



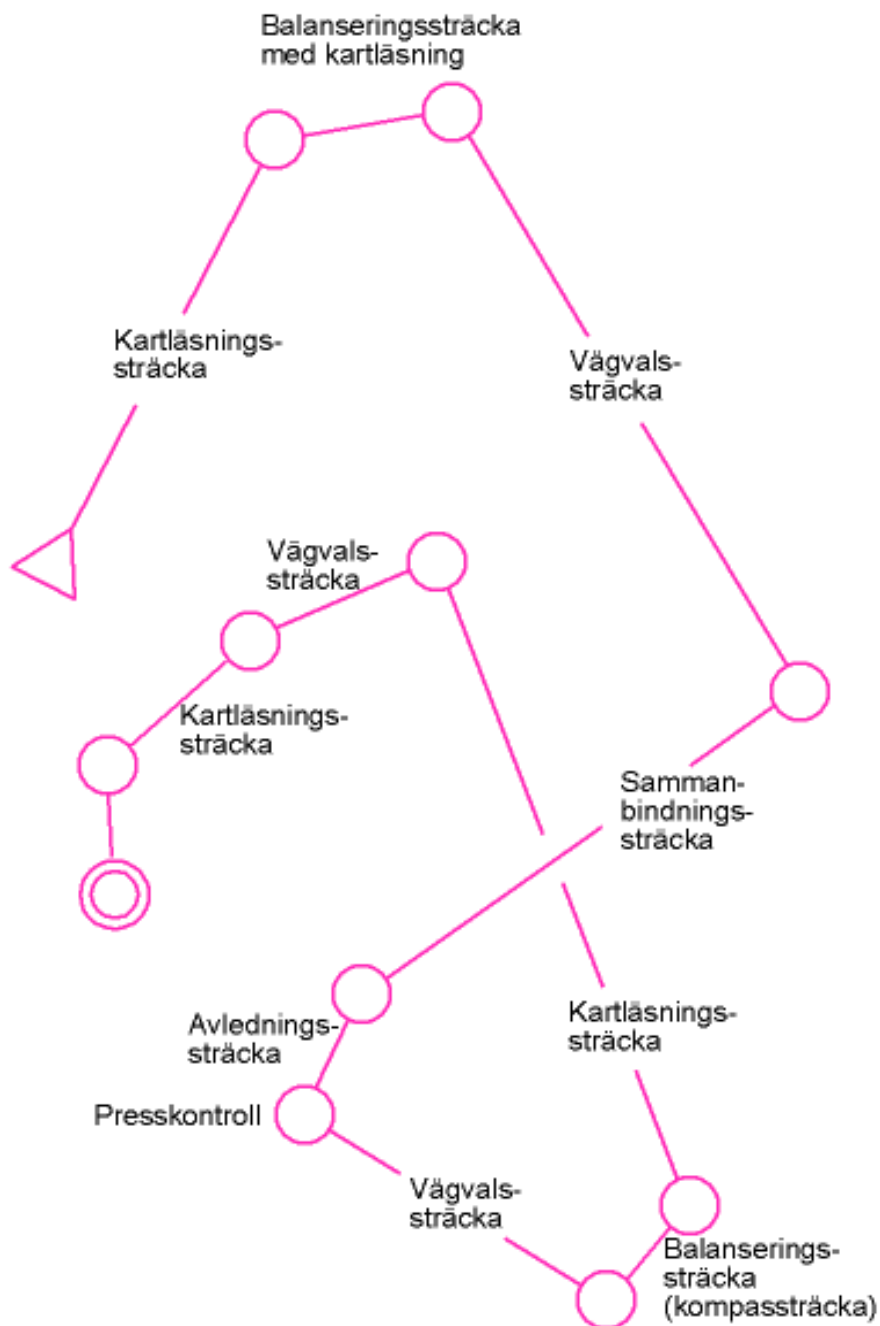
## Manual banläggning

### För träningar och mindre tävlingar

För att vi ska kunna ha bra träningar och hålla hög kvalitet på OL-passen är det bra om vi tänker på vissa saker. Tänk på att man ska sträva efter att alla ska ha roliga banor oavsett svårighetsgrad. Här följer ett antal punkter som är bra att tänka på.

1. Du måste alltid ta hänsyn till **parkering** när du lägger ett mål och banor. För att komma till ovanliga platser och även nå fin terräng kan det vara ok att ha en kortare promenad till målet. Tänk på vilka som ska kunna ta sig dit!
2. Kom ihåg att vi har kodsiffror från **46-103**.  
Nr **66, 68, 69, 86, 89, 96, 98, 99** är förbjudna och finns ej.
3. **Lägg alltid den lättaste banan först**. De **MÅSTE** ha banor de klarar av. Ungdomsbanorna styr placering av Arena och en startplats. Går det inte att lägga från tänkt målplats, byt plats eller använd snitsel.
4. Ska du ha **långsträckor** kan det vara en idé att lägga ett antal först och se om de sedan går att använda i banorna. Detta gäller främst vid **långdistans** där långsträckor med vägval är ett av de viktigare momenten.
5. Det som utmärker en bra orienteringsbana är att varje sträcka har en mening. Som banläggare ska man försöka sträva efter att ge varje sträcka ett syfte. Vanligtvis används följande olika typer av sträckor:
  - **Vägvalssträcka** – en sträcka med flera skilda och realistiska vägar till kontrollen
  - **Kartläsningssträcka** – en sträcka med endast ett naturligt vägval
  - **Sammanbindningssträcka** – binder ihop två terrängavsnitt med bra orientering

