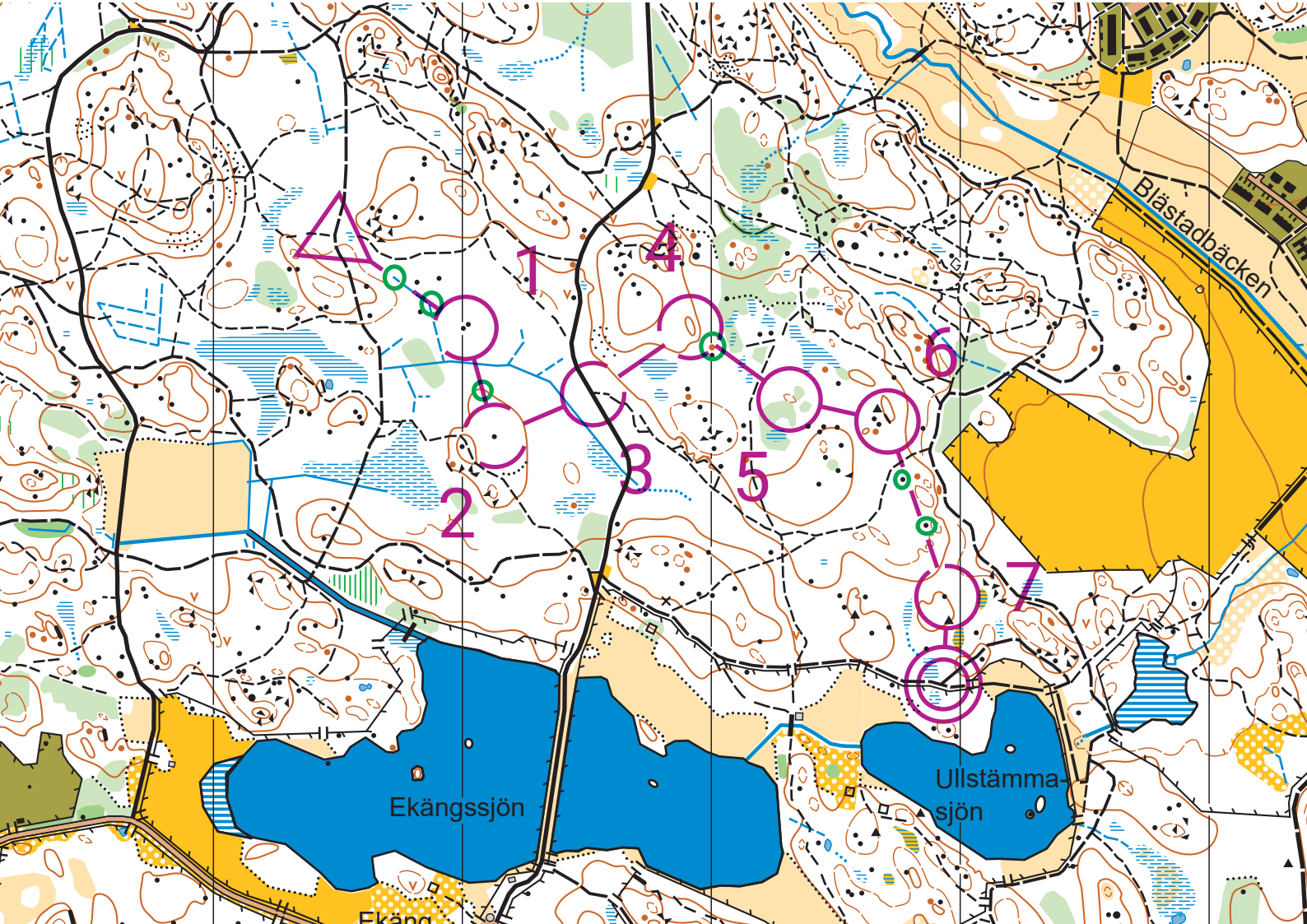
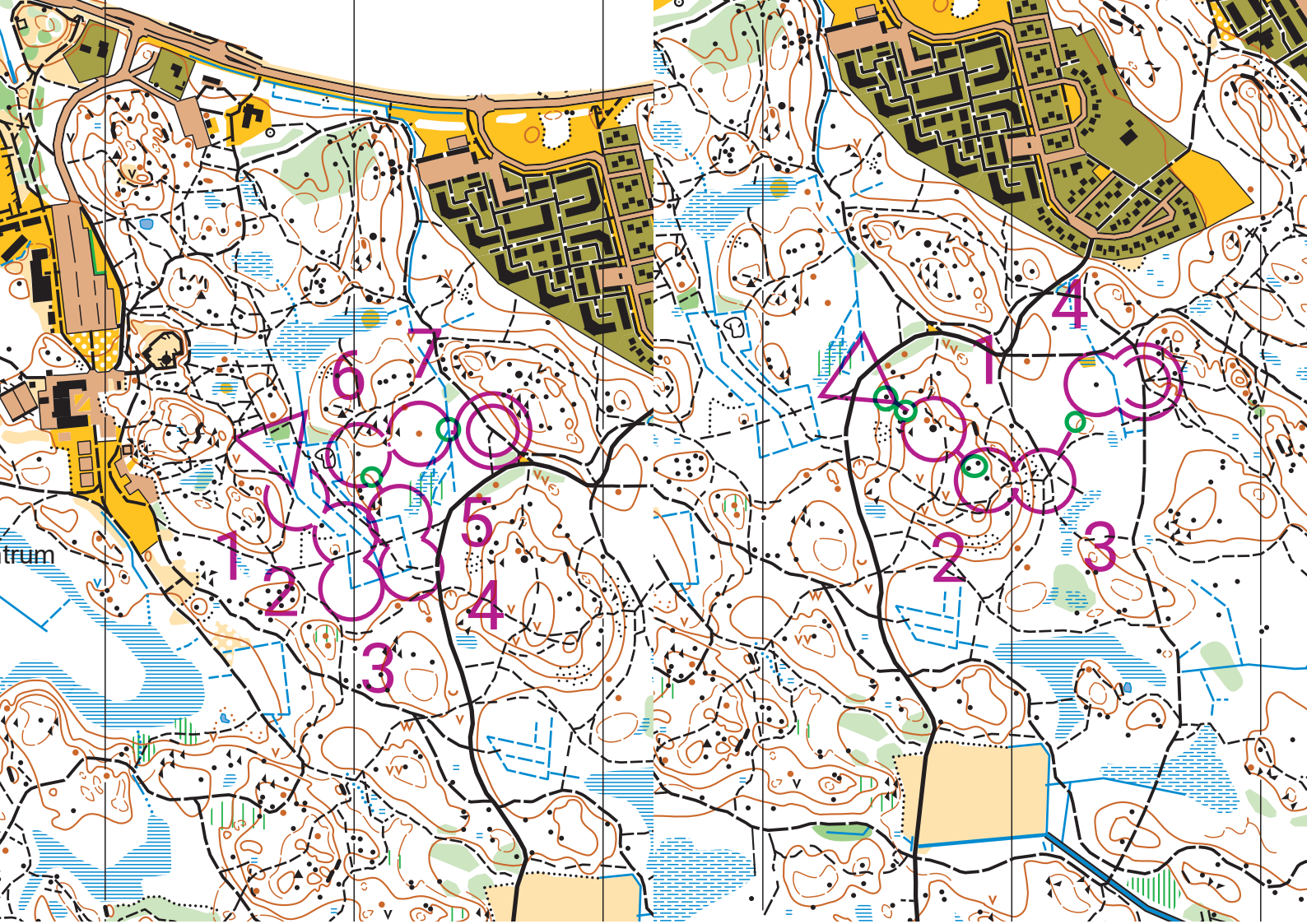




