

GUIDE til banelægning til klubløb inklusiv BLÅ BANER

Nedenstående er på ingen måde den endelige, og udtømmende vejledning til at lave baner til orienteringsløb, men det kan være inspiration til en god begyndelse.

På Dansk Orienteringsforbunds hjemmeside findes også en række gode, og lærerige, vejledninger til banelægning, søg på internettet på ” **dansk orienterings forbund banelægning**”

Hvordan laver man en god bane?

Forsøg at få nogle af disse elementer med i din banelægning:

- Der skal gerne være to oplagte vejvalg på en god del af strækningerne
- Varierer afstanden mellem posterne. Et langt stræk må gerne efterfølges af 2, 3 eller 4 poster der ligger tæt sammen, og hvor løberne skal fokusere på detaljer.
- Skift gerne retning på strækkene.

Ud i terrænet og tjek dine ideer

Det er ofte en nødvendighed at tage en løbetur i terrænet for at tjekke, at skrivebordsideerne holder i virkeligheden.

- Passer kortet? Findes postplaceringerne stadig?
- Er der store ændringer, f.eks. områder med fældede træer, eller forbudte områder, du skal undgå?
- Er det til at finde posterne, eller bliver det lidt for tilfældigt? Så skal du finde en anden og mere reel postplacering.
- Passer sværhedsgraden til banen. Hvis en bane er markeret som ”let” skal posterne som regel være på eller tæt ved stierne og ikke gemt for meget af vejen. Blå bane er for ”løbere” som ikke er stærke fysiske, dvs. udgå områder med tæt krat, stejle skråninger, brede grøfter, væltede træer og for tæt underskov.

Vejledende længder til baner

Bane 1 svær 7- 9 km Målestok 1:7.500 eller 1:10.000

Målgruppe: Vores dygtige juniorløbere, som skal tilbydes træning med lange distance

Bane 2 svær 5 - 6 km Målestok 1:7.500

Målgruppe: 40-75 årige, som fortsat har løbekraft, men hvor 7-9 km vil blive for langt.

Bane 3 svær 3,5-4,5 km

Målgruppe: De stærke orienterere, som fortsat konkurrerer, men hvor 5 km bliver for langt.

Bane 4 mellemsvær 4 - 5 km Målestok 1:7.500

Bane 5 Let 2,5 - 3 km Målestok 1:7.500

Målgruppe: Nybegyndere

Bane 6 Blå bane 2 -2,5 km Målestok 1:7.500

Målgruppe: De stærke orienterere, som er fyldt 75.

Banelængderne skal være terrænafhængige.

I tungt terræn når bane 1 er 7 km, så skal bane 2 være tæt på 5 km og bane 3 tæt på 3,5 km. Bane 4, 5 og 6 vil ikke nødvendigvis være påvirket af terrænet på samme måde.

Bane 1-2-3: Svær bane (farvekode sort i konkurrencer)

Svært, men fair. Man skal kunne finde posten ved hjælp af kortlæsning. Man skal finde terrængenstanden, inden man finder posten. Skærmen må ikke skjules. En god svær bane favoriserer den gode orienterer på bekostning af hurtigløberen. Der skal være så mange vejvalgsmuligheder, momenter og så meget variation som muligt.

Bane 4 -. Mellemsvær bane (farvekode gul i konkurrencer)

Det mellemsvære delstræk skal indeholde vejvalgsalternativer, hvor det letteste også er det mest tidskrævende. De alternative og sværere vejvalg må gerne følge mindre tydelige ledelinjer som fx bevoksningsgrænser, slugter, gennemløbsretninger og rygge. Posten kan placeres ved mindre terrængenstande med opfang eller større genstande uden opfang. Det meste af banen er grovorientering; finorienteringen fra sidste sikre udgangspunkt og ind til posten bør ikke være for lang (under 100 m).

Bane 5: Let bane (farvekode hvid i konkurrencer)

Den lette bane ligner begynderbanen meget (vi tilbyder ikke begynderbaner), men den kan godt have mere end én vejvalgsmulighed, og den kan have flere momenter pr. delstræk. Den skal også have tydelige ledelinjer. Her kan også tydelige grøfter, tydelige diger og tydelige vækstgrænser bruges, hvis de ikke er for lange. Som postplaceringer kan bruges terrængenstande, der kan ses tydeligt fra et lineært sidste sikre udgangspunkt. Både skærm og terrængenstand bør kunne ses fra det lineære udgangspunkt. Der bør være større opfang både før og efter posten. En let bane kan gennemføres med grovorientering alene. Prøv at variere retningen, delstrækkenes længde og postplaceringer.

Bane 6: Blå bane (farvekode blå i konkurrencer)

Blå baner løbes på kort med samme målestok som bane 3.

Banelængden er mellem 2,0 til 2,5 km, alt efter terræn.

Blå baner skal gerne have lige så mange poster som bane 3 og indeholde mulighed for finorientering, varierede postdetaljer og retningsskift.

Blå baner lægges fortrinsvis, hvor o-kortet er hvidt, gult eller lysegrønt, og hvor kurverne ikke ligger for tæt. Med andre ord: let fremkommeligt.

På blå baner bør man undgå: tæt krat, stejle skråninger, brede grøfter uden spang/ bro og alt for tæt underskov og væltede træer.

Vær opmærksom på at blå bane ikke blive en kort udgave af en mellemsvær bane.

For at udarbejdelsen af blå bane ikke skal give meget ekstra arbejde for banelæggerne kan løsningen være at lave Bane 6 først, og så lade de tre sorte baner benytte nogle af posterne på blå bane.