

Banelægning Grøn, hvid, gul og sort bane



Dansk
Orienterings
Forbund

Ungdoms- og
Eliteudvalget
Version af 1. januar 2008



Danmarks
Idræts-Forbund

Teknik kontra tempo

Løbtempo

Lavt



Højt

Overskud til at orientere

Stort



Lille

Detaljer, der opfanges på kortet

Små



Store

Bevidst synsfelt

Bredt



Smalt

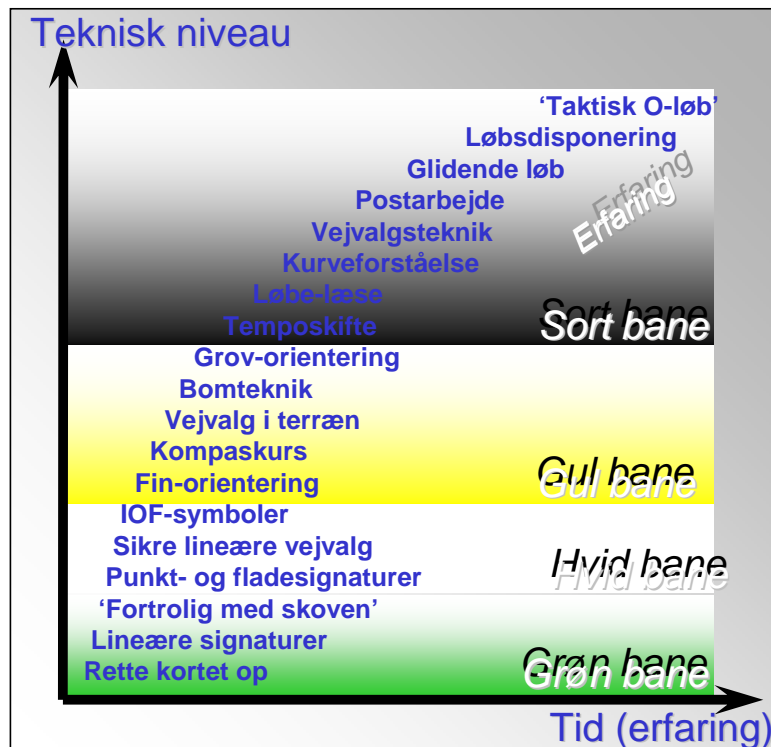


Banelægning, grøn til sort



2

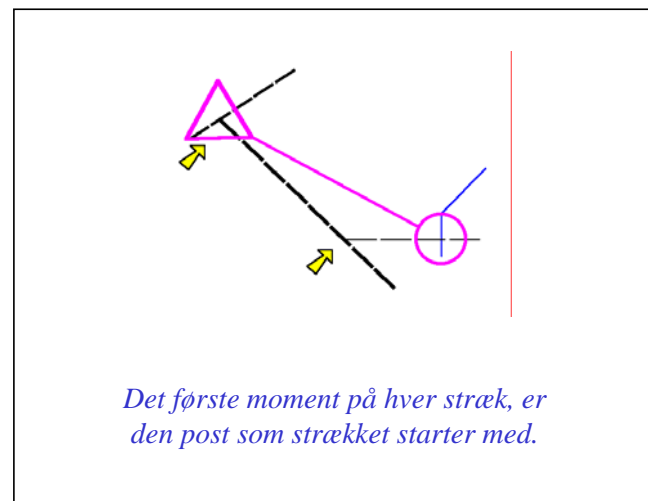
O-løberens tekniske udvikling



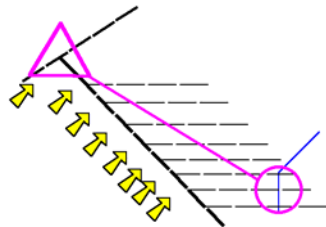
Momenter

Et moment er et sted, hvor løberen skal træffe et valg = mulighed for at tage fejl

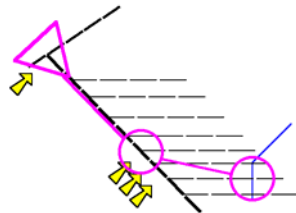
Man bruger kun momentbegrebet på lineære vejvalg



Mere om Momenter



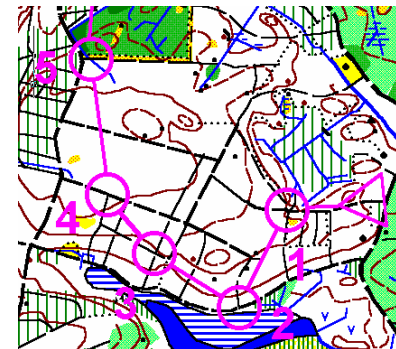
Hvis løberen skal dreje fra ved en hugning, er der momenter ved alle hugninger før den rigtige



