

INDHOLDSFORTEGNELSE

	Side
INDHOLDSFORTEGNELSE	1
BANELÆGNINGENS HISTORIE	4
BANELÆGNINGSTEORI	6
Banelæggerens opgave	6
Begreber i banelægning	7
Orienteringsbanen	9
Delstrækkets funktion	9
Posternes funktion	10
Banebilledet	12
Generelle banelægningsregler	13
Postplaceringen	13
Postmarkeringer	14
Kortfejl	14
Modløb - spidse vinkler	16
Områder der bør undgås	17
Tvungne overgange m.v.	17
Krydsende delstræk	18
Sværhedsgrader	19
Begynderbaner	21
Lette baner	25
Mellemsvære baner	27
Svære baner	30
DE ENKELTE BANER	34
Begynderbaner	34
Ungdomsbaner	36
Lette	36
Mellemsvære	38
Svære	40
Seniorbaner	42
D/H 21A og Elite	42
Svære	48
Mellemsvære	48
Åbne baner	50
Skema	51
DEN PRAKTISKE BANELÆGNING	52
Banelægningens metodik	52
Valg af korttype	52
Valg af terræn	52
Valg af delstræk	53
"Banetråden" trækkes	54
Valg af poster	55
Arbejdet i skoven	55
Indtegning af baner, generelt	56
Indtegningsmetoder	56
Håndindtegning	56
Trykning af baner på trykkeri	56
Anvendelse af banepåtrykker	57
Pakning af kort	58
Andre banelæggeropgaver	58
Belastning af poster, mål og delstræk	58
Opfølgning	61

	Side
BANEKONTROL	62
Generelt	62
Krav til banekontrollanten	62
Generelle krav til BK	62
Teoretiske og praktiske erfaringer	62
Personlige egenskaber	62
Funktioner	63
Kontrol af baneforløb	63
Kontrol af de enkelte stræk	63
Kontrol af postplacering og poster	63
Kontrol af løbskort m.m.	63
Kontrolarbejdets udførelse	63
Kontrol af kortets kvalitet	63
Kontrol af baneforløb	63
Kontrol af de enkelte stræk	64
Kontrol af postplacering og poster	64
Kontrol af løbskort	64
Afsluttende kontrol	65
 STÆVNEPLADS, START OG MÅL	66
Stævneplads	66
Starten	66
Startlinie/startpunkt	67
Eksempler	68
Startens placering	69
Antal førsteposter/postbelastning	69
Målet	70
Målets placering	70
Sidste post	70
Eksempler	71
Snitzling	71
 VIS HENSYN	73
Skovens ejere, naboer og andre brugere	73
Skovens dyr	73
Bevoksningen	76
Aftaler og informationer	77
Forberedelser	77
Løbsdagen	77
Information	77
Naturvenlig banelægning	78
 SPECIELLE BANER	79
Trimbaner	79
Hvad er trimorientering	79
Hvem møder op?	79
Principper ved trimbanelægning	79
Kort og terræn	79
Før deltageren "slippes løs"	79
Forskellige trimarrangementer	79
Natbaner	83
Valg af terræn	83
Banelægning	84
Alle kan løbe natløb!	86
Det praktiske arrangement	87

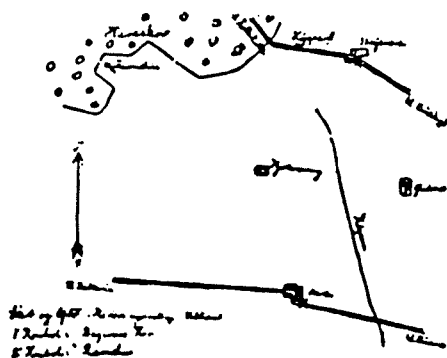
	Side
Stafetbaner	89
Hvad er stafetløb?	89
Banelægning og poster	89
Valg af målplads	89
Formelding	90
Spredning af løberne	90
Valgfri-post metoden	90
Motala-metoden	91
Vännäs-metoden	92
Farsta-metoden	93
Hvad gør man i praksis?	93
Gaflingerne må ikke røbes	94
Orienteringsbaner for handicappede	99
Hørehandicappede	99
Bevægelseshandicappede	99
Synshandicappede	102
Børnebaner	106
Formål	106
Krav til banelæggeren	106
Forskellige børnebaner - med samme arbejdsindsats	106
Arrangementsmæssige krav til børnebaner	112
Langdistancebaner	113
Delstræk	113
Poster	113
LITTERATURHENVISNING	116

BANELÆGNINGENS HISTORIE

Det første orienteringsløb i Danmark blev arrangeret den 6. november 1898 med start fra Damhuskroen og mål ved Bagsværd Kro. Det første løb med en kontrolpost startede ved "Tre Flasker Kroen" på Lyngbyvejen med kontrolpost ved Femvejen og mål ved Fortunen. Referater fortæller om en anstrengende tur over marker, grøfter og pløjjord.

I 1906 gik man over til orienteringsløb med kortskitse. Det skyldtes, at man i de orienteringsløb, der var afholdt de foregående år, havde set en hel klump hænge på den løber, man regnede med var bedst kendt på den pågældende egn.

Det første orienteringsløb med enkeltstart var den 14. januar 1906. Der var 18 deltagere, der startede med 3 minutters mellemrum, løbet havde 2 poster. Start og mål: Herlev Kro, kontrol 1: Bagsværd Kro, kontrol 2: Ravnehus.



Kopi af den skitse deltagerne benyttede.

Banelægningens udvikling har fulgt kortets udvikling. Efter en stille periode begyndte man umiddelbart efter 2. verdenskrigs start at bruge Generalstabskort i målestok 1:100 000. Løberne udmålte ved

hjælp af ledepunkter selv posterens beliggenhed, eks.:

Post 1: 240/267 fra skovvinkel, der ligger 100 m ø.f. "G" i "Granhøj".

Banelæggerens opgave bestod for det meste i at sørge for, at posten lå rigtigt, og at ledepunktet kunne findes på løberens kort og i terrænet. På selve delstrækket blev der ikke brugt megen tid, da overraskelsesmomentet og evnen til at "læse mellem linierne" blev anset for en del af sporten.

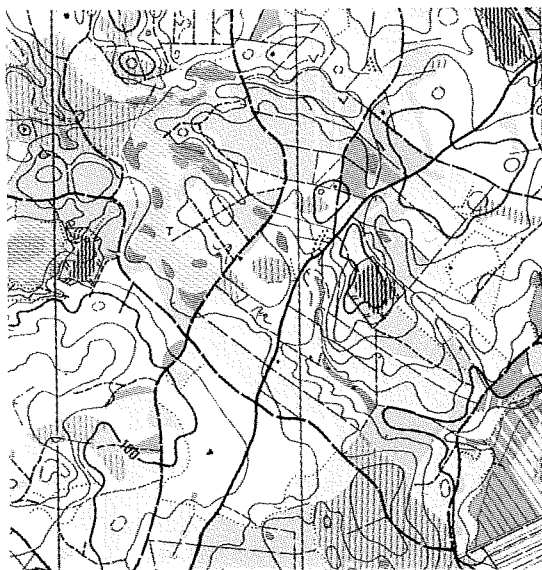
Banelæggeren rekognoscerede dog ofte efter målebordsblad 1:20 000, men løbskortet var 1:100 000, så løbet ikke blev for let.

Da der igen efter befrielsen kunne etableres nordiske kontakter, gav nye impulser bl.a. til resultat, at kort i målestok 1:40 000 blev indført samt brugen af indprikkede mønsterkort. Poster som umarkeret grusgrav eller svømmende poster førte til brug af særtryk af Geodætisk Instituts kort, hvor der var indtegnede rettelser på, så det meste af slupmomentet var væk. For at det ikke skulle blive for let med disse detaljerede kort, forsøgte man sig med at udradere vejene, hvilket ikke var nogen god idé.



GI særtryk 1:40 000

I 1966 kom de første danske orienteringskort (Hald og Hornbæk), og banelægningen indtog efterhånden den form, vi kender i dag.



Orienteringskort 1:15 000

Der har været lagt skiftende vægt på delstræk og postplaceringen; antallet af klasser er i dag øget, så der er en bane, der dækker ethvert behov.

Banelæggeren af i dag har også lært at lægge sine baner således, at der er områder af skoven, der er friholdt til skovens dyr, og der er taget hensyn til skovens flora.

Ved al banelægning har det været, og vil altid være, banelæggerens opgave at udforme orienteringsbanen således, at den stiller krav til evnen at orientere (brug af kort og kompas) og evnen til at løbe i nævnte rækkefølge.

BANELÆGNINGSTEORI

Banelæggerens opgave

Et orienteringsstævnes succes afhænger meget af, hvordan banelæggeren har løst sin opgave. Det er banelæggeren, der står for stævnets vigtigste del: Det vi alle ser hen til med forventning og spændte møder op for at prøve kræfter på og opleve - ORIENTERINGSBANEN - konkurrencen, der naturligt er det helt centrale i et orienteringsarrangement.

En banelæggers opgave kan kort sammenfattes i følgende 2 punkter:

1. SPORTSLIG RETFÆRDIG BANELÆGNING
2. SIKRE ORIENTERINGSSPORTENS EGENART

I orienteringsløb skal konkurrencen, som i alle andre sportsgrene, afgøres på en sportslig korrekt måde, d.v.s. at hele konkurrencen afvikles så resultaterne er sportsligt uangribelige.

Det betyder igen, at selve banen skal lægges, så der ikke opstår tilfældigheder - SLUMP - der kan få indflydelse på resultatet. Tilfældige ting som kortfejl, for godt gemte poster, fejlplacerede poster eller andre SLUMPMOMENTER skal altså undgås. (Dette behandles indgående i et efterfølgende afsnit).

De enkelte baner skal også af hensyn til det sportsligt retfærdige lægges med den rette sværhedsgrad. Et svært stræk eller en svær post på en "let" bane giver SLUMP, idet den mest heldige ganske givet finder posten lettere og hurtigere end en uheldig konkurrent. (Sværhedsgrader behandles indgående i et specielt afsnit og under de enkelte baner).

Orienteringssportens EGENART fremgår af ordet ORIENTERINGSLØB, der fortæller, at i sporten indgår både ORIENTERING og LØB, og at det specielle (egenarten) er ORIENTERING som hækkeløb og forhindringerne er det specielle i forhindringsløb.

Orienteringsløb er uden tvivl den løbeidræt, der kræver størst tankevirksomhed og koncentration samtidig med, at det er hårdt fysisk krævende.

Den fysiske del - løbet - er ligesom i andre løbegrene så at sige "gratis". Det er den "teknisk-psykiske" del - egenarten - orienteringen, banelæggeren kan koncentrere sig om at gøre korrekt.

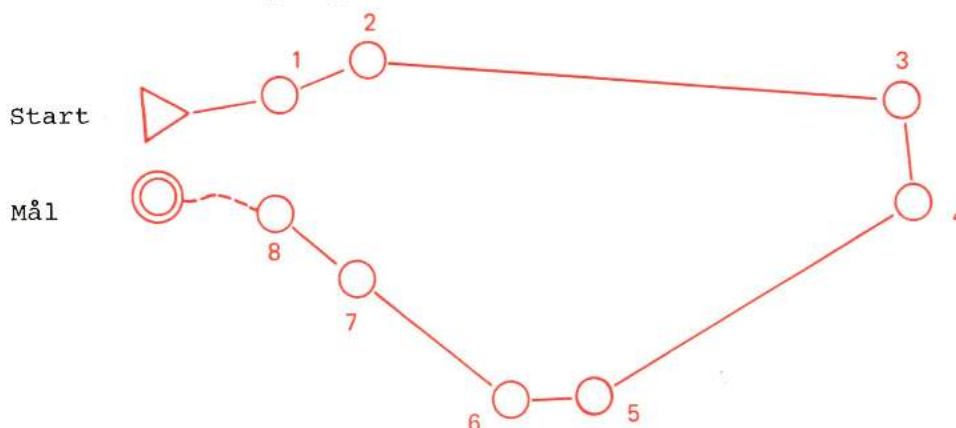
Det er banelæggerens primære opgave at skabe spændende orienteringsopgaver af så stor variation som muligt, komponeret sammen til en spændende afvekslende bane med den rette sværhedsgrad - og indbygget de naturoplevelser, terrænerne naturligt indebærer.

Selv om orienteringen er meget vigtig, må banelæggeren ikke helt glemme det andet moment - løbet. Banen skal lægges så denne del ikke bliver helt underordnet, en rimelig balance mellem løb og orientering skal bibeholdes, også i terræner hvor orienteringsopgaverne kan gøres så krævende, at løbet kan blive underordnet.

At ORIENTERINGSSPORTENS EGENART tilgodeses vil gå som en rød tråd igennem alle bogens afsnit.

Begreber i banelægning

Afsnittet her skal kort beskrive og forklare de mest almindelige orienteringstekniske betegnelser og begreber, der bruges i forbindelse med banelægning.



Trekanten er symbol for start, hvor start er placeret i den indskrevne cirkels centrum (sidelængde 7 mm).



Forbudt område, viser at dette område må løberne under ingen omstændigheder bevæge sig ind i. Det kan være en vildtlokke, speciel sårbar beplantning eller andet.



Cirklerne markerer postanbringelserne. Postmarkeringerne er anbragt i cirkelns centrum (5-6 mm i diameter).



Mål markeres med dobbeltcirkel, hvor målet ligger i centrum (diameter 5 og 7 mm).



Forbindelsesstregen mellem posterne indtegnes på kortet for at sikre, at løberne opsøger posterne i rækkefølge.



Postanbringelser er de terrængenstande hvorpå postmarkeringerne anbringes.



Tvungen overgang (tvungen passage) markerer, at løberne skal passere her på deres vej mellem 2 poster.



Postmarkeringerne er en orienteringsskærm, der markerer, hvor kontrolpunktet er. Om natten markeres posterne med refleks.

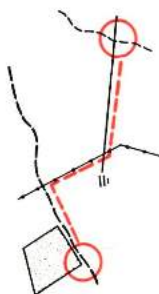




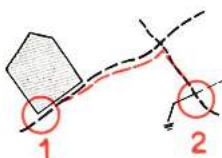
Delstræk: Herved forstås distance, terræn og orienteringsmomenter mellem 2 poster.



Vejvalget er en af de mulige ruter, løberne kan vælge at følge fra post til post.

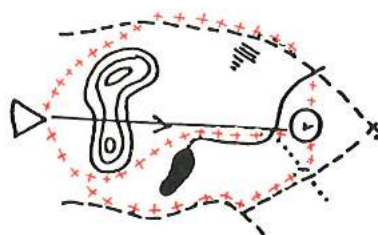


Liniært vejvalg er at følge liniære terrængenstande som veje, stier, grøfter, diger o. lign.



Orienteringsmomenter er orienteringsopgaver som løberne skal løse for at finde vej fra post til post. F.eks. er det et moment at finde ud af at dreje ad den rette vej til højre mod post 2.

Alle typer opgaver kaldes et "moment", d.v.s. hver gang løberne "tvinges" til at løse en opgave - tage en beslutning - og udføre den, er der tale om et orienteringsmoment: Beslutte vejvalg, finde de rette stier, terrængenstande, terrænruter at orientere langs, benytte sig af skridttælling, kompasgang, grovorientering, finorientering o.s.v.



Stræk med flere vejvalg.
(Flere momenter).

Hvad der føles som et moment for henholdsvis begyndere og rutinerede vil blive forklaret nærmere under afsnittet om sværhedsgrader og under de enkelte baner.



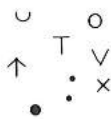
Opfang er store iøjnefaldende terrængenstande, der kan vise løberne, hvor de er på kortet. F.eks. er marker, vildthege (indhegninger), store stier, veje, større vandløb o.lign. gode opfang, som kan være med til at sikre løberne mod at løbe for langt.



Liniære terrængenstande er, som navnet siger, ting, der på kortet og i terrænet former linier, der kan følges nøjagtigt, d.v.s. veje, stier, diger, grøfter, markkanter o.lign.



Fladesignaturer omfatter marker, enge, beplantninger, parkeringspladser, større moser, søer, indhegninger o. lign.



Punktformige genstande, som på kortet er markeret med mindre signaturer, er f.eks. sten, punkthøje, små huller, lavninger, tårne m.m.



Kurver viser terrænformerne - bakker, slugter, udløbere, lavninger m.m. De er erfaringsmæssigt de sværeste terrængenstande at orientere sig efter.

Orienteringsbanen

Som omtalt under afsnittet om banelæggerens opgave er den færdige bane det, banelæggerens arbejde bedømmes på.

For at en bane skal opfattes som god skal den:

1. Være af den rette sværhedsgrad.
2. Være uden slumpmomenter.
3. Være spændende.

De to første punkter skal banelægger og banekontrollant i samarbejde kunne løse.

Punkt 3, den mere kreative - "kunstneriske" - del af opgaven, vil forskellige banelæggere selvfølgelig løse forskelligt, og løberne vil heller ikke vurdere banerne ens.

Det væsentligste nøgleord ved spændende baner er *variation*:

Under hensyntagen til de to første punkter bør banelæggeren variere mest muligt i f.eks.:

- Stræklængder
- Postplaceringer
- Valg af terræn og
- Orienteringsmomenter.

Et godt råd, når en god bane skal komponeres, er at bygge den op over gode delstræk.

Delstrækkets funktion

Banerne bør bygges op omkring gode delstræk med den rette sværhedsgrad. Delstrækkene er dem, der skal give variation i orienteringsmomenterne, og dem, der først og fremmest bestemmer sværhedsgraden.

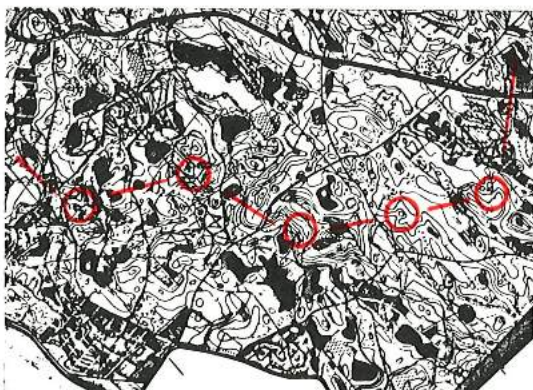
Det sidste beskrives i afsnittet om sværhedsgrader.

Delstræk med varierende orienteringsmomenter er det der giver løberne orienteringsoplevelserne. Det er også ved hjælp af delstrækkene, der kan skabes spredning, fordi løberne vælger forskellige løsninger på de stillede opgaver.

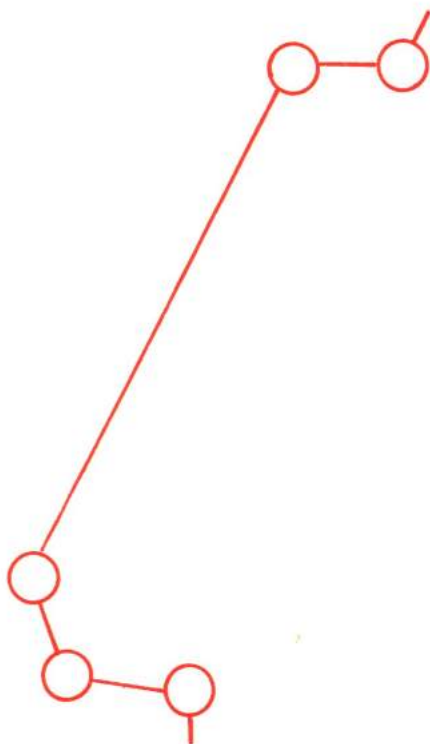
Især lange delstræk med flere vejvalgsmuligheder giver spredning.



Mange korte "lige på" delstræk kan lettere give ophobning af løbere, foruden at det føles kedeligt.



Veksling mellem lange og korte stræk er det ideelle, da det gør banen spændende



og det tvinger til brug af forskellig orienteringsteknik.

Posternes funktion

Posterne fungerer i banelægningen først og fremmest som kontrolpunkter til at skabe gode stræk. På begynderbaner og lette baner bruges de dog til at lede løberne rundt langs et vej-/stisystem.

Figuren herunder viser forskellige posters funktion.



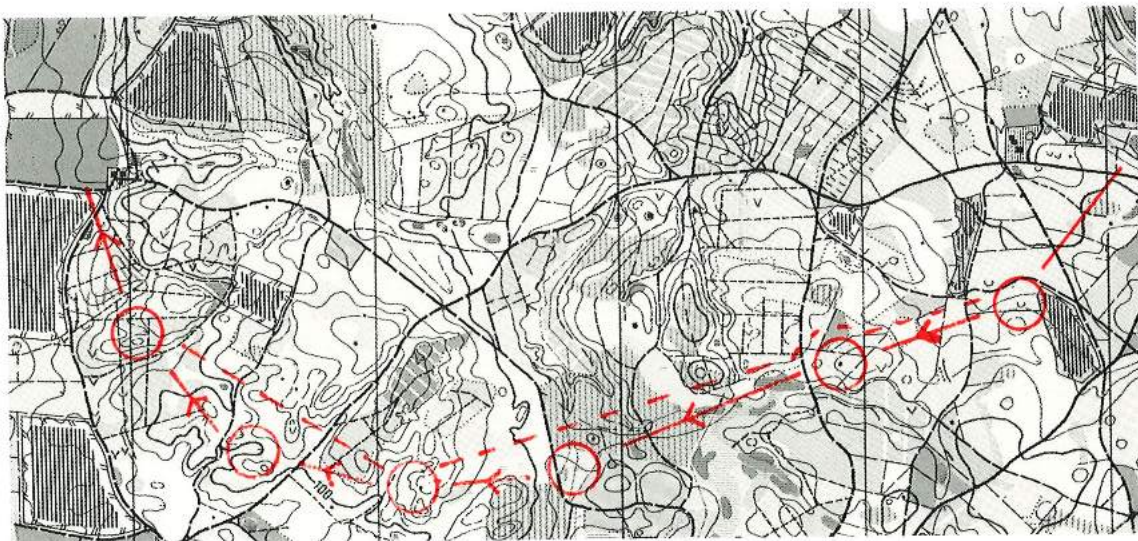
- ← God afslutning på delstræk
- ⇌ Godt udgangspunkt for delstræk
- ⇌ Vendepost (Forhindre spids vinkel)

Her har banelæggeren nøje overvejet hver enkelt posts funktion. Der er *ingen* overflødige poster, kun nøjagtig dem, der skal til for at skabe en god bane i dette terræn.

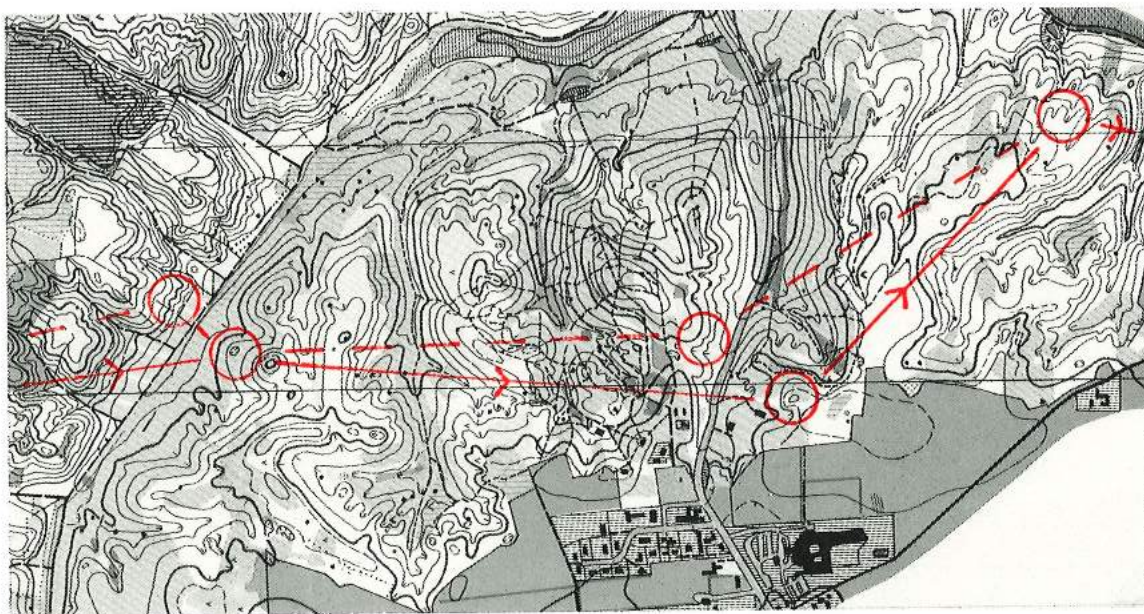
Mange danske terræner frister til at bruge for mange poster for at gøre banerne sværere.

Det vil oftest medføre monotom og kedelig orientering uden overraskelser der kan give spredning.

En tommelfingerregel er, at der bør bruges så få poster som muligt.



Det "stiplede" baneforløb er bedre end det "fuldt optrukne".

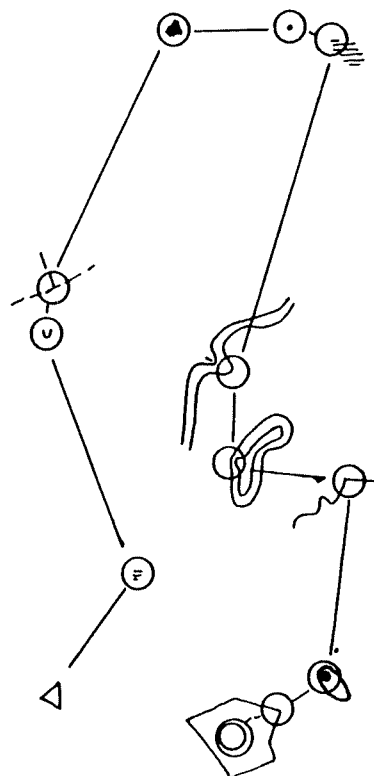
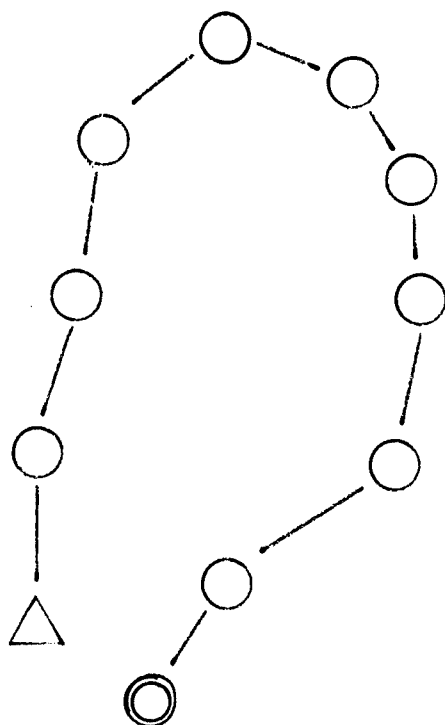


Det "stiplede" baneforløb er bedre end det "fuldt optrukne".

Banebilledet

Ved at variere såvel stræklængde som retning og de terrængenstande, der vælges til postanbringelser, gøres banen umiddelbart mere tillokkende.

Normalt vil man også skærpe orienteringsmomentet ved at tvinge løberen til retningsskift og til at foretage vejvalg på såvel lange som korte delstræk.



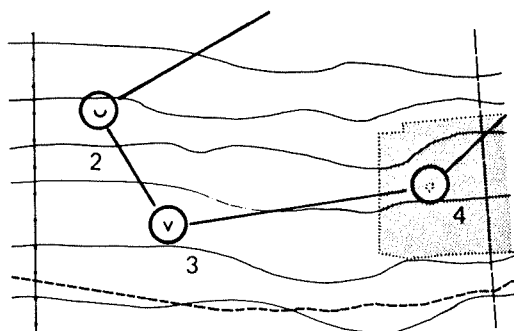
En bane med meget lidt variation i stræklængde virker kedelig, og tyder på, at banelæggeren har manglet både fantasi og erfaring.

Generelle banelægningsregler

I dette afsnit behandles de regler, der bør overholdes for at sikre en så sportslig retfærdig konkurrence som muligt. Banelæggeren bør undgå alle former for SLUMP, d.v.s. tilfældige "uregelmæssigheder" der kan få indflydelse på resultaterne.

Postplaceringen

Postplaceringen skal være reel, d.v.s., at man ved hjælp af ledelinier skal kunne orientere sig frem til postplaceringen. Posterne bør *ikke* placeres som posterne på skitsen herunder, så løberen skal være mere end heldig for at finde dem.



Huller, små lavninger og lysninger er meget sjældent gode som "poster" og bør normalt ikke anvendes.

Posterne skal også anbringes, så de kan stedfæstes nøjagtigt, d.v.s. at det fremgår nøjagtigt af både kort og terræn, hvor posten er placeret.

Som *tommelfingerregel* skal en god løber indenfor nogle ganske få meter kunne udpege postens beliggenhed i terrænet, også når skærmen endnu ikke er anbragt.

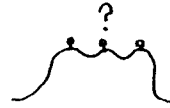
bakketop



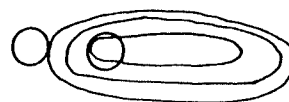
godt



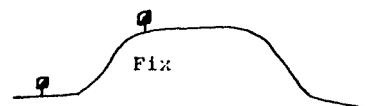
dårligt



dårligt



"på" ubestemt



fix
"fod"

"vest del"



"skråning"

ubestemt i
alle retninger



"vest i mose"
ubestemt



"vestkant
af mose"
fix



"grøft"

ubestemt

Postmarkeringer

Som det er beskrevet under de enkelte baner, er der forskellige krav til hvor tydeligt postmarkeringerne bør placeres, afhængigt af sværhedsgrad.

Under alle omstændigheder skal postmarkeringen placeres, så den kan ses, når løberne er fremme ved terrængenstanden, der benyttes, uanset hvilken retning de kommer fra.



Er skærmen placeret som på tegningen herover, vil det være tilfældigt, hvem der finder posten med det samme, og hvem der ikke gør, og derfor måske tror, at de er det forkerte sted.

Kortfejl

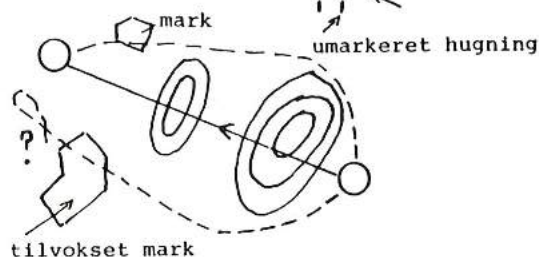
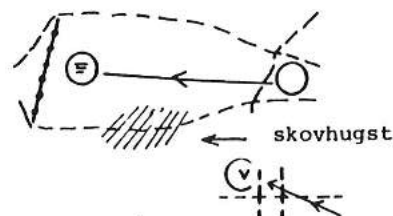
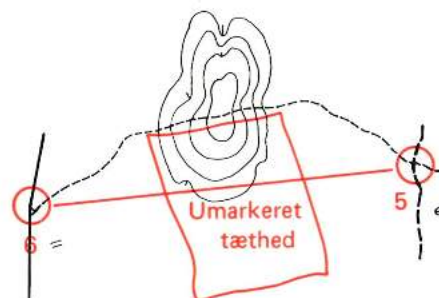
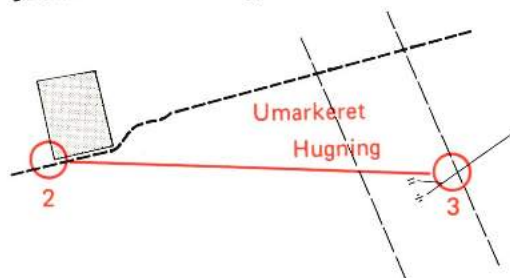
Fejl og uoverensstemmelser mellem kort og terræn bør så vidt muligt undgås. I alle tilfælde bør posterne og delstrækkene lægges sådan, at fejlene får mindst mulig indflydelse.

Bekæmpelse af slump forudsætter grundig rekognoscering.



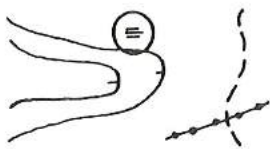
Om en ændring i terrænet har betydning for løberne må naturligvis vurderes i hvert tilfælde.

De efterfølgende skitser viser eksempler på stræk, der ikke bør benyttes, idet løberen skal være heldig for ikke at miste tid på grund af kortfejlene.



Eksempel på en terrængenstand, der ikke må benyttes, grundet den meget markante kortfejl (mosen).

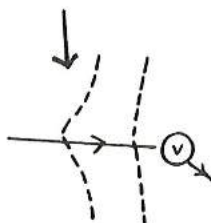
Kort



Terræn

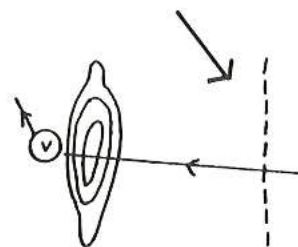


umarkeret sti



urimelig

umarkeret sti



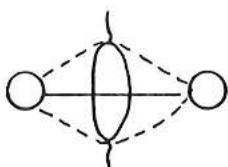
rimelig

Kortfejl kan ikke helt undgås; men banelæggeren skal finde rimelige løsninger på problemerne. Skitserne her viser eksempler på, hvordan de i nogle tilfælde kan løses.

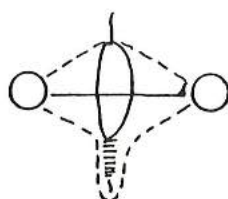
Omkring selve postplaceringen er det selvfølgelig også vigtigt at alt stemmer.

Skitsen herunder viser hvordan forskellige poster bør og kan kontrolleres.

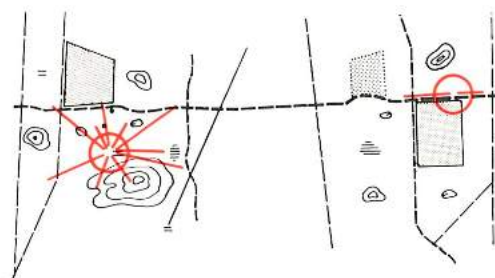
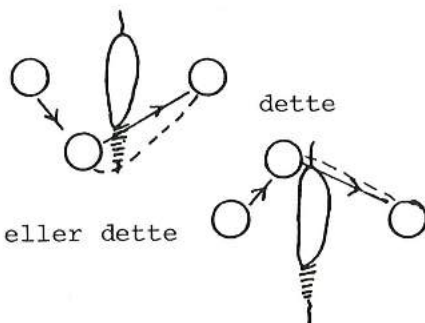
Hvis kortet ser sådan ud



og virkeligheden sådan



vil det være en bedre løsning med



Især hvis terrængenstanden, som posten placeres ved, er lille, skal alle terrængenstande, også de mindre, være placeret indbyrdes rigtigt.

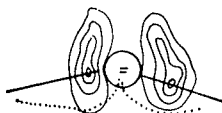
Modløb - spidse vinkler

Med *modløb* menes, at baneforløbet er lagt sådan, at løberne kommer til at løbe mod hinanden og derved kan komme til at indvirke på hinandens løb.



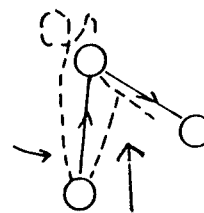
Modløb opstår især i nærheden af poster, så en "fraløbende" på denne måde kan lede en "tilløbende" ind til en måske svær post. Den sidst ankomne sparer på denne måde kostbar tid - det er slump.

Skitserne og korteksemplerne herunder viser, hvordan banelæggeren kan komme til at lave denne fejl.

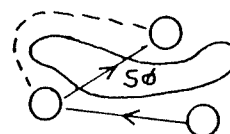


Stumpe vinkler på kortet kan i praksis give modløb.

Her må løberen selv redde sig ud af et bom.



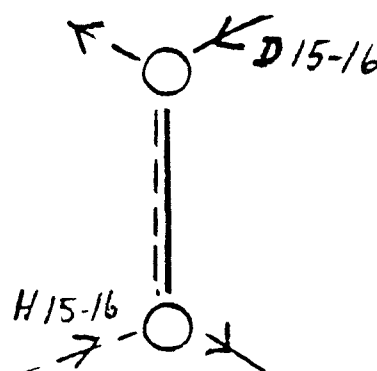
Ved dette vejvalg kan løberen være heldig at blive opfanget af den udgående strøm af løbere på vej fra posten.



Her betyder den spidse vinkel på kortet ingenting.



Ved lette poster betyder modløb ingenting.

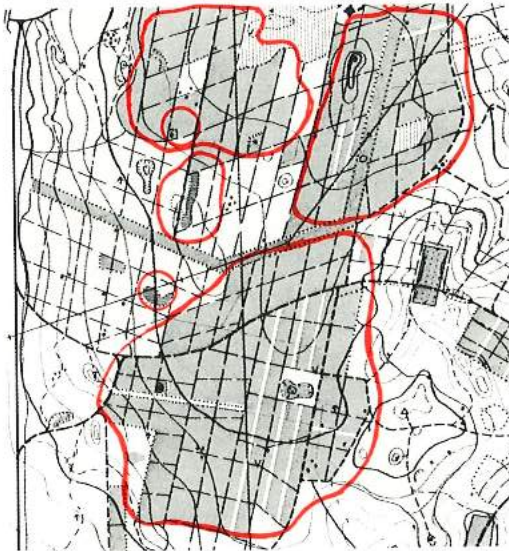


Banerne må aldrig lægges så de som vist på skitsen giver modløb.

Områder, der bør undgås

Under afsnittet om banelægning omtales, at banelæggeren bør undgå tætte områder. Det skyldes dels, at de tætte områder er ubehagelige at færdes i, dels at slumpomenterne bliver større, idet det er meget svært at orientere nøjagtigt i tætte uoverskuelige områder. Desuden vil bl.a. rådyr om dagen opholde og gemme sig i tætte områder, hvor mennesker normalt ikke færdes. Ved at placere poster og delstræk i disse områder, kan løberne let skræmme dyrene til at forlade deres vante omgivelser, og derved måske blive skyld i, at der sker uheld. Kortet viser eksempler på områder, der kan passeres via stierne, men der bør ikke placeres poster inde i det tætte område.

Se iøvrigt afsnittet: Vis hensyn.

