

ORIENTERA RÄTT

bland färger,
svårigheter
och banor

TRÄNING

Välja rätt teknik vid varje tillfälle.
Behärska olika kartor och olika terrängtyper.
Grovorientera, generalisera på detaljrik karta.
Skråorientera i alla typer av sluttningar,
längs med och diagonalt.
Få en känsla för terrängtyp genom att se kartan.
Svår vägvalsbedömning.
Finorientera i detaljrik terräng.

Välja teknik efter svårighet och förmåga.
Skråorientera, hålla höjd.
Kontrolltagning utan uppfångare.
Hålla noggrann riktning. Kontrolltagning
i detaljfattig terräng.
Terrängförståelse – kunna anpassa
tekniken efter terrängtypen.
Framförhållning, lyfta blicken – microvägval.

Kontrolltagning i kurv bilden med uppfångare.
Använda höjdformationer som ledstång, stråk, eller hållpunkt.
Vägvalsbedömning utifrån längd, framkomlighet
och säkerhet via hållpunkter.
Förenkla, förstora och förlänga kontroll.
Grovorientera – generalisera.

Alla karttecken och viktiga delar i kontrollbeskrivningen.
Finorientera på korta sträckor.
Grundläggande höjdkurveförståelse,
högsta höjden, tydlig höjdcant.
Bedöma vägval mellan olika ledstånger
med olika framkomlighet och längd.
Sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning.
Förstå och använda attackpunkt.
Avståndsbedömning och förstå kartskalor.
Grovorientera från en ledstång till en annan.
Förstå vad hållpunkter är, skillnad
mellan hållpunkt och ledstång.
Kompasssteknik. Hur kan jag använda kompassen?
Gena mellan ledstånger.

Gena över öppen mark.
Passa kartan med hjälp av kompassen.
Se vägval, kort eller lång väg.
Kartläsning med enkel framförhållning.
Kartläsning och kontrolltagning på
terrängföremål bredvid ledstång.
Kontrollbeskrivning – kontrollföremål.
Orientera längs mindre tydliga ledstånger.

Orientera längs tydlig ledstång. Hantera
ledstångsbyte vid kontroll och på sträckan.
Kontrollbeskrivning - kodsiffror
Vikning av kartan och tumgrepp.
Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag?
Kartans färger, de första karttecknen och banpåtryck.
Översättningsförmåga, översätta kartan till verkligheten.
Grundläggande kartförståelse – vad är en karta?

K1. Lätt ledstångsorientering med given riktning.
K2. Lätt ledstångsorientering med ledstångsbyte vid kontroll.
K3. Lätt ledstångsorientering med ledstångsbyte på sträckan.

V1. Enbart längdbedömning med lätta ledstånger.
K4. Kontroll vid sidan av ledstång.
K5. Svårare ledstångsorientering.
K6. Gena över öppet område mot säker uppfångare.

V2. Bedömning av längd och löpbarhet.
K7. Gena mot säker uppfångare. Sikten ska vara god.
K8. Lätt grovorientering mot säker uppfångare. Sikten
ska vara god och längden inte mer än 300 meter.
K9. Lätt kurv bildsorientering. Kontroll högst
uppe på en höjd, kunna använda ett markant
höjddparti som ledstång en kort sträcka.
K10. Kort finorientering mot tydlig
planbildkontroll med säker uppfångare.

V3. Bedömning av längd, framkomlighet och
säkerhet – orientera med hjälp av hållpunkter.
K11. Grovorientering över tydliga
hållpunkter mot tydlig uppfångare.
K12. Kontrolltagning i tydlig kurv bild
med tydlig uppfångare.
K13. Grovorientering i enkel kurv bild.

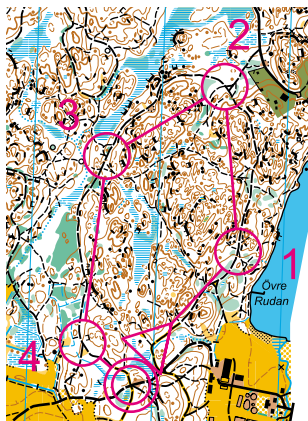
K14. Kontrolltagning utan tydlig uppfångare
K15. Kontrolltagning i detaljfattig terräng..