En ekstra post kan begrænse antallet af momenter

Sværhedsgrader Grøn bane

Vejvalg følger: Stier og veje
Antal vejvalg: 1 (2)
Antal momenter: 1-2 (3)



Mere om Grøn bane

Formål med banelægning på grøn bane:

Give begyndere en tryk og sikker start på o-
idrætten

Begyndere har svært ved at

- Bedømme afstande
- Genkende andet end veje og store stier
- Læse sig ind efter bom
- Se udenomsvejvalg

Derfor skal grønne baner

- Have forholdsvis mange poster
- Højst have tre momenter per stræk
- Følge veje og store, tydelige stier
- Have poster, der er meget synlige fra veje og store stier
- Ikke lokke med lige-på vejvalg

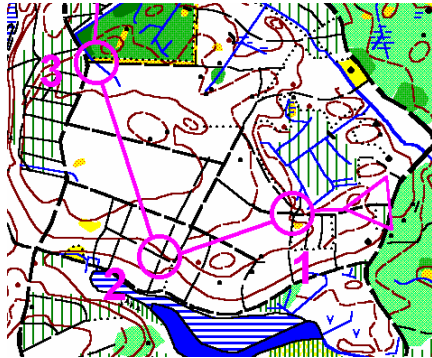
Mere om Grøn bane

Derfor skal grønne baner altid testes i teræn:

- Er stierne tydelige nok – eller dækket af blade og væltede træer
- Er posterne lette at se fra veje og store stier?

Sværhedsgrader Hvid bane

Vejvalg følger: Tydelige lineære
terrængenstande.
Antal vejvalg: 1-2 (3)
Antal momenter: 2-3 (3-5)



Mere om Hvid bane

Formål med banelægning på hvid bane:

Give løbere, der er kommet over begynderstadiet mulighed for at lære nye signaturer og teknikker

Løbere på hvid bane har let ved at

- Gennemføre vejvalg langs markante lineære terrængenstande
- Finorientere sig frem langs store terrængenstande

Løbere på hvid bane har svært ved at

- Skelne mellem beslægtede terrængenstande
- Læse kurver og områder med mange ens terrængenstande
- Læse sig ind efter bom

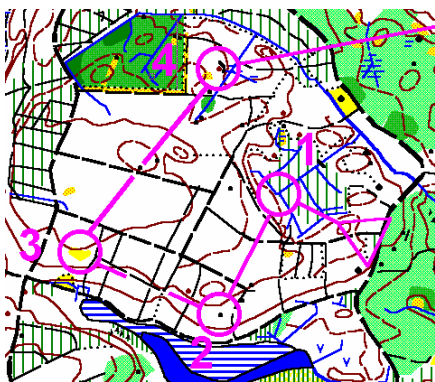
Derfor skal hvide baner

- Altid have et vejvalg, der kun følger linier
- Have poster på tydelige terrængenstande og nær stier og veje – og med store opfang
- Gerne have poster på forskellige terrængenstande

Sværhedsgrader

Gul bane

Ledelinier: Mindst ét lineært
vejvalg.
Antal vejvalg: Flere
Antal momenter: 6-8 (mange)



Mere om

Gul bane

Formål med banelægning på gul bane:

Forberede den urutinerede på udfordringerne på svære baner og give hyggemotionisterne en god oplevelse i skoven.

Løbere på gul bane har let ved at

- At genkende alle almindelige signaturer
- At læse næsten alle detaljer

Løbere på gul bane har svært ved at

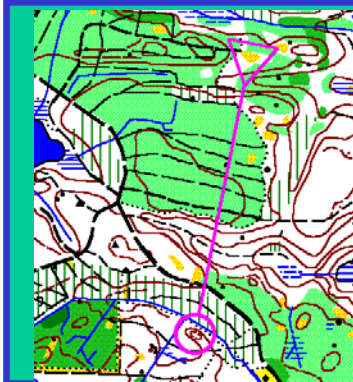
- Læse sig ind efter bom
- At læse sig frem i detaljerigt og/eller uoverskueligt terræn

Derfor skal gule baner

- Have delstræk, hvor urutinerede kan løbe rundt på stier og de mere rutinerede kan tage vejvalg lige på
- Have opfang i nærheden af posten
- Ikke have poster i meget detaljerige områder
- Ellers minde meget om sorte baner