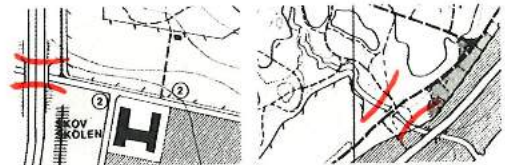


Andre områder bør undgås fordi de kan være farlige. Det gælder f.eks. sumpede områder.



Tvungne overgange m.v.

Større vandløb bør kun passeres ved hjælp af broer (tvungen overgang). Jernbaner og motorveje må kun passeres ved hjælp af viadukter og broer.



Passage af almindelige trafikerede veje bør undgås. Er det nødvendigt at lade løberne passere sådanne veje, bør der etableres en eller anden sikkerhedsforanstaltning.

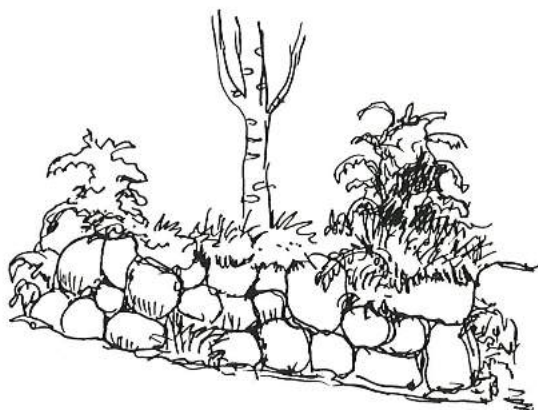
Ved at placere en post lige før vejen, eventuelt med en påmindelse om at passe på, bremses løberne, og de registrerer lettere hvad det er, de skal passere. Posten bør så vidt muligt placeres, så passage af trafikeret vej kun sker i forbindelse med at en vej/sti "krydser" den. Oversigtsforholdene er her bedre end der, hvor løberne kommer direkte ud på vejen fra en mere eller mindre tæt bevoksning.

Krydsende delstræk

Krydsende delstræk kan være nødvendige for at udnytte et mindre område.

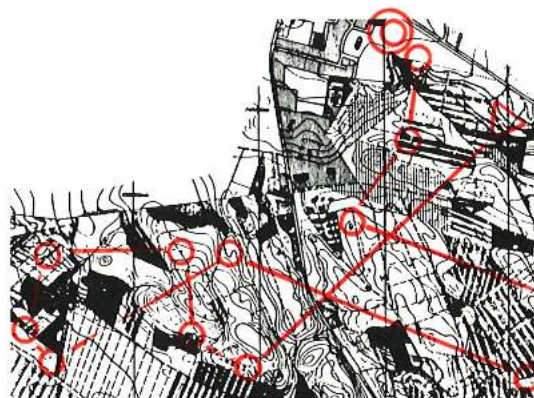
Viden om banens form kan have indflydelse på vejvalget. Derfor bør hele baneforløbet opgives fra starten, så alle stilles lige.

Er der risiko for, at posterne opsøges i forkert rækkefølge, skal dette forhindres ved hjælp af bemandede poster.

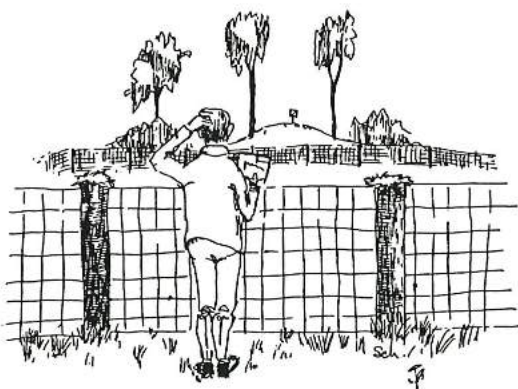


Stendiger, jordvolde og andre hegn må ikke betrædes eller forceres. Banelæggeren må derfor sikre, at passage af diger, der afgrænser skoven mod mark, vej etc., sker ad stier (anvend snitzling, ekstra post etc.). I modsat fald skal der - efter aftale med skovadministratoren - etableres midlertidige broer.

Endelig skal dyrkede marker og haver undgås. Strækkene skal lægges, så deltagerne ikke fristes til at løbe gennem marker eller haver. Fodspor i en kornafgrøde eller et jordbærbed kan give mange problemer.



Bemanding af post 4, 5 eller 6.

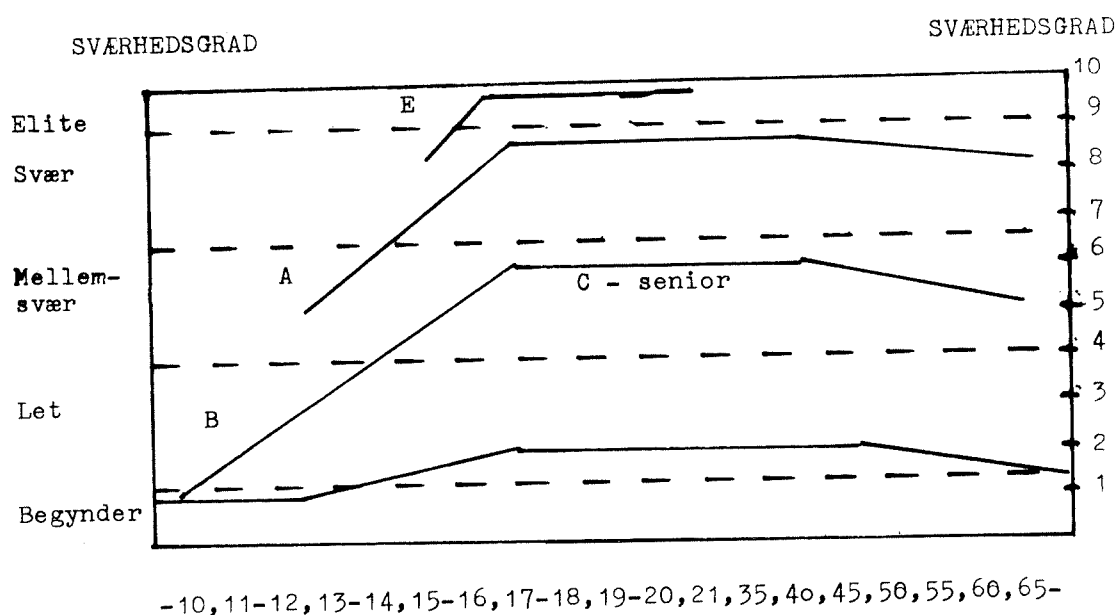


Sværhedsgrader

Målet med klasseinddeling og opdeling i de forskellige sværhedsgrader er, at alle skal have mulighed for at deltage i en klasse (på en bane), der så nær som muligt står i forhold til deres fysiske og tekniske formåen. Den afhænger igen af evner, alder, erfaring og træningsindsats.

Orienteringsbanenerne inddeles, som beskrevet i reglementet i følgende sværhedsgrader:

BEGYNDER
LET
MELLEMSVÆR
SVÆR
(ELITE)



Skemaet angiver det ønskelige samspil mellem alder og de forskellige baner og sværhedsgrader.

Grunden til at linierne "falder" med stigende alder er, at alderen betyder, at banerne ikke må være fysisk krævende, og at posterne ikke må placeres på/ved for svært læselige detaljer på grund af evt. svækket syn.

I mange danske skove er det svært at lave ret mange længere eller korte stræk med en sværhedsgrad på over 7, d.v.s. at en stor del af de svære baner vil få karakter af at være mellemsvære med kun enkelte svære delstræk.

Det skal understreges, at piger og drenge (damer og herrer) i samme aldersklasse skal have samme sværhedsgrad.



SAMME SVÆRHEDSGRAD UANSET KØN !

Forskellen på kønnene er ikke teknisk, men fysisk formåen. Derfor skal forskellen alene findes i banelængde og evt. valg af mindre fysisk krævende terræn.

I det følgende illustreres ved hjælp af tekst og korteksempler; normerne for og forskellene på de forskellige sværhedsgrader.

Begynderbaner

Hovedparten af deltagerne på begynderbanerne har deltaget i meget få eller ingen løb. De vil derfor oftest føle sig meget usikre overfor den nye ukendte opgave. Banerne bør derfor være meget lette, så begynderne får "succes" og bevarer lysten til igen at komme i skoven og evt. prøve en sværere bane.

En for svær bane med for mange problemer vil pille selvtilliden og lysten ud af næsten alle begyndere. En svær begynderbane er derfor det bedste middel til at begrænse tilgangen til orienteringssporten.

VALG AF TERRÆN

Her bør man vælge et område med et veludviklet vej- og stisystem og med mange flade-signaturer, såsom marker, indhegninger, overskuelige områder og skarpt markerede beplantninger.

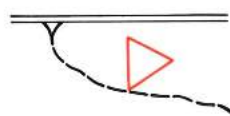
De store stier, veje, marker, o.lign. er de letteste terrænformer at orientere sig frem langs med, samtidig med, at de er et godt opfang.

START

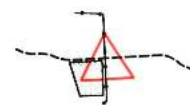
Starten skal kunne beskrives entydigt, d.v.s. at den skal placeres, så deltagerne ikke kan være i tvivl om, hvor på kortet og hvor i terrænet de befinder sig, når de starter.

"Svømmende" starter, der ligger f.eks. midt inde i en beplantning uden holdepunkter, vil altid give problemer. Erfaringen viser, at begyndere har meget svært ved at orientere sig fra en sådan start, selvom de kan se større veje eller marker fra start.

Velegnede og ikke egnede startsteder for begyndere.



Ikke egnet



Velegnet



Ikke egnet

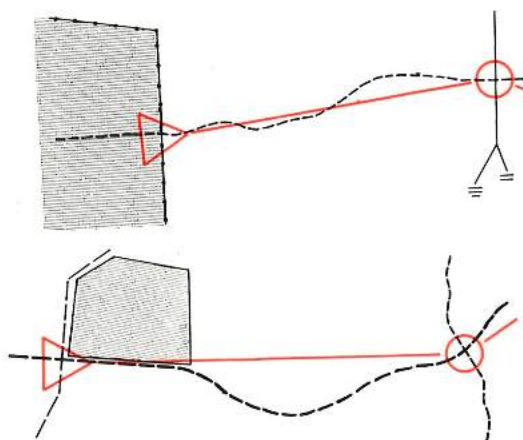
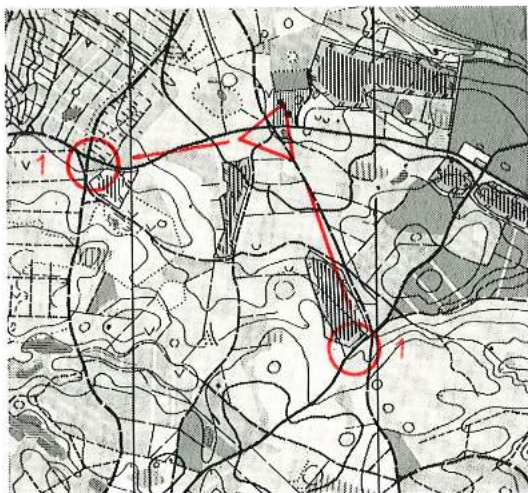


Velegnet

START - POST 1

Banelæggeren skal undgå direkte orienteringsmomenter ved at lægge post 1 på/ved samme vej/sti som start.

Det giver deltagerne en god start, at de let finder 1. post. Især i starten vil selv et ret let orienteringsmoment kunne give "nerver": Der bommes, måske findes post 1 aldrig, og lysten til at fortsætte kan være på et meget lille sted.



Egnede første stræk.

Det eneste problem deltagerne her skal klare, er at fortsætte i den rigtige retning frem til post 1.

Udover at startnerverne lettere overstås ved en let start, bliver deltagerne også dus med konkurrencen og kortet, og den vundne selvtillid udnyttes til at klare de lidt sværere problemer senere på banen.

DELSTRÆK - BANEFORLØB

Strækkene mellem posterne skal være meget enkle og let overskuelige. De bør kun indeholde 1 - 3 orienteringsmomenter (se skema), d.v.s. at der kun må være 1 - 3 lette orienteringsopgaver, der skal løses pr. delstræk.



Orienteringsmomenter er orienteringsopgaver, som deltagerne må løse for at finde vej fra post til post.

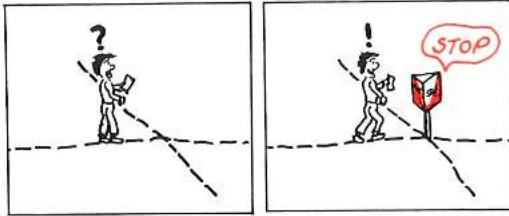


På denne figur er der 3 momenter: først vælge den rigtige vej fra post 2, dreje fra til højre og derefter til venstre.

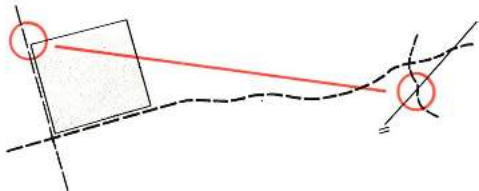
Uøvede "O-løbere" bliver meget let usikre, når de tvinges til at dreje fra den vej de følger. Tvinges de til at dreje fra flere gange mellem to poster, har de svært ved at "rumme" strækket. De bliver let i tvivl om, hvor langt de egentlig er fremme på delstrækket, og om det egentlig er den rigtige vej, de følger i øjeblikket.

Her hjælper det at bruge O-skærme som "stopskilte" og "ledefyr". En

O-skærm med det rigtige kodenummer er det mest sikre faste holdpunkt, som en begynder kan få.

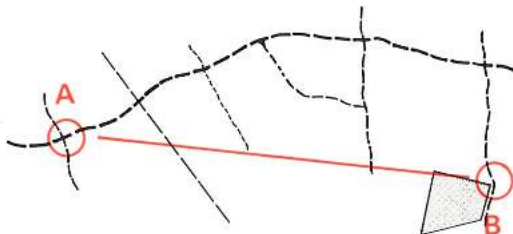


O-skærme kan og bør bruges som stopskilt og ledefyr.



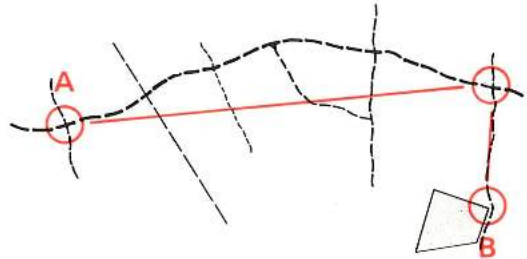
Det hjælper også at placere skærmen, så den kan ses straks der drejes af (her vist efter nr. 2 "sving").

Et stræk som vist nedenfor vil føles svært for alle begyndere. De vil på vej fra A til B meget let blive i tvivl om, hvor de skal dreje fra for at finde post B, om de er kommet langt nok eller de allerede er kommet for langt. En begynder har ingen rutine i eller fornemmelse for at bedømme afstande og tælle terrængenstande.



Et for svært stræk til begyndere.

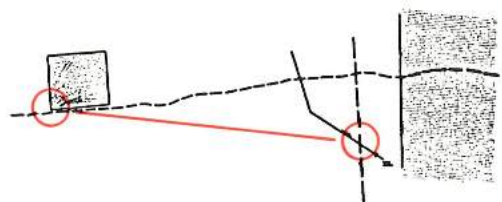
Dette problem løses meget let ved at bruge en post mere som vist nedenfor. Deltagerne vil nu være trygge ved dette stræk, de skal bare følge vejen til de finder den rigtige post og her dreje fra til B.



Et godt begynderdelstræk.

Ovenstående er noget meget centralt for begynderbaner. Deltagerne skal ved hjælp af posterne LEDES rundt langs et tydeligt, sammenhængende vej-/stisystem.

Bruges posterne på den rigtige måde som stop- og ledeskilte, er risikoen for at deltagerne helt mister forbindelsen med kortet meget lille.

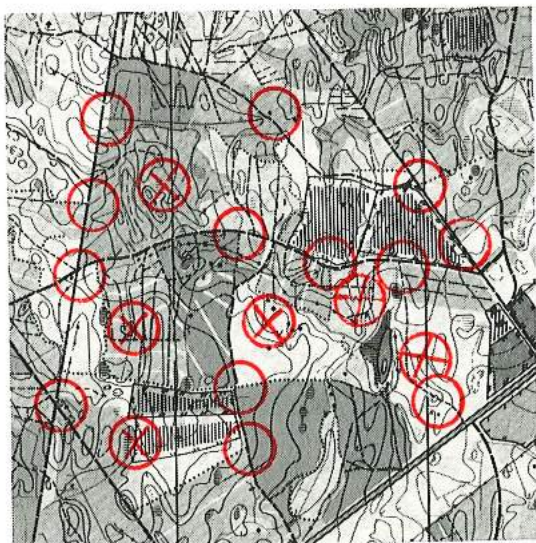


På ovenstående figur er grøften det opfang, der "stopper" løberne, og fortæller at nu skal der drejes fra næste gang. Opfang af denne type må bruges på de "ældre" begynderbaner.

POSTERNE

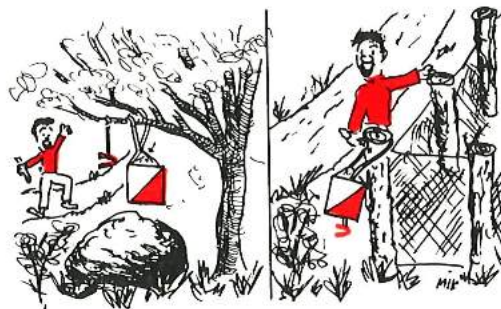
Alle poster skal anbringes på terrængenstande på eller ved den vej/sti, som begyndere følger, så de ikke tvinges til at forlade den sikre ledelinie, som vejen er.

Det kan ikke forventes, at en begynder kan orientere sig ved hjælp af andre terrænformer.



Eksempler på velegnede og ikke egnede poster. Ikke egnede er markeret med rødt kryds.

Samtidig skal postanbringelserne være store terrængenstande, som vej-/stikryds, hegns- og markhjørner, store grusgrave o.lign. Der bør dog bruges så mange forskellige terrængenstande som muligt for at lære begynderne at læse forskellige signaturer. Forskellige placeringer gør også banen mere interessant.



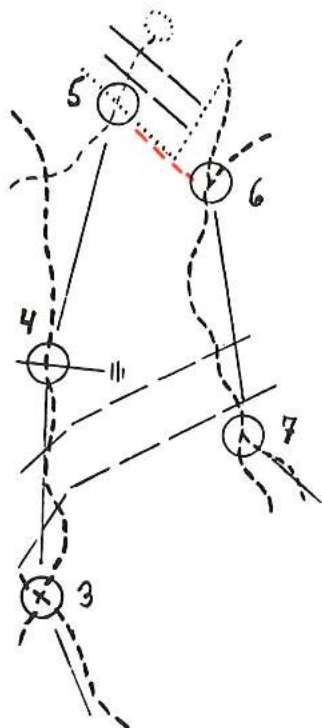
O-skærmen skal placeres så tydeligt, at den kan ses på mindst 50 meters afstand, og under alle omstændigheder skal begynderne kunne se posten tydeligt fra den vej/sti, de følger.

BANEFORLØB

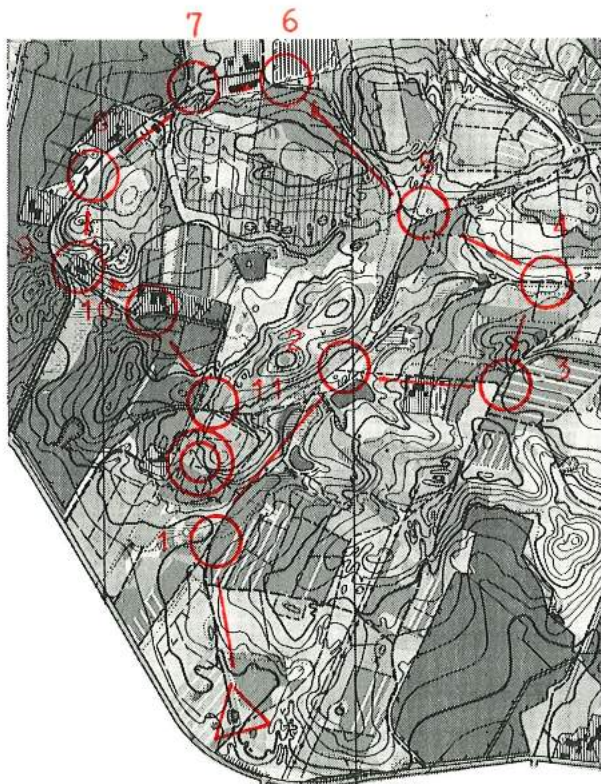
Det skal understreges, at banelæggerne skal sikre sig, at begynderne hele tiden kan følge tydelige og sikre ledelinier. Mindre og utydelige stier, diger, grøfter, vækstgrænser o.lign. egner sig ikke.

Er der problemer med at lede begynderne frem langs et egnet sti-/vejsystem skal der snitzles mellem to poster (5-6) som vist på næste figur. Der skal samtidig stå en person ved post 5 som fortæller begynderne, hvad de skal.

Der bør være forholdsvis mange poster på begynderbanerne, fordi posterne er det største spændingsmoment for begynderne, der endnu ikke har lært glæden ved at løse de mange forskellige opgaver, der kan være på delstrækkene.



En problematisk passage snitzles.



Begynderbane, der viser, hvordan begyndere kan ledes frem langs godt vej-/stisystem.

Lette baner

VALG AF TERRÆN

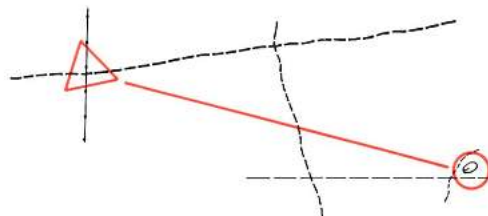
Hvis der er nogen valgmulighed, bør man også vælge et terræn med mange fladesignaturer og et veludviklet vej-/stinet. Terrænet må dog godt indeholde nogen detaljer, der giver løbere på dette niveau mulighed for at lære flere signaturer og terrængenstande at kende, samtidig med, at det kan gøre banen mere spændende.

START

Starten skal være nøjagtig som beskrevet under begynderniveau.

START - POST 1

Dette stræk bør maksimalt indeholde 1 - 2 lette orienteringsmomenter, da deltagere på dette niveau stadig har brug for en god start.

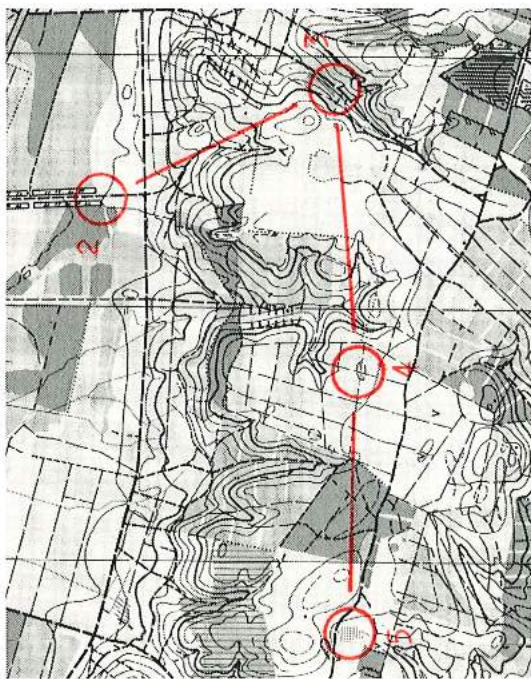
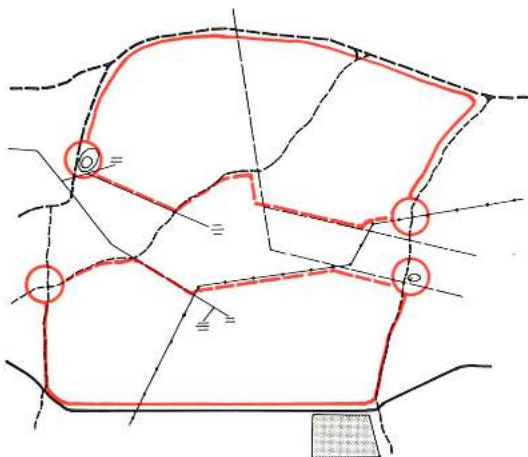


Eksempel på "startstræk" på lette baner.

DELSTRÆK

Der må gerne være flere vejvalgsmuligheder. Det letteste alternativ må højst have to til maksimalt fem lette orienteringsmomenter, og det skal have tydelige veje/stier som ledelinier. De eventuelle andre alternativer må gerne indeholde lidt sværere momenter, og som ledelinier over

kortere strækninger kan her bruges f.eks. grøfter, diger, tydelige vækstgrænser o.lign.



Eksempler på lette stræk med et let og et lidt sværere alternativ. Bemærk, at de lette alternativer er lette at få øje på.

Det lette vejvalg sikrer, at overgangen fra begynderbanerne ikke bliver for stor. De sværere giver udfordringer og udvikler orienteringsevnerne hos dem, der tør tage denne udfordring op. Det svære vejvalg bør være lidt hurtigere end det lette.

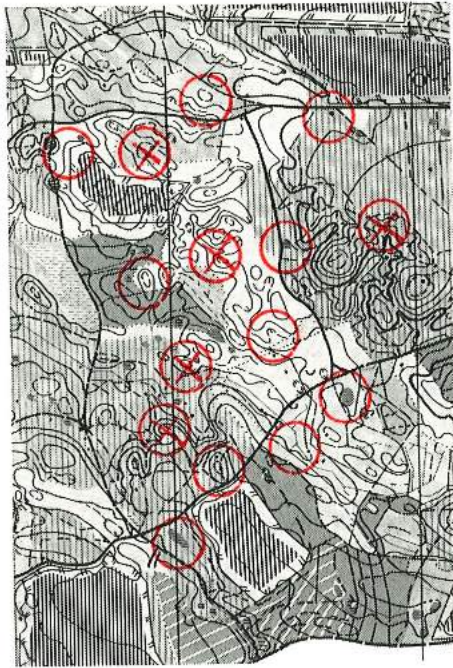
Banelæggeren skal først og fremmest sikre sig, at det lette alternativ findes, og at det er let at få øje på. De svære alternativer kommer i anden række, men strækkene bør så vidt muligt lægges, så disse alternativer findes.

POSTER

Som postplaceringer kan bruges lidt mindre terrængenstande, men de skal dog være synlige fra et sikkert liniært udgangspunkt. D.v.s. et sikkert udgangspunkt på veje, større stier, hugninger, men også tydelige grøfte- og digeender el. lign. kan bruges.

Postplaceringer bør være meget tydeligt afgrænset af opfang. D.v.s. at der især før, men også bag posten skal være større iøjnefaldende terrængenstande, som f.eks. veje, større stier, diger, grøfter, beplantninger, marker el. lign., der kan vise deltagerne nøjagtigt, hvor de befinder sig.

Er posten så stor, at den i sig selv udgør et stort opfang, kræves der ikke de samme store opfang. Det gælder f.eks. store stier, veje, marker, større lysninger, åbne moser o.lign.



Eksempler på egnede og ikke egnede poster, ikke egnede er markeret med et rødt kryds.

Selve O-skærmen skal placeres, så den er indenfor synsvidde fra et rimeligt sikkert udgangspunkt, og så den er synlig på en afstand af mindst 30 meter.

BANEFORLØB

Banen skal som nævnt lægges, så der ved hvert eneste delstræk er et alternativt ret let liniært vejvalg, der er let at få øje på. D.v.s. at også lette baner stort set skal følge et sammenhængende vej-/stisystem.

En let bane skal kunne klares alene ved GROVORIENTERING.

Banelæggeren bør under hensyntagen til de skitserede grundregler forsøge at gøre banen så varieret som muligt. Det kan være svært at variere denne type bane, men forskelle i stræklængde, postplaceringer og evt. terræn vil blive værdsat af deltagerne.

Mellemsvære baner

VALG AF TERRÆN

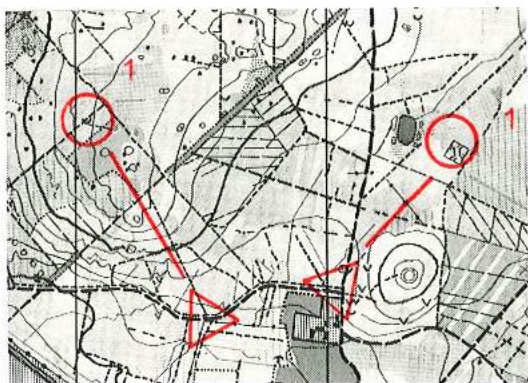
Er der valgmuligheder, bør man igen vælge et terræn med en del store fladesignaturer, et rimeligt veludviklet vej-/stinet eller andre liniære ledelinier, og gerne en del større terrængenstande såsom åbne moser, markante bakker, slugter og lavninger m.m.

START

Starten skal kunne beskrives og placeres entydigt, og bør samtidig være valgt, så deltagerne let finder fra starten mod første post. Iøvrigt bør starten placeres, så de øvrige deltagere ikke kan følge de startendes rute på vej mod 1. post mere end 50 - 100 meter.

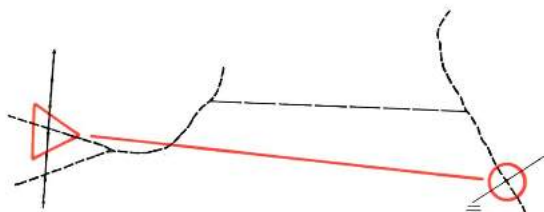
START - POST 1

Det første delstræk bør ikke byde på mere end 3 - 4 momenter som vist nedenfor. Deltagerne på de mellemsvære baner bør også have en rimelig let start for at komme godt i gang.



Det lette vejvalg skal være rimeligt iøjnefaldende og ikke over ca. 15% langsommere end de sværere alternativer. Det skal dog omvendt være sådan, at der er mulighed for at vinde tid på et orienteringsmæssigt sværere vejvalg.

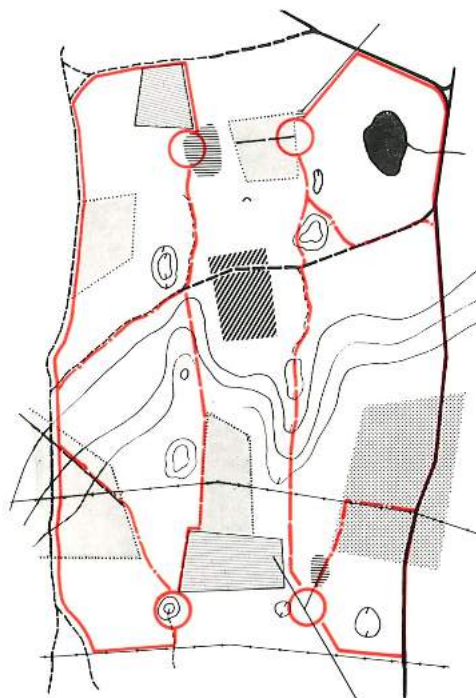
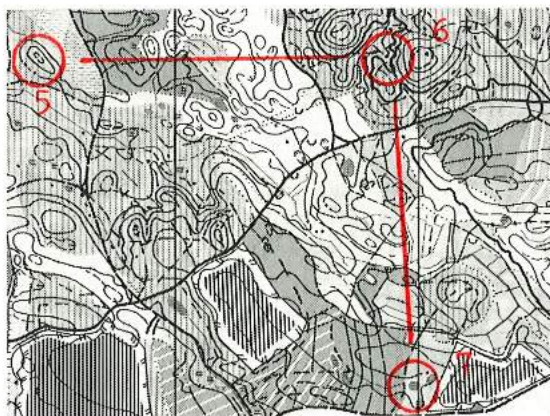
Det lette og sikre liniære vejvalg skal tages med for at lette overgangen fra de lette baner.



Eksempler på 1. stræk på mellemsvære baner.

DELSTRÆK

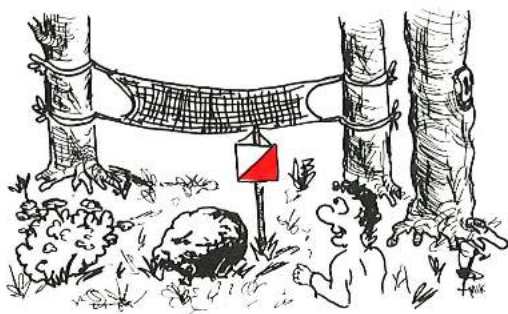
De følgende delstræk SKAL indeholde vejvalgsalternativer, hvoraf det ene dog skal følge tydelige liniære ledelinier. De alternative svære vejvalg må gerne følge mindre tydelige ledelinier, som skitserne herunder viser.



Eksempler på stræk på mellemsvære baner. Det er hurtigst at følge de stiplede vejvalg, men mest sikkert at følge de fuldt optrukne.

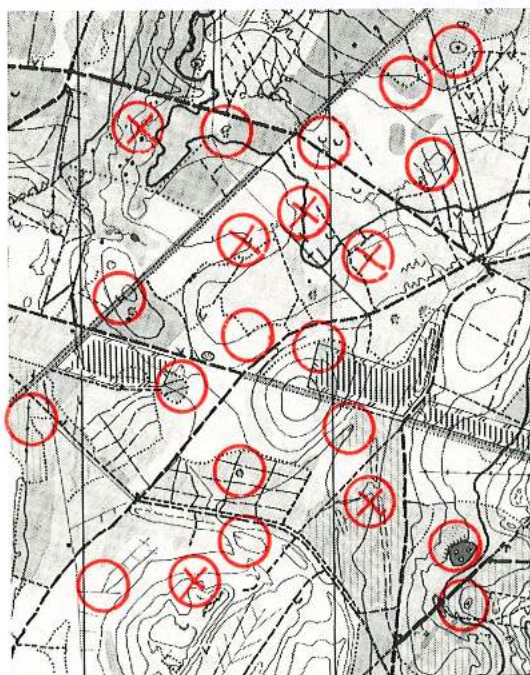
POSTER

Som postplacering kan her bruges lidt mindre terrængenstande, der dog skal være afgrænsede af opfang, så der er et mindre "stoppende" opfang før posten og et stort opfang bag den. Bruges der større terrængenstande, er der ikke brug for sådanne opfang.



Der skal være et godt opfang bag posten.

Fra det sidste liniære udgangspunkt bør der kun være et kort finorienteringsstræk helt frem til posten.



På kortet er vist typiske "mellemsvære" poster. Ikke egnede poster er markeret med rødt kryds.

O-skærmene skal være lette at få øje på. Ved brug af mindre terrængenstande, skal skærmen kunne ses på en afstand af mindst 25 meter. Ved brug af større terrængenstande skal den kunne ses, når løberen er fremme ved/på terrængenstanden.



Skærmen skal placeres så den er synlig, når man er fremme ved terrængenstanden.

BANEFORLØB

Banen bør gå i de lettest gennemløbelige områder af skoven, og der bør være en del liniære ledelinier og gerne en del forskellige detaljer.

Banen bør være så varieret som mulig med hensyn til stræklængde, postanbringelser og valg af terræntype.

Mellemsvære baner bør kunne klares næsten udelukkende ved hjælp af grovorientering, dog må der gerne kræves, at deltagerne kan gennemføre korte finorienteringsstræk, der afsluttes med rimeligt store "stoppende" opfang.

Svære baner

VALG AF TERRÆN

Der bør igen vælges det lettest gennemløbelige område, da det er det mest interessante, og giver den mest retfærdige orientering.

Hvis det er muligt vælges det område, hvor der er færrest mulige fladesignaturer og liniære ledelinier. Desværre er der i de fleste danske skove kun mindre områder af denne type.

START

Her gælder det samme som ved mellesvære baner, dog tæller hensynet til "skjult" fraløb stærkt.

POSTERNE

Som postplaceringer må gerne anvendes mindre terrængenstande, og de må helst ikke være afgrænset af opfang, især ikke før posten. Løberne skal have mulighed for at kunne læse sig frem til posterne, d.v.s. at der skal være mindre ledelinier eller terrængenstande, der kan følges frem til postplaceringen kan ses.

Placeringen i forhold til opfang afhænger meget af delstrækkenes udformning. På denne banetype er delstrækkene af aller største betydning, og posterne placeres med henblik på at skabe gode delstræk.