- **Balanseringssträcka** – skapar ett nytt utgångsläge för en bra kartläsnings- eller vägvalssträcka
- **Avledningssträcka** – styr deltagarna bort från ett olämpligt område, exempelvis ett hänsynsområde, en vägpassage och liknande



6. Lägg banor efter färgsystemet. Det är jätteviktigt att alla får en bana på "sin nivå"! Trappan finns som pdf på [svenskorientering.se](http://svenskorientering.se).

## Utbildningstrappan i färgsystemet

Till höger visas den inläringstrappa som används inom nybörjar- och ungdomsträningen. Den är i huvudsak samma som används inom banläggning, men innehåller även steg som inte har med banläggning att göra. Det bör påpekas att det är viktigt att lära sig ett steg i taget och inte gå vidare förrän det föregående är ordentligt inlärt.

Det vanligaste felet är att man i överambition försöker ta för många kliv på en gång. När man behärskar alla momenten, från nivå 1 till nivå 6, blir nästa steg i den personliga utvecklingen till en ännu skickligare orienterare, att lära sig använda rätt teknik i olika terrängtyper i Sverige, men också i andra delar av världen.

Utbildningsmetodikerna bygger på att man först genomför övningar som tränar just de färdigheter som krävs för aktuell bantyp, och därefter testar träningsseffekten på en testbana, antingen vid en klubbträning eller i samband med ett tävlingsarrangemang. Mer om utbildningstrappan finns att läsa i boken *Orientering för barn och ungdom*.

## Sammanställning över färger och utbildningssteg

Bantyp	Moment		Steg för steg i utbildningstrappan
	Vägval	Kartläsning	
Grön		K1-3	A-F
Vit	V1	K1-6	A-J
Gul	V1-2	K1-10	A-N
Orange	V1-3	K1-13	A-V
Röd	V1-3	K1-13	A-V
Violet	V1-3	K1-15	A-Y
Blå	V1-4	K1-17	A-Ö
Svart	V1-4	K1-17	A-Ö

NIVÅ 6	Ö	Genomsåda banläggaren.
	Å	Svåra vägval.
	Å	Använda rätt teknik vid rätt tillfälle. Taktiskt tänkande.
	Z	Kontroller och sträckor på skrå.
NIVÅ 5	Y	Svåra kontrollpunkter i detaljfattig terräng. Få inläsningspunkter.
	X	Fartanpassning med hänsyn till terräng och den egna förmågan.
	V	Svårare men tydliga kontrollpunkter. Kontroller i kurv bilden.
	U	Vägval. Längre sträckor i kuperad terräng. Bedöma höjd- och nivåskillnader.
NIVÅ 4	T	Förenkla. Förstora och förenkla kontroll.
	S	Kompass- och styrteknik via hållpunkter.
	R	Avståndsuppfattning. Stega mindre än 200 meter.
	Q	Strukturera. Förstora och förenkla kart bilden.
NIVÅ 3	P	Vägvalsbedömning, Avstånd – framkomlighet – fartanpassning.
	O	Mer om höjdformationer. Naturliga ledstänger.
	N	Kompass- och styrteknik mot kontroll.
	M	Förståelse av färger som markerar framkomlighet.
NIVÅ 2	L	Höjdförståelse. Stor och liten höjd, högsta punkten.
	K	Kompass- och styrteknik mindre än 300 meter mot tydlig ledstäng.
	J	Gena och sneda mindre än 100 meter.
	I	Vara uppmärksam på terrängföremål bredvid ledstäng.
NIVÅ 1	H	Enkel vägvalsbedömning. Kort eller lång väg.
	G	Mer kartkunskap. Andra typer av ledstänger.
	F	Känna till hur start, kontroll och mål markeras. Framförhållning, tänka framåt. Vara uppmärksam på ledstångsbyte.
	E	Känna till och orientera efter entydiga ledstänger.
NIVÅ 1	D	Handgrepp, vikning, tumgrepp, kartpassare, kontrollkort, stämpelteknik.
	C	Passa kartan med hjälp av terräng och kartpassare.
	B	Kartans färger, de vanligaste karttecknen.
	A	Kartförståelse, passa kartan.

Till vänster visas en sammanställning över orienteringsmomenten och utbildningsstegen som ingår för respektive bantyp.

De olika färgerna som erbjuds innebär en kontinuerlig stegring av kraven på den tävlandes kapacitet. De utgör stegen i orienterarens utvecklingstrappa.