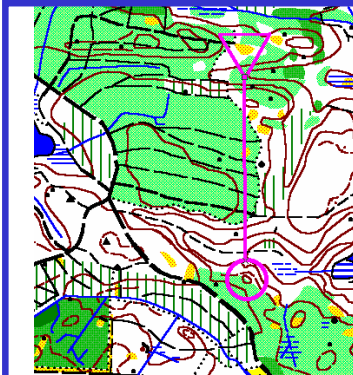
Forskel på

Gul og sort bane



Gul:

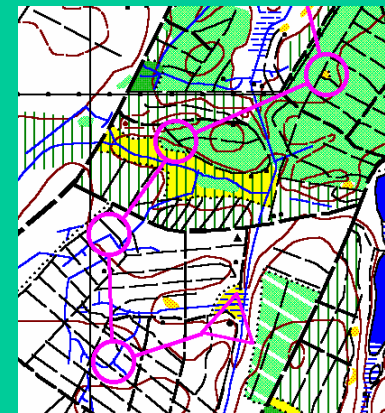
- Lineært vejvalg.
- Post efter opfang.



Sort:

- Ikke nødvendigvis lineært vejvalg.
- Post før opfang.

Fin-OL på gul bane



Gul fin-OL:

- Ikke langt til entydige opfang
- Område med mange lineære terrængenstande.

Sværhedsgrader

Sort bane

Ledelinier: Ingen begrænsninger
Antal vejvalg: Flere.
Antal momenter: Mange!

Sorte (svære) baner behandles i
plancheserien Banelægning – kvalitetsløb.

Hovedpunkterne resumeres på næste planche

Mere om

Sort Bane

Formål med banelægning på sort bane:

Lægge sværest mulige baner *uden at det bliver bingo.*

Løbere på sort bane har let ved at

At udvælge de mest markante terrængenstande at orientere efter

- At klare al orientering i løb

Løbere på sort bane har svært ved at

At sætte farten ned, hvis sværhedsgraden pludselig stiger

At skifte hurtigt mellem forskellige orienteringsteknikker

•Derfor skal sorte baner

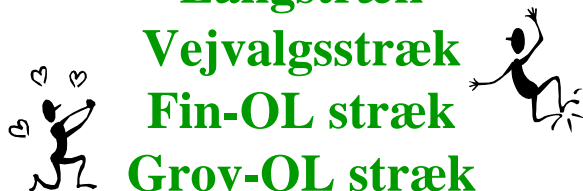
Være varierede med hensyn til terrænvalg, stræklængde,
postplacering og retningskifte

- Have vejvalgs muligheder, der belønner den årvågne løber
- For yngre aldersklasser (- 50 år) have nogle langstræk
- Have poster i detaljerige områder og områder uden markante terrængenstande
- IKKE have puttede poster, poster på kortfejl og i meget detaljefattigt terræn!

Ikke have spidse vinkler og modløb

Stræktyper

Langstræk
Vejvalgsstræk
Fin-OL stræk
Grov-OL stræk



Vendestræk
Transportstræk



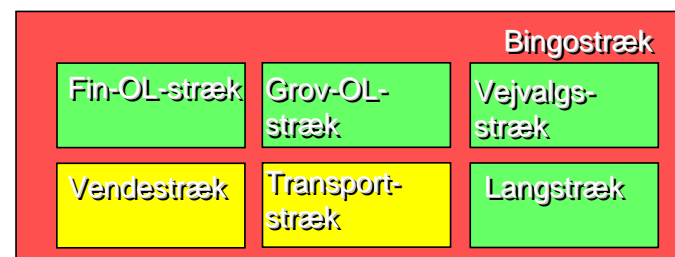
Bingostræk



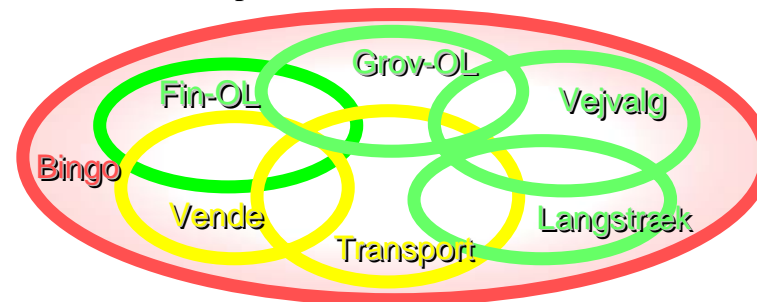
Stræktyper

teori og praksis

Ét er teori...