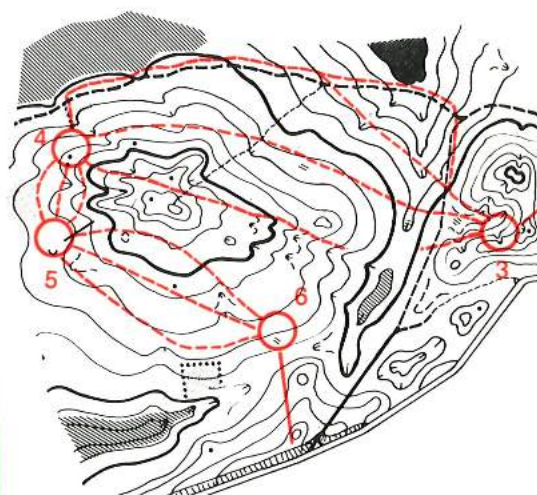
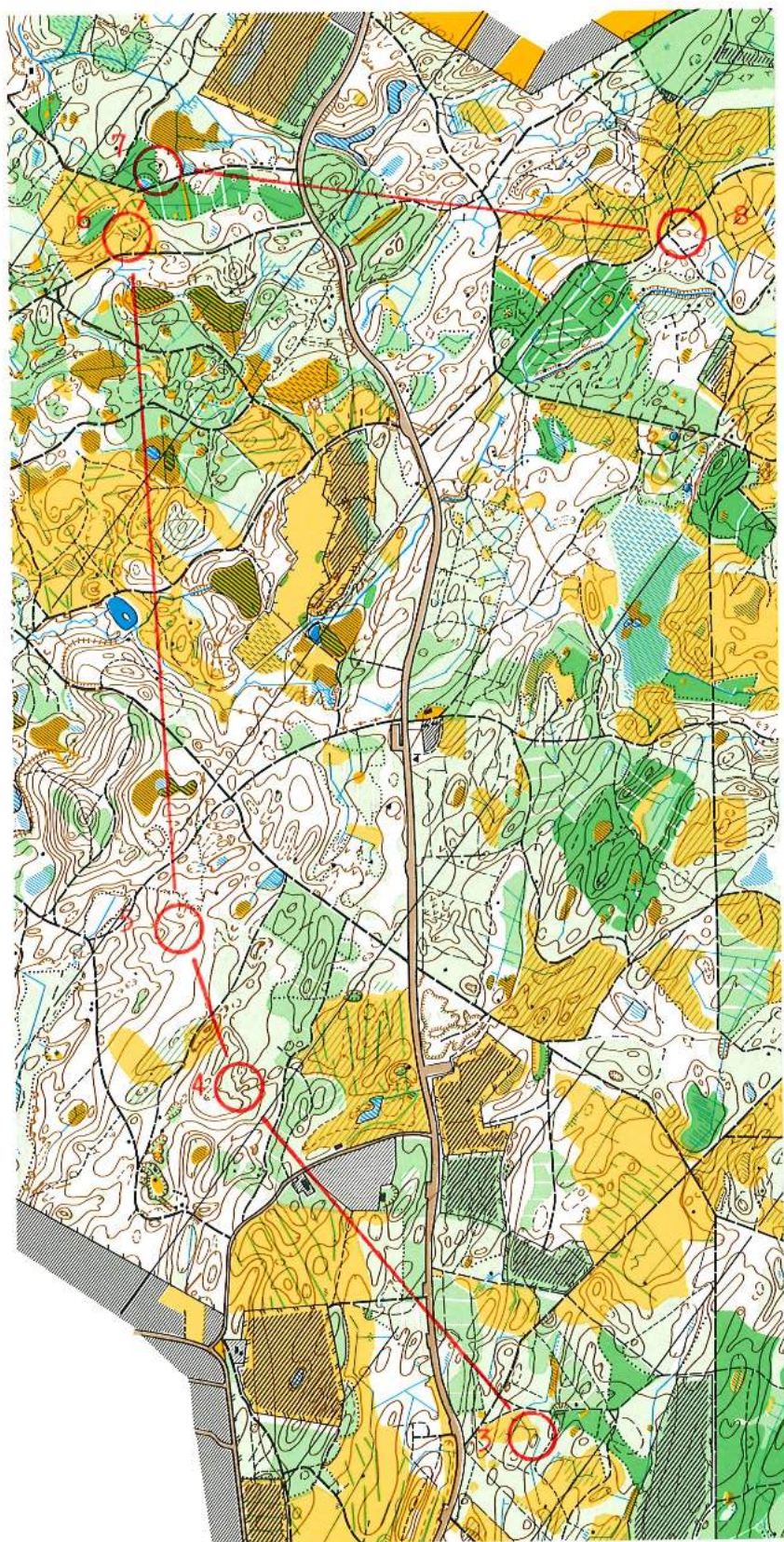
Postmarkeringen (skærmen) skal være anbragt så det ikke er den, men terrængenstanden der først ses. Postmarkeringen må dog ikke gemmes, men skal kunne ses, når løberen er fremme ved den pågældende terrængenstand.

DELSTRÆK

Delstrækkene skal indeholde vejvalgsalternativer, og der bør være så mange svære orienteringsmomenter som muligt. Det hurtigste vejvalg bør kræve meget "orientering", så det er den bedste orienteringsløber, der klarer sig på bekostning af løberen. Generelt gælder, at der skal være så mange vejvalgsmuligheder, så mange orienteringsmomenter og så megen variation som muligt.



Der skal være vejvalgsalternativer.



Eksempler på "svære" delstræk.

BANEFORLØB

Baneforløbet skal være varieret i stræklængde, postanbringelser, valg af terræn og være lagt sådan, at deltagerne tvinges til at skifte orienteringsteknik ofte. Ved en sådan banelægning sikres, at der findes den rigtige vinder af orienteringskonkurrencen.

Banen skal "bygges op" over så mange gode, lange delstræk som muligt. I denne opbygning er det ofte nødvendigt og fuldt acceptabelt at bruge kortere og mindre interessante stræk til at "forbinde" de gode delstræk, som skoven giver mulighed for.

Husk variation i:

- Terrænvalg
- Stræklængder
- Postanbringelser
- Orienteringsteknik
- Retningsskift

Varieret banebillede gør altid banen mere spændende.

SKEMATISK OVERSIGT

Sværhedsgrader	Terræn	Start	Start-post 1	Placering af poster	Delstræk	Baneforløb
Begynder 1-2	Mange fladesignaturer og store stier og veje	Entydigt sikkert udgangspunkt på vej/sti	Post 1 på samme vej/sti som start	Store terrængenstande som vej-kryds, vejsammenløb, vej/grøft eller hjørner af marker, indhegninger og beplantninger o.l. der ligger lige op ad vej/sti. Postmarkeringerne skal kunne ses på en afstand af mindst 50 m.	<u>Ledelinier</u> Vej, store stier og markkanter. <u>Momenter</u> 1-2 max. 3	Deltagerne ledes frem langs et tydeligt sammenhængende vej/stistystem ved hjælp af posterne
Løt 2-4	Mange fladesignaturer, veje, stier og store linære ledelinier åbent	Entydigt sikkert udgangspunkt på vej/sti	<u>Ledelinier</u> Vej og større stier <u>Momenter</u> 1-3	Store terrængenstande, som vej-sammenløb, hjørner af marker indhegninger, store åbne moser. Mindre genstande må kun bruges hvis de ligger lige op ad vej/sti. <u>Postmarkeringerne</u> skal kunne ses på 30 m afstand.	<u>Vejvalg</u> 2 Det ene må ikke have mere end 2-3 momenter og skal have vej og større stier som ledelinier. Det andet må ikke have over 3-5 momenter og skal følge ledelinier som veje, stier, diger, store grøfter o.l.	Skal være lagt, så deltagerne kan følge veje eller større stier hele vejen rundt. Må gerne være varieret med hensyn til stråklængde og postplaceringer.
Mellemsvar 4-6	En del fladesignaturer, veje og mange linære ledelinier åbent	Entydigt sikkert udgangspunkt på vej/sti. "Skjult" fraløb.	<u>Ledelinier</u> Vej og større stier <u>Momenter</u> 3-5	Skal ligge tæt på lineære udgangspunkter og skal være afgrænsede af opfang. <u>Postmarkeringerne</u> skal ved mindre genstande som sten, lavninger, bakker m.m. kunne ses på en afstand på mindst 25 m.	<u>Vejvalg</u> Flere Det ene skal følge større linære ledelinier som diger, vækstgrænser, grøfter o.l. og må ikke have mere end 6-8 momenter.	Skal være lagt så deltagerne kan følge tydelige ledelinier rundt. Må gerne være varieret med hensyn til stråklængde, postplacering og terræn.
Svar 7-10	På fladesignaturer og lineære ledelinier. Åbent og varieret	Entydigt sikkert udgangspunkt. "Skjult" fraløb.		Mindre terrængenstande, som kurvedetaljer, sten, små moser o.l. <u>Postmarkeringerne</u> skal kunne ses når man er på/ved terrængenstanden.	<u>Vejvalg</u> Flere <u>Momenter</u> Mange <u>Ledelinier</u> ikke lette, store og lineære.	Variierende stråklængder, postplaceringer og orienteringsteknik.

DE ENKELTE BANER

Begynderbaner

Begynderbanerne omfatter:

Beg. - 12	2,0 - 2,5 km.
vindertid	20 min.
Beg. 13 - 16	2,5 - 3,5 -
vindertid	30 min.
Beg. 17 -	4,5 - 5,5 -
vindertid	50 min.
D - 10	2,5 - 3,5 -
vindertid	25 min.
H - 10	2,5 - 3,5 -
vindertid	25 min.

De "ældre" begyndere kan klare lidt flere problemer, d.v.s. lidt flere orienteringsmomenter mellem posterne. På de "ældres" del af banen er der flere steder 3 orienteringsmomenter på strækkene.

En nem måde at lave begynderbaner på, er at starte med den korteste - og så bygge de længere på.

Begynderbaner kan aldrig blive for lette, men dog for kedelige, vælg derfor forskellige postanbringelser og gerne forskellige stræklængder.

Husk at begyndere:

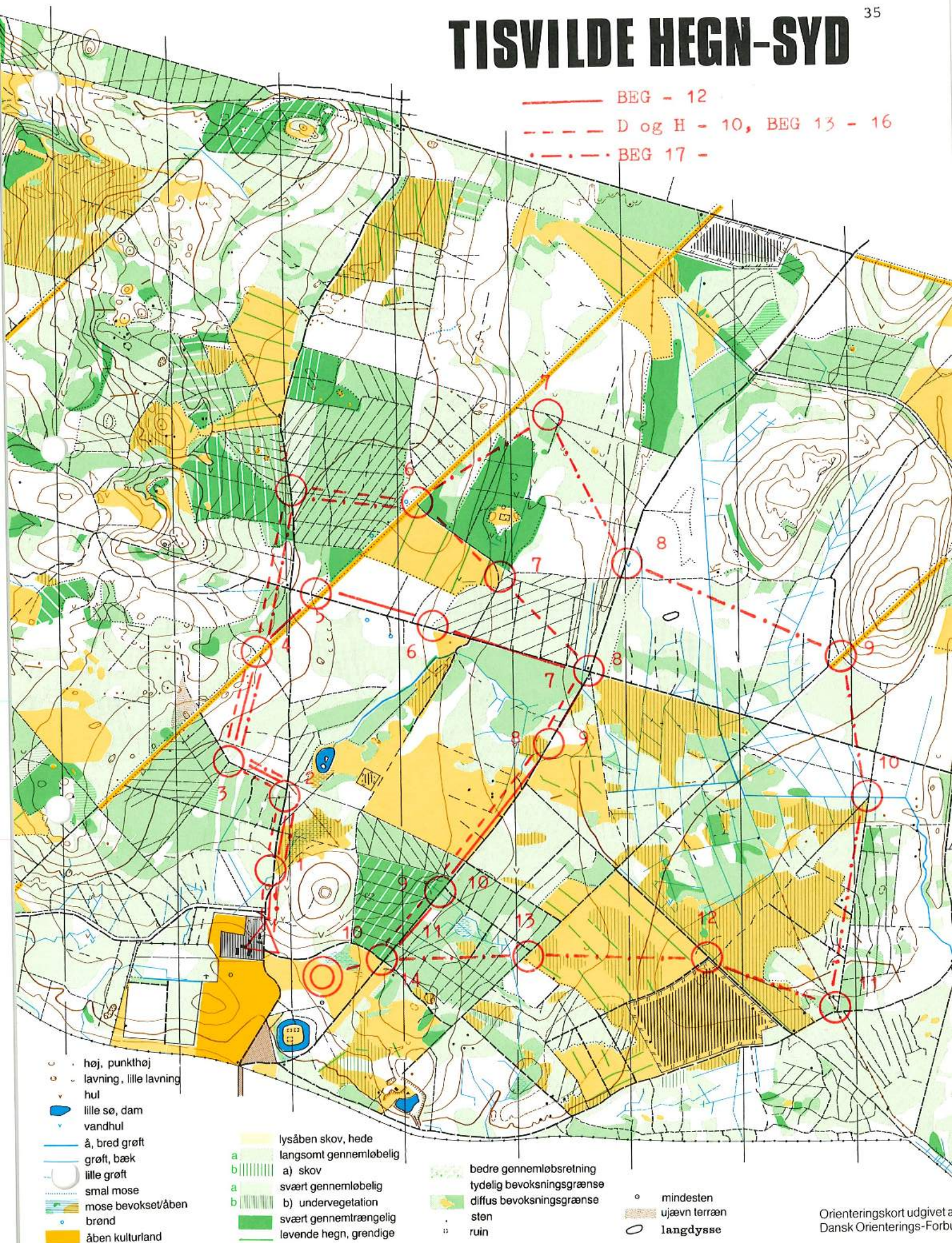
- kun kender sti/vejsignaturer som ledelinier
- ikke har afstandsforneemmelse (kan løbe flere km. for langt).
- har meget svært ved at læse sig ind efter et bom
- ikke ser udenomsvejvalg, der ligger for langt fra "stregen".

Bemærk på korteksemplet, hvordan posterne bruges til at lede især de yngre begyndere frem langs et godt vej-/stisystem. Selv i et så relativt "kedeligt" område er det muligt at variere postanbringelser og stræklængde.

TISVILDE HEGN-SYD

35

— BEG - 12
 --- D og H - 10, BEG 13 - 16
 ····· BEG 17 -



Ungdomsbaner

Lette

De lette ungdomsbaner omfatter klasserne:

D 11 - 12	3,0 - 4,0 km.
vindertid	30 min.
H 11 - 12	3,0 - 4,0 -
vindertid	30 min.
D 13 - 14 B	3,0 - 4,0 -
vindertid	35 min.
H 13 - 14 B	3,5 - 4,5 -
vindertid	35 min.
D 15 - 16 B	3,5 - 4,5 -
vindertid	35 min.
H 15 - 16 B	4,5 - 5,5 -
vindertid	45 min.
H/D 17 -	4,5 - 5,5 -
vindertid	45 min.

Lette baner er meget nemmere at lave for svære end for lette. Er du i tvivl, er det letteste alternativ det bedste.

Husk at løbere ud over det første begynderstade:

- færdes ret sikkert langs vej og sti
- ikke kan læse ret meget af kurvebilledet
- kun kan orientere et meget kort stykke gennem terræn med store holdepunkter
- "finorienterer" sig frem og læser de fleste terrængenstande, der genkendes.

Igen er det en nem måde at starte med den korte bane og så bygge de længere på.

På de lette baner er det svært at lave ret mange stræk med reelle vejvalgsalternativer. Det betyder, at banelæggeren ofte må lave et kompromis og vælge et stræk, hvor kun det lette alternativ findes.

Bemærk dog, at der på trods af dette stadig kan laves en spændende bane med reelle, gode orienteringsopgaver og variation i stræklængde og postvalg.

På den korteste bane er "udenomsvejvalget" mellem post 2 og 3 det absolut længste, der bør godkendes.

Igen er det sådan, at jo ældre løberne er, jo mere komplekse problemer kan de klare. Det kan som vist udnyttes ved at gøre de "ekstra" sløjfer en anelse sværere.

Bemærk at alle poster ligger meget nær ved et sikkert udgangspunkt.



— — — — —
D og H 11 - 12,
D 13 - 14 B

- - - - -
H 13 - 14 B,
D 15 - 16 B

- . - . - .
H 15 - 16 B



Mellemsvære

De mellemsvære ungdomsbaner omfatter følgende klasser:

D 13 - 14 A	3,5 - 4,5 km
vindertid	35 min.
H 13 - 14 A	4,0 - 5,0 -
vindertid	35 min.
D 17 - B	4,0 - 5,0 -
vindertid	50 min.
H 17 - 18 B	5,0 - 6,5 -
vindertid	55 min.
H 19 - 20 B	6,5 - 8,0 -
vindertid	60 min.

Her har vi at gøre med løbere, som kan læse alle signaturer på kortet, og som oftest gør det, d.v.s. nærmest finorienterer sig fra post til post. De er dog stadig ret usikre og har behov for tydelige let genkendelige ledelinier og holdepunkter på strækkene.

Når mulighederne for mellemsvære stræk er fundet som beskrevet under afsnittet "valg af delstræk", er det nemmest at lave den korteste bane først. De længere baner laves herefter ved at bygge flere stræk på den korte bane.

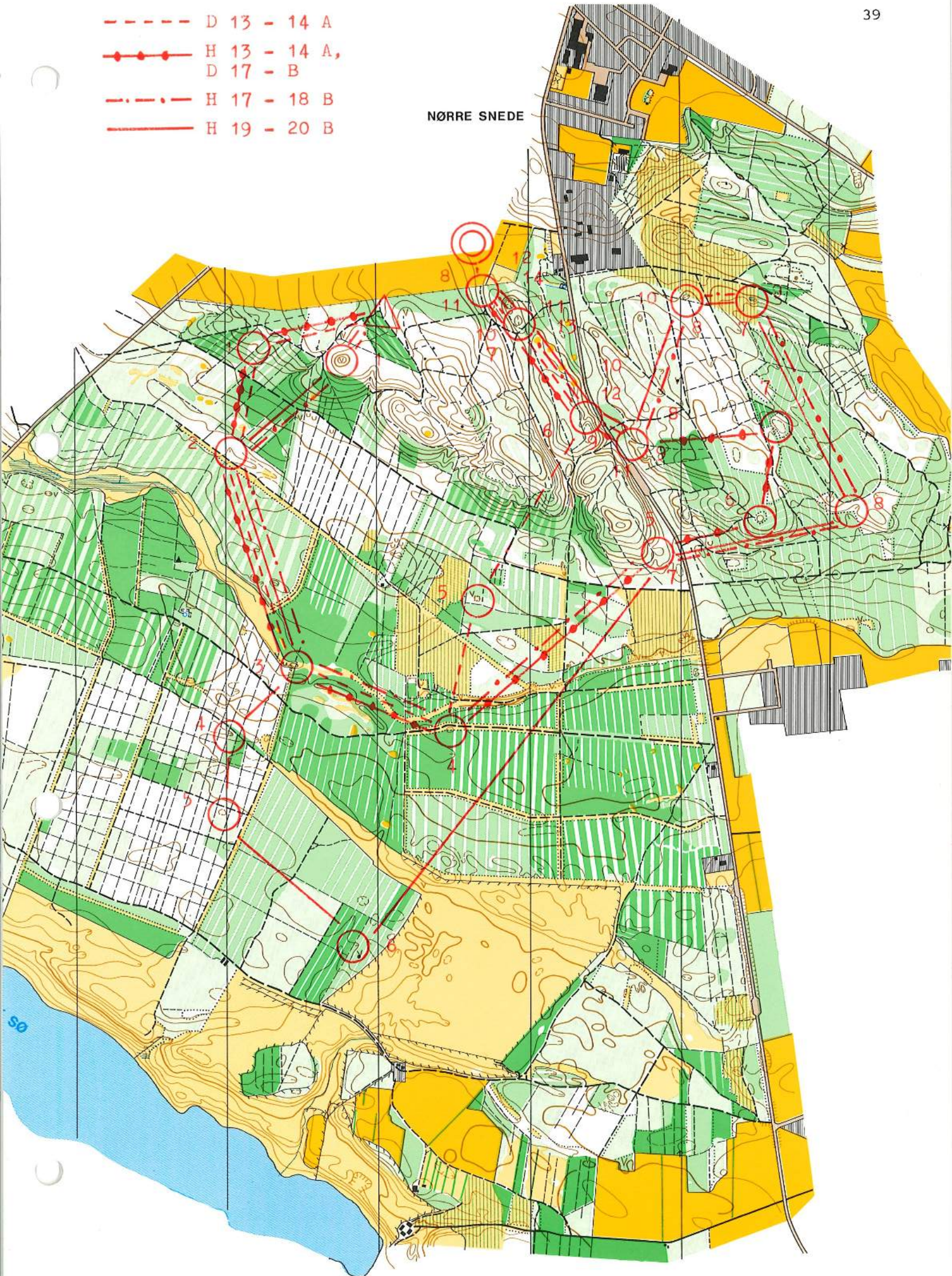
Bemærk stræk 5 - 6 på D 13 - 14 A, det må ikke være sværere. Det samme gælder strækket 4 - 5 på H 13 - 14 A, D 17 - B, især afslutningen ind til post 5 er maximal svær for en mellemsvær bane.

På H 19 - 20 B er det acceptabelt at lave et stræk som 6 - 7, men det er nok det længste og sværeste, der kan godkendes.

Bemærk igen at de "ældre" løbere kan få lidt sværere sløjfer ved forlængelsen af de kortere baner.

- D 13 - 14 A
-●- H 13 - 14 A,
D 17 - B
-.-.- H 17 - 18 B
— H 19 - 20 B

NØRRE SNEDE



Svære

De svære ungdomsbaner omfatter klasserne:

D 15 - 16 A	5,0 - 6,5 km.
vindertid	45 min.
D 17 - 20 A	6,0 - 7,5 -
vindertid	55 min.
H 15 - 16 A	6,0 - 7,5 -
vindertid	50 min.
H 17 - 18 A	8,0 - 10,0 -
vindertid	65 min.
H 19 - 20 A	9,0 - 12,0 -
vindertid	75 min.

Disse baner må i de aller fleste danske skove laves maximalt svære, da der kun findes enkelte områder, hvor der måske skal slækkes en lille smule for de yngre klassers vedkommende. For disse klasser gælder i endnu højere grad, at der skal indbygges variation på banerne og muligheder for vejvalgsalternativer.

Disse mere rutinerede løbere bruger på en stor del af banen grovorientering, d.v.s. de løber på karakteristiske terrændetaljer mellem posterne og bekymrer sig ikke om alle små og større detaljer. Til gengæld er det selvfølgelig af stor betydning, at de tjekpunkter, som "eliteløberne" bruger, passer nøjagtig med kortet.

Ved de svære baner er det ofte lettest at starte med den længste bane, og så skære fra.

Bemærk, at på trods af at NEDERGAARD ikke er nogen svær skov, kan kravene til svære baner for en stor dels vedkommende opfyldes; der kan laves baner med:

- Varieret og spændende banebilleder
- Varierede stræklængder
- Varieret sværhedsgrad
- Retningsskift
- Reelle vejvalgsmuligheder
- Enkelte svære poster
- Enkelte svære stræk
- Og fremfor alt - behov for forskellig orienteringsteknik og temposkift.



- H 19 - 20 A
- - - H 17 - 18 A
- · - D 17 - 20 A,
- · - H 15 - 16 A
- · - D 15 - 16 A

NØRRE SNEDE

RØRBEK SØ

Seniorbaner

D/H 21A og Elite

Formålet med E- og A-banerne er at finde den bedste orienteringsløber: Den mest alsidige, såvel fysisk som teknisk; den, der behersker alle terræntyper og enhver orienteringsteknik. Hertil kræves en varieret og udfordrende orienteringsbane, såvel med hensyn til fysik som teknik.

Enhver terræntype kan anvendes til E- og A-baner, forudsat at kortet er godt nok! Dette ud fra en betragtning om, at al orientering er svær, hvis tempoet er højt nok.

Selvom banelæggeren kun har et "let" terræn til rådighed, kan der skabes en spændende og udfordrende bane gennem fornuftig, varieret banelægning. Der er intet odiøst i, at en del af konkurrencen foregår på vej og sti, bare det ikke bliver hele banen igennem.

Det er de færreste danske terræner, der i sig selv indeholder væsentligt forskellige terræntyper og dermed kræver anvendelse af forskellige O-teknikker. Det bliver derfor oftest baneforløbet alene, der bliver afgørende for skift/variation i O-teknikken.

Baneforløbet bør være varieret med lange og korte stræk, heraf gerne lange vejvalgsstræk med postplaceringerne som noget mindre væsentligt vekslende med korte, teknisk svære, lige på stræk.

Der er intet så kedeligt som at løbe en bane med 28 fuldstændig ens stræk. Det er bare ind i rytmen og så holde den 1 1/2 times tid for H 21E/A's vedkommende. Det svære er at skifte teknik hele tiden (tempo op, tempo ned).

Udover baneforløbet er også postplaceringerne meget væsentlige på E- og A-baner. Det er meget vigtigt, at postplaceringerne er reelle, så man undgår enhver form for slump.

Posterne bør ligge ved mindre terrængenstande, så der skal orienteres "helt ind i cirklen". Ved vejvalgsstræk (jvf. ovenfor) kan større terrængenstande dog også anvendes, da det er vejvalget, der er det afgørende.

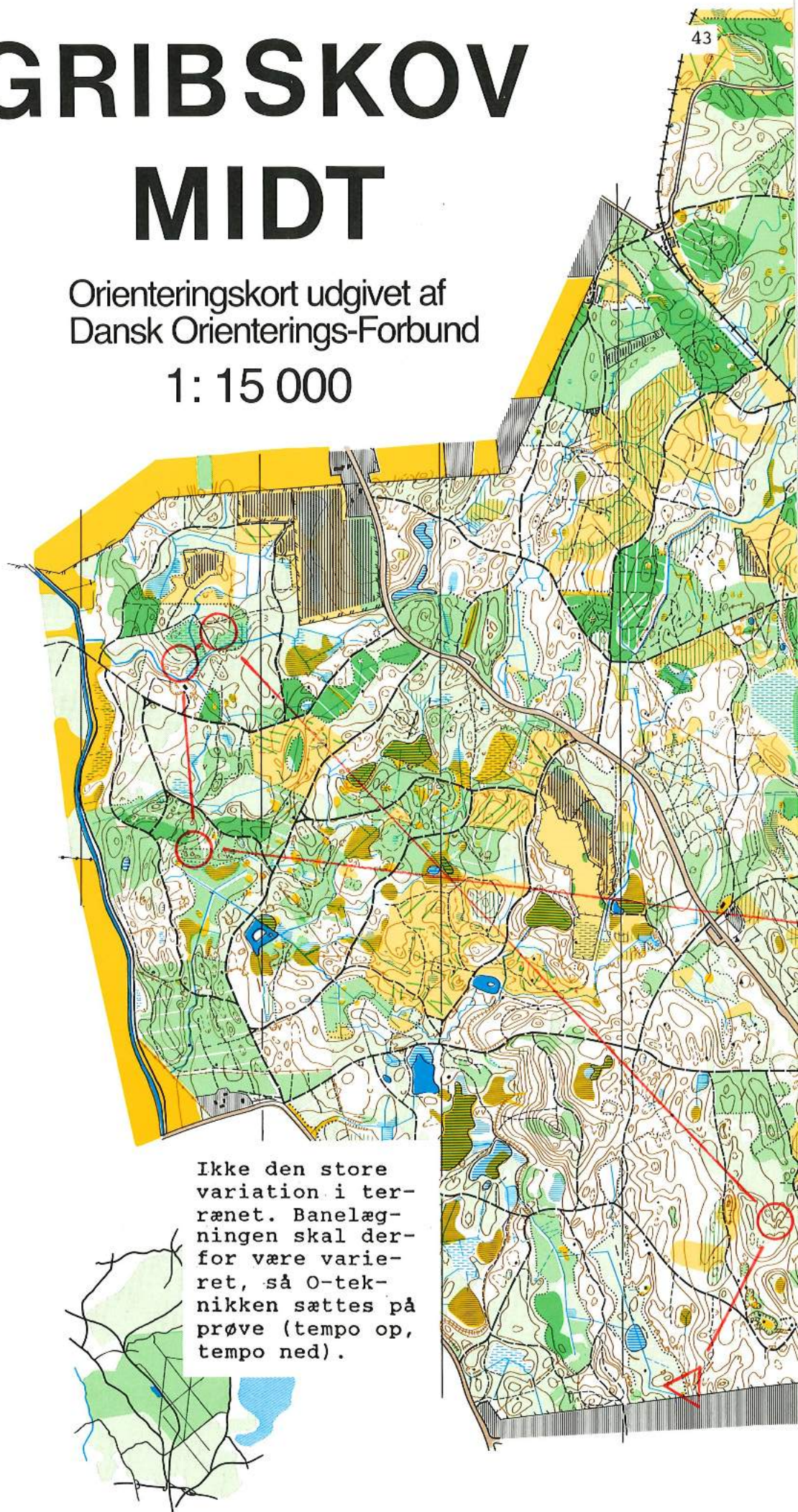
KONKLUSION

For E- og A-banerne er det væsentligt med variation i banelægningen, reelle postplaceringer og gode kort.

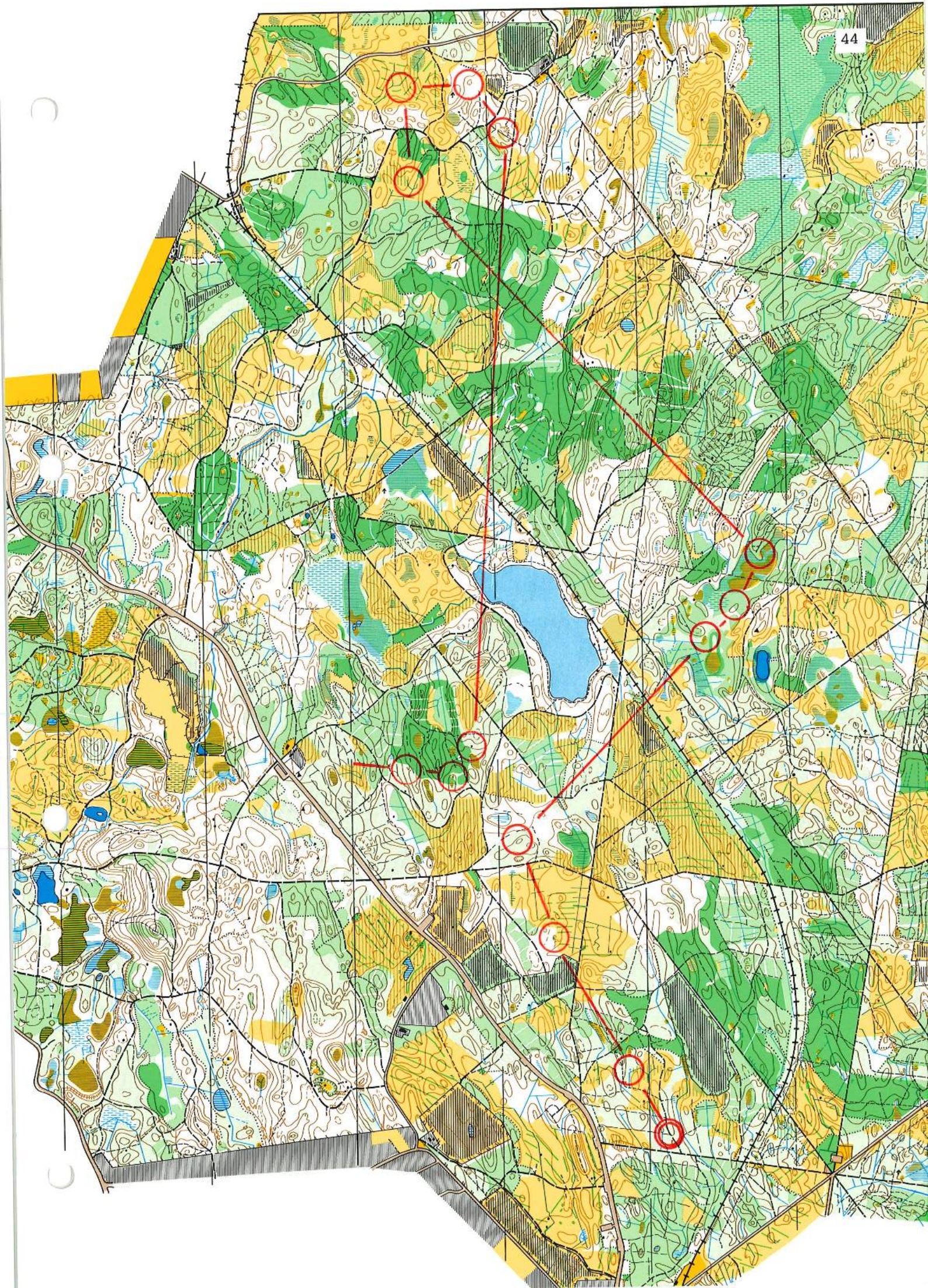
GRIBSKOV MIDT

Orienteringskort udgivet af
Dansk Orienterings-Forbund

1: 15 000



Ikke den store
variation i ter-
rænet. Banelæg-
ningen skal der-
for være varie-
ret, så O-tek-
nikken sættes på
prøve (tempo op,
tempo ned).



NEDERGÅRD

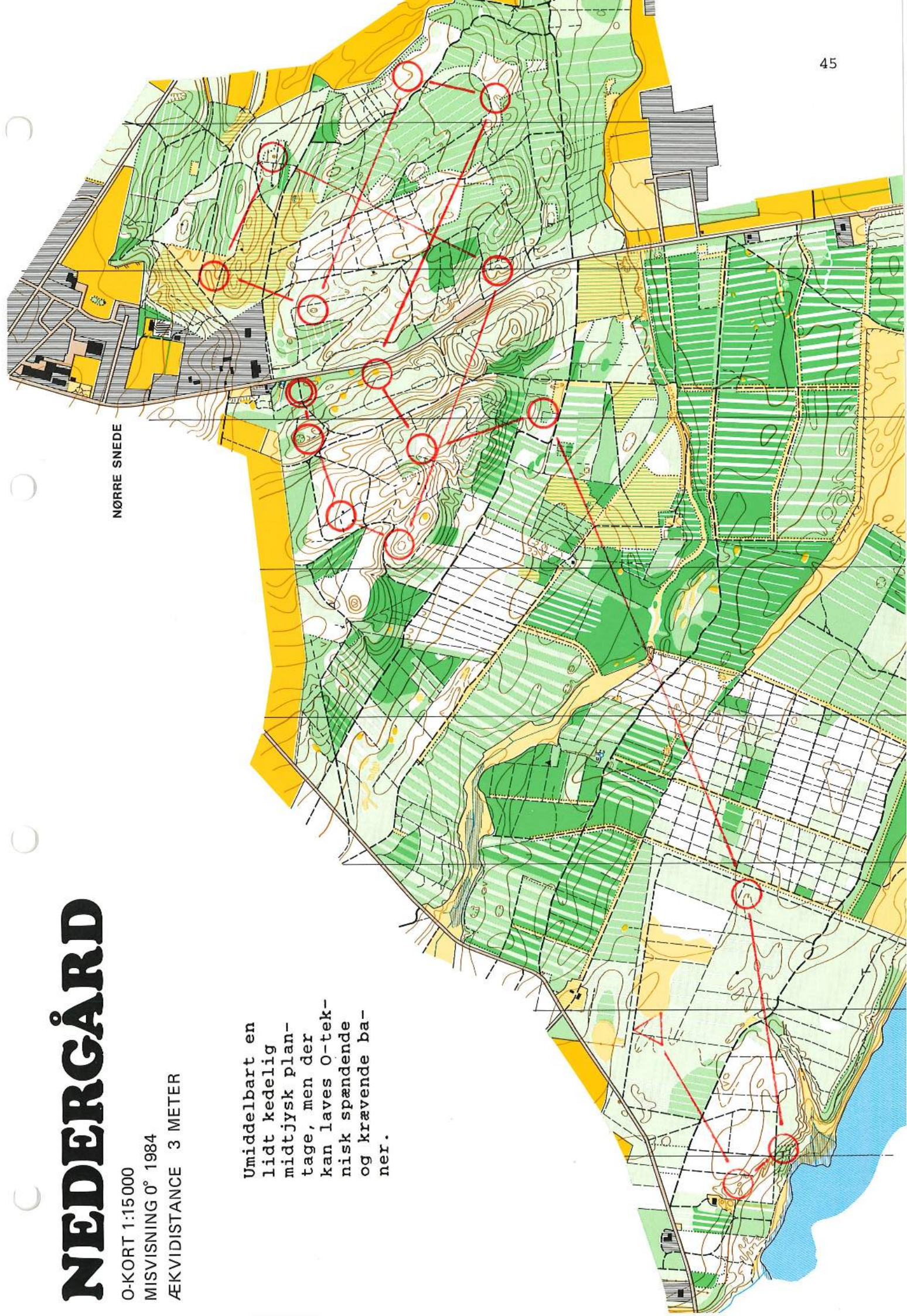
O-KORT 1:15000

MISVISNING 0° 1984

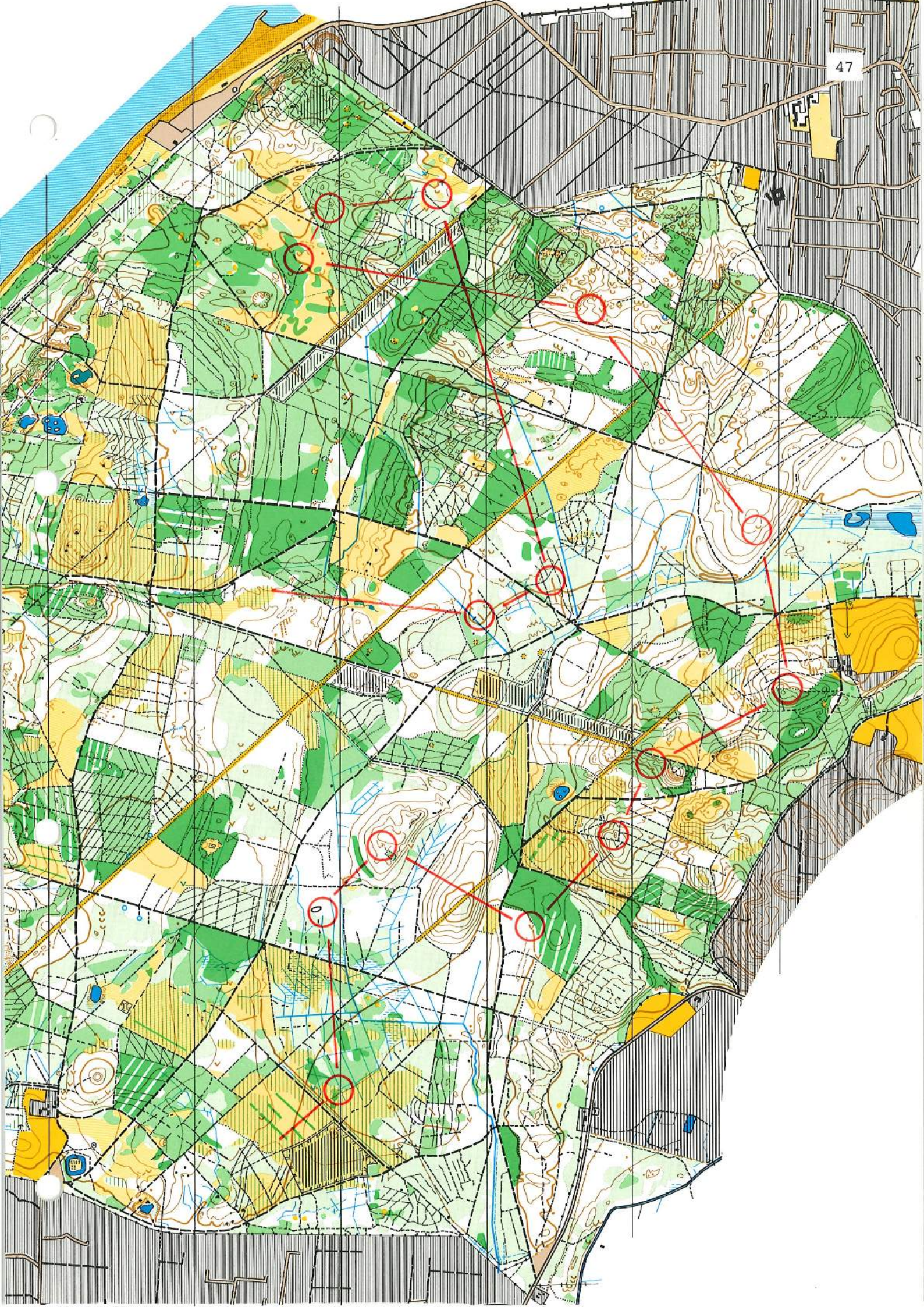
ÆKVIDISTANCE 3 METER

Umiddelbart en
lidt kedelig
midtjysk plan-
tage, men der
kan laves O-tek-
nisk spændende
og krævende ba-
ner.