BANLÄGGNING

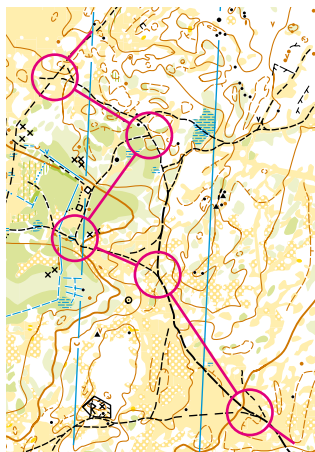
V4. Svår vägvalsbedömning
K16. Grovorientering i svår kurv bild.
K17. Finorientering i detaljrik terräng.

Grön bana

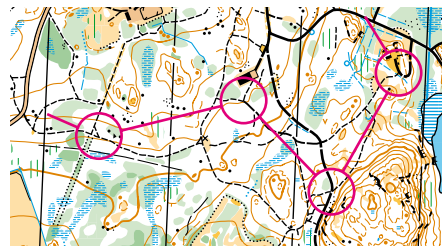
Grön bana ska läggas i terräng med tydliga och sammanhängande planbildsdetaljer som vägar, stigar, öppen mark och liknande. Kontrollerna på Grön bana ska alltid placeras på ledstängen och endast vara en kvittens på att deltagaren följer det självklara vägvalet. Kontrollföremålen utgörs av stigförgreningar, stigkrökar, ledningsstolpar, byggnader och liknande.



K1. Lätt ledstångsorientering – given riktning, inga ledstångsbyten. Mindre krånglig kartbild?



K2. Lätt ledstångsorientering – ledstångsbyte vid kontrollen.



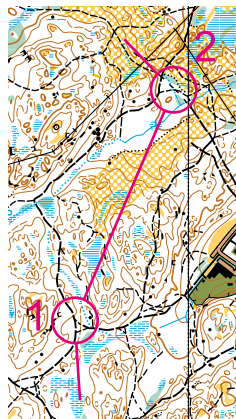
K3. Lätt ledstångsorientering – ledstångsbyte på sträckan. På en Grön bana bör antalet ledstångsbyten inte vara fler än två på en och samma sträcka.

K = kartläsningsmoment
V = vägvalsmoment.

Kom ihåg! En bra Grön bana innehåller en blandning av alla moment K1-3, inte bara momentet K2 eller K3.

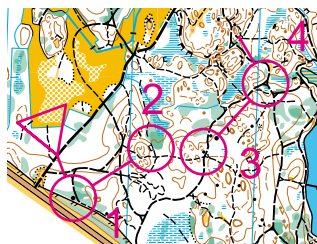
Vit bana

Valet av terräng för vit bana ska vara detsamma som för Grön bana, det vill säga tydliga och sammanhängande planbildsdetaljer som exempelvis vägar, stigar och så vidare. Kontrollerna på en Vit bana ska endast markera avslutningen på en sträcka och övergången till en ny. Därför ska kontrollföremålen vara lättidentifierade och tydliga. Utöver kontrollpunkterna på Grön bana kan till exempel stenar, branter, staket och så vidare användas.

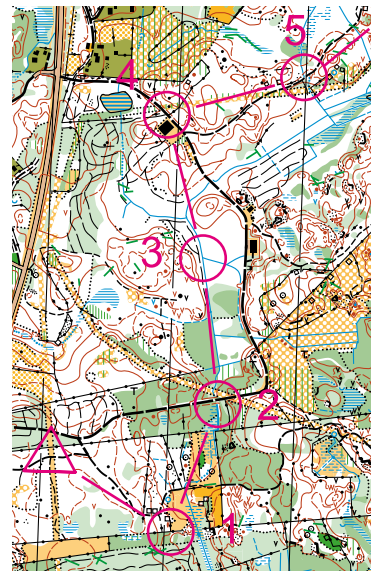


V1. Enbart längdbedömning. Löpvägarna består av tydliga och lättframkomliga ledstänger av samma typ och med ungefär samma längd och framkomlighet.

