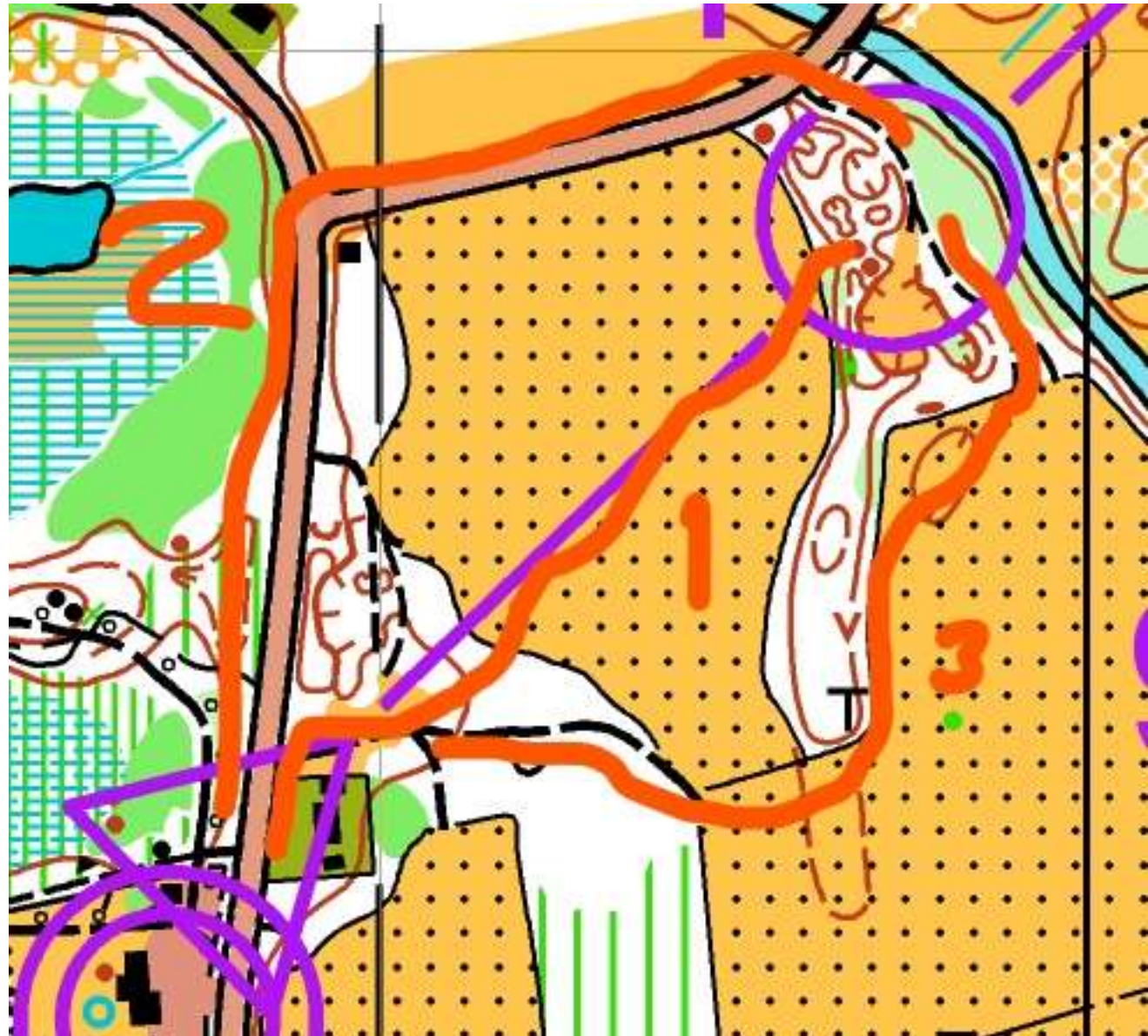
- Här finns tre (minst) sätt att ta sig till kontrollen.
- Alt 1 Rakt på, stigen bakom kontrollen fångar upp dig om du springer för långt
- Alt 2 Väg runt till vänster
- Alt 3 Stig – åkerkant runt till höger

