

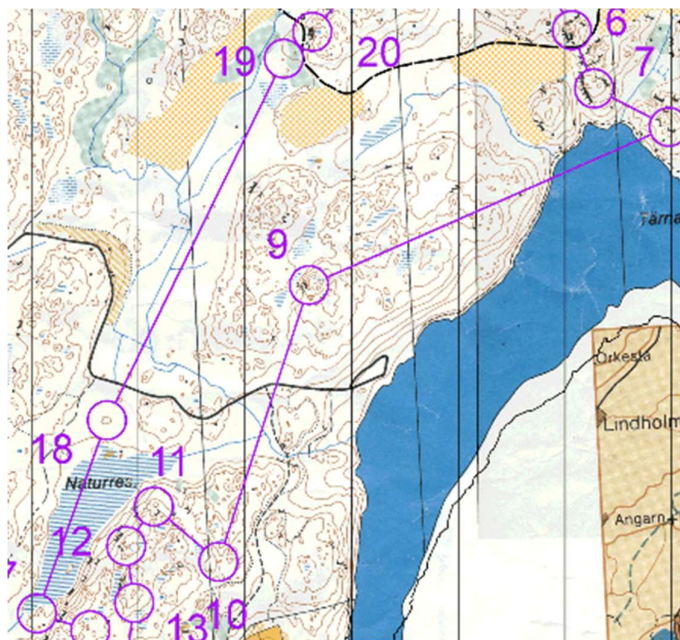
## Vandringsledare – min taktik och kanske tips till andra / MH 2020-04-15

Försöka variera lite: högt-lågt, skog-äng, skog-sjö osv.



*Krokiga rutter mellan kontroller*

*Högt-lågt-högt*



*Uppochner på småtoppar-en stund på stig (sjö)- uppochner, myr, platt granskog (?)*

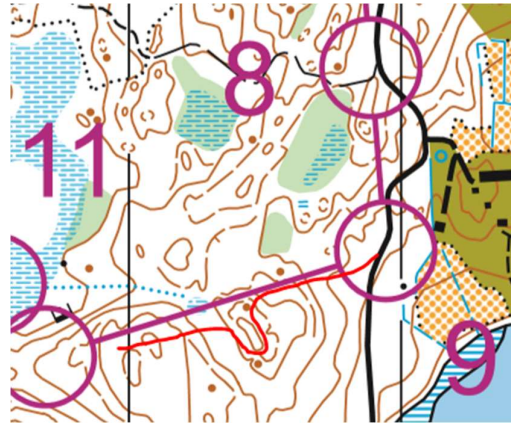
Gå lugnt och fint, ser man något, en fin sten, knotigt träd, buske eller vad som lockar ögat – gå dit och stoppa lite och säg ”oj vilken fin sten...” Kön kommer då ikapp och kan vila lite utan att man ens tänker på att man tar en mikropaus. Skaffa lite ögonkontakt med kökarl och tummen upp, så går vi vidare utan att prata om stoppet, vilan, återstarten. OBS – se till att kön hinner vila litegrann så att det inte blir gummiband där kön aldrig får mikrovila. Om man vill förlänga vilan lite grand, tag gärna fram vattenflaskan och markera mikropaus, eller prata lite om kartan ifall folk är intresserade.

När någon i farten frågar om vad tex. Bruna prickar på kartan betyder, stoppa då inte utan gå bara vidare och säg vi tittar på det vid nästa stopp, så stoppar man vid tydliga bruna prickar. Då blir den mikropausen kartpaus för den som ville det, och vila för andra. Men vila då det blir lagom och låt inte kartläsningen framtvinga extra stopp då man just kommit igång.

För att dra ihop gummibandet kan man ta lite småsvängar så att deltagare kan gena ikapp lite, men tänk på att göra det så att det inte skapar förvirring eller känns besvärande. Gör man det litegrann så märker inte ens deltagarna det. Bra exempel nedan.



*Kommer fr vänster går upp lite och möter*



*Kommer från höger, går runt lite på höjd*

När man tar kafferast på en kvart, säg då tydligt ”kaffepaus en kvart” så att alla vet. När det gått ca en kvart reser jag mig och börjar fixa, då börjar alla andra det också. Så behöver man inte prata om minuter och sekunder. Fråga kökarl om det verkar dags att gå. Låt folk springa och pinka också.

Samma vid lunch, säg en tid.

Jag försöker lära mig så många namn som möjligt, repeterar det några gånger vid mikrostopp i början. Försöker prata åtminstone något med alla deltagare, typ ”brukar ni vara med” osv enkla saker.

Ha en liten stund i början där alla får säga sina namn och var de bor, och gärna något om sig själv som vandrare. Det ger mycket mer än bara namnet. Man kan haka upp minnet på ort och referens, och så kan man fråga något om dem senare. Berätta gärna något litet om mig själv och kanske frågar om den andre. Repetera gärna namnen vid första pausen så att man sen kanske lärt sig varandras namn.

Fråga gärna deltagarna om de vet vad det trädet heter, varför något kan se ut som det gör, osv.

Kartläsningen: Banan är en hjälp för planeraren att hitta bra rutt – ingen tävlingsbana. Är kartan dålig, hygge, man missar e.d. fortsätt bara till nästa stora sak. Erkänn gärna att du inte vet var vi är men behåll lugn och säg bara vi går ”S mot vägen” eller liknande. Det visar att man kan gå lagom mycket vilse, utan panik.

Titta gärna på kartan och sikta på vart man ska, släpp sen och prata om något annat för att så återta kartläsningen, dvs läs inte varje grej. Roligare att ”ta lätt på” kartläsningen.

Att gena, man kan ju absolut gena om gruppen är trött, less eller så, eller det drar ut på tiden. Det är ledarens jobb att göra turen trevlig helt enkelt, och bättre kapa lite än trötta ut folk.

Spring gärna upp på små bergknallar och visa hur kul det är att göra det, många springer med. Gå gärna ner samma väg eller snett framåt så att folk som inte sprang med kan gena lite enkelt.

Peka gärna med handen när man ska någon vart, särskilt då man genar, förlänger eller gör något ologiskt.

Se till att räkna folk med jämna mellanrum, kommunicera med kökarl, visa deltagarna att ni bryr er om att alla är med.

Folk får inte springa bakom buskage i farten, inge lugn så att folk vågar stoppa för tekniska pauser.

Vi ska försöka hålla igång telefonerna så att om det är grupper som möts, så kan vi luncha tillsammans eller nära. Bra minst att ledarna kan prata lite då.