NØRRE SNEDE







Svære

For øvrige svære baner anvendes samme grundlæggende synspunkter, men med de nødvendige modifikationer som følge af stigende alder.

D/H 21B, D/H 35A+B, D/H 40A

Baner for disse klasser afviger alene fra D/H 21 A ved længden, d.v.s. at flest muligt af orienteringens momenter bør indgå. Kortets mest orienteringskrævende områder bør derfor udnyttes mest muligt, og strækkene lægges således at transportmulighed ad større stier kun forekommer i minimalt omfang - principielt bør muligheden slet ikke forekomme.

D/H 45A - 80A

Banerne til disse klasser bør lægges i samme terræntype som andre svære baner, men løbernes stigende alder og dermed nedsatte mobilitet bør tilgodeses ved, at banelæggeren undgår:

- for stærkt kuperet terræn
- svært fremkommeligt terræn
- andet terræn med stor skaderisiko, f.eks. terræn med meget brede og dybe grøfter uden spang eller anden passagemulighed.

Synsevnen begynder almindeligvis at aftage i 40-års alderen, et forhold der også bør tages i betragtning ved banelægningen. F.eks. ved:

- i videst muligt omfang at anvende kort i målestokforholdet 1:10 000; dette bør under alle omstændigheder tilstræbes for de ældste grupper af løbere,
- at undgå meget detaljerede og dermed svært læste terrænområder.

Sværhedsgraden skal principielt holdes på samme niveau som andre A-baner, d.v.s. at kravet til den rimelige fremkommelighed ikke må opfyldes ved at lave baner med store muligheder for stiløb. Postplaceringer må gerne være ved/på terrængenstande, der er lidt mere markante end de, der vælges til A-baner til de "yngre" aldersgrupper.

Mellemsvære

Denne gruppe omfatter baner til klasserne D 17B, H 21C, D 35C, D/H 40B, H 45B, H 50B.

Deltagerne i disse klasser har et meget varierende kendskab til orienteringsløb, idet deltagerne kan være løbere, som netop har forladt begynderstadiet, men også ganske rutinerede løbere, som ikke ønsker den banelængde, der er sædvanlig for den pågældende aldersgruppes A-klasse.

Banernes sværhedsgrad må søges tilpasset, således at alle får glæde af deres deltagelse i løbet. Det under "svære baner" anførte om hensyntagen til ældre løberes nedsatte mobilitet og synsevne gælder også for de tilsvarende aldersgrupper i dette afsnit.

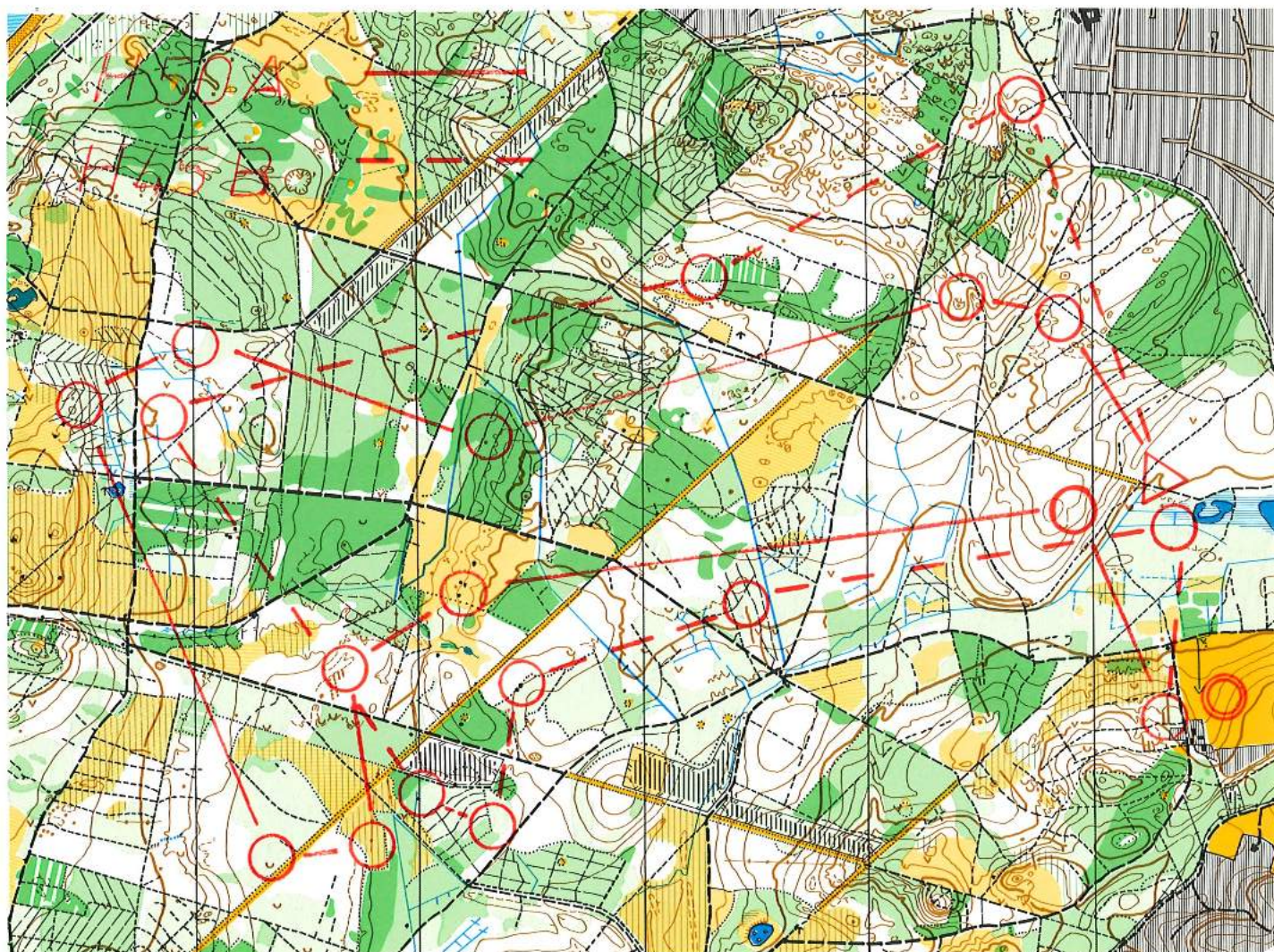
For mellemsvære baner foreskriver reglementet, at der skal være en liniær vejvalgsmulighed, men det må huskes, at denne vejvalgsmulighed ikke må være den hurtigste.

Det er værd at bemærke, at urutinerede løbere ofte er stærkt motiverede for at benytte sikre stiforløb, uanset at dette bevirker forøgelse af løbelængden.

For så vidt angår postens placering (bag opfang etc.) henvises til det under afsnittet "Sværhedsgrader - Mellemsvære baner" anførte.

Ved banelægning i stærkt detaljeret terræn bør til de mellemsvære baner anvendes relativt markante terrændetaljer til postplaceringen.

Placeres posterne i de mest detaljerede områder, kan løberne i forbindelse med finorienteringen komme ud for så vanskelige kortlæsningsopgaver, at de opgiver og begiver sig ind i postområdet i håb om, at de kan "slumpe" sig til posten.



Åbne baner

Et orienteringsarrangement skal - såfremt der ikke er mulighed for efteranmeldelse - indeholde et tilbud om følgende åbne baner:

8,0 - 10,0 km. svær
4,5 - 6,0 - -
5,0 - 7,0 - mellemsvær
3,0 - 4,0 - let

Ved banelægningen følges de almindelige principper for lette, mellemsvære og svære baner.

De åbne baner bør have eget startsted, subsidiært egen startbås. De bør som hovedregel have et individuelt forløb, men DOF's reglement, Tillæg II, åbner dog mulighed for anvendelse af samme bane som nærmere angivne klasser.

Denne mulighed bør dog ikke benyttes, da den kan bevirke en væsentlig forsinkelse af arrangementet, fordi den første løber på den åbne bane tidligst kan starte efter den sidste løber i den pågældende konkurrenceklasse.

Ved anvendelse af en afvigende 1. post og enkelte ændringer af delstræk, kan de pågældende konkurrencebaner glimrende anvendes som grundmodel for de åbne, der herved får det tilsigtede individuelle baneforløb.

Åbne baner anvender samme mål som de øvrige klasser i arrangementet.

[illegible]

DEN PRAKTISKE BANELÆGNING

Afsnittet omhandler den rent praktiske del af banelægningen. Der gennemgås hvordan banelæggeren let, hurtigt og sikkert klarer banelægningen, samtidig med at der tages hensyn til sværhedsgrad, slumpmomenter, uønskede områder m.m.

Afsnittet er opbygget kronologisk, idet det starter med banelæggerens første opgave før banelægningen begynder, og slutter med "oprydningen" når det hele er slut.

Før banelæggeren begynder at planlægge et løb, skal banelæggeren sikre sig, at tilladelsen til at færdes i det pågældende terræn er i orden.

Banelægningens metodik

Valg af korttype

Hvis der findes mulighed for valg af kort med forskellig målestokforhold bør der tages hensyn til følgende:

Læsbarheden - som er afhængig af terrænets detaljerighed og rentegningen. Et kort i 1:10 000 er ikke i alle tilfælde lettere at læse end et kort 1:15 000.

For løbere der kommer op i alderen og ofte får et svagere syn, kan det være en fordel med et kort med lille målestoksforhold.

Ungdomsløbere og løbere i klasser, der skal have let orientering, kan anbefales kort 1:10 000, men helt afgørende er, at kortets liniære billede står meget skarpt, samt at kortet i 1:10 000 er lige så nyrevideret som kortet i 1:15 000, ellers må man hellere vælge det sidste.

I et meget lille løbsområde, hvor det er nødvendigt at krydse banerne, evt. løbe hele området igennem flere gange, vil det være en fordel for banelæggeren at bruge et kort med stor målestok, f.eks. 1:10 000, ellers føles det som om posterne ligger oven i hinanden.

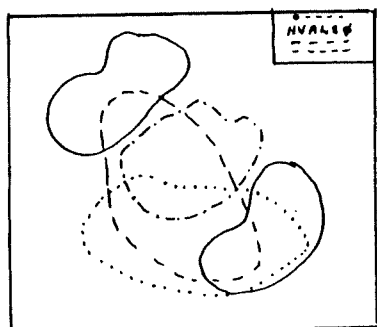
I en skov, hvor der kan laves lange delstræk med vejvalgsmuligheder, vil løberne på et kort 1:10 000 bedre kunne se vejvalgene lige på, men på et kort i 1:15 000 bedre kunne overse kortet og få øje på udenomsvejvalgene.

Valg af terræn

Hvilke terræntyper, der bør vælges til de forskellige banetyper, er behandlet under de enkelte baner. Er man så heldig stillet, at der er flere områder at vælge imellem, eller der i et område er flere terræntyper, bør det udnyttes i så høj grad som muligt, men ofte har banelæggeren ingen mulighed for at vælge mellem forskellige terræner. Man har fået tildelt en skov, stor eller lille. Banelæggeren må derfor i den tildelte skov forsøge at løse sine opgaver så godt som muligt, i henhold til den påtænkte sværhedsgrad på de enkelte baner. Hvis man er så heldig at have et stort og måske forholdsvis godt og detaljeret terræn må banelæggeren udvælge de områder af skoven som er bedst egnet til den enkelte opgave (bane, klasse, sværhed).

BEGYNDERBANER

Disse baner skal gå i den del af skoven, som har det bedste sammenhængende liniære billede, altid med mange opfang.



- · — · — Begynderområde
- - - - - Let område
- Mellemsvært område
- Svært område

SVÆR ORIENTERING

Svære baner skal gå i den bedste og mest detaljerede del af skoven, med færrest opfang. Der bør dog tillige tænkes på, at der skal være mulighed for vejvalg.

MELLEMSVÆR ORIENTERING

Mellemsvære baner skal gå i den del af skoven, der har et godt liniært billede, og hvor der er mulighed for gode opfang.

LET ORIENTERING

Lette baner skal gå i den del af skoven, som har det bedste lineære billede og de bedste muligheder for gode opfang.

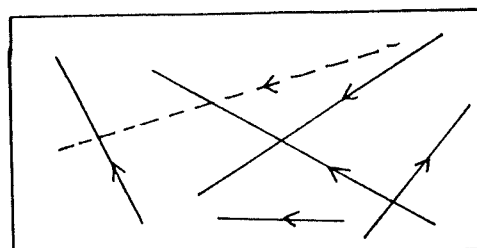
Valg af delstræk

Når de foran omtalte ting er i orden, begynder den måske vigtigste opgave for banelæggeren. Nu skal der vælges egnede delstræk til den banetype, der skal laves.

Der findes ingen regler for, hvorledes denne del af banelægningsopgaven skal gribes an, men ofte vil det være naturligt at begynde med de baner, der kræver "svær orientering".

Her begyndes med de lange stræk. Korte stræk kan laves alle steder, hvorimod lange stræk, der opfylder alle orienteringsidrættens krav til vejvalg, kortlæsning, løb m.fl. er en vanskelig opgave.

Derfor begyndes med at indtegne alle gode langstræk, uden at tage hensyn til evt. placering af start og mål.



Også til de andre banetyper findes egnede stræk (se sværhedsgrader).

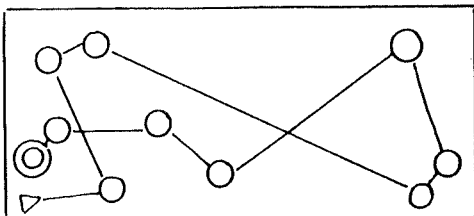
"Banetråden" trækkes

Når de egnede stræk er fundet, gælder det om at få dem stykket sammen til en bane.

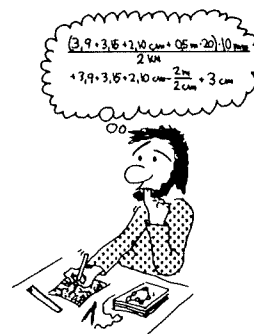
Det "grove" arbejde kan man klare ved hjælp af en snor med den længde, som banen skal have.

Med snoren følger man nu de bedste af de egnede stræk, og finder ud af hvilke af dem, der tilsammen giver banelængden.

Ved arbejdet med at forbinde strækkene, må man hele tiden have for øje, at orienteringsidrættens egenart skal holdes vedlige under hele løbet. Herved står banelæggeren overfor den opgave i hvert enkelt tilfælde at skulle vurdere, om det gavner banen som helhed, at forbindelsesstrækket er kort og enkelt, eller om det lange stræk skal forkortes, med hvad det indebærer.



Banelængden må afpasses efter forventet løbetid i det terræn der anvendes. Her er det en hjælp at konsultere resultatlister fra tidligere løb i området eller lignende områder.



Banelængden må afpasses efter terræntype og årstid.

Banelæggeren må være i besiddelse af en stor selvkritik og må hele tiden have for øje, at resultatet kan blive bedre.

De første forslag til baner bør udarbejdes adskillige måneder før løbet, bl.a. af hensyn til kontakt til skovadministratoren, (for terminslisteløb i statsskove senest 2 måneder før løbet). Der skal også være tid til gang på gang at tage kortet frem og forsøge at finde bedre forslag til baner.

Et godt råd er - når de første baner er udarbejdet gemmes de bort. Et nyt og rent kort findes frem og der begyndes helt forfra og nye baneforslag udarbejdes. Herefter findes de første forslag frem, og man vurderer, hvilke der er bedst, eller det bedste fra forslagene samarbejdes.

Skal man spare på kortene, kan der bruges en gennemsigtig plasticfilm eller kalkepapir til at indtegne egnede områder, stræk, poster og andet på.

Valg af poster

Når baneforløbet i store træk er fastlagt vælges egnede poster. På banerne for begyndere vælges posterne, så de leder løberne rundt langs det valgte vej- og stisystem, og så de har den ønskede sværhedsgrad (se pågældende afsnit).

På de andre baner vælges posterne efter de retningslinier, der er beskrevet under de enkelte bane typer. Her må der også tages hensyn til, at postanbringelserne starter og afslutter den ønskede stræktype.

Banelæggeren bør overveje, om posten nu også er nødvendig. Det er en typisk begynderfejl at bruge poster, man af forskellige grunde har forelsket sig i.

Arbejdet i skoven

Banelægningen kan ikke klares alene hjemme ved skrivebordet. Banelæggeren skal ud i marken for at kontrollere, om forventningerne til delstræk og postplaceringer svarer til virkeligheden.

Har banelæggeren ikke fornylig været i det område, hvor banerne skal lægges, bør banelæggeren gå ud i området og danne sig et indtryk af terræn og kortkvalitet, før den teoretiske del af banelægningen påbegyndes.

Når det teoretiske baneforløb er lagt (i samarbejde med banekontrollanten), skal banelæggeren igen i skoven for at kontrollere, om de enkelte delstræk og postplaceringer svarer til forventningerne.

Delstrækkene kontrolleres for fremkommeligheden på de sandsynlige vejvalg (for at undgå slump), og postplaceringen kontrolleres ud fra de fikspunkter (sidste sikre

udgangspunkt), løberne kan forventes at benytte for at finde ind til posten. Hvis ikke postplaceringen og alle vigtige fikspunkter passer, findes en anden postplacering.

Når postplaceringen er bestemt, opsættes en postmarkeringsseddel (købes hos DOF) på nøjagtig det sted og i den højde, skærmen tænkes opsat, evt. må en gren sættes i jorden til fastgørelse af postmarkeringssedlen. Postmarkeringssedlen mærkes tydeligt med: Navn, adresse og dato for opsætning og nedtagning samt med postens kontrolnummer.

Dansk Orienterings-Forbund (DOF)		C	B	A
Dansk militært Idrætsforbund (DMI)				
navn:		kontrol nr.:		kontrol nr.:
adr.:				
tel.:				
opsat	nedtages			
Denne seddel og skærm er opsat med skøjterens tilbedelse og må ikke fjernes.				

Start, mål og væskepost uden for banen kontrolleres og markeres som postplacering.

Kontrollen i skoven er tidskrævende; banelæggeren skal ikke regne med at kunne kontrollere mere end 5 - 7 poster i timen afhængig af skovens sværhedsgrad.

Indtegning af baner, generelt

Ved indtegning af banerne på kortet skal følgende generelle retningslinier overholdes uanset indtegningsmetoden:

Start og mål skal altid være markeret på kortet.



Start skal markeres med en trekant med sidelængde på 7 mm, og anbringes så en spids vender mod post 1.



Mål skal markeres med en dobbelt cirkel på 5 mm + 7 mm.



Posterne skal markeres med en cirkel på 5 - 6 mm. Postens placering på terrængenstanden skal være i centrum af cirklen.



Posterne forbindes med streger. Disse skal anbringes, så de ikke skjuler detaljer, der er vigtige for vejvalget. Dette gøres ved at rykke strengen lidt til siden eller ved at lave et ophold i strengen, så detaljen kan ses.



Posterne nummereres fortløbende 1-2-3- o.s.v. Nummerne anbringes ved posterne således, at de ikke skjuler detaljer, som kan formodes brugt som udgangspunkt for at finde posten. Tallene vendes, så de læses retvendt, når kortet vender nord/syd med nord opad.



Passage af hegn, vandløb o. lign.



Er der mellem to poster en tvungen overgang, skal strengen mellem de to poster føre fra udgangsposten til overgangen, og fra overgangen til næste post.



Forbudt område, d.v.s. område der ikke må passeres/betrædes.



Væske, der ikke er placeret i forbindelse med en post, markeres med symbol for væske.

Banen skal indtegnes med vandfast rød/violet farve (PMS purple), der bør være transparent.

Til postbeskrivelser anvendes IOF symboler eller tekst (se hæfte for IOF symboler og deres anvendelse). Kan en post ikke beskrives ved symboler, må den ikke benyttes (slump). Er den svær at beskrive, er den ikke egnet for begyndere.

Indtegningsmetoder

Håndindtegning

Ved anvendelse af en skabelon (hvor symbolerne får de rigtige mål) og en lineal indtegnes med vandfast pen: Start, mål, poster, streger og posterne nummereres.

Skal der være mange eksemplarer af den enkelte bane, kan der laves en baneskabelon, d.v.s. en plade, hvor posterne er udskåret, og alle postcirklerne kan tegnes i en arbejdsgang.

Trykning af baner på trykkeri

Banen tegnes med tusch på tegneplast med pasmærker svarende til kortets pasmærker. Banen kan trykkes både ved nytegning før kortet skæres, og på kort der er skåret. Sammen med banepåtrykning er det muligt at få påtrykt postbeskrivelserne.

Trykkemetoden er bedst, når der skal laves mange kort med samme bane, og det kan betale sig at indhente tilbud gennem kortudvalget.

Anvendelse af banepåtrykker

Der findes flere udgaver af banepåtrykkere, men en banepåtrykker er i princippet et stort stempel med løse typer der anvendes på følgende måde:

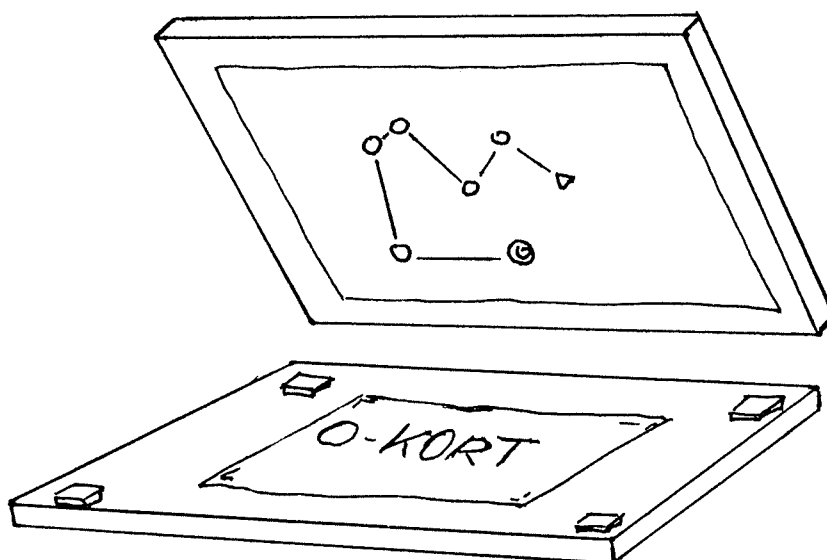
Kortet anbringes på trykbordet og pasmærkerne bestemmes.

Postcirklerne, start og mål anbringes med centrum over terrængenstanden, og klæbepladen anbringes oven på postcirklerne. Klæbepladen løftes, og der kontrolleres, om alle typerne sidder fast på pladen. Typerne påføres farve, og der foretages prøvetryk og tilretning. Postcirklerne m.m. forbindes og nummereres og eventuelle yderligere oplysninger tilføjes. Der foretages nyt prøvetryk og tilretning. Husk at overholde det under generelle regler anførte. Banen er nu klar til trykning.

Nye kort lægges, så pasmærkerne stemmer, og stemplet styres på plads af styretappene så trykkene bliver ens. Under trykning holdes øje med, at banen er lige klart aftegnet hele vejen rundt (for lidt eller for meget farve) samt, at typerne ikke forskubber sig.

Når trykket er tørt, kan kortet pakkes.

Tidsforbrug (eks. bane H 21A) for opsætning, tilretning og prøvetryk - ca. 20 min.; derefter kan der trykkes ca. 120 kort pr. time.



Pakning af kort

Hvis kortet ikke er af vandfast materiale, anbringes kortet i en plastpose og fastgøres, så det bliver i posen - (brug om muligt ikke magnetiske hæfteklammer).

Postbeskrivelserne anbringes i posen og fastgøres, så de ikke skjuler mulige vejvalg eller tekst (målestokforhold, tegningsår og ækvidistance). Ved brug af løst kontrolkort kan plastposen svejses sammen om kort og postbeskrivelsen.

Kontrolkortet kan udleveres løst, f.eks. båret i snor om håndledet, eller pakket sammen med kortet. Hvis det pakkes sammen med kortet, gælder som anført for postbeskrivelsen. Det anbringes og fastgøres således, at der kan klippes i en af plastposens lukkede sider, og således, at alle felter kan nås med en almindelig stiftklemme. Kontrolkortet må ikke anbringes, så der klippes i dele af banen eller postbeskrivelsen. Kan dette i specielle tilfælde ikke undgås, må der ved anbringelsen tages hensyn til, at den del af banen og beskrivelsen er passeret/benyttet inden der klippes i den.

Andre banelæggeropgaver

Ved et løb er det banelæggerens ansvar at:

- Posterne udsættes korrekt før løbet og indsamles efter løbet; husk at væskepostens oprydningsskader, der opdages under postindsamling og oprydning, f.eks. en nedtrådt grøft.
- Fremstille et mønsterkontrolkort for hver bane med samtlige klip; det er en god idé også at lave et ark med klip fra samtlige poster i skoven. Kortene afleveres til leder af beregning.
- Sørge for udbedring af terrænskader, der opdages under postindsamling og oprydning, f.eks. en nedtrådt grøft.

Belastning af poster, mål og delstræk

Ved hjælp af en analyse kan man undersøge, hvornår løbere fra forskellige klasser med en fælles post kommer til denne post.

Formålet med dette er at undgå, at aktiviteten ved en post bliver så stor, at postens orienteringsmæssige værdi ødelægges. Dette kan allerede ske, når der i gennemsnit kommer mere end 1 til 2 løbere pr. minut til posten.

Der findes EDB-programmer til at løse dette problem, men det kan også klares med papir og blyant.

Eksempel:

Til et O-løb har 3 klasser en fælles post med kode 56.

For at kunne foretage analysen, der bygger på gennemsnitstider, er det nødvendigt at vide 5 ting om de aktuelle baner:

- 1 - Gennemsnitskilometertiden. Det viser sig, at denne tid kun ændrer sig lidt fra løb til løb.
- 2 - Afstanden fra start til post 56 for hver af klasserne.
- 3 - Starttiden for den første løber i klasserne. (I nultid).
- 4 - Startintervallet mellem løberne i klasserne.
- 5 - Antal løbere i klasserne.

Klasser	H 21 A	D 21 A	H 35 A
Min/km.	7.0	9.5	8.0
Afstand	5.6	2.4	4.3
Start	0	23	14
Interval	2	4	3
Antal	28	12	17
Post 56	39	45	48

Teorien er, at man ved at gange kilometertiden med afstanden og lægge starttiden til, kan beregne, når den første løber i hver klasse teoretisk ankommer til post 56 - se skemaet. Resten af løberne i klassen kommer så med startintervallets afstand.

På et stykke småternet papir (f. eks. millimeterpapir) tegnes en tidslinie med ét minut pr. tern. Hver gang en løber (teoretisk) ankommer til posten, udfyldes en tern. Hvis ternen er udfyldt, udfyldes ternen oven over.

H 21 A giver flg. udfyldte tern,
39-41-43-45... osv... 89-91-93

D 21 A giver flg. udfyldte tern,
45-49-53-57 - 81-85-89

H 35 A giver flg. udfyldte tern,
48-51-54-57 - 90-93-96

Der er nu fremkommet en grafisk afbildning af aktiviteterne på post 56. Men billedet kan være ret forvirrende. Det hjælper at foretage en udglatning som kan ske ved at optælle antallet af udfyldte tern inden for et 10 min. interval og så dividere med 10 for at få gennemsnittet.

For inter- vallet	løbere	svarende til løbere pr.min
40 - 49	8	0.8
50 - 59	10	1.0
60 - 69	12	1.2
70 - 79	10	1.0
80 - 89	11	1.1
90 - 99	5	0.5

Selv om de 3 klasser kommer til post 56 i samme periode, kan det ses, at der max. kommer 1.2 løbere pr. minut, så det er ikke noget problem.

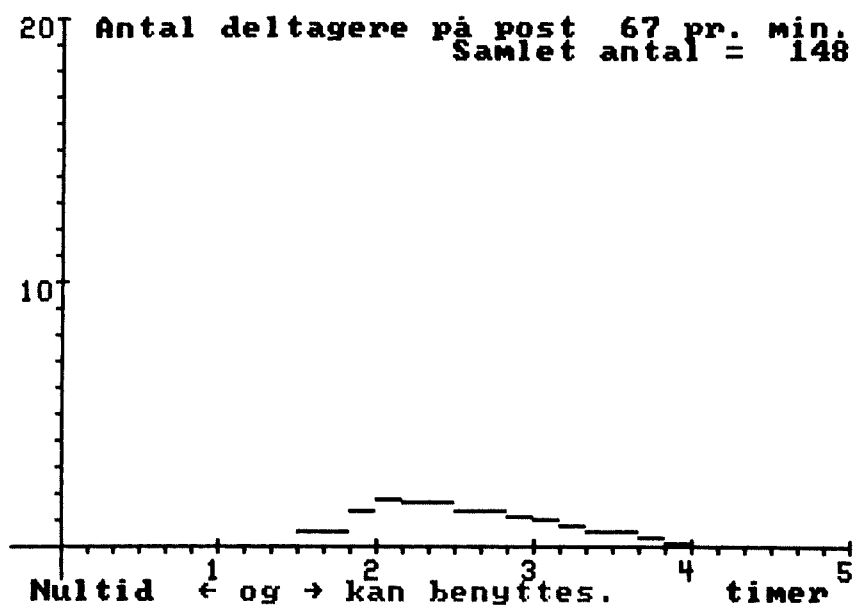
Resultaterne fra metoden må ikke overfortolkes, for alle løber jo ikke med samme kilometertid. Det kan heller ikke forventes, at den løber, der kommer først til posten også er den, der har startet først. - Eller at løberen kommer fra den klasse, der forventes at komme først til posten. Men hvis der er et rimeligt antal deltagere i hver klasse, vil spredningen i de enkelte løberes kilometertider gøre, at beregningen kommer rimelig tæt på det faktiske resultat.

Det sker en gang imellem, at målet, beregningen og resultatformidling bryder totalt sammen. Det skyldes som regel, at de fleste deltagere kommer i mål næsten samtidig, og at arrangøren ikke havde forventet det. En måde at undgå dette på, er at benytte EDB eller metoden beskrevet under postbelastning til at lave en graf, der viser antallet af løbere i mål pr. minut. Hvis det viser sig, at der i en periode kommer flere løbere end personalet kan klare, må startrækkefølgen laves om. Det er svært at sige, hvor mange deltagere pr. minut der kan klares, men man skal nok tænke sig om, hvis antallet kommer op på 6, svarende til 10 sek. mellem hver løber.

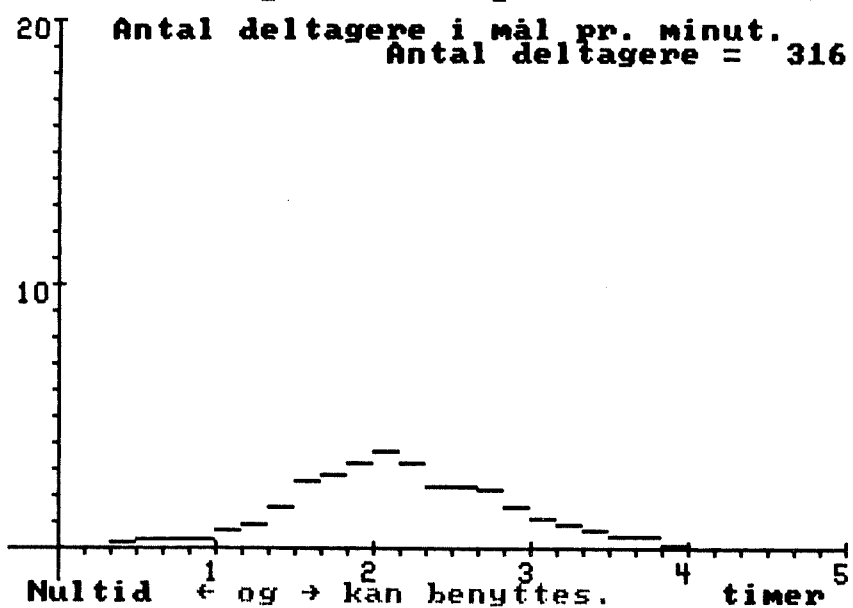
Post 56.



Antal deltagere på post 67 pr. min.
Samlet antal = 148



Antal deltagere i mål pr. minut.
Antal deltagere = 316



Opfølgning

Efter løbet vil banelæggeren gerne vide, om arbejdet lykkedes. Det kan bl.a. gøres ved at tale med løberne, men et godt hjælpemiddel i vurderingen af om banerne har haft den rigtige sværhedsgrad og længde er, at forsøge at vurdere spredningen i løbstiderne.

Det er naturligvis vanskeligt at opstille generelle retningslinier for den ideelle tidsmæssige spredning af løberne.

Idealet må dog være:

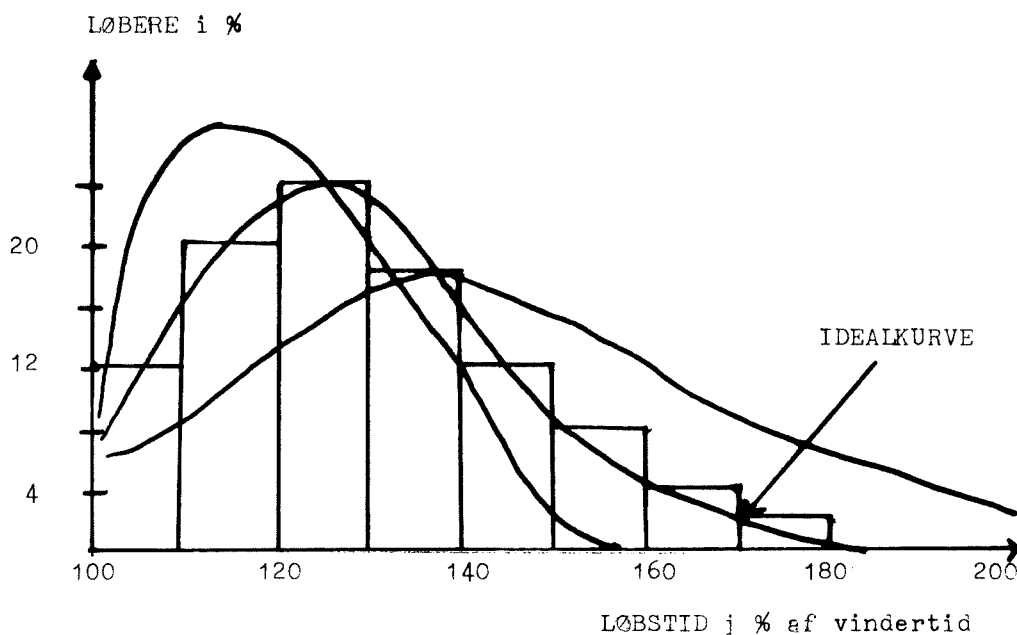
1. At en stor gruppe løbere følger lidt efter de første løbere.
2. At "halen" ikke må være for stor.
3. At kun meget få løbere falder helt igennem.

Figuren søger at illustrere dette, idet det er en "idealkurve" for spredning.

Begge akser er i procentenheder med henblik på generel anvendelse til alle klasser.

Normalt bør ca. halvdelen af løberne gennemføre på en tid på 100 - 125% af vindertiden, og 3/4 af løberne indenfor 100 - 140% af vindertiden. Har banen været for let og/eller for kort, vil mange løbere klumpe sig sammen i "toppen" og placeringen vil let afgøres ved sekundstrid. Tilfældigheder får derved lettere indflydelse på placeringerne.

Har banen været for svær og/eller for lang kommer "klumpen" (toppunktet) lang tid efter de bedste løbere. "Halen" bliver lang, idet for mange vil bruge for lang tid i forhold til vinderen.



BANEKONTROL

Generelt

Banekontrollanten (BK) har følgende opgaver:

Banekontrollanten skal uafhængig af banelæggeren ud fra det endelige løbskort og postbeskrivelser kontrollere og godkende starters, posters og måls placering, udformning af baner med henblik på sværhedsgrad og banelængde, og konstatere om kortet er af tilfredsstillende kvalitet og efter DOF's kortnorm.

BK skal også kontrollere indprikning/banepåtrykning.

Finder en BK for et stævne, at orienteringsbanerne ikke er af tilfredsstillende kvalitet eller at der er grove uoverensstemmelser mellem BK's og banelæggerens opfattelse af områder af væsentlig betydning for orienteringsbaner, skal BK straks give indberetning til stævnekontrollanten.

Kort beskrevet er BK's opgave ens, hvad enten det er et klubløb med 25 deltagere eller et Danmarks-mesterskab, det drejer sig om.

I det første tilfælde er det en begrænset indsats BK skal udøve, medens der derimod i det sidste stilles meget store krav for, at banen kan være i orden på alle måder, for at sikre det sportslige indhold og retfærdighed.

Ved stafetløb øges kravene yderligere til BK.

I det efterfølgende er opgaven beskrevet på baggrund af et større, vigtigt arrangement således, at alle BK's funktioner omtales. Den enkelte BK må så ud fra dette selv vurdere sin "kontrolopgave" ud fra det specifikke arrangements størrelse og betydning.

Det skal her understreges, at "kontrollen", såvel af arrangør som af BK, skal betragtes som en hjælp til arrangøren i bestræbelserne på at tilrettelægge et godt stævne.