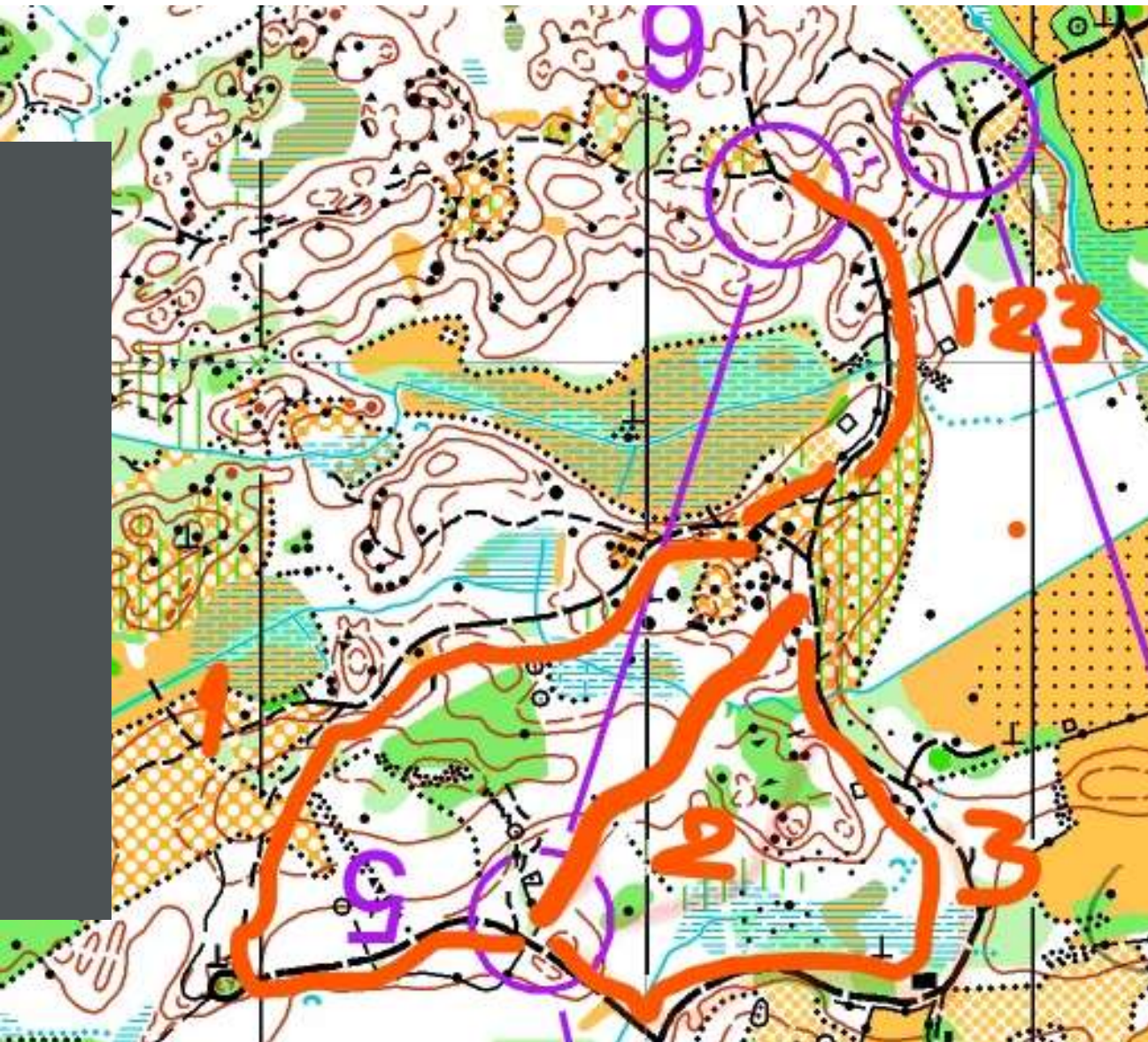
Vilken väg väljer du? Vad påverkar mitt val?

- Alt 1 Åkern skall passeras. Hur är underlaget? Nyplöjd? Högt gräs? Lättlöpt?
- Alt 2 Lättlöpt, lättläst. Lite längre löpväg
- Alt 3 Längre löpväg. Mer att läsa, först stig sen åkerkant sen stig igen till kontrollen.

Bästa vägval? Det avgör du.

- Är du duktig på att springa går det fort att springa vägen runt vänster
- Kortaste vägen är givetvis rakt på





Ett annat exempel

Här är rakt på inte fullt genomförbart eftersom det är ett stort blött kärr i vägen.

Vilken väg väljer man?

Beror på förhållanden: Är det mörkt, snöigt, risigt?. Är du duktig på att springa och läsa kartan?

- Alt 1 verkar vara längre, är terrängen fin kan man gena lite tidigare ner mot stigen, än det inritade. Stigen sen är lättläst.
- Alt 2 rakt på i början. Är skogen öppen och lätt att springa i? Kortare än de andra alternativen.
- Alt 3 är lätt att följa med på kartan men det är längre löpväg.
- Sista biten fram till kontrollen är densamma vilket vägval man än väljer.



En lite längre sträcka

- Alt 1: Liten stig, åker, stig, över ån och åkern fram till kontrollen.
- Alt 2: Samma som 1 i början, sen skogsvägen till höger genom det vita över åker och äng till nya bron .
- Alt 3 Tillbaka ut på skogsvägen, vägen fram till ängen och bron över ån.

Vilket vägval tar du?