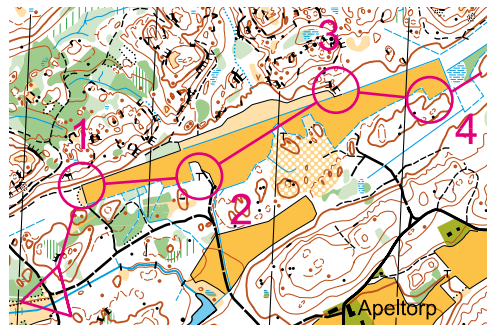
I det här exemplet är det en stigning på det högra vägvalet. Idealförutsättningen är att de olika vägvalen är lika kuperade och därmed tidsmässigt lika snabba.



K4. Kontroll bredvid ledstängen. Tydliga stopp senast i höjd med kontrollen ska finnas. Kontrollen och kontrollskärmen ska vara väl synlig från ledstängen på en Vit bana.



K5. Svårare ledstångsorientering.



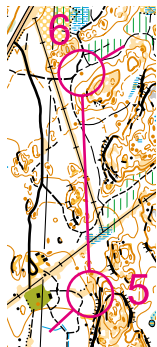
K6. Gena över öppet område mot säker uppfångare. Sikten mellan ledstängerna ska vara god, i princip fri sikt.

En Vit bana som innehåller enbart sträckor av typen i exemplet ovan, kommer totalt sett att bli för svår. Banan och sträckorna måste varieras med enklare moment.

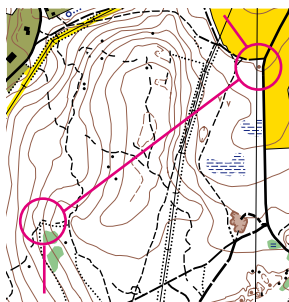
Kom ihåg! En bra Vit bana innehåller en blandning av alla moment K1-6.

Gul bana

Gul bana kan läggas i något svårare terräng men framkomligheten ska fortfarande vara god. Terrängen ska bestå av ett sammanhängande system av vägar, stigar, vattendrag, öppen mark och liknande. På Gul bana tillkommer moment där den tävlande ska bedöma hur löpbarhet och längd påverkar hur snabbt ett vägval är. Kontrollpunkterna kan utgöras av svårare terrängföremål, exempelvis högst uppe på en tydlig höjd, mellan två höjder, en tydlig sten. Kontrollpunkterna ska alltid föregås av en tydlig utgångspunkt och det ska finnas säkra uppfångare nära kontrollen.



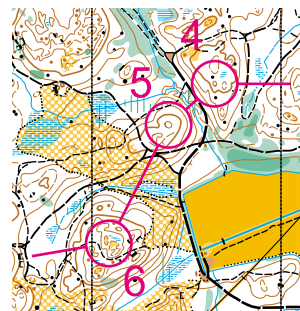
V2. Bedömning av längd och löpbarhet.



K7. Gena mot säker uppfångare. Sikten ska vara god.



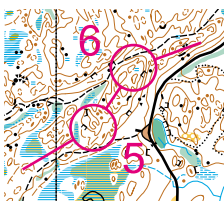
K8. Lätt grovorientering mot säker uppfångare. Sikten ska vara god och längden inte mer än 300 meter.



K9. Lätt kurvbildsorientering. Kontroll högst uppe på en höjd, kunna använda ett markant höjdparti som ledstäng en kort sträcka.



Kom ihåg! En bra Gul bana innehåller en blandning av alla moment K1–10 och V1–2.