Krav til banekontrollanten

Generelle krav til BK

Kvalitetskravene til BK afhænger af løbets størrelse og betydning. Ved formuleringen af efternævnte krav, er der igen tænkt på et større, vigtigt arrangement. For mindre arrangementer kan man ikke stille så store krav til BK.

Teoretiske og praktiske erfaringer

Jo mere erfaring inden for O-sporten, jo bedre baggrund for at virke som BK. Her skal nævnes et lille udvalg af de vigtigste:

- Erfaring i banelægning
- Aktiv O-løber med flere års erfaring
- Kendskab til kortfremstilling
- Erfaring i kvalitetsvurdering af kort, baner og stævner
- Kendskab til love og reglementer.

Personlige egenskaber

Af vigtige personlige egenskaber skal nævnes:

- Samarbejdsevne
- Evne til at kommunikere med andre
- Nøjagtighed og pålidelighed.

Funktioner

Kontrol af baneforløb

Kontrol af baneforløbet går hovedsageligt ud på at bidrage til, at kort og terræn bliver hensigtsmæssigt udnyttet i forhold til opgaven. Dette indebærer også placeringen af start og mål, som bør ligge godt såvel i forhold til banerne som til det øvrige arrangement.

Kontrol af de enkelte stræk

Her kontrolleres, at strækkene er bedst mulige med hensyn til deres O-mæssige værdi, og at de giver gode løbs- og vejvalgsmuligheder og hindrer slumpmomenter. Ligeledes vurderes om strækket i sin helhed sætter løberen på en prøve, som passer til løberens niveau (har den ønskede sværhedsgrad).

Kontrol af postplacering og poster

Her kontrolleres i første omgang posterne korrekte og hensigtsmæssige placering i terrænet, set ud fra den sværhedsgrad, som tilstræbes for den aktuelle løberkategori.

Endvidere kontrolleres kortkvaliteten og detaljer ved forventede indløbsmuligheder.

Endelig kontrolleres om posterne udstyr bedst muligt er i overensstemmelse med regler og forskrifter.

Herudover kontrolleres, om posterne beskrivelsessymboler er nøjagtige og entydige i forhold til placeringen.

Kontrol af løbskort m.m.

Denne går i hovedsagen ud på, at kontrollere om banen incl. start

og mål er rigtigt og nøjagtigt påtrykt/indtegnet, og om postbeskrivelse/-symboler, kontrolkoder, kontrolkort m.v. er i orden og i overensstemmelse med gældende bestemmelser.

Kontrolarbejdets udførelse

Selve udførelsen af kontrolarbejdet kan opdeles i et antal faser, som anført i det efterfølgende. Jo større og vigtigere et arrangement, jo flere besøg for at sikre, at banelægningsarbejdet udvikler sig i retning af det ønskede tilfredsstillende resultat.

For at opnå dette, er det desuden nødvendigt, at såvel banelægger som banekontrollant har den nødvendige tid til udførelsen af deres opgaver. BK skal derfor i god tid (senest 14 - 10 uger før løbet) have mulighed for at bedømme baneforslagene, og således kunne rådgive banelæggeren med hensyn til banernes udformning.

Kontrol af kortets kvalitet

Såfremt BK ikke for nylig selv har løbet i det område, hvor løbet skal foregå, og derigennem har et indtryk af hvor godt kortet passer med terrænet, bør BK som sin første opgave foretage et besøg i terrænet og kontrollere kortkvaliteten. Dette er naturligvis især aktuelt for områder, hvor kortet er tegnet for mere end 2 - 3 år siden.

Kontrol af baneforløb

Denne fase af BK arbejde er særdeles vigtig. Ikke alene er "kontrollen", som her består i en vurdering af baneforløbene, grundlaget for stævnets succes, men også grundlaget for det gode sam-

arbejde mellem banelægger og -kontrollant. Det drejer sig jo ikke om en kontrol i ordets kedeligste forstand, men om at man sammen vurderer og drøfter udnyttelsen af terrænet og ikke mindst, at man sammen sikrer sig, at der tages hensyn til såvel planter som dyr (vildtflommer).

Ved vurderingen af baneforløbene lægges størst vægt på, at banerne placeres i sådant terræn, at den rette sværhedsgrad opnås i form af gode stræk og der lægges mindre vægt på postplaceringer.

Kontrol af de enkelte stræk

Efter en vurdering ved skrivebordet om de enkelte stræk er tilpasset den ønskede sværhedsgrad, må en kontrol i terrænet finde sted. Dette er nødvendigt for at afsløre evt. "slumpmomenter" ved de sandsynlige vejvalg.

Endvidere skal BK sikre sig, at banerne ikke frister til passage af vildtflommer, indhegninger eller andre forbudte områder, der er aftalt med skovejeren. Det samme gælder muligheden for at krydse dyrket mark eller kantløbe marker.

BK må i denne forbindelse vurdere, om det er nødvendigt på løbskortet og eventuelt i terrænet at markere sådanne områder og evt. indlægge "kontrolposter" ved "tvungne overgange". BK må også vurdere, om det på de enkelte baner kan betale sig for løberne at tage posterne i anden rækkefølge end den planlagte. Såfremt dette er tilfældet og ikke kan undgås ved ændring af banen, må nødvendige poster undervejs på banen bemendes.

For vurdering af vindertider kan det være nødvendigt at benytte prøveløbere.

Endvidere kan BK også benytte resultatlister fra tidligere løb i skoven på samme årstid.

Kontrol af postplacering og poster

Den hensigtsmæssige postplacering, set ud fra opnåelse af gode stræk med den ønskede sværhedsgrad, bedømmes i forbindelse med vurdering af selve strækket (se ovenfor).

Derudover kontrolleres, at selve posten har den ønskede sværhedsgrad.

Dernæst følger det "kedelige" arbejde med at kontrollere om posterne er korrekt placeret. Dette indebærer bl.a., at BK må kontrollere nøjagtig afstand og retning fra alle sandsynlige udgangspunkter, og at disse er gengivet korrekt på kortet. Det er ikke godt nok, at posten ligger rigtigt, dersom et vigtigt udgangspunkt ikke stemmer. Også sådanne "slumpmomenter" skal undgås. Altså, omhyggelig kontrol for at sikre det sportslige gode arrangement.

Endelig skal postskærmens nøjagtige placering (og evt. postmandskab) fastlægges samt postens beskrivelse eller symbol. Endvidere postens øvrige udstyr, såsom stiftklemmer, kodetal, væske og radio.

Kontrol af løbskort

BK har ansvaret for, at de kort, der udleveres til løberne (eller de mønsterkort, som løberne skal indtegne efter), er kontrolleret for fejl, som bevirker at en løber, der er i besiddelse af de orienteringsmæssige evner, som man kan forvente for den pågældende klasse, ikke kan finde posterne i terrænet.

Dette betyder ikke nødvendigvis, at BK selv må kontrollere alle kortene, men BK har ansvaret for, at kontrolarbejdet bliver lagt til rette, så eventuelle fejl med sikkerhed opdages.

Som første led i dette arbejde må BK kontrollere, at posterne på det første kort fra hver bane der påtrykkes, stemmer overens med posterne på det kort, man har kontrolleret banen efter og med de poster, som den pågældende klasse ifølge postbeskrivelserne skal have.

Afsluttende kontrol

Når posterne er placeret i terrænet i forbindelse med selve afviklingen af løbet, kontrolleres placeringen og synligheden af skærmen, placeringen af stiftklemme, kontroltal samt placeringen af evt. postmandskab m.v.

Er udsætningen sket dagen før løbet, benyttes forløbere for at kontrollere, om alle poster stadig er intakte.

Under løbet må såvel banelægger som banekontrollant - helt naturligt - følge afviklingen af løbet og om nødvendigt kunne foretage improvisationer.



STÆVNEPLADS, START OG MÅL

Stævneplads

Ved stævneplads forstås den centrale plads, hvor mål, stævnekontor, resultatformidling, sanitære installationer m.v. er placeret.

I de kolde årstider vil stævnepladsen ofte være begrænset til alene at omfatte målet.

Parkering bør søges placeret ved eller tættest muligt ved stævnepladsen. Der bør under alle omstændigheder være gode adgangsveje (barnevognsfremkommelige) fra parkering til stævneplads.

Krav til stævnepladsens placering må ikke få en mere eller mindre ødelæggende indflydelse på banelægningen.

Samtlige baner afsluttes som regel i samme mål, hvorfor stævnepladsen bør placeres således, at orienteringsterræn passende for alle baner når helt frem til den, men

- kan dette krav ikke opfyldes, skal det i første række sikres, at lette baner og begynderbaner får en god afslutning, d.v.s.: at afslutningen på de svære baner kan blive relativ let.

Starten

Startens placering skal bestemmes af banelægningen, d.v.s. placeres således, at den for alle baner er med til at skabe det bedst mulige baneforløb.

Det kan af flere grunde være hensigtsmæssigt at have kort afstand fra stævneplads til start, f.eks. ingen transport af overtrækstøj eller mulighed for at henlægge

dette i rimelig afstand fra såvel start som mål. Disse ønsker må dog ikke være mere tungtvejende end hensynet til startstedets egnethed som udgangspunkt for banerne.

Ved valget af startsted bør det overvejes, om der kan anvendes samme startsted for alle baner eller om der bør vælges særskilt startsted for de klasser, der ifølge reglementet skal have kortet udleveret 2 minutter før start. I sidstnævnte tilfælde, bør det tilstræbes at have kort afstand mellem de 2 startsteder, bl.a. af hensyn til voksne familiemedlemmers mulighed for at hjælpe urutinerede børneløbere. Der kan også være andre grunde til at vælge 2 startsteder, f.eks. gangafstanden fra stævneplads.

Afstanden fra stævneplads til start kan for aldersgrupperne H 13 - 50 og D 15 - 45 godt være omkring 2000 meter, mens den for øvrige klasser bør være væsentlig kortere for ikke at stå i et urimeligt forhold til disse klassers banelængder.

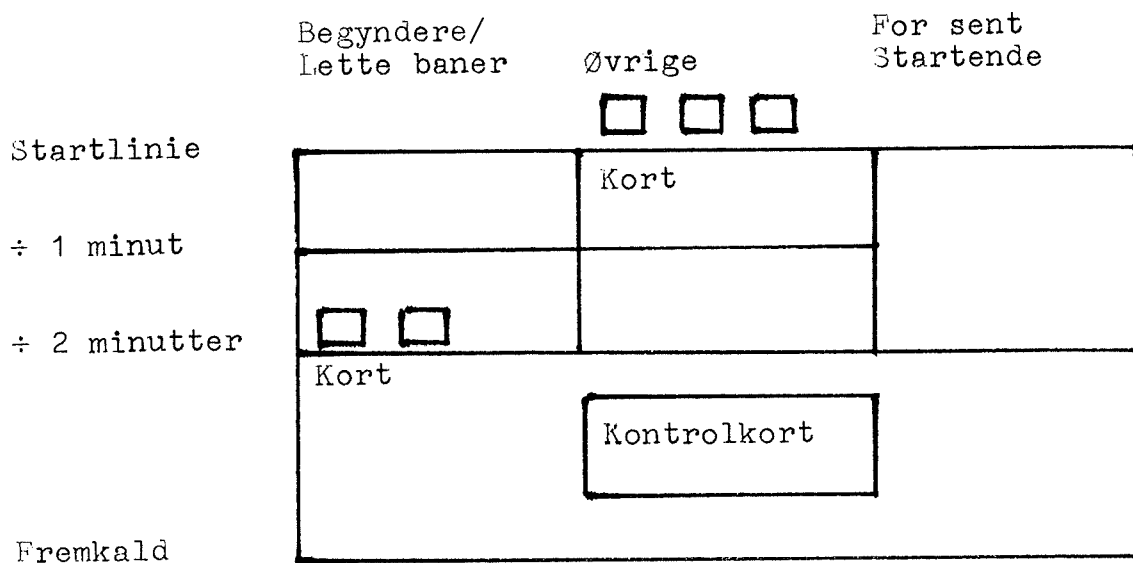
Vejen til start skal snitzles tydeligt med 2 farver. Såfremt der anvendes 2 eller flere startsteder skal hvert startsted have sin egen snitzling, og der bør opsættes skilte med klasseinddeling, hvor vejen forgrener sig. Såfremt der er over 1000 meter til start vil det være god service at opstille afstandsskilte for hver 500 meter.

Vejen til start skal ikke opfylde særlige krav til fremkommelighed, da den principielt kun skal benyttes af løbere d.v.s. ingen barnevogne o.lign.

Startlinie/startpunkt

Startlinien - eller forskudt startpunkt - skal være såvel kort- som terrænfix. Starten angives på løbskortet med en trekant med sidelængde 7 mm og med den ene spids pegende mod post 1.

Såfremt der kun anvendes et startsted ved arrangementet, må der tages hensyn til, at enkelte klasser skal have kortet udleveret 2 minutter før start, f.eks.:



Ved mindre arrangementer er den særlige bås for for sent startende unødvendig, men der bør under alle omstændigheder være sørget for, at "fløjteren" ikke bliver forstyrret

i sin funktion, fordi han også skal udlevere kort til sent startende. Disse problemer undgås ved anvendelse af automatisk signalgiver.

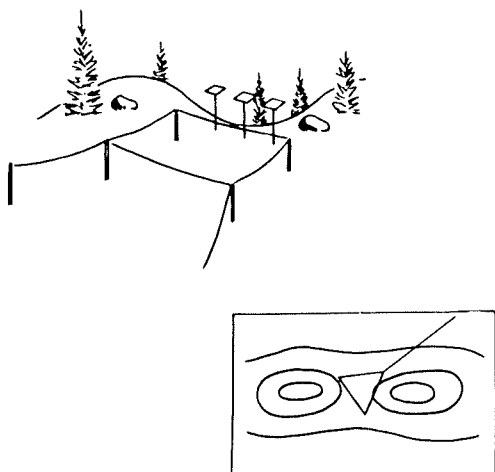
Startøjeblikket angives ved fløjtesignal el. lign.; startpersonalet skal påse, at tyvstart ikke foretages. Startsignalet er tegn på, at tidtagningen begynder; dette gælder også i tilfælde, hvor startpunktet er forskudt i forhold til startlinien.

Ved valg af startsted er det primære krav, at startende løbere ikke afslører deres vejvalg for de ved startstedet ventende.

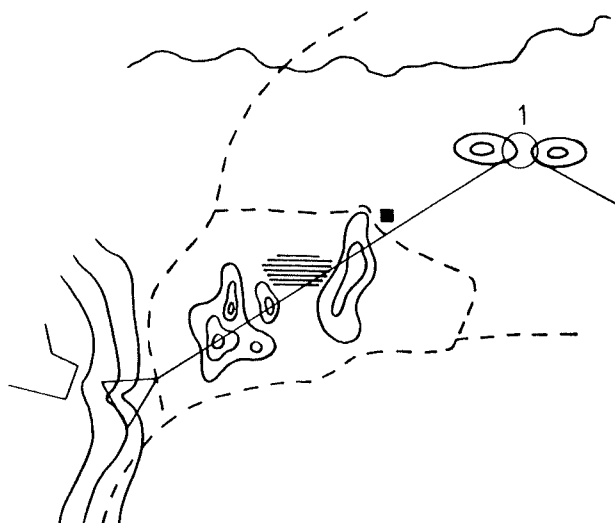
Kan dette krav ikke opfyldes, f.eks. grundet ønske om rimelig opvarmningsmulighed, kan startpunktet forskydes og markeres med en skærm uden stiftklemmer.

Det er altid det aktuelle startpunkt, der skal være indtegnet på løbskortet. Strækket fra startlinien til et forskudt startpunkt skal være snitzlet med 2 farver - ved natløb dog alene hvid snitzling.

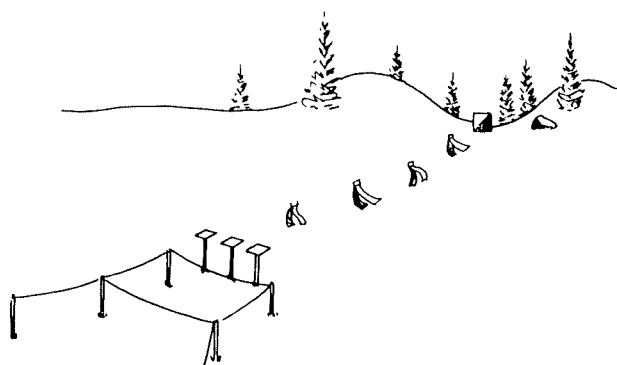
Eksempler



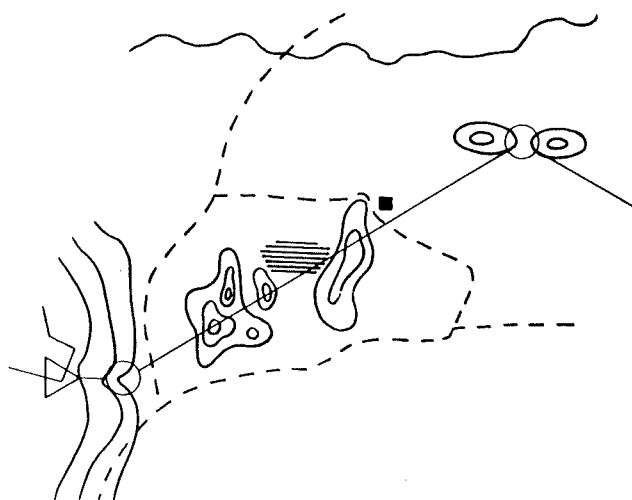
Eks. 1.
Startlinie og startpunkt identisk - den mest hensigtsmæssige løsning.



Eks. 3.
Fejlplaceret start. Der er flere vejvalgmuligheder, der afsløres for de ventende løbere.



Eks. 2.
Forskudt startpunkt. Strækningen mellem startlinie og startpunkt snitzles. Startpunktet - markeret med skærm uden stiftklemmer - skal passeres af alle startende.



Eks. 4.
En variation. For at undgå snitzling til et forskudt startpunkt i slugten er anvendt en "ekstra" post ved det egentlige startpunkt. Herved er sikret et startsted med gode opvarmningsmuligheder, oversigtsforhold m.v., hvilket er af væsentlig betydning ved store arrangementer.

Startens placering

Som nævnt skal startlinie/forskudt startpunkt være kort- og terrænfik. Derimod er det ifølge IOF's hæfte med postbeskrivelser ikke et krav, at starten skal angives i postbeskrivelsesskemaet.

HENVISNING

Vedrørende de specifikke krav til startens placering i forhold til banetypen henvises til afsnittet "Sværhedsgrader".

Antal førsteposter/postbelastning

Banelæggeren skal orientere stævnelederen om, hvilke klasser der kan starte samtidig, og hvilke der ikke må starte samtidig fordi de har en fælles førstepost. Det er derfor banelæggerens opgave at sørge for, at der etableres så mange førsteposter, at løbets starttidsrum kan holdes indenfor rimelige rammer.

For at skabe et overblik herover og over belastningen på de enkelte poster i arrangementet, anbefales det at opstille et skema efter følgende model (kvadreret papir er glimrende til formålet.):

Post nr	Svære baner					Mellemsvære baner				Lette baner		Begynder	
	H21A	D21A		...	H 60	H21C	D17-D		D40B	D15/16B	H/D 11-12	-12	17-
30	1	1											
31			2		2				3				
32						1	1		2				
33								2	2	1			
34											1		
35											2		
98												1	1
99									9		8		

Banelæggeren får på denne måde et overblik over klassefordelingen på de enkelte poster og kan umiddelbart se, hvilke klasser, der har fælles første-post (nr. 1). Ved hjælp af skemaet og et anslået (traditionelt) deltagerantal kan ligeledes vurderes, om enkelte poster kan undværes eller om der ved ændring af et eller flere delstræk på en eller flere baner kan skabes en mere hensigtsmæssig belastning på de enkelte poster. Endelig viser skemaet, om en post anvendes til baner af forskellig kategori (f.eks. svær og mellem-svær); det er der ikke umiddelbart noget forkert i, men forholdet bør vurderes nærmere.

Målet

Målet er en linie, som markerer orienteringsbanens afslutning, dvs at løberen afslutter løbet, når målet passerer. Det må sikres, at målet kun passerer i den ved målsluse, målskilt eller på anden måde angivne løbsretning.

Der kræves således en klar markering af målet. Ved større arrangementer bør anvendes såvel målskilt som målsluse, evt. med flere spor. Målslusen laves så smal at kun én løber ad gangen kan passere tidtageren.

Målet tegnes på løbskortet med en dobbeltcirkel med diameter henholdsvis 5 og 7 mm. Såfremt det ikke er muligt at angive målet på kortet, skal der snitzles fra sidste post med 2 farver.

Målets placering

Målet bør placeres på eller meget tæt ved stævnepladsen. Ved valg af mål skal banelæggeren specielt tage hensyn til at:

- der ikke sker afspærring for andre gående, ridende, bilende og andre brugere/besøgende i skoven. Det kan f.eks. blive tilfæl-

det, såfremt mål placeres på en skovvej, eller hvis målslusens snore trækkes tværs over en vej eller sti. Situationen er irriterende for såvel de andre besøgende i skoven, som for målpersonalet, der skal hæve og sænke afspærringen for passage samt høre på en masse knubbede ord,

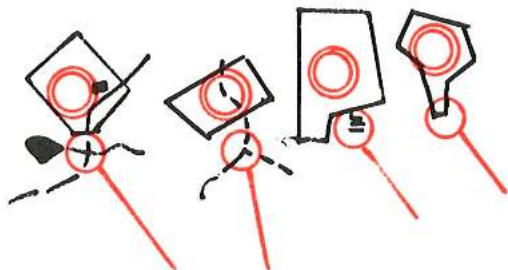
- tidtager og det øvrige målpersonale skal kunne se løberne på mindst 50 meters afstand,
- løberne skal komme fra samme retning,
- opløbsstrækningen bliver så kort som mulig, da den er uden orienteringsmæssig værdi,
- opløbsstrækningen ikke passerer trafikerede veje, samt at den er rimelig fremkommelig; den må gerne være svagt stigende, medens opløbsstrækninger med fald bør undgås,
- evt. snitzling fra sidste post føres den hurtigste vej til mål, da løberne ellers fristes til at lave egne vejvalg, hvilket er i strid med reglementet og således i princippet diskvalifikationsgrund.

Sidste post

Et område - især placeret på mark eller lysåbent område i skov - er stærkt opfangende, og dermed øges risikoen for "spildte kilometre" i forbindelse med sidsteposten.

Sidsteposten skal primært medvirke til at sikre det ensartede indløb til mål. Herved kan opstå nogen konflikt mellem kravene om kort opløbsstrækning og orientering helt frem til sidsteposten.

Eksempler

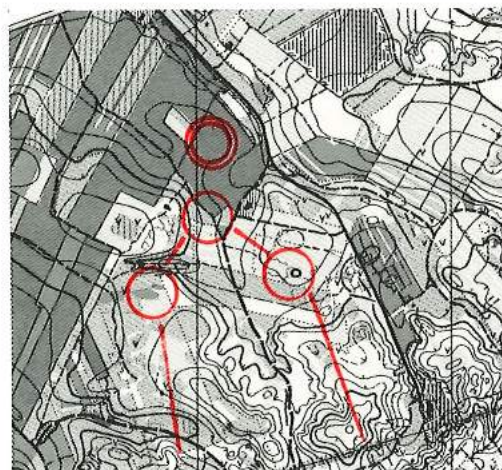


Postplaceringer som fuldt ud sikrer det korte ensartede indløb til mål.

For begynderbaner og lette baner kan sådanne poster ofte anvendes umiddelbart uden at slække på kravet om orientering frem til posten.

For svære baner og muligvis også mellemsvære baner er denne type poster uegnede som afslutning på et langt stræk, idet orienteringen i det store og hele vil begrænse sig til at holde retning frem mod marken.

Derfor bør den egentlige O-bane afsluttes med en post lidt tilbage i skoven, jvf. nedenstående eksempel.



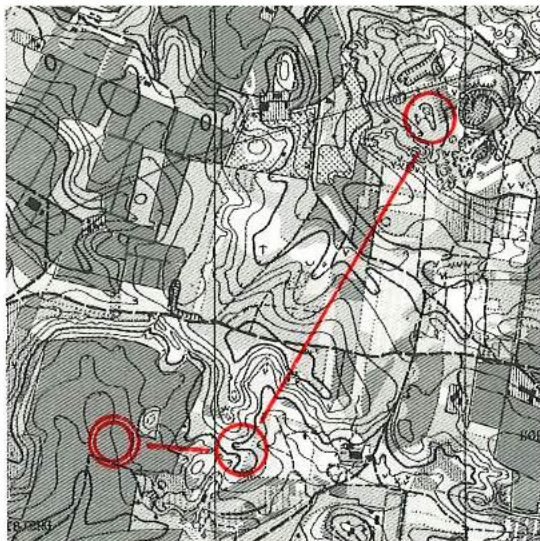
Snitzling

I det foregående er omtalt, at snitzling skal anvendes i forbindelse med mål i tilfælde, hvor cirklen ikke er indtegnet på kortet.

Snitzling fra sidste post til mål er meget anvendt, men banelæggeren bør vurdere, om snitzling er nødvendig, subsidiært om den er nødvendig på hele strækket fra sidste post til mål.

Snitzling fra sidste post er unødvendig i tilfælde, hvor målet kan ses fra sidsteposten, eller hvor en god sti eller anden sikker ledelinie fører deltagerne mod mål i et ensartet indløb, jvf. tegningerne ovenfor.

Snitzling fra en svær sidstepost er et ekstra opfang, som bør undgås.



På kortudsnittet ovenfor vil den rutinerede løber ofte vælge at løbe til højre (i løbsretningen) for at anvende snitzlingen som opfang. I stedet kan anvendes en opfangende snitzling, som leder løberne ind på marken på det rigtige sted - eller der kan placeres en ekstra post ved markhjørnet.

Længden og arten (hel eller opfangende) af en eventuel snitzling skal angives på postbeskrivelsen.

Der er 2 typer snitzling:

1. Hel
2. Opfangende

Afstanden fra sidste post til mål skal i alle tilfælde angives på postbeskrivelsen.

VIS HENSYN

Orienteringsløb foregår i naturen, og det stiller særlige krav til alle O-løbere - men især til banelæggere og -kontrollanter - om viden om skovens fauna og flora, og om at vise hensyn til naturen, dens ejere og andre brugere.

O-løbere bør tænke på, at vi færdes på andres områder, d.v.s. at der skal tages hensyn til såvel skovens ejere som dens dyr, hvis liv kan blive truet, hvis der sker store ændringer i deres livsbetingelser.

Dyrenes livsbetingelser er blevet ringere gennem de senere år, bl.a. grundet udbygning af vejanlæg, anvendelse af store maskiner til skovarbejde, sprøjtning med giftstoffer mod "ukrudt", øget interesse for leje af jagtret og en generelt stigende interesse for at komme i naturen af rekreative grunde.

For banelæggere og løbsarrangører af såvel større løb som små træningsløb gælder, at en række regler om færden i naturen skal overholdes, ligesom der bør udvises omtanke og hensyn.

Skovens ejere, naboer og andre brugere

Ved aftale mellem DOF og Skov- og Naturstyrelsen er etableret regler for anmeldelse af orienteringsløb i statsskovene.

I aftalen findes en regel af særlig interesse for banelæggere og kontrollanter, nemlig reglen om, at der senest 2 måneder før løbets afholdelse og før banerne er endeligt fastlagte skal tages kontakt med den pågældende skovrider for godkendelse af arrangementet. Der er ingen grund til at vente til allersidste øjeblik. Der skal være

en rimelig chance for skovrideren, eller dennes stedfortræder, til at tage stilling til arrangementet.

Manglende overholdelse af reglen kan i værste fald medføre, at løbet ikke kan gennemføres.

For de private skove findes ikke formaliserede regler for ansøgning om afholdelse af løb, men det må anbefales, at der i særdeles god tid tages kontakt med skovejeren for opnåelse af løbstilladelse og godkendelse af baneforløb m.v.

Undgå poster ved foderhuse og på/ved anlæg, der kan tage skade. Tænk i denne forbindelse på, at grøftesammenløb og -knæk på visse årstider er meget bløde og let bliver nedtrampet. Lav strækkene således, at der ikke fristes til kantløbning af tilsåede marker - ofte kan en mindre flytning af en post løse problemet.

Skovens dyr

Fugle, især rovfugle, kan i rugetiden blive forstyrret af O-løb, så de bliver borte fra reden i så lang tid, at æggene ødelægges.

Derudover er det i realiteten kun det klovbærende vildt, der generes af O-løb. I forbindelse med vildtbeskyttende foranstaltninger, bør der skelnes mellem skove med rådyr og skove med kronstyr.

Generelt vil en bræmme langs skovkanten og især langs trafikerede landeveje give rejste dyr mulighed for at stoppe op og undgå at blive kørt ned ved passage af landevejen.

Rådyr er meget stærkt lokalorienterede. De har et lille område, hvor de føler sig hjemme (home range), og hvortil de søger tilbage efter fouragering i omegnen.

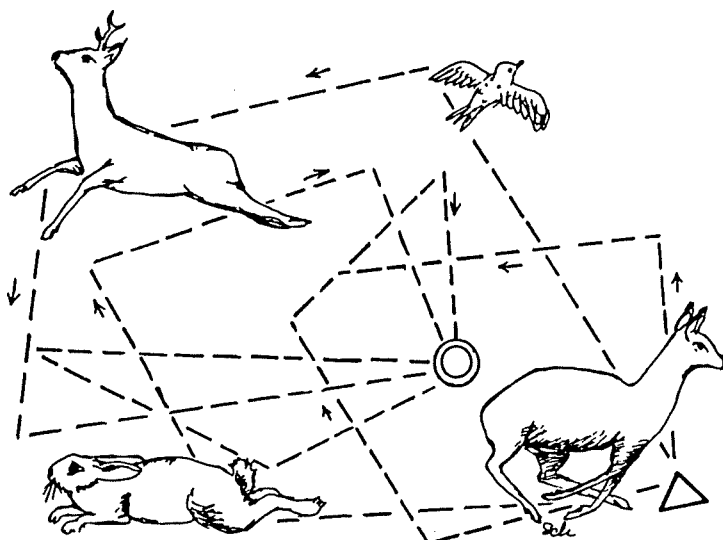
I en skov med varieret bevoksning (vekslende grantykninger og åbne områder) vil de svært gennemtrængelige områder (tæthed 3) ved mindre løb ofte være tilstrækkelige som vildtlommer, hvis de er jævnt fordelt i skoven. Disse tætte områder bør naturligvis friholdes for poster.

Ved større løb må disse naturlige vildtlommer suppleres med andre vildtlommer, som aftales med skovadministratoren. Såfremt der bliver tale om store vildtlommer med store stier, kan der eventuelt opnås tilladelse til passage af vildtlommer ad disse stier.

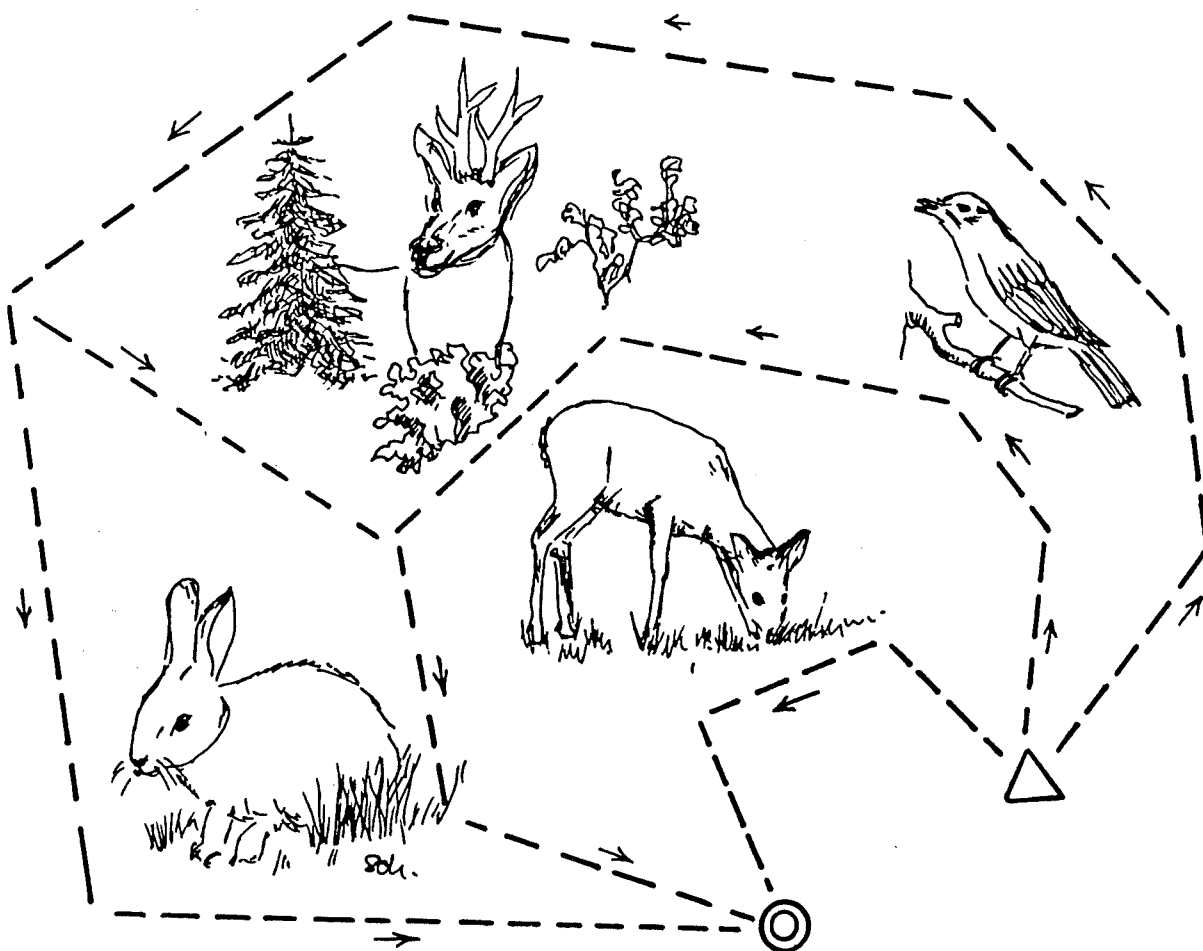
Banelæggeren må under alle omstændigheder sørge for at lave banerne på en sådan måde, at det ikke vil være en fordel for løberne at passere gennem vildtlommer. Blot en enkelt vildfaren løber kan ødelægge vildtlommens værdi.

Krondyr vandrer almindeligvis over længere strækninger, og er ikke så lokalorienterede som rådyr. Derfor kræves større og noget færre vildtlommer med undvigelsesmuligheder til naboarealer.

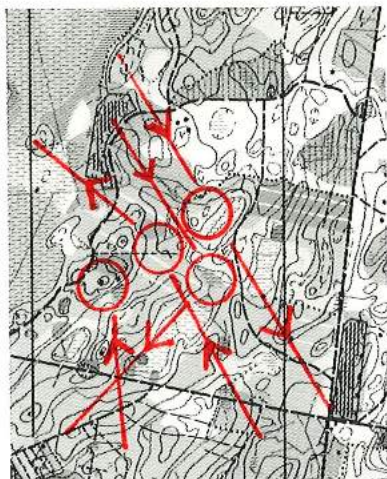
Modløb skal undgås, dels fordi det lægger op til alvorlige stress-situationer for dyrene, på grund af manglende undvigelsesmuligheder til rolige områder, dels fordi det ud fra et orienteringsmæssigt synspunkt er dårlig banelægning, som giver slump fordi løbere under fraløb fra en post forærer denne til løbere under indløb.



Banelægning i korridorer er et glimrende middel til at skabe en dyrevenlig banelægning, jvf. figur nedenfor. Bemærk, at banerne er lagt således, at løberne føres gennem skoven.



Banelægning som vist på figuren herunder bør ikke forekomme, da dyrene herved kommer til at løbe frem og tilbage mellem løbere til de to vestlige poster og løbere til de to østlige poster.



Det er ikke nogen nem opgave for banelæggeren, at udføre en vildtvenlig banelægning, men den skal løses på forsvarlig måde, hvis orienteringssportens troværdighed, med hensyn til viljen til natur- og vildtvenlig banelægning, skal opretholdes.

Bevoksningen

Indhegnede beplantninger må ikke forceres af O-løbere - det er diskvalifikationsgrund. Banelæggeren bør derfor ikke lave stræk, hvor forbindelseslinien mellem 2 poster passerer et hegn. Det kan "fange" løberne langt fra naturlige passagemuligheder og påvirke ham/hende til ulovlig passage af hegnet.

Der bør tages hensyn til nyplantninger, som er særlig sårbare i hård frost, og til skuddene som i maj måned er helt nye, og hvor skudspidserne brækker af, blot ved en let berøring.

Jordbundens bevoksning er normalt hårdfør, navnlig hvis den består af græs eller lyng og regenereres hurtigt. Ved valg af stævneplads (MÅL) og START, må der tages hensyn til jordbundens slidstyrke, især mellem sidste post og MÅL.

Hensyn skal naturligvis også tages til voksesteder for sjældne eller truede plantearter, der ligesom lokaliteter med en usædvanlig og langsom regenererbar vegetation (f.eks. mos og lav) friholdes for poster og ikke anvendes som stævneplads eller startområde.

Banelæggeren må have opmærksomheden henledt på disse forhold ved rekognoscering og øvrige planlægning i forbindelse med et løb.

Ved store løb i klitområder og andre sårbare områder, bør benyttes flere poster for at formindske belastningen på de enkelte postområder.

Ved forhandling med skovejere og skovadministratorer om løbets afholdelse, kan efterfølgende liste anvendes som "stikordsregister".

Aftaler og informationer

- Alle aftaler om løbstilladelser bør være klare, detaljerede og så vidt muligt skriftlige,
- Alle relevante oplysninger skal anføres, bl.a. om:
 - forventet deltagerantal (realistisk vurderet)
 - løbsdato
 - starttid/afslutning
 - løbsområdets begrænsninger
 - forbudte områder (f.eks. fa-sanerier, nyplantninger o. lign.)
 - vildtlommer
 - passage af mark/eng/bebyggelse.