...et andet er praksis!



Langstrækket

Beskrivelse

Et uoverskueligt stræk med mange vejvalg, der stiller krav til løberen om planlægning og analyse, hvis tidstab skal undgås.

Krav:

- Mindst 3 primære vejvalgsmuligheder
- Minimum 1,5 km langt
- Variation i vejvalgstyper
- Intet 'oplagt' vejvalg må være hurtigt

Vejvalgsstrækket

Beskrivelse

Et stræk med flere vejvalg, hvor løberen må træffe et valg

Krav:

- Mindst 2 primære vejvalgsmuligheder
- ½ til 1½ km langt
- Strækket bør ende med fin-OL

Fin-OL strækket

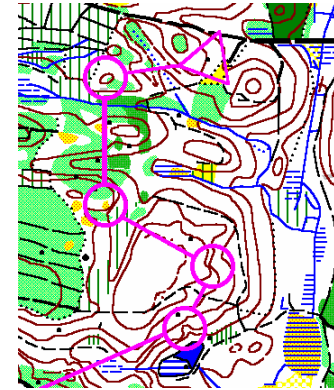
Beskrivelse

Det teknisk sværeste stræk. Løberen må sætte tempoet ned for at kunne følge med på kortet.

Krav:

- Forholdsvis kort (150-300 meter)
- Ingen markante opfang
- Detaljerigt uoverskueligt område
- Markante retningsskifte
- Max tilladte sværhedsgrad

Svær (sort) fin-OL



Svær (sort) fin-OL:

- Gerne langt til markante opfang.
- Område med få lineære genstande.
- Poster hyppigt på kurver eller punktsignaturer.
- Markante retningsskift

Grov-OL strækket

Beskrivelse

Et stræk med ét vejvalg, der ikke følger større lineære terrængenstande

Krav:

- Ét primært vejvalg, der går gennem terræn eller følger mindre stier
- Ingen markante opfang på sidst del af strækket
- Strækket bør ende med fin-OL

Vendestrækket

Beskrivelse

Et kort stræk, der forhindrer modløb på posten

Krav:

- Tilstræbes lagt som fin-OL stræk
- Så kort som muligt

Transportstrækket

Beskrivelse

Et stræk/del af stræk uden O-mæssig værdi.

Krav:

- Transportstykket så kort som muligt
- Transport i starten af strækket
- Transportstykke bør være letløbt

- Banelæggeren bør tilstræbe at planlægge banerne så transportstrækkene bliver så få og korte som muligt.

Bingostrækket

Beskrivelse

Når tilfældigheder afgør hvem, der finder posten uden tidstab

Årsager:

- Kortfejl
- Puttet post
- Stræk gennem tæt skov eller impassable områder
- Post i område uden detaljer

Et enkelt bingostræk kan ødelægge et ellers perfekt arrangement!

Postplaceringer

På terrængenstand, der er rigt repræsenteret i området

Postbeskrivelse skal være entydig (ikke 5 slugter i ringen)

Ikke mange andre løbere på eliteposter.

Ikke tætplacerede poster og slet ikke på samme terrængenstand eller med numre, der let forveksles (66,99,68,89,69,96)