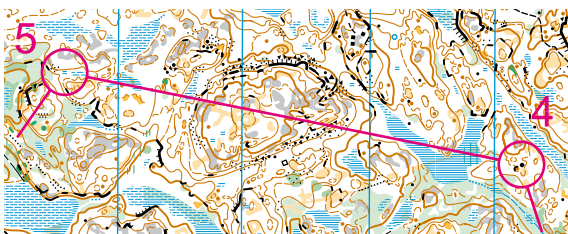


K10. Kort finorientering mot tydlig planbildkontroll med säker uppfångare.

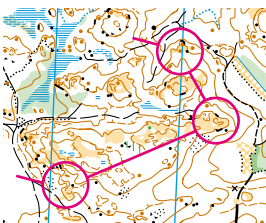
Orange och röd bana

Terrängen på Orange bana ska vara lättframkomlig måttligt kuperad och bestå av skogsmark, gärna med inslag av kulturmark. Svårframkomlig och tung terräng ska undvikas helt. Terrängdetaljerna ska vara tydliga. Jämfört med de enklare banorna förekommer här kontrollpunkter som större skarpa sänkor, tydliga åsar och branter där det finns en säker inläsningspunkt högst 200 meter före kontrollen och en tydlig uppfångare bakom.

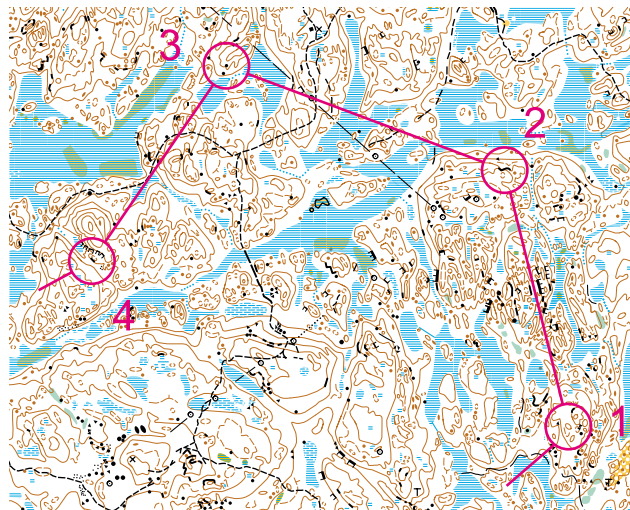
På en Röd bana kan alla typer av terräng användas men områden med lågt orienteringsvärde som enbart bjuder på tung fysisk ansträngning ska alltid undvikas. Exempel på det är tät skog, stora hyggen och blöta sankmarker. I övrigt har Röd bana samma innehåll och förutsättningar som gäller för Orange bana.



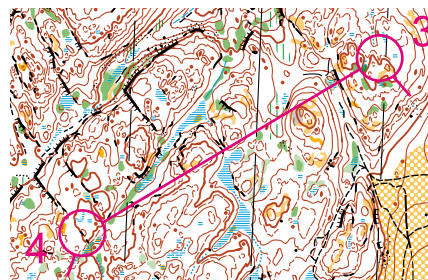
V3. Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet. Löpvägarna kan bestå av svåra ledstänger eller grovorientering via hållpunkter.



K12. Finorientering mot tydlig kurvbildskontroll med tydlig uppfångare.



K11. Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydlig uppfångare.

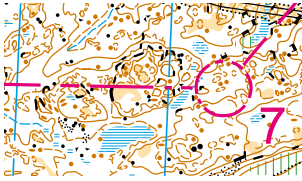


K13. Grovorientering i enkel kurvbild.

Kom ihåg! En bra Orange och Röd bana innehåller en variation av orienteringsmoment även från tidigare nivåer.

Violett bana

Jämfört med tidigare nivåer ställer Violett bana ökade krav på förmågan att sträckplanera, det vill säga avväga snabbhet mot säkerhet. Kontrollerna kan ligga i områden utan tydlig uppfångare och det gäller att använda rätt teknik vid kontrolltagningen. All typ av terräng kan användas utom den allra mest fysiskt krävande. Alla typer av kontrollpunkter kan användas utom små och svåra punkter i mycket detaljerad kartbild.



K14. Kontrolltagning utan tydlig uppfångare.