Forberedelser

I forbindelse med stævnets forberedelse aftales bl.a.:

- baneforløb, herunder postplacering
- udsætning af mærkesedler
- kørsel i skoven

Løbsdagen

For løbsdagen aftales/huskes bl.a.

- parkering (til- og frakørsel), antal køretøjer, evt. polititilladelse, dækning af evt. skader,

- stævneplads (placering af telte, afmærkning, evt. marketenderi, nødvendige køretøjer og kørsel, højtaltalere, toiletter, publikum),
- startsteder (spærrede stier, afmærkning, toiletter),
- passage af hegn, diger m. v., (tvungne overgange, midlertidige broer, retablering),
- evt. afspærring af veje (evt. polititilladelse).

Information

O-løb er velorganiseret idræt

- Der er kontrol med aktiviteterne.
- Begrænsning af tid og sted er kendt.
- Aftaler overholdes.
- Ingen søm, ståltråd el. lign.
- Alt ryddes op efter løbet.
- Løberne er vant til at færdes i skoven, og de overholder DOF's løbsreglement.
- Forsikring dækker eventuelle skader.
- Deltagerne løber mest på vej og sti.
- De færreste kommer i hele skoven.
- O-løb trækker ikke publikum.

Naturvenlig banelægning

- Beskytter dyrene ved anlæg af vildtlommer. Dette er især nødvendigt ved større løb.
- Undgår selvfølgelig forbudte områder, som fasanerier o.lign.
- Undgår modløb (krydsende baner).
- Undgår at banerne krydser hegn o.lign.
- Hindrer kantløbning af marker.

Gennem instruktion sørges for, at løberne ikke kan være i tvivl om, hvad der forbudt og tilladt.

Skovstyrelsens brochure "Øvelser og lejrslagning i statsskovene" vedlægges som bilag. Blandt de mange regler og bestemmelser heri skal en enkelt fremhæves:

"Der er kun adgang til skoven ad veje, stier Det er ikke tilladt at betræde eller passere stengærder, jordvolde og andre hegn".

Dette betyder, at banelæggeren må sikre, at passage af diger, der afgrænser skoven mod mark, vej etc., sker ad stier, (snitzling, ekstra post el. lign.). I modsat fald skal der - efter aftale med skovadministratoren - etableres midlertidige broer.

Hensynet til skovejeren omfatter også oprydning. Banelæggeren er i denne forbindelse ansvarlig for indsamling af postmateriel. Herunder skal sørges for, at afmærkningssedler er fjernet, og at området omkring eventuelle væskeposter er rensat for plastbægre.

SPECIELLE BANER

Trimbaner

Hvad er trimorientering

Trimorientering er en fællesbetegnelse for orienteringsarrangementer, hvor det primære for folk er at få motion og at have det rart på samme tid. Banelæggeren må gøre sig klart, at folk, der møder frem for at prøve trimorientering, kommer med en positiv indstilling og lyst til at prøve igen. Det er derfor arrangørernes fornemste opgave at lave banen på en sådan måde, at denne indstilling og lyst bevares.

Hvem møder op ?

Deltagerne er en blandet flok, både med hensyn til alder og forudsætninger. Mange har været spejdere og har på den måde fået en vis fortrolighed med et orienteringskort. Nogle har orienteret en del som soldat, mens andre for første gang har et orienteringskort i hånden. Banernes sværhedsgrad bør rette sig efter sidstnævnte kategori, d.v.s. niveauet bør være som for begyndere.

Principper ved trimbanelægning

Vedrørende de grundlæggende principper for banelægningen kan henvises til afsnittet om begynderbaner.

Banelæggeren må huske, at der i de fleste lurer en lille angst: "Bare jeg ikke bliver væk"!

Kun ved at begynde med det helt elementære og gå gradvist frem, kan man fastholde folks interesse for orientering. Man behøver ikke nære ængstelse for at miste nogen ved at gøre orienteringen for let. Personer, der finder opgaven for let, kan henvises til at møde op til klubbens ordinære arrangementer og prøve sig frem der.

Kort og terræn

Passende terræner til trimorientering findes mange steder. Der må være mange tydelige detaljer, som f.eks. stier, veje, huse og vand, men ikke for mange mindre detaljer, som gør kortet vanskeligt at læse for uøvede.

Det er vigtigt, at terrænet er fremkommeligt og åbent. Tæt skovbund og tætheder bør undgås. Der skal være tydelige afgrænsninger, så det er let at finde tilbage. Det øger trygheden. Området må gerne være klubbens nærskov, som folk allerede er fortrolige med fra almindelige skovture. Nu får de mulighed for at lære den at kende fra en anden indfaldsvinkel. Der bør til trimorientering anvendes I-kort med påtrykt tegnforklaring og målestok.

Før deltageren "slippes løs"

Før en trimdeltager sendes ud i skoven, må der gives oplysning om de mest elementære ting, f.eks. at orientere kortet og de enkelte farvers betydning.

Forskellige trimarrangementer

Trimorientering kan arrangeres på forskellig måde og tilbydes over længere eller kortere perioder. I det følgende beskrives 3 typer: Skovturstrim, Trim som enkeltarrangement og Trim med opgaveløsning. Trimorientering kan givetvis arrangeres på andre måder - det gælder blot om at bruge fantasien.

SKOVTURSTRIM

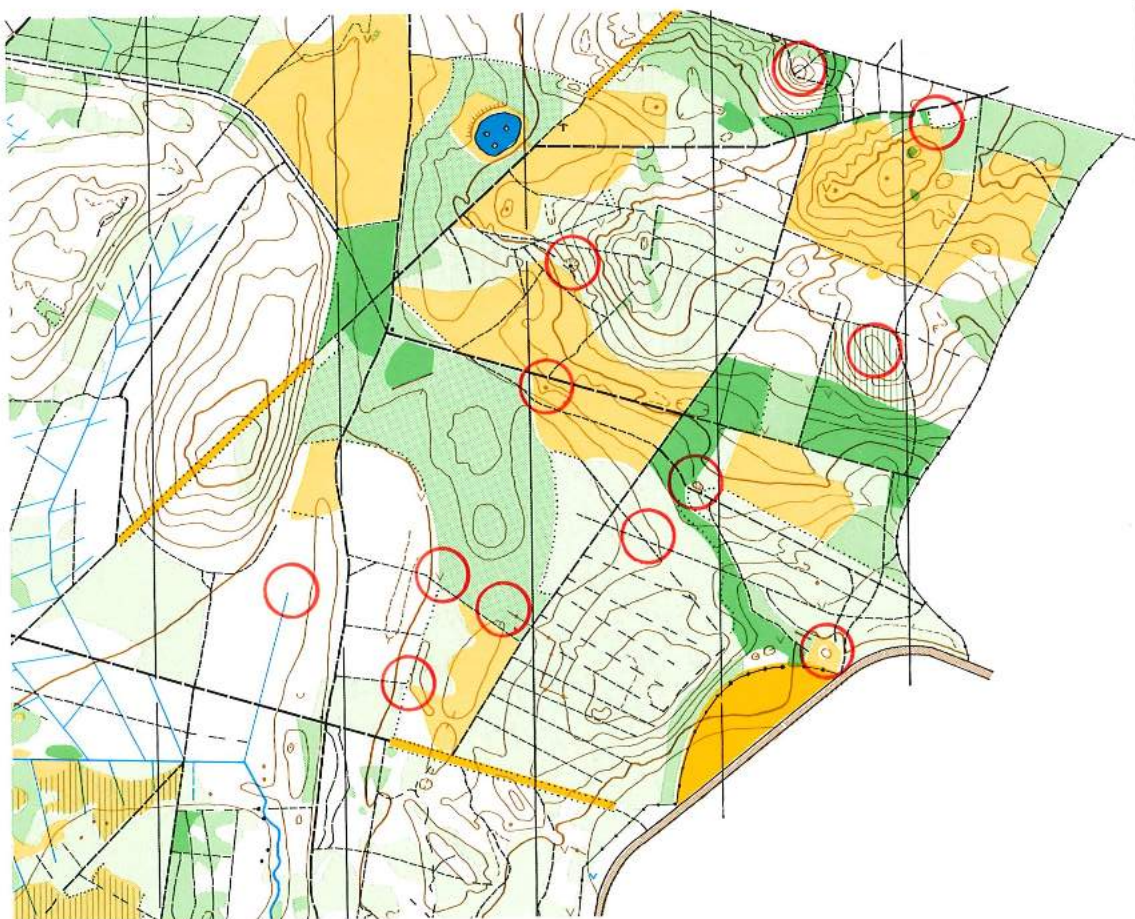
Denne model kan også betegnes "turorientering"; arrangementet bør løbe over en længere periode - gerne en hel sommer, hvor det kan være et tilbud til såvel befolkningen i lokalområdet som turister.

Til afvikling af skovturstrim, anvendes faste poster, f.eks. pæle med farvet top og eventuelt kodenummer, som bankes ned i jorden. Pælene anbringes såvel ved enkle som svære terrændetaljer, således at både helt uøvede og personer med orienteringskunnen kan have glæde af at "lægge baner" mellem posterne.

Det er imidlertid farligt at anbringe permanente poster alt for synligt, da erfaringerne viser, at de ofte bliver udsat for hærværk eller helt fjernes. Selv om posterne gemmes lidt af vejen, skal der dog være sikre ledelinier til de lette poster.

Ved denne type trim er det naturligvis ikke muligt at give instruktion til hver enkelt startende. Den må derfor gives på anden måde, f.eks. ved en kort beskrivelse, udlevering af DOF-brochurer, som sammen med O-kortet, hvorpå samtlige poster er indtegnet, og kontrolkortet er sammenpakket i en plastpose. Dette trimsæt sælges fra passende steder: Turistkontoret, isboder i skovkanten etc.

Husk: Også denne form for orienteringsarrangementer kræver tilladelse fra skovadministrationen.

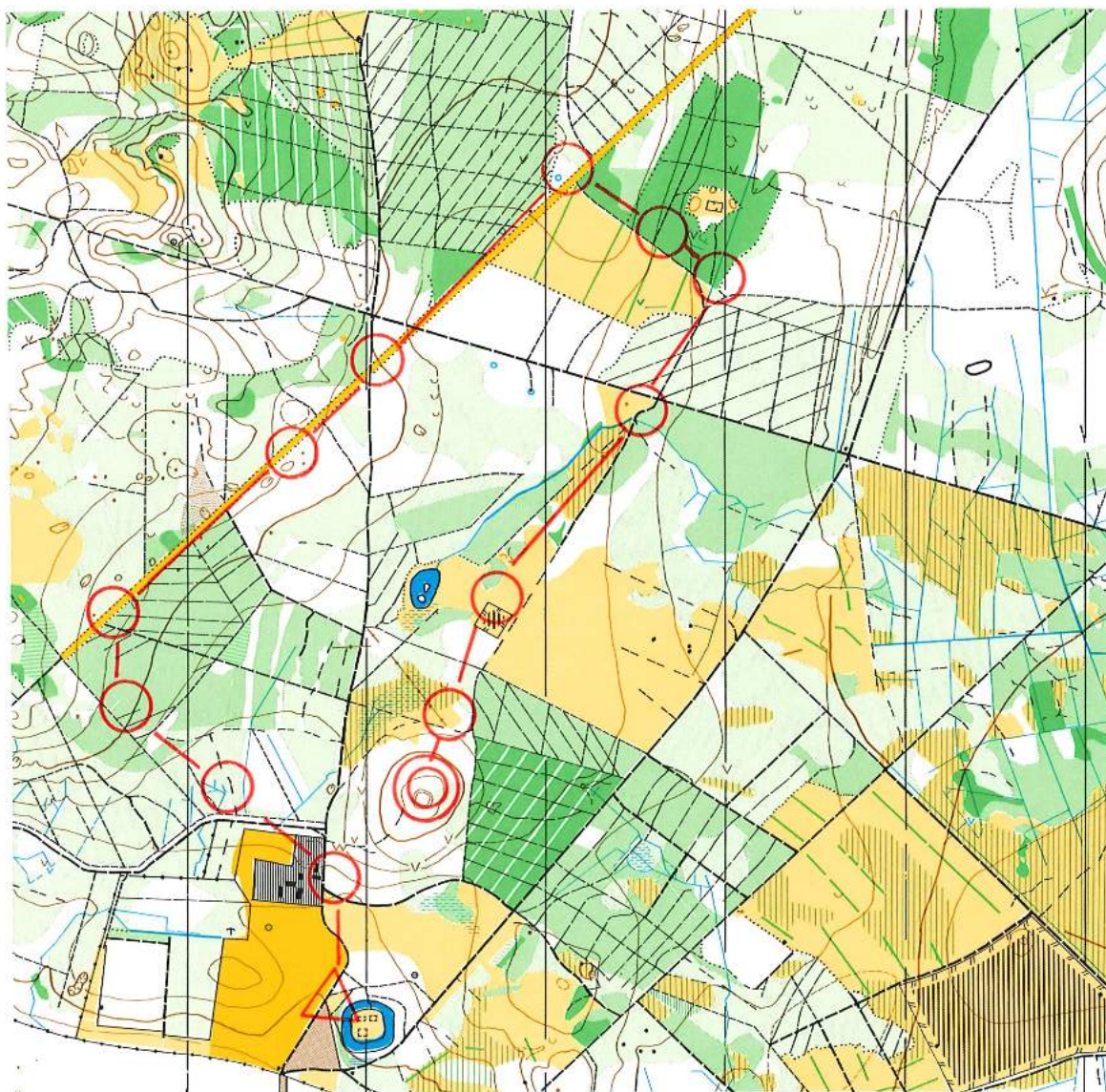


Eks. på postanbringelser ved skovturstrim over længere tid. De fleste er lette, men for at tilgodese den øvede trimdeltager er et par af dem lidt sværere.

TRIM SOM ENKELTARRANGEMENT

Denne form for trimarrangement kan afvikles som propagandaløb for at hverve nye medlemmer til klubben, som tilbud i forbindelse med en byfest el. lign., eller som et ekstra tilbud ved et åbent løb.

Ved denne type trim skal der kunne tilbydes et par baner af samme sværhedsgrad som begynderbaner. Ved trim i forbindelse med åbne løb, kan det anbefales, at anvende skærme, der afviger fra det åbne løbs, f.eks. de små plastskærme, der kan købes på DOF's kontor.



Eks. på en trimbane, hvor der hele tiden er noget, der kan lede løberen rundt. Postanbringelser er forsøgt anbragt ved forskellige terrængenstande.

TRIM MED OPGAVELØSNING

Ved denne type arrangement anbringes ved hver post et spørgsmål og 3 svarmuligheder angivet med 1, x og 2. Kontrolkortet skal naturligvis udformes, således at der for hver post er mulighed for at klippe i en rubrik for det rigtige tipstegn.

Spørgsmålene kan have relation til skoven: Beplantningens art eller alder, en højs højde o.s.v. Der kan også anvendes et geografisk, historisk eller andet tema, men spørgsmål om orientering bør som hovedregel undgås, da "kunderkredsen" primært vil bestå af ikke-orienterere. Det må på anden måde forsøges at dreje deltagernes interesse fra løsning af spørgsmål til løsning af orienteringsproblemer.

Natbaner

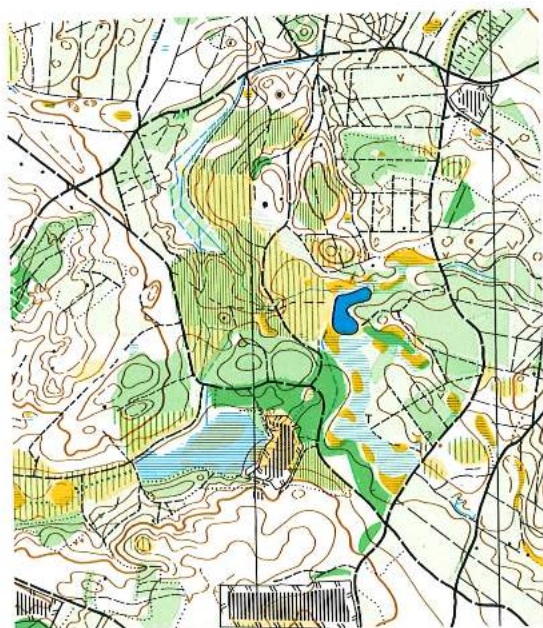
Ved natorientering er synsfeltet begrænset til pandelampens rækkevidde, og den orienteringsteknik løberne kan benytte er derfor forskellig fra dagorientering.

Det påvirker naturligt terrænvalg og banelægning, idet der udover de generelle banelægningsregler fra dagorientering bør tages specielle hensyn til natbanelægningen.

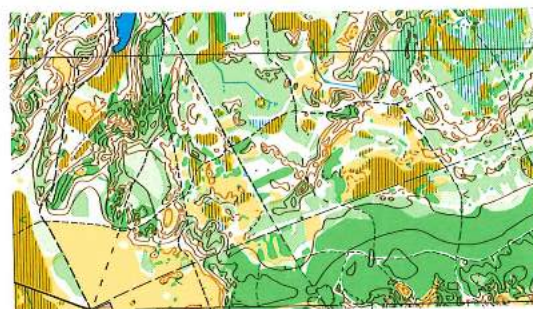
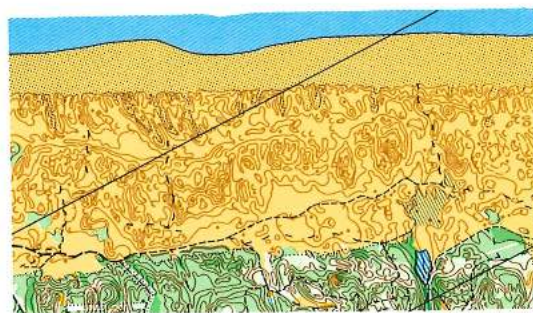
Valg af terræn

Et godt natterræn bør have et "detaljeret og varieret planbillede", d.v.s. mange, gerne uregelmæssige, liniære ledelinier og opfangende detaljer som f.eks. veje, tydelige stier, diger, grøfter, brandbælter, marker o.lign.

Terrænet bør også være letgennemløbeligt og overskueligt med mindst mulig underskov, små diffuse tætheder, vindfælder, ris, sumpområder o.lign. ubehagelige terræntyper.



Velegnet terræn til natløb, især hvis de sumpede områder undgås.



Disse områder er ikke typiske natløbsterræner og bør helt undgås. Er man tvunget til at lade banerne passere den type terræner, bør løberne "ledes" igennem ad de mest tydelige ledelinier.

På grund af det begrænsede synsfelt er det svært og usikkert at orientere alene ved hjælp af kurvebilledet og andre utydelige terrænlignier som f.eks. diffuse vækstgrænser, utydelige stier o.lign., så delstræk og poster i den type områder betyder SLUMP!, idet løberne tvinges til at bruge kompasset, med få eller ingen muligheder for et sikkert "tjek" på kursen.

Et detaljeret og uregelmæssigt planbillede vil derimod kunne give stræk med vejvalgsproblemer og mere reelle natbaner.

Uoverskueligt terræn med små diffuse tætheder, megen underskov, vindfælder, ris og lignende kan også give anledning til slump, idet det er svært at opdage even-

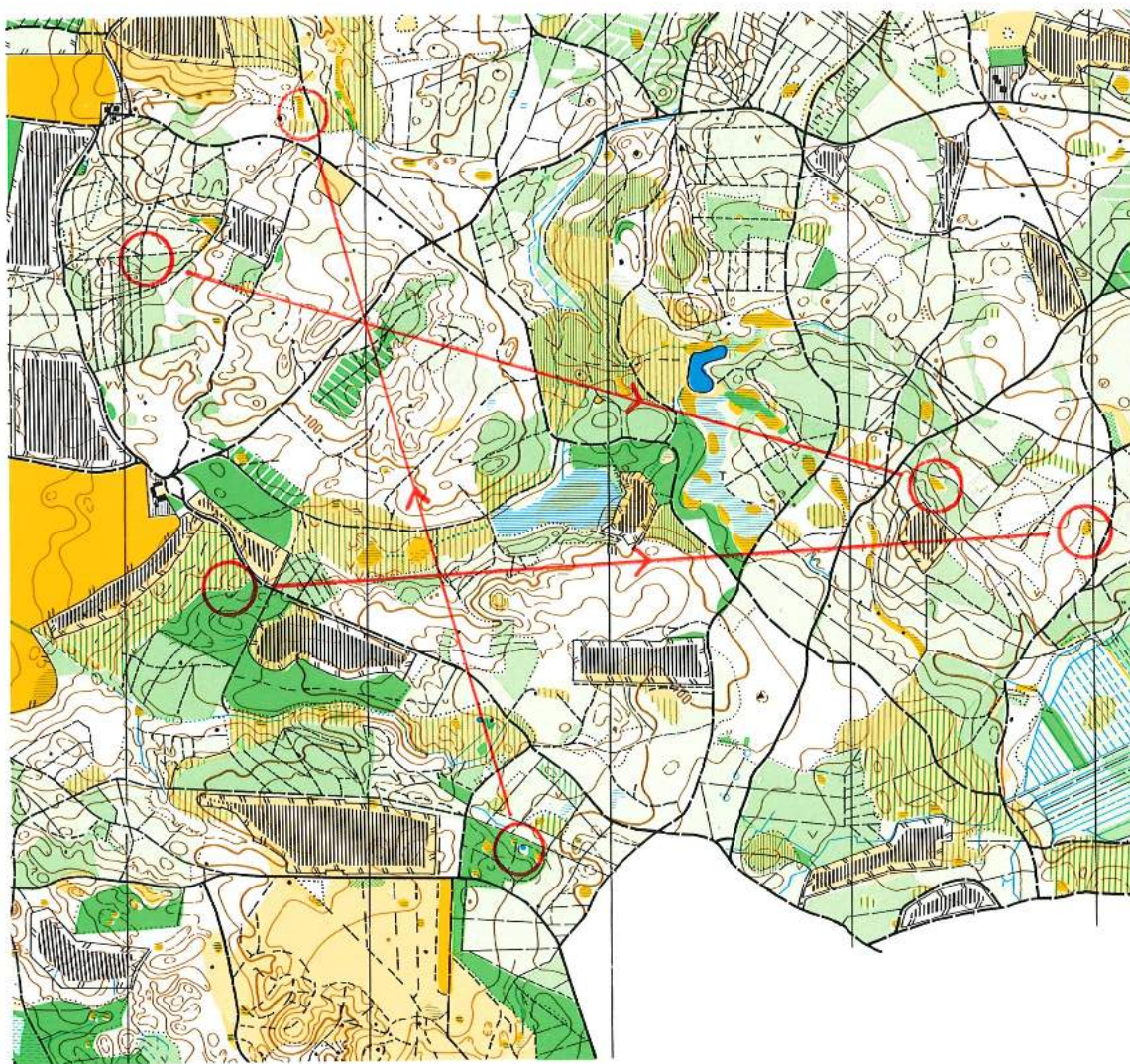
tuelle fælder i tide, så de kan undviges. Derved kan uheld og held let få stor betydning, idet en del af løberne ikke fanges; mens andre risikerer at spille megen kostbar tid og koncentration i forudsige- lige fælder.

Overensstemmelsen mellem kort og terræn skal være god, da det i natmørket er svært for løberen at "se bort fra" selv mindre kort- fejl.

Banelægning

DELSTRÆK

Også på natbaner skal banelæggeren stræbe efter stræk med stor ori- enteringsværdi og med krav til forskellige typer orienterings- teknik, men samtidig stræk der går gennem de bedst egnede terrænpar- tier og giver mindst mulig anled- ning til SLUMP!



Gode stræk på svære natbaner.

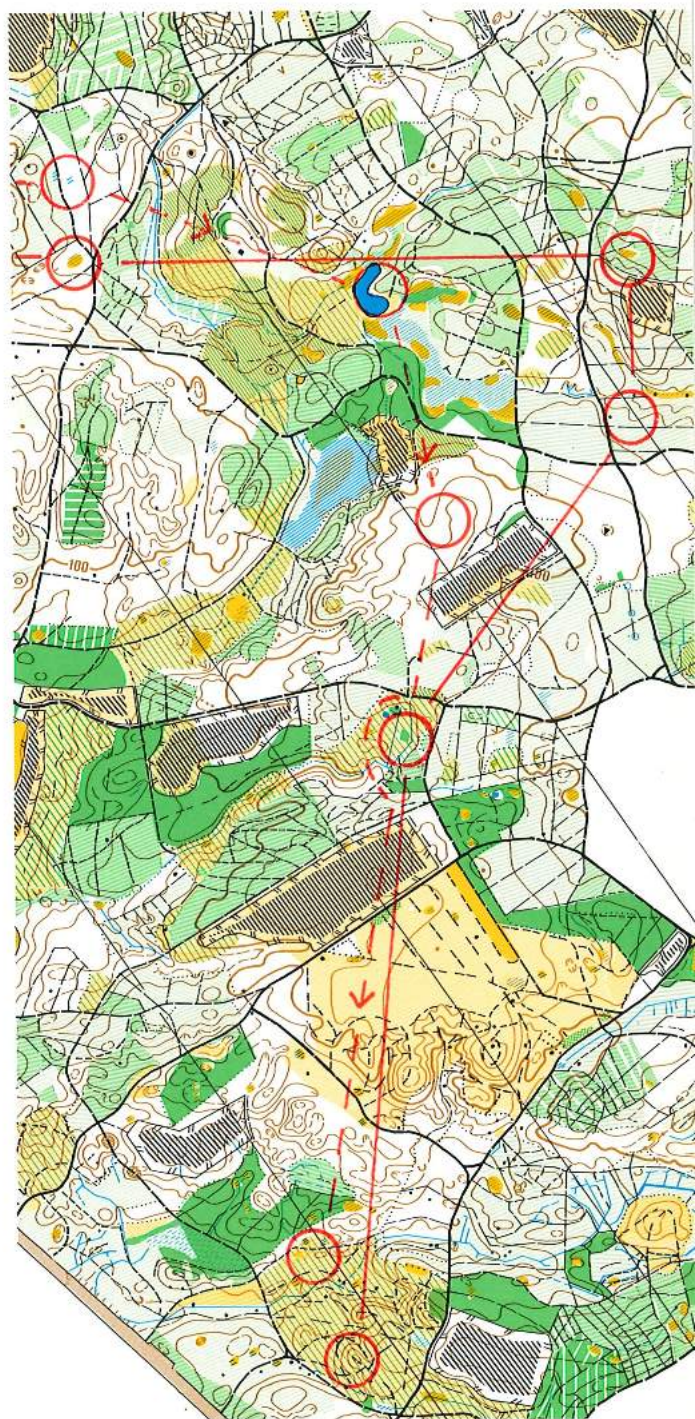
Som før nævnt bør der lægges stor vægt på vejvalgsproblemer. Ved natbanelægning er det lettere at lægge ret lange vejvalgsstræk, idet løberen ikke som om dagen kan løbe grovkompass mod større opfang, men hele tiden tvinges til at være med på kortet. Til afveksling kan der godt bruges korte finorienterings- eller kompasstræk hvis posterne placeres som nævnt under postplaceringer og terrænet er letgennemløbeligt og overskueligt.

Strækkene bør dog ikke lægges så hovedparten af løberne vælger at tage et langt "kedeligt" udenoms vejvalg på grund af, at det mere direkte vejvalg er for vanskeligt at overskue eller indebærer for mange "bomchancer"! Det gør strækket uinteressant for flertallet og orienteringsoplevelsen bliver mindre.

POSTPLACERINGERNE

Natposter bør anbringes på/ved velafgrænsede terrængenstande som f.eks. stikryds, grøfteknæk, tydelige velafgrænsede moser, tydelige kurvedetaljer som f.eks. skarpt markerede slugter og lavninger eller lignende. Store flade slugter og bakker og mere eller mindre tydelige vækstgrænser er ikke egnede.

Posterne bør, hvis de ikke selv udgør et stort opfang, afgrænses af rimelige stoppende opfang, så uundgåelige BOM begrænses. Det er svært at læse sig ind på kortet i det begrænsede synsfelt, derfor kan selv små fejltrin blive katastrofale, hvor der ikke findes faste holdepunkter indenfor rimelig rækkevidde.



De to baneforløb viser (fuldt optrukket) en rimelig natbane, og en (stiplet) bane, der egner sig bedre til dagløb, især på grund af postplaceringerne, der er små og uden gode opfang før eller efter.

Endelig bør posterne kun placeres, hvor kort og terræn stemmer 100% overens.

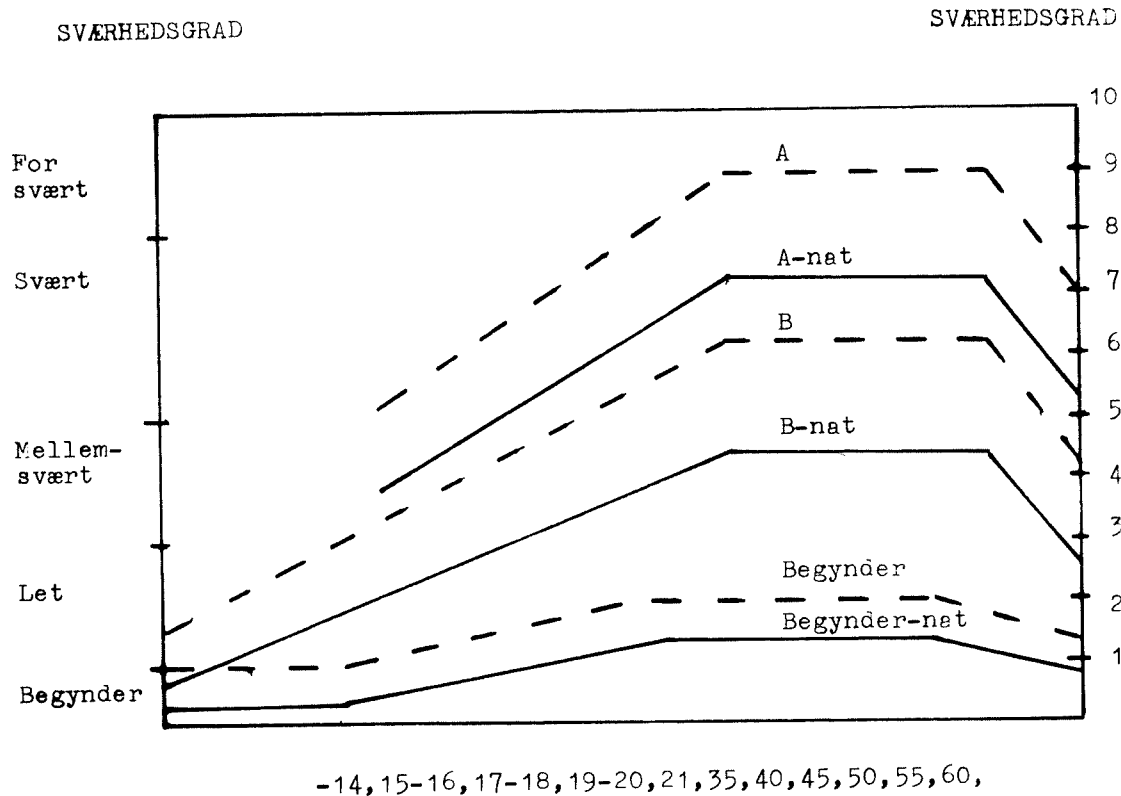
SVÆRHEDSGRADER

Her gælder de generelle regler omtalt under afsnittet sværhedsgrader; men niveauerne bør dog reduceres med nogle grader, som figuren prøver at beskrive. Da de samme orienteringsmomenter vil føles væsentlig sværere i natmørke end ved dagslys, og en maximal svær dagbane vil, som det fremgår af det foranstående, i natmørket indebære alt for mange sluppmomenter.

Alle kan løbe natløb

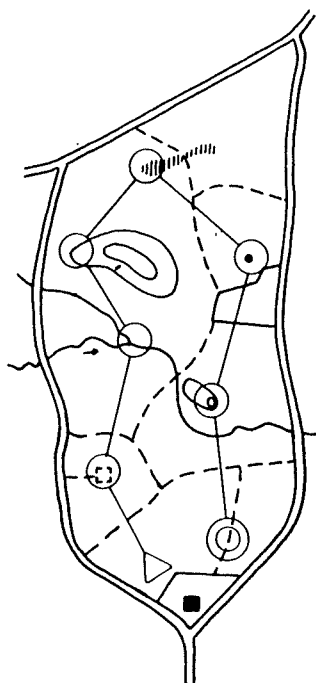
For en stor del af de aktive O-løbere står natorientering som noget for de "indviede", noget kun de mest erfarne og selvsikre tør, kan og bør give sig i kast med. Der er da heller ingen tvivl om, at man bør have en vis erfaring i dagorientering før man giver sig i kast med natorientering; men der er ingen tvivl om, at natorientering kan give alle en positiv orienteringsoplevelse.

Begyndere, B-løbere og meget unge løbere kan alle have glæde af at løbe natløb, forudsat at banelægningen foregår med omtanke og forståelse for hvad løbere med forskellige forudsætninger formår.



Natløb for urutinerede kræver først og fremmest tryghed, d.v.s. at banerne bør lægges så deltagerne føler, at det ikke kan gå helt galt. Banerne bør for det første følge et tydeligt liniært ledesystem og hvis det er muligt bør banerne lægges indenfor et tydeligt afgrænset område, så deltagerne fanges ved bom, før de kommer for langt ud at svømme.

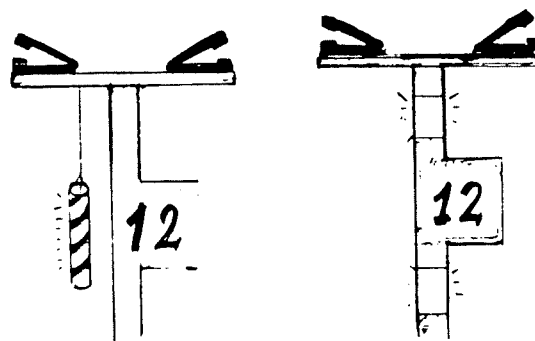
Det er ideelt hvis banen, som vist her, kan lægges indenfor et område der begrænses af større veje som f.eks. landeveje eller store grusveje.



Det praktiske arrangement

POSTMATERIEL

Her bruges normale stativer med stifteklemmer og refleksrør, d.v.s. rør omviklet med reflekterende materiale, eller selve stativet med stifteklemmerne kan forsynes med reflekterende materiale som tegningerne viser.



reflexrør

reflex på stativ

STÆVNECENTER M.M.

Der skal være god belysning ved stævnecenteret, mål, resultattavle og øvrige faciliteter så deltagere og officials kan orientere sig. Eventuel snitzling bør være hvid, dog bør snitzlingen fra sidste post til mål markeres med reflex eller lys, så den er let at følge.

ARBEJDET I SKOVEN FØR LØBET

Det er en fordel, at banelægger og banekontrol er rimelig erfarne natløbere så de i deres arbejde med banelægning og kontrol kan forestille sig lidt om, hvordan resultatet vil se ud ved nattemørke. Det bør i god tid før løbet (især ved mesterskabsstævner) foretages prøveløbning af løbere, der er ukendte med terræn og baner, så eventuelle nødvendige ændringer af banerne kan nås.

Prøveløbning bør foregå i mørke!, for at kontrollere hvordan terrænets fremkommelighed virker i mørke, om vejvalgsalternativerne er reelle, om postplaceringen er

rimelig, og om banelængde/vindertid er rimelig. Desuden kan der være tale om evt. at rydde stier, snitzle farlig pigtråd.

Natorientering er i høj grad et spørgsmål om valg af et egnet terræn og banelægning foretaget med omtanke. Dårlige terræner og uheldig banelægning gør natløb upopulære; mens gode natterræner og baner kan gøre natløb populært og give øget tilslutning.

Stafetbaner

Hvad er stafetløb ?

Stafetløb er orienteringsløb, hvor 2 eller flere løbere starter efter hinanden, og holdets samlede tid er afgørende for slutresultatet.

Ved stafetløb benyttes samlet start.

Der bør også være rimelig med plads omkring posterne, f.eks. ikke en grøfteende i tæt skov. Posterne bør ikke anbringes for tæt, og hvis det er nødvendigt, bør der benyttes væsentlig forskellige terrængenstande for at mindske chancerne for fejlklip.

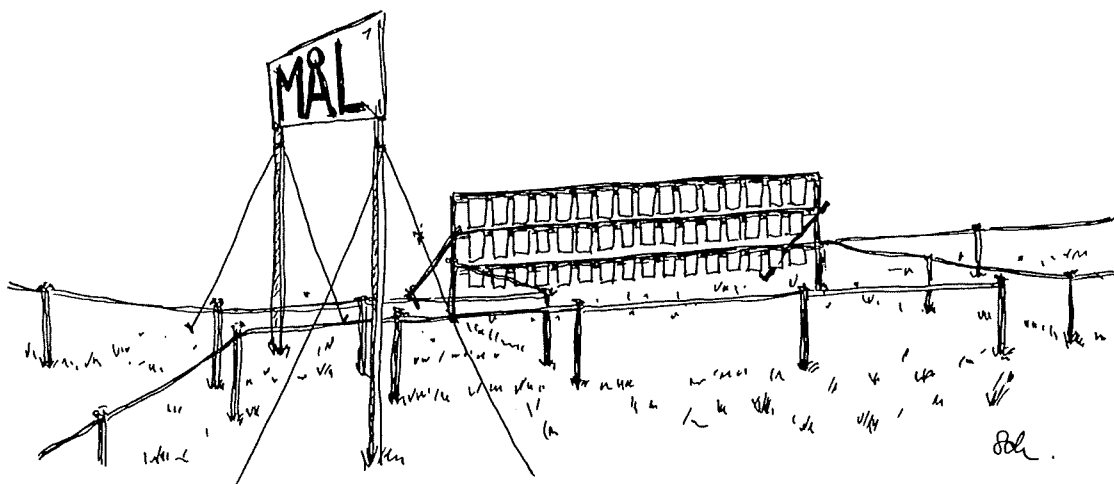
Banelægning og poster

Ved banelægningen benyttes de sædvanlige regler. Der må dog tænkes på, at der ved stafetter løbes stærkt, og at der kan komme flere løbere til den samme post samtidig. Det betyder, at posterne bør have en rimelig størrelse, f.eks. er en lysning bedre end et hul.