Variation

☞ *Stræktyper*

☞ *Terræntyper*

☞ *Sværhedsgrad*

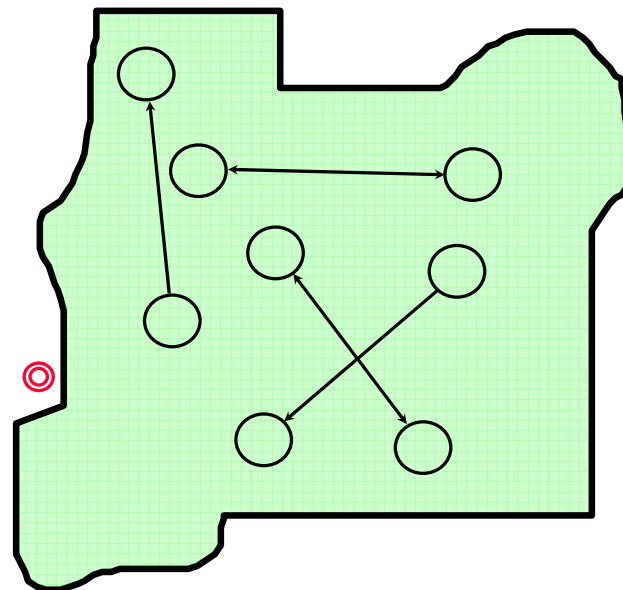
☞ *Retningsskift*

☞ *Postplaceringer*

Banelægningsmetodik

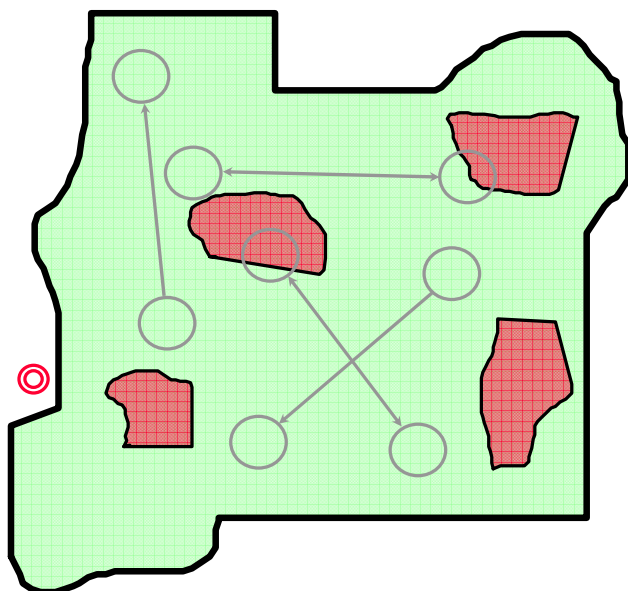
1. Find langstræksmuligheder.
2. Find mulige fin-OL områder.
3. Lav groft baneforløb.
4. Færdiggør de anvendte langstræk.
5. Lav fin-OL strækkene i fin-OL områderne.
6. Forbind langstræk og fin-OL med de andre stræktyper, helst vejvalgs- og grov-OL-stræk.
7. Kontrol af modløb!
8. Kontrol af vildtlommer/forbudte områder!

1. Langstræksmuligheder

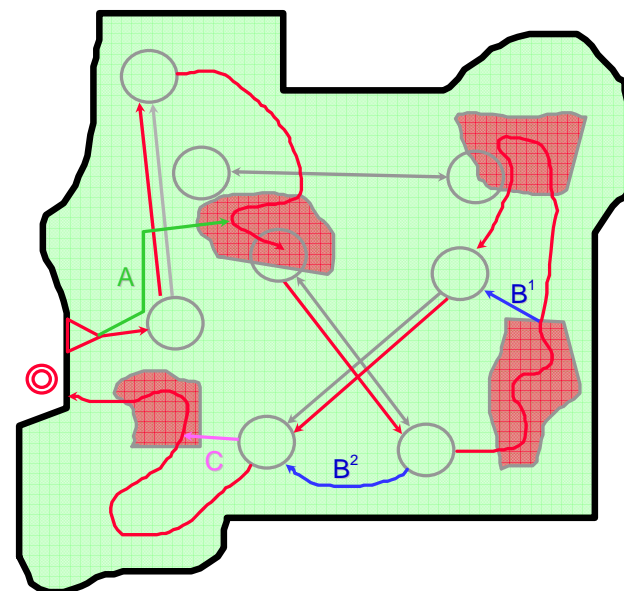


Bemærk pilene på langstrækkene. Disse angiver mulige retninger på langstrækket. Det enkelte stræk må dog kun bruges i den ene retning, da der ellers vil opstå modløb.