K15. Kontrolltagning i detaljfattig terräng, max 200 meter från tydlig utgångspunkt, attackpunkt.

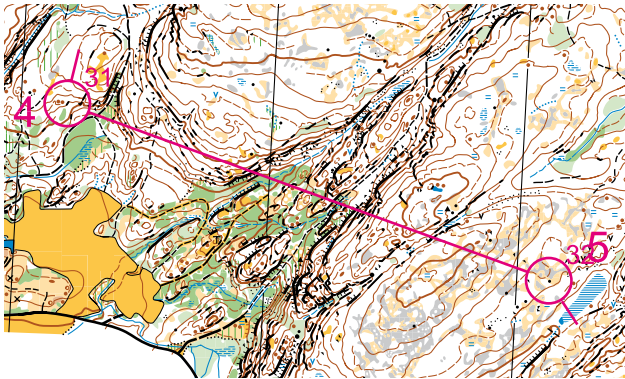
Kom ihåg! En bra Violett bana innehåller en variation av orienteringsmoment även från tidigare nivåer.

Blå och svart bana

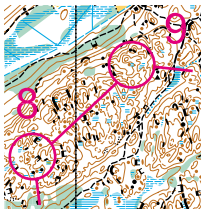
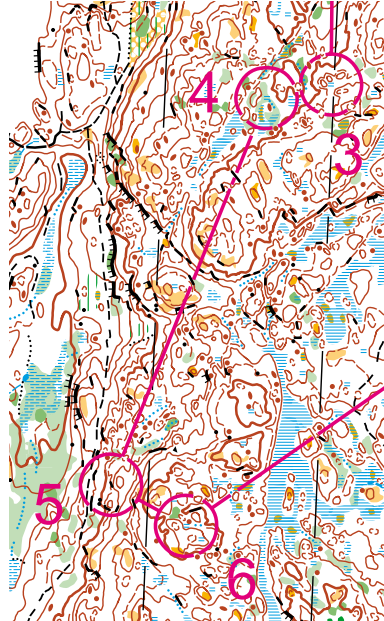
Svårigheten på Blå- och Svart bana ska alltid anpassas till de skickligaste deltagarnas kunskande, även om orienterare av andra kategorier deltar. Ökningen i svårighetsgrad består i att andelen kurvbildsorientering ökar. På Blå och Svart bana kan alla typer av svårigheter ingå och detaljrik terräng och små terrängdetaljer kan utnyttjas.

Blå bana är en anpassning till äldre orienterare och ska vara mindre fysiskt krävande än Svart bana men den ska bjuda på orienteringstekniskt svåra problem. Tänk på att äldre ofta har svårare att se detaljerade kartbilder. Numer kan arrangören kompensera detta, med en större kartskala för de äldre åldersgrupperna.

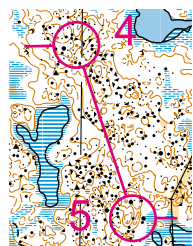
V4. Svår vägvalsbedömning.



K16. Grovorientering i svår kurvbild. Skarpskuren terräng och svåra sluttningar ingår.



K17. Finorientering i detaljrik terräng.



Kom ihåg! En bra Blå och Svart bana innehåller en variation av orienteringsmoment även från tidigare nivåer.

LÄSTIPS!

Den här foldern ger bara en sammanfattande bild av allt som berör orienteringsbanor utifrån tränarens, banläggarens och deltagarens perspektiv. Vill du fördjupa dig och veta mer om banläggning, träning för olika målgrupper samt tävlingsklasser och banlängder hittar du mycket mer i följande böcker och webbplatser.

Banläggning, SISU Idrottsböcker, 2016.

Orientera för att ha kul – att träna upp till 13 år, SISU Idrottsböcker, 2011.

Orientera för att lära sig träna – att träna 13–16 år, SISU Idrottsböcker, 2011.

Orientera för att tävla – att träna och tävla från 17 år, SISU Idrottsböcker, 2014.

Klasser, banlängder och nivåer, www.svenskoriering.se