Valg af målplads

Ved stafetløb er det praktisk at vælge en skift-/målplads et sted i skoven, hvor der er plads. Et åbent område med græs er fint, men en flad bakke i åben skov kan også bruges.

DOF's reglement foreskriver, hvordan et skift bør foregå:



Skematisk oversigt over målplads til stafetarrangement

Stafetskiftet foregår ved, at den i mål kommende løber i afspærret område modtager næste løbers kort, som derefter overgives denne.

Formelding

For at næste løber kan nå at gøre sig klar, bør der foretages en formelding af løberne. Dette bør ske 8 - 10 minutters løbstid før mål. Der er flere muligheder:

1. En post der kan ses fra skift-/måloområdet.
2. En post hvorfra der er radio-kontakt til skift-/mål, hvor numrene på holdene offentliggøres.

Hvis meldeposten benyttes på flere baner med forskellig sværhedsgrad skal laveste sværhedsgrad benyttes.

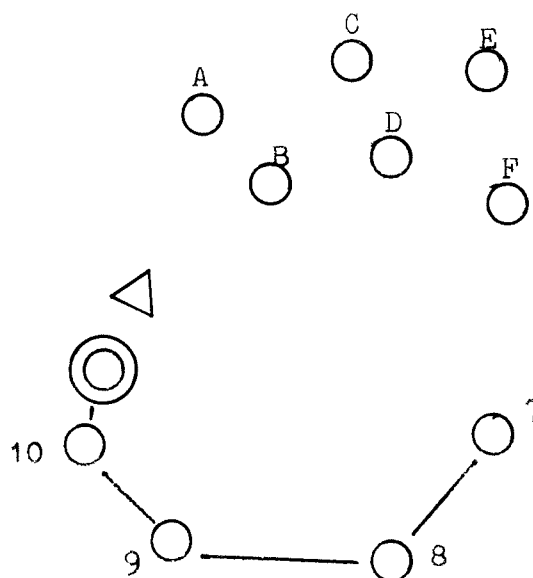
Spredning af løberne

Da der ved stafetter benyttes samlet start, bør banerne laves på en sådan måde, at løberne bliver spredt og ikke løber på en lang række. Det er samtidig vigtigt, at alle hold får samme konkurrencevilkår, se DOF's reglement, par. 163.

I det følgende skal 4 metoder omtales.

Valgfri-post metoden

Her begynder løberne med et antal poster, hvor rækkefølgen er valgfri. De efterfølgende ture kan så have samme bane.



FORDELE

Der skal kun trykkes én bane til hver tur.

Den løber, der er hurtig til et rigtigt vejvalg, på de valgfri poster, får en fordel.

ULEMPER

Mulighed for samarbejde mellem 2 eller flere hold.

Mulighed for hængning.

Lange fælles "samløb".

Motala-metoden

Ved en 3 M/K stafet benyttes 3 forskellige baner. Bemærk hvis mellemresultater skal bruges, skal de enkelte baner være lige lange, lige svære og bør have samme antal poster.

På første tur løber 1/3 af løberne bane A, og følges ad til skift, hvor gruppen igen deles i 2 der løber bane B og C. Når stafetten er færdig har alle hold løbet alle baner.

Som en variant kan de enkelte baner have forskellig længde og sværhedsgrad. Men så er der ingen mulighed for at sammenligne mellemtider.

Antal varianter, hvor holdene har en bane forskelligt.

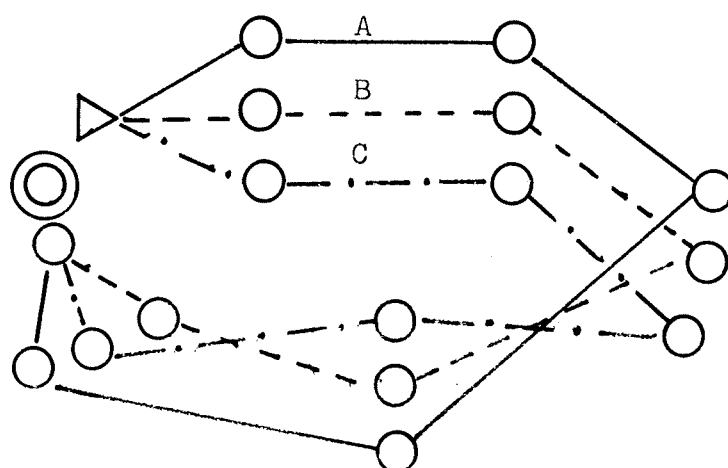
2 M/K stafet:
 $2 \times 1 = 2$ varianter

3 M/K stafet:
 $3 \times 2 \times 1 = 6$ "

4 M/K stafet:
 $4 \times 3 \times 2 \times 1 = 24$ "

5 M/K stafet:
 $5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1 = 120$ "

O.S.V.



Hold	1	2	3	4	5	6
Tur	123	123	123	123	123	123
	ABC	BCA	CAB	ACB	BAC	CBA

FORDELE

Der skal kun trykkes et kort til hver tur.

Velegnet til stafetter med 4 eller flere del-deltagere.

ULEMPER

Begrænset antal varianter ved 2 og 3 M/K stafetter.

Vännäs-metoden

(Svarer til Farsta-metoden med 2 gaflinger).

For at skabe flere varianter ved stafetter med 2 eller 3 deltagere kan Vännäs-metoden benyttes.

Starten foregår som ved Motala-metoden, men ved fællesposten deles de enkelte grupper i 3 dele. Husk at gaflingerne skal ske på en sådan måde, at alle hold har de samme poster og løber de samme delstræk (kun rækkefølgen er forskellig).

For at skabe de bedste sportslige vilkår bør de enkelte gaflinger have samme længde, samme sværhedsgrad og helst samme antal poster.

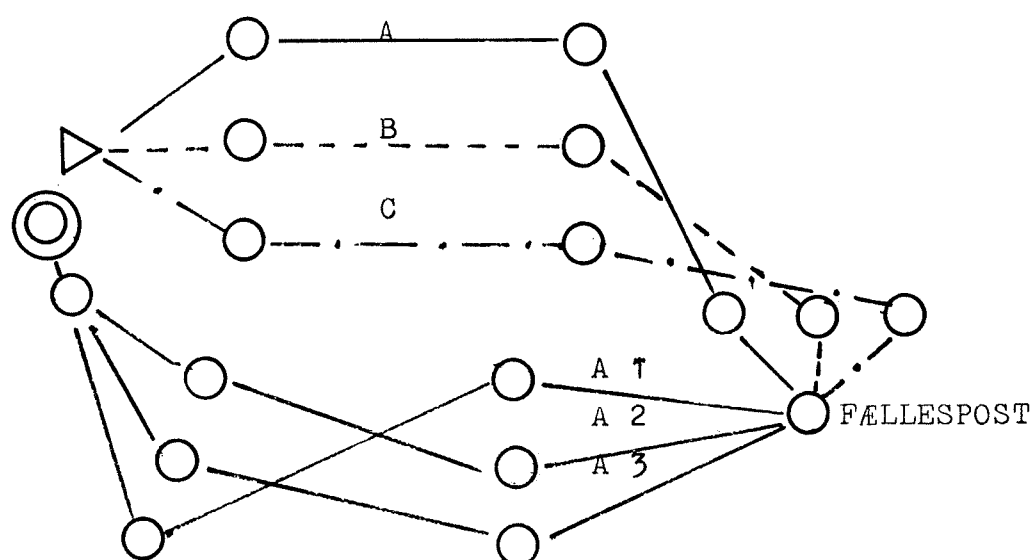
Antal varianter, hvor holdene har en gafling forskellig:

2 M/K stafet:

$$2^2 \times 1^1 = 4 \text{ varianter}$$

3 M/K stafet:

$$3^2 \times 2^2 \times 1^2 = 36 \text{ varianter}$$



FORDELE

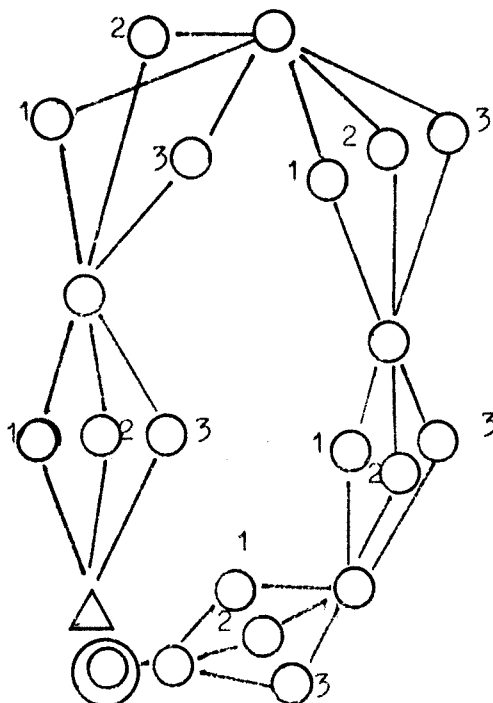
Rimelig arrangørvenlig.

ULEMPER

Lange fælles samløb.

Farsta-metoden

Ved at lave flere fællesposter (stræk) kan antallet af varianter hæves betydeligt.



Med 1 gafling forskellig pr. hold fås følgende antal banevarianter:

Eksemplet er vist for 5 gaflinger:

2 M/K stafet:

$$2^n \times 1^n = 2^5 \times 1^5 = 32 \text{ varianter}$$

3 M/K stafet:

$$3^n \times 2^n \times 1^n =$$

$$3^5 \times 2^5 \times 1^5 = 7776 \text{ varianter}$$

(n = antallet af gaflinger).

Både de enkelte gaflinger og "fælles-posterne" kan bestå af flere delstræk.

Med det store antal varianter er det muligt at udvælge banekombinationer, hvor mindst 2 eller 3 gaflinger er forskellige pr. tur. Men da truslen om en gafling altid er til stede tvinger det løberne

til at være meget forsigtige med at følge andre løbere.

Husk at gaflingerne skal vælges på en sådan måde, at alle hold har de samme poster og løber de samme delstræk.

For at skabe de bedste sportslige vilkår, bør de enkelte gaflinger have samme længde, samme sværhedsgrad og samme antal poster.

FORDELE

Farsta-metoden er den bedste, på grund af de mange gaflinger, der gør det svært at gennemskue for løberne.

ULEMPER

Arrangøruvenlig på grund af de mange varianter, der gør, at der skal trykkes mange forskellige kort og postbeskrivelser.

I de følgende korteksempler og skema kan det ses, hvad der kan opnås med 3 gaflinger og et godt valg af varianter.

Der kan laves 27 forskellige baner, der kan kombineres på følgende måde:

1. Hvis der skal være 2 gaflinger forskellige på hver tur, kan der laves baner til 9 hold.
2. Hvis der skal være 1 gafling forskellig pr. hold, kan der laves baner til 216 hold. (Denne kombination er ikke vist i de følgende tabeller).

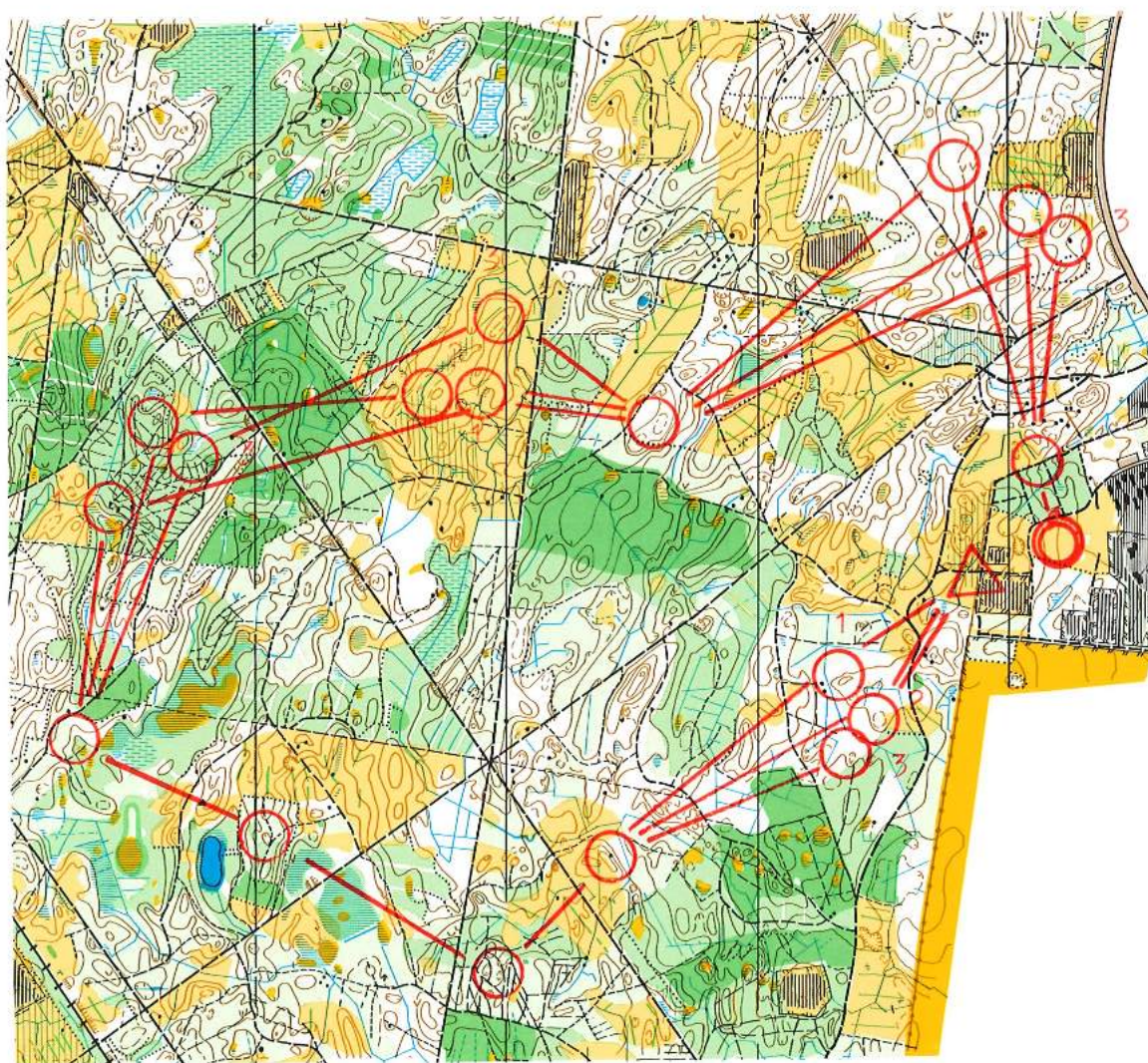
Hvad gør man i praksis ?

I praksis må man vælge, hvor mange baner det er relevant at trykke. Da der sikkert er flere end 9 hold, kommer nogle hold til at løbe de samme baner, men det problem kan klares ved seedning, hvor et godt og mindre godt hold kan løbe den samme banekombination.

Gaflingerne må ikke røbes

Det er af stor betydning, at O-kortet ikke røber, hvor der er gaflinger. Det kan f.eks. være ved banepåtrykningen, farven på kontrolkortet samt ved mærkning af O-kort, kontrolkort og postbeskrivelser.

Det er også væsentligt, at vejvalgene til de enkelte gaflinger ikke er for forskellige, da det også gør det for let at gennemskue gaflingerne.



Eksempler på gaflinger

Gaflingsmetoder for farsta - teori.

I disse EDB tider er det oplagt at foretage gaflinger på en computer. Et simpelt gaflingsprogram er dog ikke godt nok, da det ikke vælger kombinationer af høj kvalitet (dvs. størst mulig forskel på de enkelte banekombinationer).

I det følgende er vist en løsning (der er mange andre).

Løsningen har 81 gaflede baner for både på 2- og 3-tursstafetter. Først kommer en oversigt over hvad der kan opnås, dernæst tabeller med gaflingerne.

2-tursstafet.

Der kan laves følgende antal baner:

1 gafling	2 forskellige baner.	(MOTALA)
2 gaflinger	4 forskellige baner.	(VÄNNÄS)
3 gaflinger	8 forskellige baner.	
4 gaflinger	16 forskellige baner.	
5 gaflinger	32 forskellige baner.	
6 gaflinger	64 forskellige baner.	
7 gaflinger	80 forskellige baner.	
8 gaflinger	80 forskellige baner.	

Banerne er udskrevet i grupper af 2, der skal bruges sammen. Hvis der ikke bruges flere end det ovenfor antal viste baner, er der min. 1 gafling forskellig pr. bane. De enkelte banepar kan MOTALA gafles.

3-tursstafet.

Der kan laves op til 81 forskellige baner, fordelt på 27 hold. Holdene kan bruges som de er, eller et hold kan MOTALA - gafles til 6 nye banekombinationer. Husk at de 27 hold ikke må blandes indbyrdes. Der kan i alt laves $6 \times 27 = 162$ forskellige banekombinationer.

Antallet af baner er som følger:

(hold betyder at banekombinationerne benyttes som de er.)

(baner betyder at banekombinationerne kan MOTALA-gafles.)

1 gafling:	3 baner.	(MOTALA)
2 gaflinger:	max. 9 baner svarende til 3 hold.	(VÄNNÄS)
Med	9 baner - min. 1 post forskellig pr. tur.	
3 gaflinger:	max. 27 baner svarende til 9 hold.	
Med	9 hold - min. 2 poster forskellig pr. tur.	
Med	27 baner - min. 1 post forskellig pr. tur.	
4 gaflinger:	max. 81 baner svarende til 27 hold.	
Med	27 hold - min. 2 poster forskellige pr. tur.	
Med	27 baner - min. 2 poster forskellige pr. tur.	
Med	81 baner - min. 1 post forskellig pr. tur.	
5 gaflinger:	max. 81 baner svarende til 27 hold.	
Med	9 hold - min. 3 poster forskellige pr. tur.	
Med	27 baner - min. 2 poster forskellige pr. tur.	
Med	81 baner - min. 1 post forskellig pr. tur.	

6 gaflinger: max. 81 baner svarende til 27 hold.
 Med 27 baner - min. 3 poster forskellige pr. tur.
 Med 81 baner - min. 2 poster forskellige pr. tur.

7 gaflinger: max. 81 baner svarende til 27 hold.
 Med 81 baner - min. 3 poster forskellige pr. bane.

8 gaflinger: max. 81 baner svarende til 27 hold.
 Med 81 baner - min. 4 poster forskellige pr. bane.

Forklaring til tabellerne.

De to tabeller viser henholdsvis 80 og 81 banekombinationer, opdelt i 40 og 27 hold.

Hver tabel har 8 søjler, med numrene fra 1 til 8, der viser antallet af gaflinger.

De enkelte gaflinger er nummereret med henholdsvis 1,2 og 1,2,3. Den enkelte banekombination består af 8 tal, der beskriver de enkelte gaflinger.

Først vælges antallet af gaflinger, dernæst antallet af banekombinationer. Begynd altid fra toppen af tabellen.

Eksempel:

Banekombinationen for en 3-tursstafet med 5 gaflinger for bane 14
 =(hold 5, 2.tur) er:

3 3 2 2 1

2-tursstafet.

Gaflinger:	1	2	3	4	5	6	7	8	bane nr.	Gaflinger:	1	2	3	4	5	6	7	8	bane nr.
Hold 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Hold 11	1	2	1	2	1	1	1	2	21
	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	1	2	1	2	2	2	1	22
Hold 2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	Hold 12	2	2	1	2	1	1	2	2	23
	1	2	2	2	2	2	1	2	4		1	1	2	1	2	2	1	1	24
Hold 3	1	2	1	1	1	1	1	2	5	Hold 13	1	1	2	2	1	1	1	1	25
	2	1	2	2	2	2	1	2	6		2	2	1	1	2	2	2	2	26
Hold 4	2	2	1	1	1	1	2	2	7	Hold 14	2	1	2	2	1	1	2	1	27
	1	1	2	2	2	2	1	1	8		1	2	1	1	2	2	1	2	28
Hold 5	1	1	2	1	1	1	1	1	9	Hold 15	1	2	2	2	1	1	1	2	29
	2	2	1	2	2	2	2	2	10		2	1	1	1	2	2	2	1	30
Hold 6	2	1	2	1	1	1	2	1	11	Hold 16	2	2	2	2	1	1	2	2	31
	1	2	1	2	2	2	1	2	12		1	1	1	1	2	2	1	1	32
Hold 7	1	2	2	1	1	1	1	2	13	Hold 17	1	1	1	1	2	1	1	1	33
	2	1	1	2	2	2	2	1	14		2	2	2	2	1	2	2	2	34
Hold 8	2	2	2	1	1	1	2	2	15	Hold 18	2	1	1	1	2	1	2	1	35
	1	1	1	2	2	2	1	1	16		1	2	2	2	1	2	1	2	36
Hold 9	1	1	1	2	1	1	1	1	17	Hold 19	1	2	1	1	2	1	1	2	37
	2	2	2	1	2	2	2	2	18		2	1	2	2	1	2	2	1	38
Hold 10	2	1	1	2	1	1	2	1	19	Hold 20	2	2	1	1	2	1	2	2	39
	1	2	2	1	2	2	1	2	20		1	1	2	2	1	2	1	1	40

Gaflinger:	1	2	3	4	5	6	7	8	bane nr.
Hold 21	1	1	2	1	2	1	1	1	41
	2	2	1	2	1	2	2	2	42
Hold 22	2	1	2	1	2	1	2	1	43
	1	2	1	2	1	2	1	2	44
Hold 23	1	2	2	1	2	1	1	2	45
	2	1	1	2	1	2	2	1	46
Hold 24	2	2	2	1	2	1	2	2	47
	1	1	1	2	1	2	1	1	48
Hold 25	1	1	1	2	2	1	1	1	49
	2	2	2	1	1	2	2	2	50
Hold 26	2	1	1	2	2	1	2	1	51
	1	2	2	1	1	2	1	2	52
Hold 27	1	2	1	2	2	1	1	2	53
	2	1	2	1	1	2	2	1	54
Hold 28	2	2	1	2	2	1	2	2	55
	1	1	2	1	1	2	1	1	56
Hold 29	1	1	2	2	2	1	1	1	57
	2	2	1	1	1	2	2	2	58
Hold 30	2	1	2	2	2	1	2	1	59
	1	2	1	1	1	2	1	2	60

3-tursstafet.

Gaflinger:	1	2	3	4	5	6	7	8	bane nr.
Hold 1	1	1	1	1	1	3	3	1	1
	2	2	2	2	2	2	1	2	2
	3	3	3	3	3	1	2	3	3
Hold 2	2	1	3	1	2	2	3	1	4
	3	2	1	2	3	1	1	2	5
	1	3	2	3	1	3	2	3	6
Hold 3	3	1	2	1	3	1	3	1	7
	1	2	3	2	1	3	1	2	8
	2	3	1	3	2	2	2	3	9
Hold 4	1	2	2	1	2	3	3	2	10
	2	3	3	2	3	2	1	3	11
	3	1	1	3	1	1	2	1	12
Hold 5	2	2	1	1	3	2	3	2	13
	3	3	2	2	1	1	1	3	14
	1	1	3	3	2	3	2	1	15
Hold 6	3	2	3	1	1	1	3	2	16
	1	2	1	2	2	3	1	3	17
	2	1	2	3	3	2	2	1	18

Gaflinger:	1	2	3	4	5	6	7	8	bane nr.
Hold 31	1	2	2	2	2	1	1	2	61
	2	1	1	1	1	2	2	1	62
Hold 32	2	2	2	2	2	1	2	2	63
	1	1	1	1	1	2	1	1	64
Hold 33	1	1	1	1	1	2	1	1	65
	2	2	2	2	2	1	2	2	66
Hold 34	2	1	1	1	1	2	2	1	67
	1	2	2	2	2	1	1	2	68
Hold 35	1	2	1	1	1	2	1	2	69
	2	1	2	2	2	1	2	1	70
Hold 36	2	2	1	1	1	2	2	2	71
	1	1	2	2	2	1	1	1	72
Hold 37	1	1	2	1	1	2	1	1	73
	2	2	1	2	2	1	2	2	74
Hold 38	2	1	2	1	1	2	2	1	75
	1	2	1	2	2	1	1	2	76
Hold 39	1	2	2	1	1	2	1	2	77
	2	1	1	2	2	1	2	1	78
Hold 40	2	2	2	1	1	2	2	2	79
	1	1	1	2	2	1	1	1	80

Gaflinger:	1	2	3	4	5	6	7	8	bane nr.
Hold 7	1	3	3	1	3	3	3	3	19
	2	1	1	2	1	2	1	1	20
	3	2	2	3	2	1	2	2	21
Hold 8	2	3	2	1	1	2	3	3	22
	3	1	3	2	2	1	1	1	23
	1	2	1	3	3	3	2	2	24
Hold 9	3	3	1	1	2	1	3	3	25
	1	1	2	2	3	3	1	1	26
	2	2	3	3	1	2	2	2	27
Hold 10	2	2	2	3	1	3	3	1	28
	3	3	3	1	2	2	1	2	29
	1	1	1	2	3	1	2	3	30
Hold 11	3	2	1	3	2	2	3	1	31
	1	3	2	1	3	1	1	2	32
	2	1	3	2	1	3	2	3	33
Hold 12	1	2	3	3	3	1	3	1	34
	2	3	1	1	1	3	1	2	35
	3	1	2	2	2	2	2	3	36

Orienteringsbaner for handicappede

Her vælges at beskrive 4 grupper for handicap, men inden for de forskellige grupper er der flere niveauer af handicap, ligesom kombinationer af de forskellige grupper også vil forekomme. Det er således ikke et forsøg på at sætte deltagerne i en "bås", men at give banelæggere af orienteringsbaner for handicappede et hjælpemiddel ved banelægningen. Det skal påregnes, at der vil være brug for en del officials som postmandskab, instruktører og evt. ledsagere.

Den egentlige orienteringstekniske uddannelse af deltagerne beskrives ikke her.

Hørehandicap.
 Bevægelseshandicap.
 Synshandicap.
 Psykisk handicap.

Forsøg i Norge og Sverige har vist, at ud over hørehandicap og farveblinde, kan det ikke anbefales at arrangere orienteringsløb for handicappede på tid. Skal der konkurreres, bør der anvendes et pointssystem for løste orienteringsopgaver. Der bør tilbydes hjælp til fysisk at komme igennem banen, men aldrig hjælp til at løse orienteringsopgaverne.

Hørehandicappede

Disse løbere deltager allerede i dag på almindelige orienteringsbaner, men banelæggeren skal tænke på, at hvis banen er nødt til at krydse trafikårer (asfaltvej, jernbane), er der her en større risiko, da deltagerne ikke kan høre eventuelle advarselssignaler. Ved start skal man huske at fløjte eller startur ikke kan høres. Dette kan f.eks. løses ved at give deltageren et skulderklap i startøjeblikket.

Ved stafetorienteringsløb skal man udover foranstående have opmærksomheden vendt mod fremkald til start, formelding samt fremkald til efterstart.

Bevægelseshandicappede

Når man skal lægge baner for gangbesværede og kørestolsbrugere, må man tage hensyn til underlaget (ej blødt underlag) og trafikken (andre gående og kørende. Stier bør have en bredde af min. 1,5 meter). Topografien bør være flad, max. stigning 1:20, d.v.s. 1 meter stigning på 20 meter, og hvor stigninger forekommer, må der tages hensyn til, at kørestole ikke skal køre skråkøring (det ene hjul lavere end det andet), så der er risiko for at vælte, ligesom passage af grøfter og trapper skal undgås.

Nærkort, f.eks. bykort eller skolekort vil være gode at anvende til denne gruppe, og kan eventuelt forsynes med ekstra beskrivelse af fremkommeligheden på veje og stier.

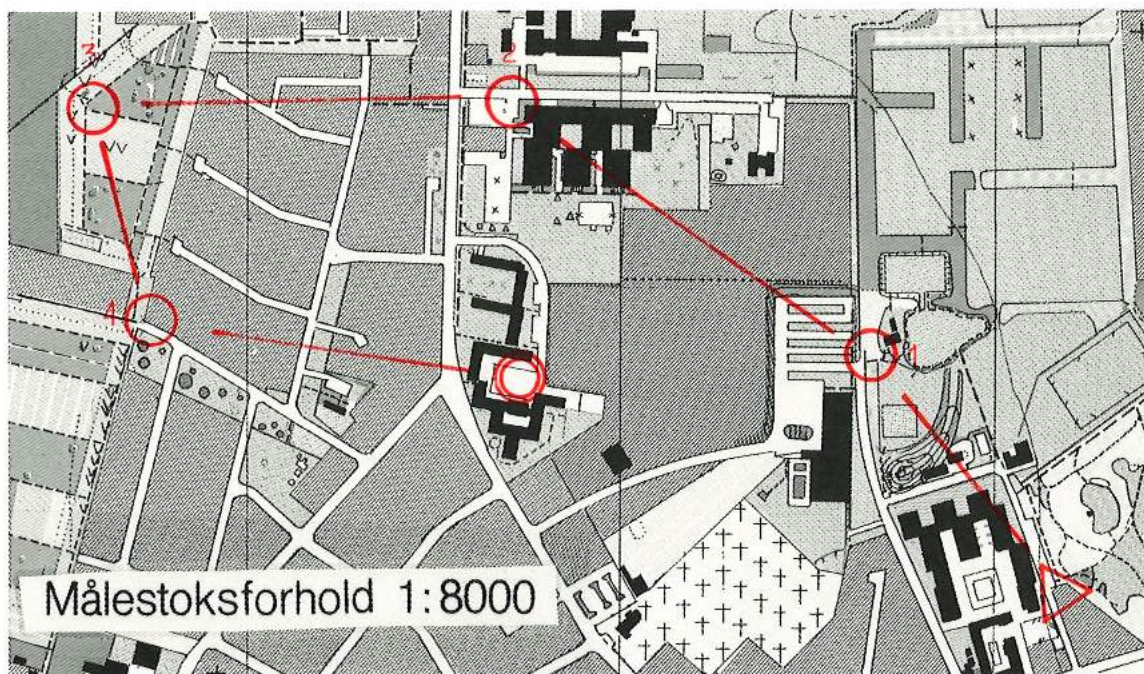
Orienteringsbaner udformet som almindelige orienteringsbaner, linieorientering, punktorientering, postudpegning eller en kombination af disse vil være velegnede.

Postanbringelsen; skærmene skal anbringes således, at de er tilgængelige og kan betjenes af deltagerne (postmandskabet kan hjælpe, hvis det ønskes). Skærmene bør, hvor det er muligt, anbringes i naturskønne omgivelser, så deltagerne kan få en ekstra oplevelse med hjem.

ORIENTERINGSBANEN, FRI ORIENTERING

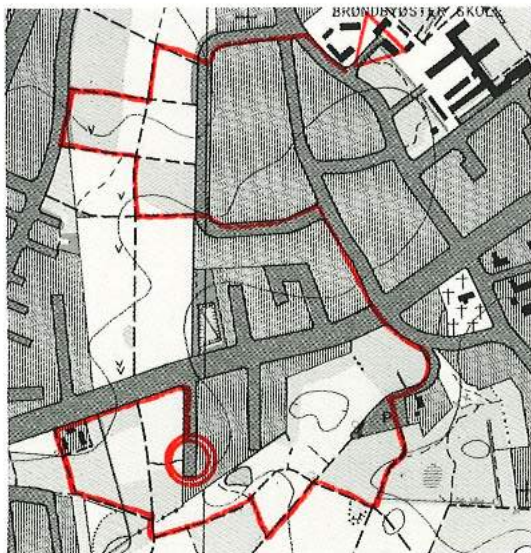
Der bør være flere vejvalgsmuligheder, der alle er fremkommelige.

Vejledende banelængde 1,5 - 3,0 km.



For at øge sværhedsgraden for mere rutinerede deltagere, kan der udhænges flere poster (der ikke er markeret på kortet) på det sandsynlige vejvalg. Deltagerne skal gøres bekendt med, at der er "falske poster", der ikke skal opsøges.

Det indebærer, at ingen poster kan forsynes med kontrolnumre.



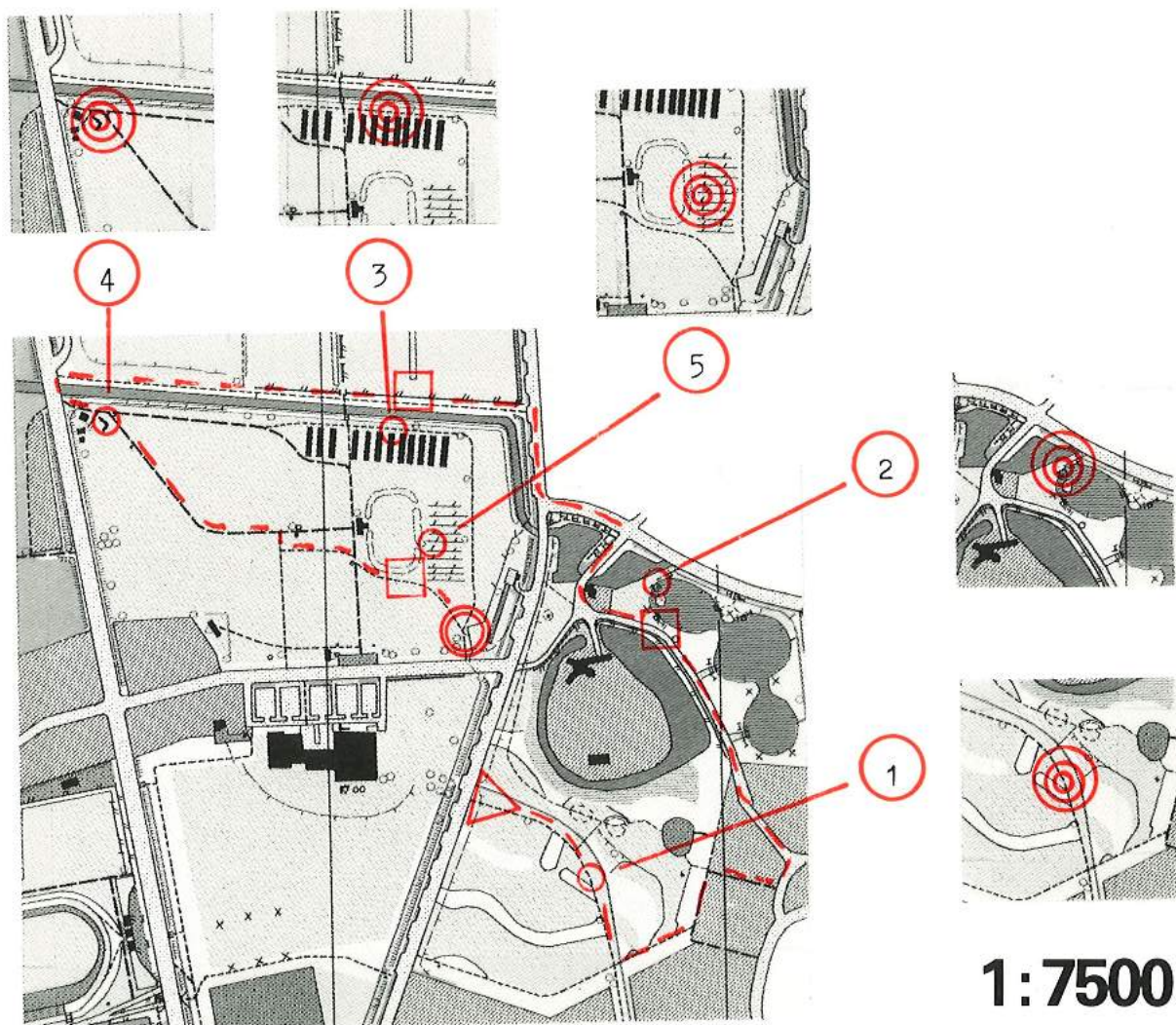
LINIEORIENTERING

Linien er tegnet ind på kortet, og hvor linien går i terrænet er der ophængt poster, der skal klippes i kontrolkortet.

Der kan også være anbragt "snydeposter" udenfor linien, som vil give fejlpoints, hvis deltageren klipper disse. Deltageren behøver ikke at blive startet ved liniens begyndelse, det kan også være et orienteringsmoment at orientere frem til liniens start.

PUNKTORIENTERING

I terrænet er snitzlet en bane; langs denne rute er der ophængt skærme. Der kan godt ophænges skærme ved terrængenstande 5 - 50 meter fra ruten. Deltageren udpeger skærmens placering på kortet for postmandskabet.



POSTUDPEGNING

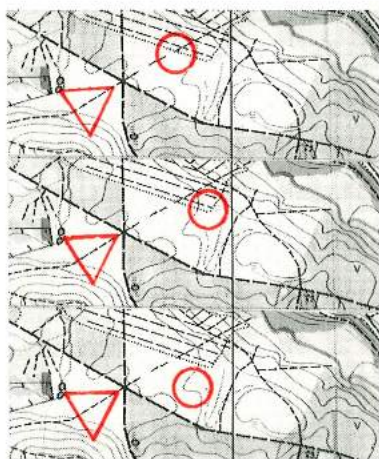
Der udlægges en snitzlet bane. Ved kontrolpunkterne er der udhængt 3 - 5 skærme mærket A - E. Deltagerne har kun indtegnet 1 post på kortet og skal udpege det rigtige bogstav. Ingen får adgang til opgaven, før forrige deltager er væk. Her kan anvendes et tidskrav, f.eks. opgaven løst inden 60 sek. = +5 points, løst inden 80 sek. = +4 points o.s.v.

Husk ved ophængning af skærme, at de skal kunne ses af deltagere, der sidder ned.

Eks. på
deltager-
kort A

Eks. på
deltager-
kort B

Eks. på
deltager-
kort C



Skærmenes placering, der alle kan ses af deltagerne.

Synshandicappede

Farveblinde løber i dag almindelige orienteringsbaner på almindelige orienteringskort, dog skal man huske på at anvende de orange/hvide skærme i skoven, og den anbefalede violette trykfarve ved indtegning af banerne.