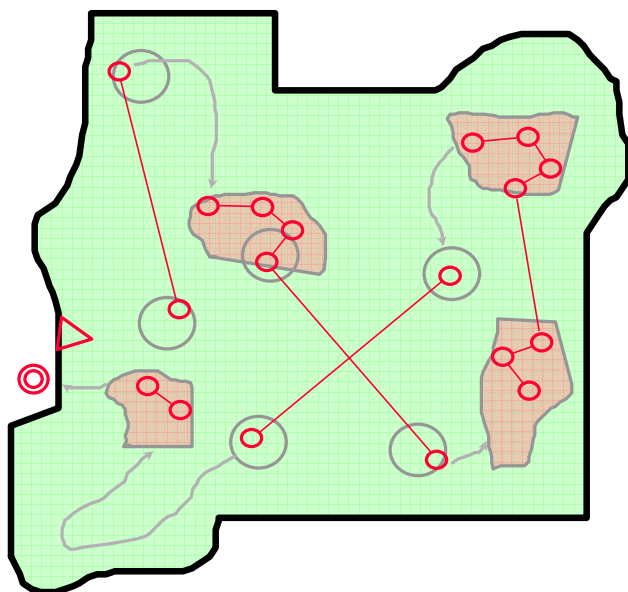
2. Fin-OL områder



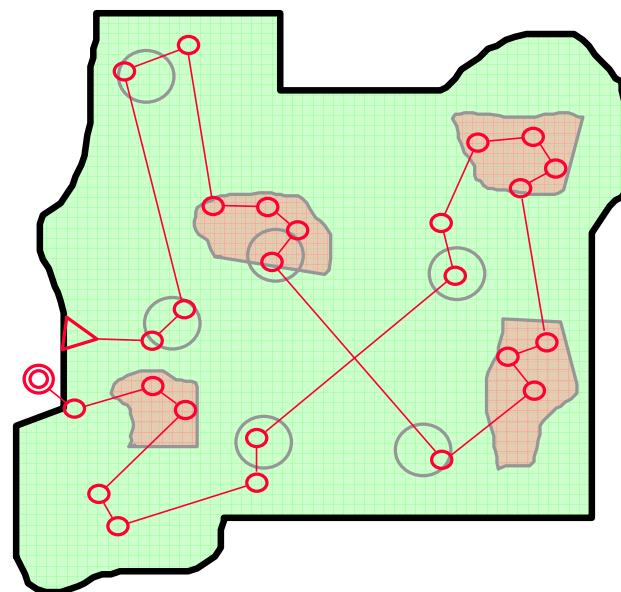
3. Baneforløb



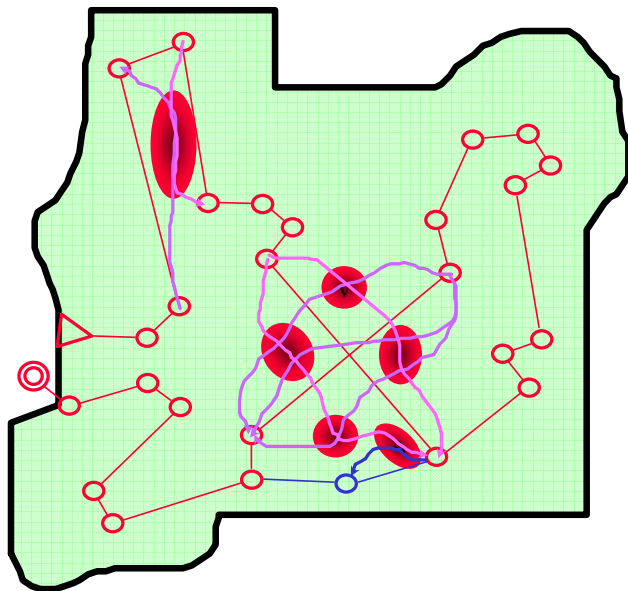
5. Lav fin-OL strækkene





6. Bind langstræk og fin-OL sammen -én bane ad gangen



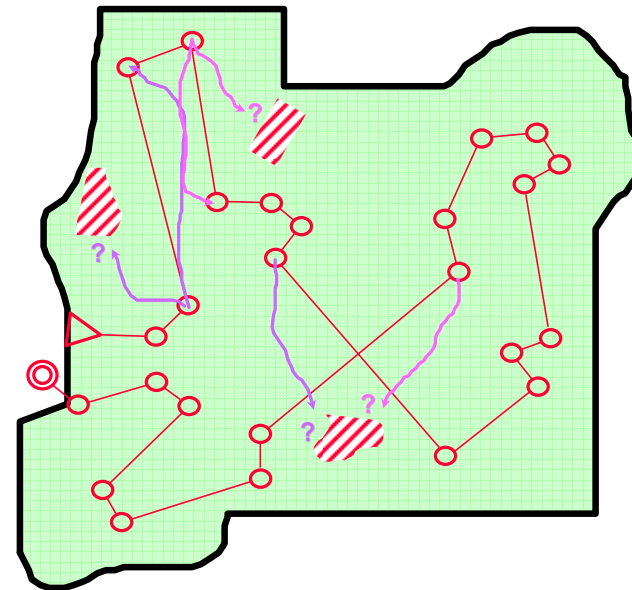
7. Kontrol af modløb



Kontrol af modløb på vejvalg:

-  fra samme bane
-  fra forskellige baner

8. Kontrol af Vildtlommer & forbudte områder



Kontrol af

-  sandsynlige vejvalg
-  sandsynlige bom!