Trygg kompasskurs

Syfte

Principen för att ta ut och hålla en kompasskurs är som de flesta vet att lägga kompassen mellan de punkter man vill springa, vrida kompassen till rätt vinkel mot norr och ta ut en riktpunkt i terrängen. Principen för att ta ut och hålla en kompasskurs kan verka enkelt, men kan vara svårare att utföra i praktiken. Svårigheten handlar bland annat om att hitta ett bekvämt kompassgrepp för att pålitligt i fart vrida kroppen i rätt riktning, vika kartan för att tydligt se meridianlinjer för visuell referens och att veta när och hur ofta man behöver titta på kompassen. Syftet med träning är att diskutera hur svårigheterna kan hanteras, praktisk öva kompass- och kartgrepp samt öva att springa med kompasskurs i olika terrängtyper och med olika avstånd.

Moment

1. Introduktion om kompasskurs
2. Diskussion om svårigheter med kompasskurs
3. Diskussion om kompass- och kartgrepp för att ta ut riktningen, se förväntade terrängföreteelser och att se visuell referens till meridianlinjer
4. Övning i att hitta bekväma kompass- och kartgrepp för att pålitligt i fart rikta hela kroppen i rätt riktning
5. Diskussion om när och hur ofta man behöver titta på kompassen
6. Övning i kompass kurs
 - a. Bana A (600 m) – Enkel bana som uppvärmning.
Banan följer diken korta sträckor och avslutas med korta sträckor till tydliga terrängföreteelser.
 - b. Bana B (500 m) – Enkel bana som varierar kuperad och flack terräng.
Banan går upp på en höjd till tydliga terrängföreteelser och sedan ned i flack terräng.
 - c. Bana C (1,2 km) – Svår bana i terräng med begränsad sikt.
Banan går mellan kontrollpunkter som typiskt kan förekomma vid orientering i Vidingsjö. Typiska avstånd är 100-200 m och sikten är begränsad. Olika terrängföreteelser passeras på vägen som referens.