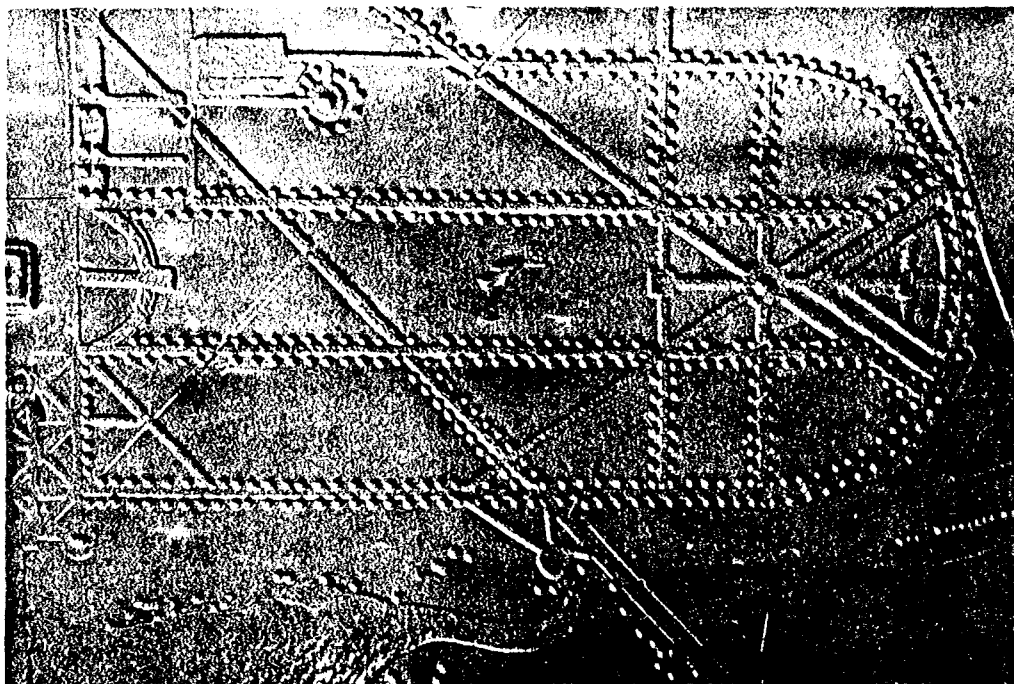
Svagtseende kan, alt efter hvor godt synet er, vælge at bruge almindelige orienteringskort (husk, der er flere målestoksforhold) eller bruge reliefkort. Banerne bør være inden for et afgrænset område og ikke krydse trafikårer.

Blinde skal anvende reliefkort. Disse kan fremstilles som plastafstøbninger eller på svulmepapir (svulmepapir = papir hvorpå der tegnes med blyant, hvorefter det udsættes for varme, og de mørke felter vil da svulme op). Kan anskaffes gennem Refsnæsskolen, Kystvejen, 4400 Kalundborg. Tlf.: 03 51 33 00.

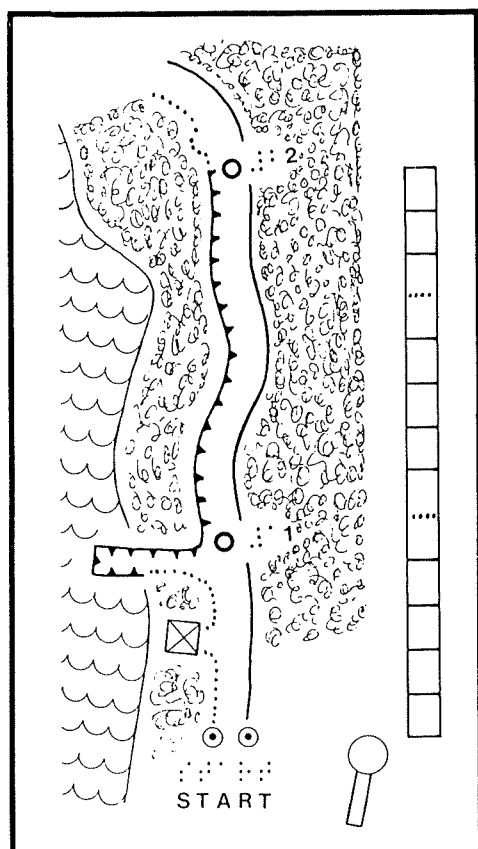
Posterne skal markeres med et lyd-signal, f.eks. postmandskabet, der giver lyd fra sig, når deltageren er inden for en vis radius, hørelsen er en vigtig orienteringssans for blinde. Oplægget til en bane kan følge normal fremgangsmåde ved orienteringsbaner, linieorientering, punktorientering; dog skal underlaget vurderes nøje. Er det muligt for en blind at gå på denne sti? Er der jævnt hele vejen o.s.v. Vær opmærksom på specielle faremomenter som rødder, huller, sten m.m.

Banerne skal være inden for afgrænsede områder og ikke krydse trafikårer.

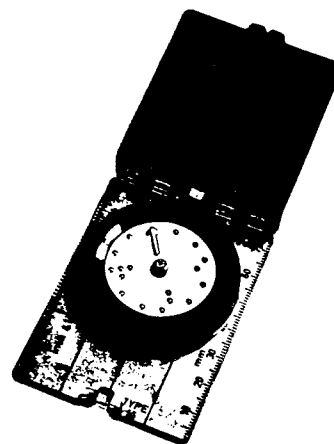
Der må gerne være instruktør/ledsager med.



Reliefkort som plastafstøbning



Kort på svulmepapir



Kompas for blinde og svagtseende

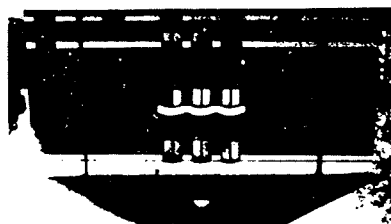
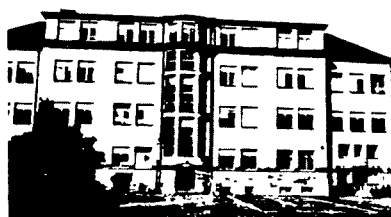
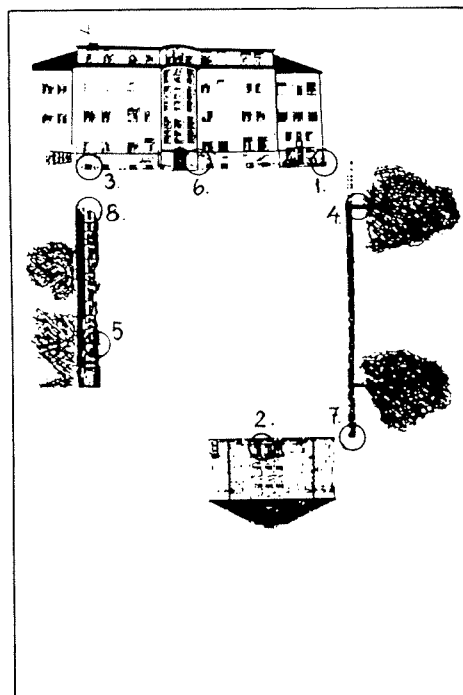
PSYKISK HANDICAPPED

Psykiatriske patienter; denne kategori omfatter mange forskellige menneskelige problemer, som ofte resulterer i social isolation og ringe fysisk aktivitet. Problemerne knytter sig ofte til præstationsfrygt og frygt for det ukendte, så startoplægget bør være forholdsvis nemme poster på nærkort. Det vigtigste er fysisk aktivitet i social sammenhæng.

Psykisk udviklingshæmmede; orienteringsteknisk uddannelse af denne kategori kræver lang indlæringstid og banerne skal være på det niveau, den enkelte er på.

Kortet er begrænset til at vise en eller flere bygninger, deltageren står sammen med lederen og finder ud af, at det, de ser på kortet, stemmer med virkeligheden. Der tegnes en post på kortet, og deltageren skal gå til posten og klippe og returnere til start.

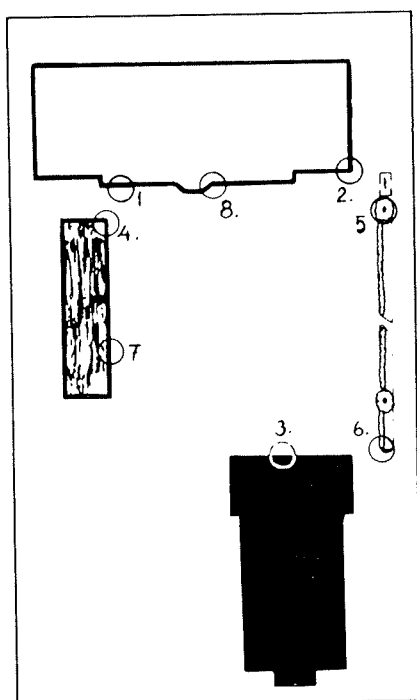
Kortet i foranstående eksempel kan erstattes af fotografier af bygningerne, som vises deltageren, der tegnes en post på fotoet, og deltageren løber hen til posten, klipper og returnerer til start. Sammen med eller i stedet for klippetang kan anvendes et billede (sko, bil m.m.), som deltageren skal huske og fortælle eller genkende, når der returneres til start.



Orientering efter billeder af kendte steder i et større område. Det skal være et område hvor deltageren er godt kendt. På hver post hænger et foto af næste post, der klippes og løbes videre.

Afstand og sværhedsgrad afhænger af deltagernes niveau.

Kortet i det første eksempel kan også tegnes som et almindeligt sort/hvidt kort, altså set oppe fra, hvorefter der benyttes samme fremgangsmåde som i det første eksempel. Det kan være vanskeligt at forstå for deltageren, at bygningerne ses oppe fra. Det kan hjælpe på forståelsen, hvis der på kortet bruges naturtro farver, f.eks. hvis huset er rødt, tegnes det rødt. Græs tegnes grønt o.s.v.



Børnebaner

Formål

Formålet med disse baner er, dels at motivere børn i alderen 4 - 10 år, som ikke tidligere har løbet O-løb, til at begynde at løbe O-løb i de rigtige konkurrenceklasser, d.v.s. B-12, D-10 og H-10, dels at fungere som en underholdende form for børneparkering, mens barnets mor og/eller far løber O-løb. Derved kan hele familien glæde sig til at komme af sted til O-løb.

Krav til banelæggeren

En meget stor del af den tilgang, DOF kan forvente at få i de kommende år, vil ske gennem en start på en børnebane, da børnebanerne har udviklet sig til at være blandt de baner, der har det største deltagerantal.

Der påhviler derfor banelæggeren for børnebaner et stort ansvar for, at banen er "god" set ud fra de deltagende børns synspunkt, for netop i denne aldersgruppe er det vigtigt, med succes på det første løb - ellers prøver barnet ikke igen.

Det betyder, at banelæggeren skal være særlig påpasselig med valg af banelængde, postantal og -placering, lethedegrad og overensstemmelse mellem kort og terræn.

Det må anbefales, at der udpeges en særlig banelægger for børnebanerne - en banelægger, der ikke har andre opgaver under løbsarrangementet.

Forskellige børnebaner - med samme arbejdsindsats

For at sikre en trinvis udvikling fra det stade, hvor løberen er fuldstændig ukendt med O-løb til det stade, hvor løberen uden at

føle sig usikker kan begynde at deltage på egen hånd i de egentlige konkurrenceklasser (B-12, D-10 og H-10), må der være et tilbud til løberen om at kunne deltage i forskellige børnebaner med stigende sværhedsgrad (men dog ikke sværere end en god B-12-bane).

Forskellige børnebaner behøver ikke medføre et stort merarbejde, da det er muligt at skabe forskellige sværhedsgrader ved at udnytte den samme bane på forskellige måder.

I det følgende er beskrevet, hvorledes den samme bane kan udnyttes (= snitzling og poster) til 3 forskellige typer børnebaner med stigende sværhedsgrad.

1. SPORLEG

Aldersgruppe: 4 - 8 år.

Banelængde:
1,5 - 2,5 km.

Banen bør følge tydelige veje og stier og have poster ved alle forgreninger eller knæk på ruten.

Der bør være mange poster (1 for hver 100 - 200 m). Husk posterne fungerer som motivation under løbet.

Til postmarkering kan benyttes rød/hvide trimskærme forsynet med stiftklemmer.

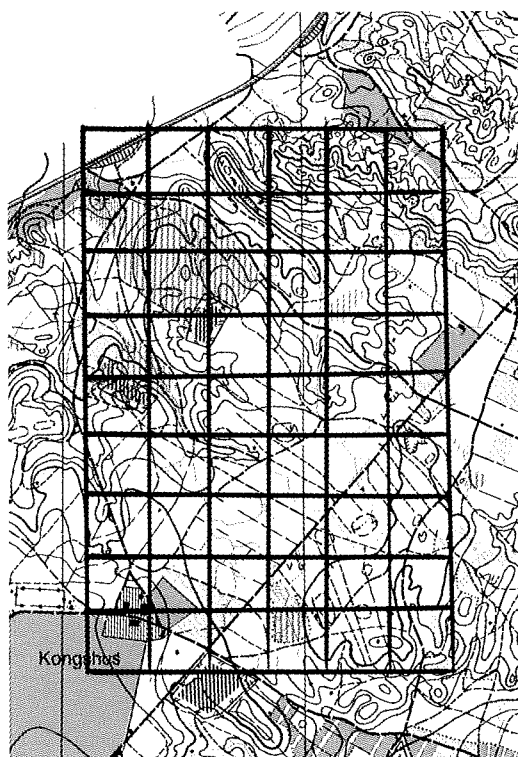
Bemærk at mange af de yngste børn ikke har kræfter nok i fingrene til at klemme de almindelige stiftklemmer sammen, så de giver et mærke i kontrolkortet. Husk også dette ved "kontrol" af klippene.

Banen skal snitzles hele vejen rundt så tydeligt, at en 4-årig er i stand til at gennemføre den på egen hånd. Barnet skal tydeligt kunne se fra den ene markering til den næste (en markering for hver 25 - 50 m).

Start og mål kan med fordel placeres samme sted og bør anbringes på den naturlige vej fra omklædningsstedet til start og mål for de øvrige baner.

For at børnene ikke skal blive løbet over ende og for, at de kan fungere på deres egne betingelser bør start og mål for børnebanen findes på et andet og mere roligt sted end start og mål for de øvrige baner.

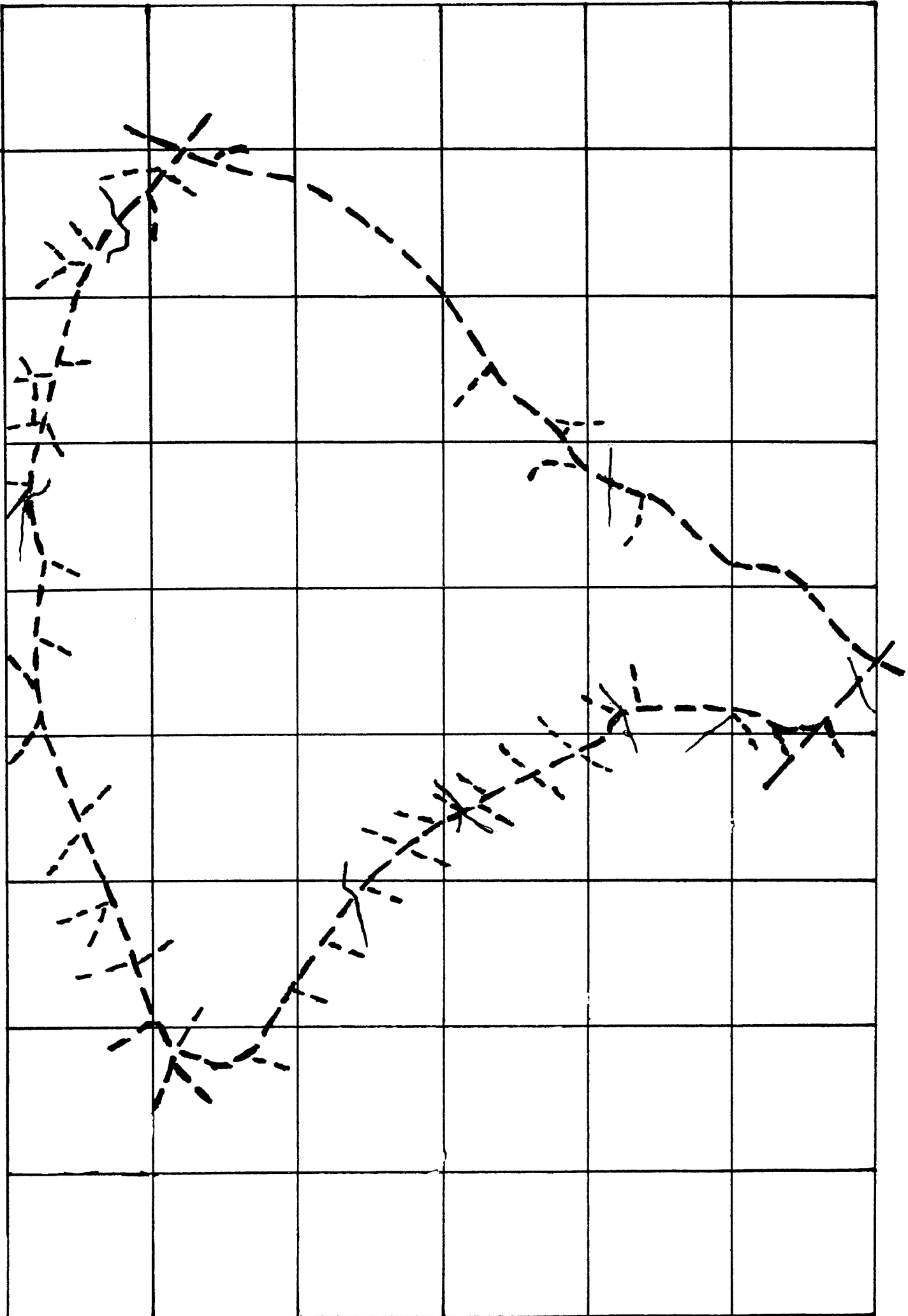
Det påhviler som regel også banelæggeren/arrangøren af børnebanen at tegne kortet til denne type børnebane.

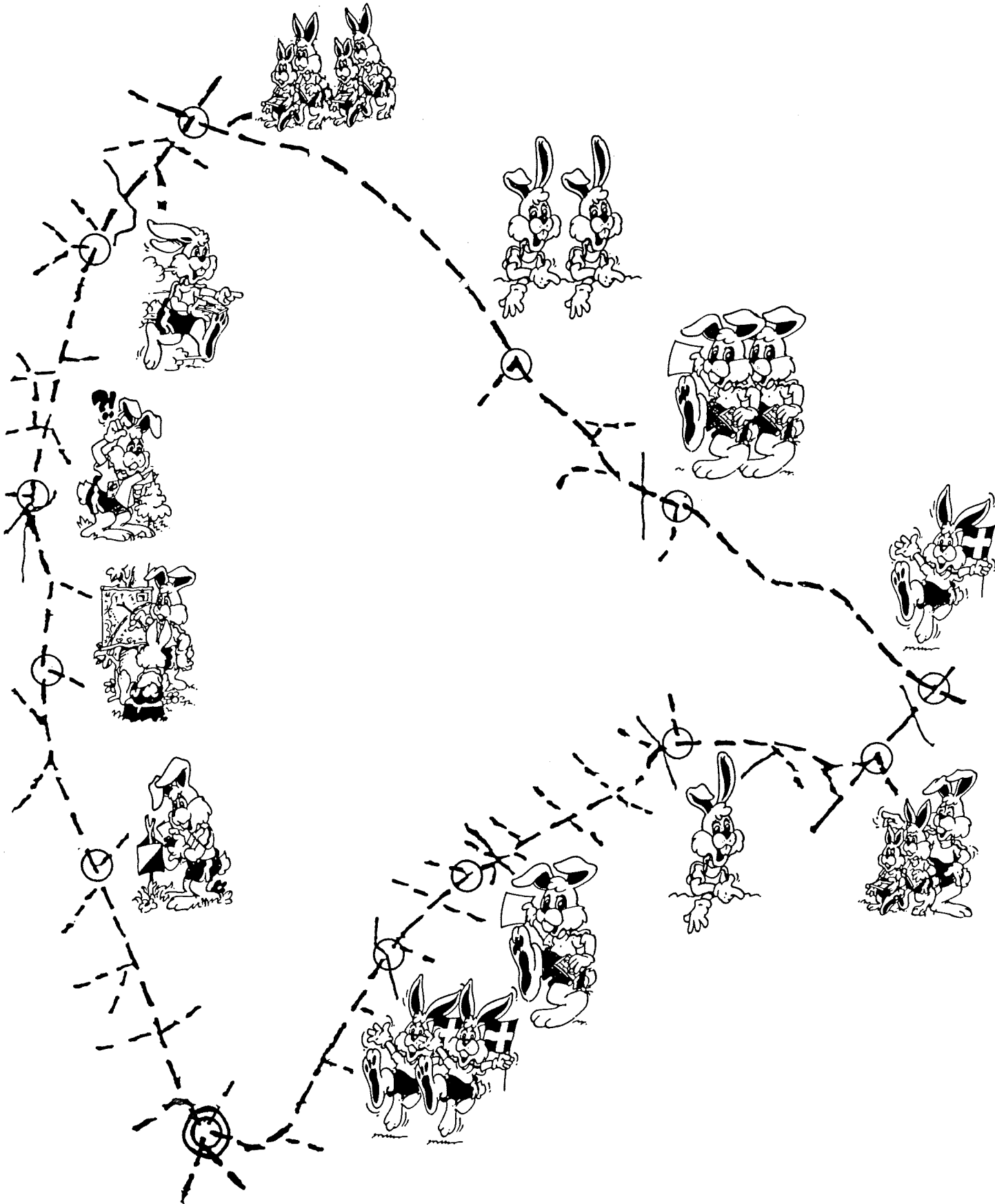


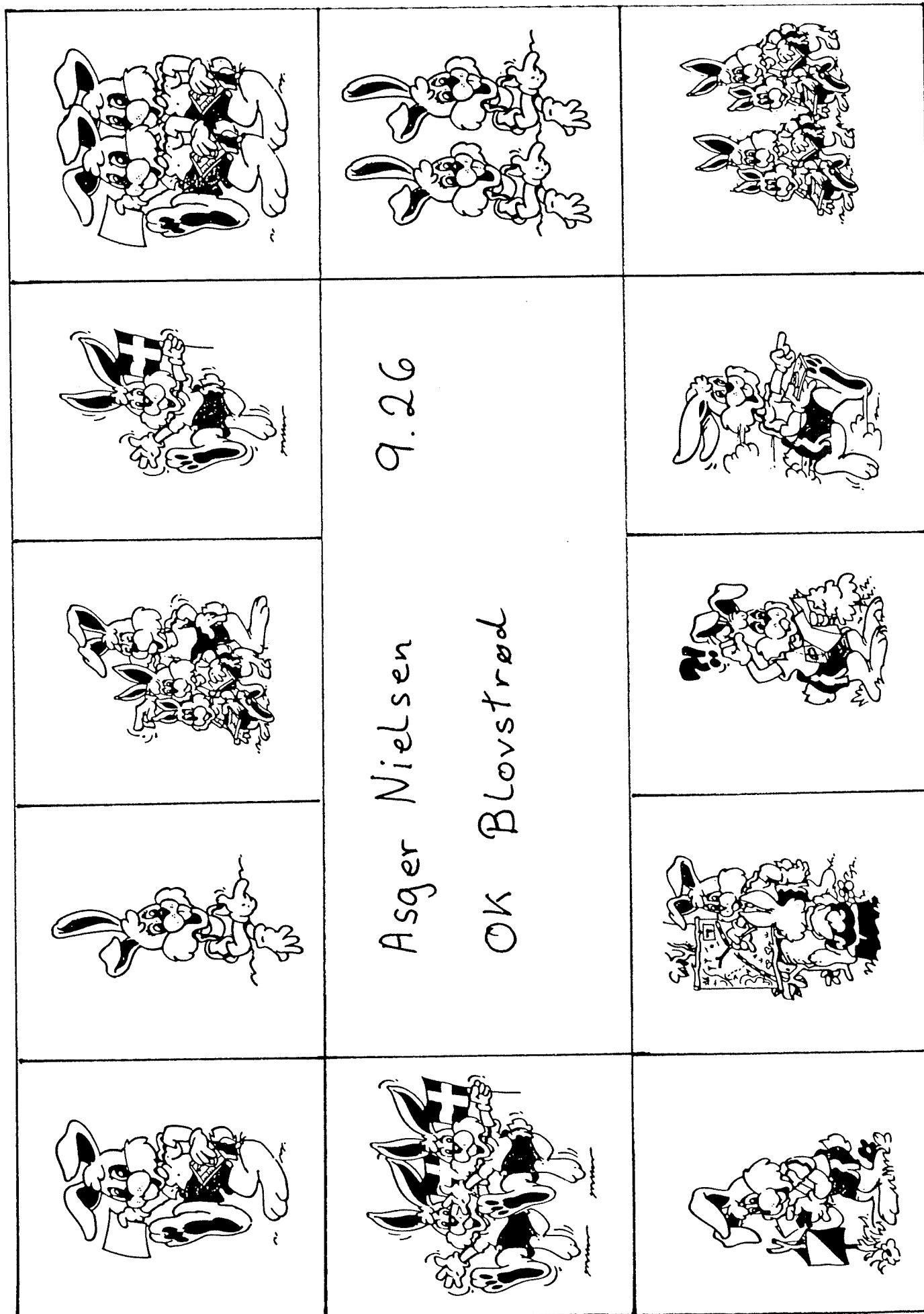
Kortet bør tegnes i målestokken ca. 1:1 000 og behøver kun at omfatte vej-/stiforløbet langs ruten fra start til mål. Kortet må gerne fremstilles med "børnevenlige" symboler og bør være enkelt i sin udformning, så det er egnet til fotokopiering i sort/hvid.

Ved "forstørrelsen" af børnebanekortet fra det almindelige O-kort kan med fordel anvendes den såkaldte "Kvadratnets-metode". På O-kort 1:10 000 indtegnes et kvadratnet, hvor siderne i kvadratet er f.eks. 1/2 cm. over det pågældende område. På en kvadreret blok papir optegner man et forstørret kvadratnet, hvor siderne i kvadraterne f.eks. er 5 cm., og optegner så det vej-/stinet, der skal benyttes, fra det lille til det store kvadratnet.

Højdekurver, tætheder og andre for baneforløbet uvæsentlige detaljer bør udelades, så vej-/stiforløb fremstår så enkelt som muligt. (Enkelthed er væsentlig for børnenes opfattelse af banen).







9.26

Asger Nielsen
OK Blovstrød

Kortets funktion ved barnets første løb er blot at han/hun kan have noget i hånden, ligesom de rigtige O-løbere, men barnet vil primært følge snitzlingen. Efterhånden vil barnet dog også begynde at interessere sig for at følge med på kortet.

Når dette er sket nogle gange, er barnet ved at være moden til at begynde på den næste type børnebane, som er omtalt nedenfor.

Kontrolmarkeringer på posterne og de tilsvarende felter på kontrolkortet kan være forskellige tegneseriefigurer eller dyr. (Husk løberne kan endnu ikke læse, så man må ikke bruge bogstaver eller tal).

2. ANVENDELSE AF RIGTIGT ORIENTERINGSKORT

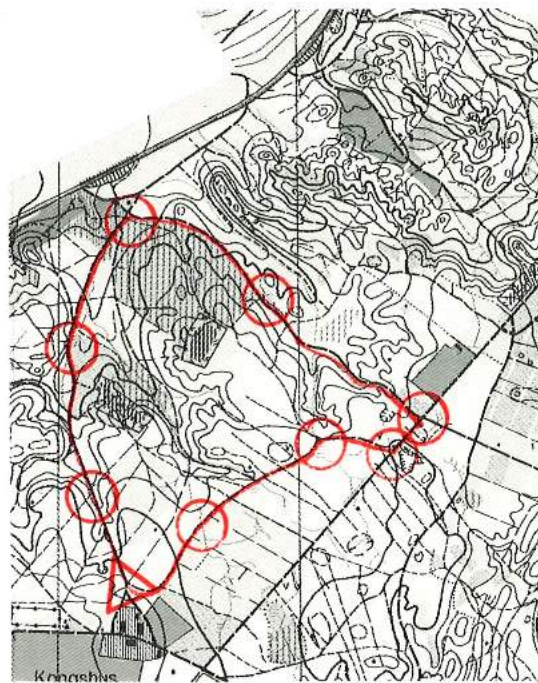
Aldersgruppe: 6 - 10 år.

Banelængde:
1,5 - 2,5 km.

Der benyttes den samme bane (snitzling og poster), som ved sporleg. Men til forskel fra sporlegen benytter løberne et rigtigt kort (helst I-kort i målestokken 1:10 000). Herved får børnene mulighed for at lære de rigtige signaturer at kende, og de får øvelse i at læse kortet og følge med på dette.

Orienteringsbanen og snitzlingen indtegnes på kortet af startmandskabet. (Den indtegnede bane består af posterne fra "sporlegen", hvorefter nogle er udeladt, posterne nummereres men forbindes ikke). Startmandskabet forklarer barnet, at der er flere poster på ruten, men at der kun skal klippes ved dem, der er indtegnet på kortet.

Hvis der har været en "smutter", kan barnets forældre evt. gå ruten igennem med barnet og vise, hvorfor det var forkert.



3. O-LØB MED SNITZELOPFANG

Aldersgruppe: 8 - 12 år.

Banelængde:
1,5 - 3,0 km.

Som opfang benyttes den samme snitzling som ved sporlegen. Snitzlingen tegnes af startmandskabet ind på deltagerens kort (I-kort).

Posterne på snitzlingen suppleres med et antal poster på tydelige liniesignaturer, alle beliggende indenfor den ring, som snitzlingen udgør. Herved vil snitzlingen fungere som et sikkert opfang, hvis barnet "bommer". Banen skal følge vej, stier eller hugninger hele vejen rundt.

De poster, som barnet skal besøge, tegnes ind på kortet og nummereres.

Løberen får udleveret et kontrolkort (se nærmere under 1. SPORLEG) ved start.

Banen skal gennemløbes som en almindelig O-bane - men snitzlingen er et sikkerhedsnet til beroligelse for børnene og måske især for deres "bekymrede" forældre.



Når barnet nogle gange uden problemer har gennemført denne sidste banetype, er hun/han psykisk godt rustet til at starte i de rigtige konkurrenceklasser, d.v.s. B-12, D-10 eller H-10.

Arrangementsmæssige krav til børnebaner

1. Åbningstid

Da banen også skal fungere som børneparkering, mens forældrene er ude at løbe, skal børnebanerne være åbne mindst 1/2 time før første start og indtil 1/2 time efter sidste forventede måltidspunkt.

2. Startafgift

Fra den første børnebane i oktober 1975 og til nu har det været normal praksis, at deltagelse på børnebaner var GRATIS.

Dette bør fortsat være tilfældet for sporlegen.

Derimod er det rimeligt, at der på de øvrige typer børnebaner, hvor der anvendes et rigtigt O-kort, betales en startafgift svarende til kortprisen.

3. Tidtagning

Der bør være tidtagning (armbåndsur, hele minutter), men ikke udpeges nogen vinder, da dette vil være til uretfærdig fordel for de ældste og normalt hurtigste løbere.

4. Resultatliste

I resultatlisten bør løberne derfor opføres, f.eks. i alfabetisk rækkefølge, og gerne med angivelse af alder.

5. Præmier

Der bør være præmier (små, billige, som f.eks. et æble, diplom el.lign.) til alle.

HUSK at mange af børnene ikke kan læse, så signaturforklaringer, advarsler, gode råd o.lign. må overbringes i billedform eller mundtligt.

Langdistancebaner

Med langdistancebaner menes ikke 2 - 3 almindelige O-baner i forlængelse af hinanden. Langdistancebaner skal ikke lægges nøjagtig som de foran beskrevne "almindelige" O-baner, de skal indeholde lange stræk med muligheder for alternative vejvalg og en god del grovorientering afvekslende med kortere finorienteringsstræk omkring posterne - altså hovedvægten skal lægges på vejvalgs- og grovorientering og i mindre grad på de "fartbegrænsede" orienteringsmomenter. Der skal være gode muligheder for at vinde på et veltilrettelagt og velgennemført vejvalg.

For langdistancebaner gælder endnu stærkere end for "almindelige" baner, at man ikke må begå den fejl at forsøge at gøre banen maksimal svær på alle stræk, det vil ganske automatisk give for korte og langsomme stræk, og i tilgift en meget kedelig bane.

Delstræk

På de lange baner er der gerne gode muligheder for at indlægge en del meget lange og spændende vejvalgsstræk gennem varieret terræn.

Terrænet bør være afvekslende, gerne med et spændende og varieret liniært terrænbillede og frem for alt ret let gennemløbeligt, så deltagerne har mulighed for at løbe med en forholdsvis høj fart.

Banen bør lægges, så dens sværeste del, især for yngre deltagere og på lettere baner, er ca. midt i forløbet. En for svær og langsom første del vil få mange til at opgive den store opgave, sidst på banen er deltagerne for trætte til at løse for svære og komplicerede opgaver.

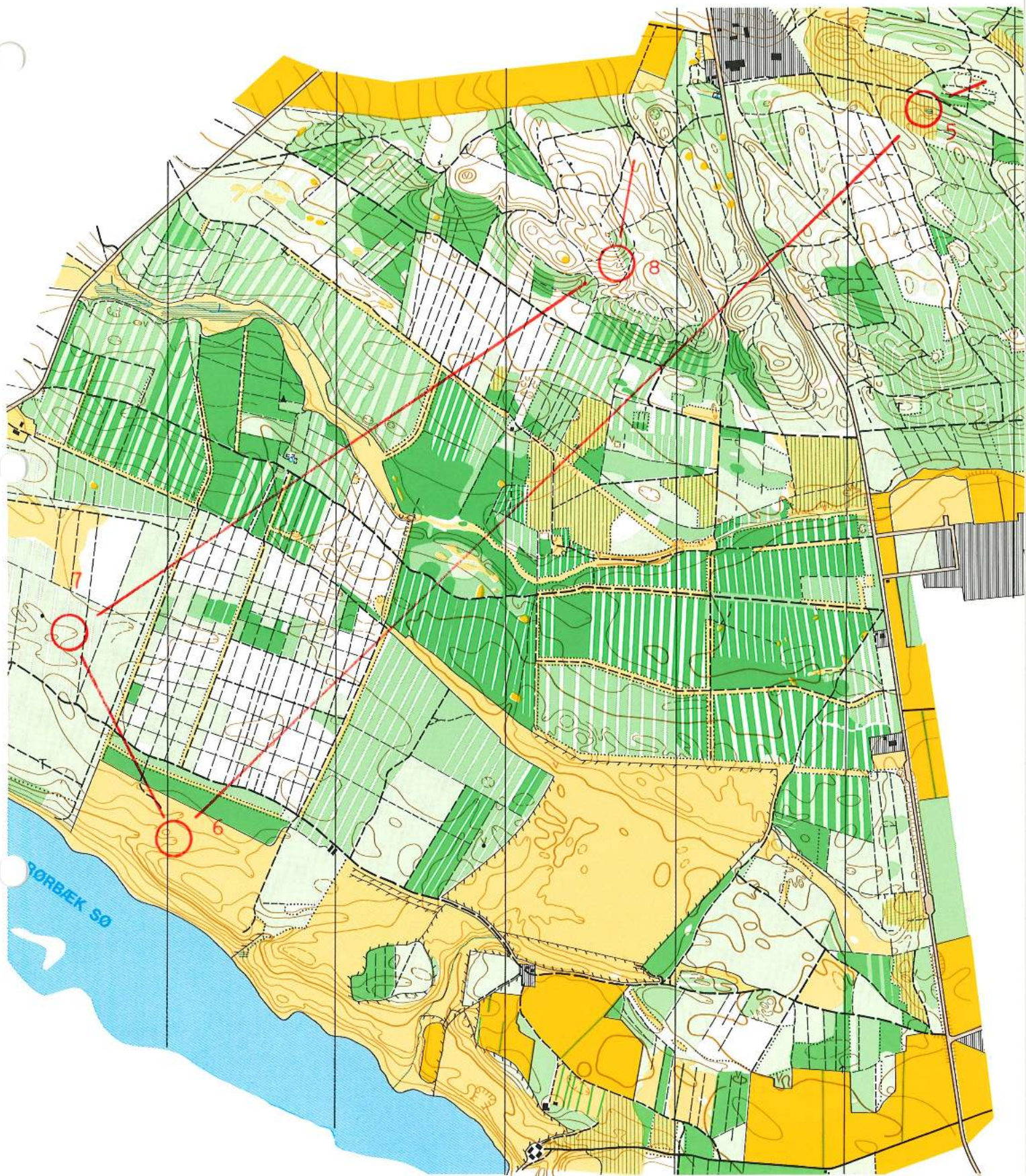
Poster

Til postplacering kan bruges de samme terrængenstande, som beskrevet for øvrige baner, der må på svære baner godt være elementer af svær finorientering.

Med hensyn til sværhedsgraden gælder de samme regler som beskrevet under baner til O-løb iøvrigt.



Mange delstræk gennem et afvekslende terræn, med mulighed for flere vejvalg. Størstedelen af strækken bør kunne gennemføres alene ved hjælp af grovorientering.



Lange grovorienteringsstræk, med
mulighed for at vinde på gode vejvalg.

LITTERATURHENVISNING

- Reglement for orienteringsstævner, DOF 1979
- Grundlæggende banelægningsteori, DOF 1978
- Banelægning, skoleorientering, DOF 1978
- Banelægning, SOFT 1978
- Løypeleggerboka, NOF 1981
- Øvelser og lejrslagning i statsskovene
- Velkommen i skoven
- Ungdomsbanelægning UU rapport, DOF 1976
- Arrangementshåndbogen, DOF 1982
- Trim-orientering, TRIM/DOF 1978
- Orientering for nye utøvergrupper, NOF 1985
- Orienteringssportens interesseområder, 1985
- Skove og orienteringsidræt, DOF 1977
- Vejvalgsundersøgelse, Østkredsen, DOF 1986
- Børne O-løb, DOF 1988
- Friluftsskoleaktivitetens indvirkning på krondyr og rådyr i skoven, 1987