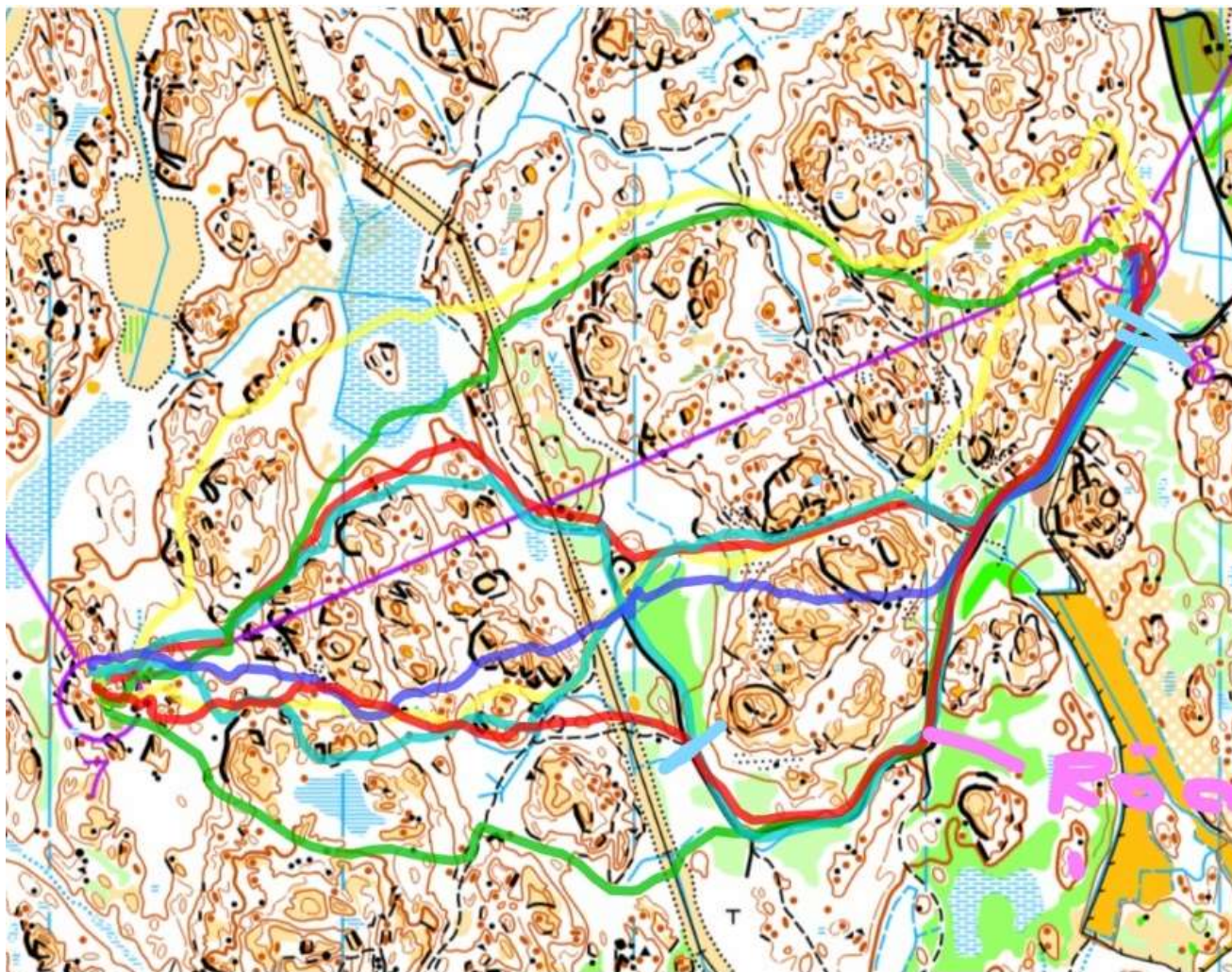
- Alt 1 Stigen kan var otydlig – men stora vägen går ju längs löpvägen. Åkern? Är den öppen, beväxt eller plöjd? Stigen, sen över ån och åkern på slutet är lätt att följa.
 - Alt 2 Lite mer rakt på, där man viker av på skogsvägen och tar rakare väg fram till nya bron. Hur är skogen (där 2an står)? Sen ska man över ett par diken, en stenmur och en liten kulle innan man är framme vid bron.
 - Alt 3 Stor stig att följa hela vägen fram till ängen vid bron. Snabbt att springa och läsa kartan under tiden. Längre löpväg och man skall passera ett större höjddparti på vägen.
- DU avgör vilken väg du tar. Du vet vad du är bra på eller mindre bra på.**

Andra exempel Många olika vägval här

Denna kartbild är från 10-mila
2018 sträcka 7. Många olika
vägval gjorda av löparna.

Den som var snabbast är den
röda linjen som jag markerat
med rosa text. Hans tid var
7:42. Det gula vägvalet överst
tog 10:01 dock med en liten
miss på slutet.

Tilläggas kan att det var väg
mellan de ljusblå tvärstrecken.



Vägval.

Ofta är vägvalen den stora snackisen efter en tävling. Har man gjort ett bra vägval och det gått undan kanske man är nöjd. Har man hamnat i ett risigt, blött eller oländigt skogsparti pga att man valde att springa rakt på istället för runt på en stig, ja då är man inte så nöjd.

Det kan löna sig att kolla kartan
noga innan man väljer väg – ofta
ser man det bästa vägvalet först när
man tagit sig i mål.

En elitorienterare kan välja att springa stig/väg i
början av sitt lopp bara för att kunna läsa in
resten av sin bana och välja de bästa vägvalen.

LYCKA TILL I SKOGEN!