Löparen kan flytta upp ett steg när den under träning klarar de orienteringsproblemen som får finnas på nästa nivå.

För att detta ska fungera tillfredsställande krävs att:

- Banläggaren presenterar problem inom ramen för vad som får ingå i respektive färg.
- Klubbledaren anmäler sina deltagare i rätt tävlingsklass med hänsyn till deras förmåga.
- Orienteraren som anmäler sig till en bana med viss färg är säker på att klara av de problem som kan ingå. Omvänt kan han eller hon inte kräva svårare problem än vad som får ingå.

Här tar vi bara upp färgerna för ungdomar upp då de är viktigast. För svårare banor se svenskorientering.se. **Tänk på att banorna på Ungdomens 5-Dagars ska vara något lättare än på vanliga tävlingar.**

### Grön bana (Inskolning, U1)

Kontrollerna på grön bana ska alltid placeras på ledstången och endast utgöra ett kvitto på att löparna följer det självklara vägvalet. Kontrollföremålen kan utgöras av stigrökar, vägförgreningar, ledningsstolpar, byggnader och så vidare. Alltså inte stenar o dyl även om de ligger intill ledstången.

### Vit bana (HD 10, U2)

Banorna ska följa tydliga och sammanhängande planbildsdetaljer, vägar, stora stigar, öppen mark, byggnader och så vidare.

Kontrollerna på en vit bana ska endast markera avslutningen på en sträcka och övergången till en ny. Därför ska kontrollföremålen vara lättidentifierade och tydliga.

Utöver kontrollpunkterna på grön bana kan exempelvis stenar, branter, staket och så vidare förekomma. Man ska kunna se kontrollen från ledstången.

### Gul bana (HD 12 m.fl.)

Gul bana kan förläggas till något svårare terräng, men framkomligheten ska fortfarande vara god.

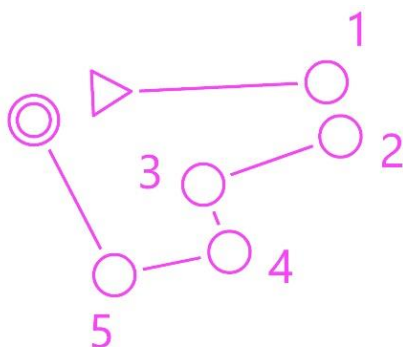
Terrängen bör bestå av ett sammanhängande system av vägar, stigar, staket, vattendrag, öppen mark eller liknande.

Kontrollpunkterna kan utgöras av svårare terrängföremål, till exempel högst uppe på en mycket tydlig höjd, men måste alltid föregås av en tydlig utgångspunkt. En bra gul sträcka kan ha ett vägval där man genar genom skogen (snabbaste vägvalet) och ett säkrare vägval som tar längre tid.

En säker uppfångare ska finnas bakom kontrollen.

7. Det gäller att sätta sig in i **hur de minsta ser saker**. Det som vuxna ser tydligt kan vara skymt av buskar, ormbunkar och t.o.m. gräs. Här gäller det att även ta hänsyn till årstider. Stigar kan t.ex. bli mycket otydliga av uppvuxet bl.a. gräs på sommaren eller täckta av löv på hösten.
8. Ta alltid hänsyn till årstid när du lägger banorna. **Diken** och **sankmarker** som är lätta att passera på sommaren kan vara opasserbara för många löpare under vinter/vår eller efter mycket regn. Lagg så att broar lätt kan nås på sträckan utan längre omvägar eller undvik området helt om du inte vet hur det är. Även mindre bäckar på kartan kan vara överfyllda. Vissa områden översvämmas lätt. Kontrollera!
9. Ha med dig **kontrollbeskrivning** ut i terrängen vid utsättningen, antingen en med allt ifyllt, du ändrar då med blyertspenna om du ändrar föremål eller kontrollplacering, eller en tom där du fyller i allt.
10. Visar det sig att en kontroll är svår att sätta ut för att du är osäker på vilken som är rätt kontrollpunkt, **byt kontrollpunkt!** Här måste man vara ödmjuk!
11. På träningar kan du gärna använda **samma bana** till "**kort svår**" och "**Lång svår**". Gör bara en avkortning någonstans.
12. **Spetsiga vinklar** ska undvikas om man inte medvetet har lite spetsiga vinklar för en bana med riktningsändringar. Lite spetsiga är ok vid träning. Spetsiga är vinklarna om de är under 90 grader.

13. Tänk på att en bana med samma sträcklängder inte är roliga. Använd **olika sträcklängder**! Dessutom bör det vara **riktningsförändringar**. Detta gäller både medel- och långdistans. Våga korsa banor om det gör dem bättre.



14. Är det en mindre tävling bör du lägga in höjd på stenar och branter, storlek på mindre sankmarker. Kom ihåg att lägga in detta vid utsättning.

15. Vid teknikträningar gör gärna klart för deltagarna vad målen är med övningarna.

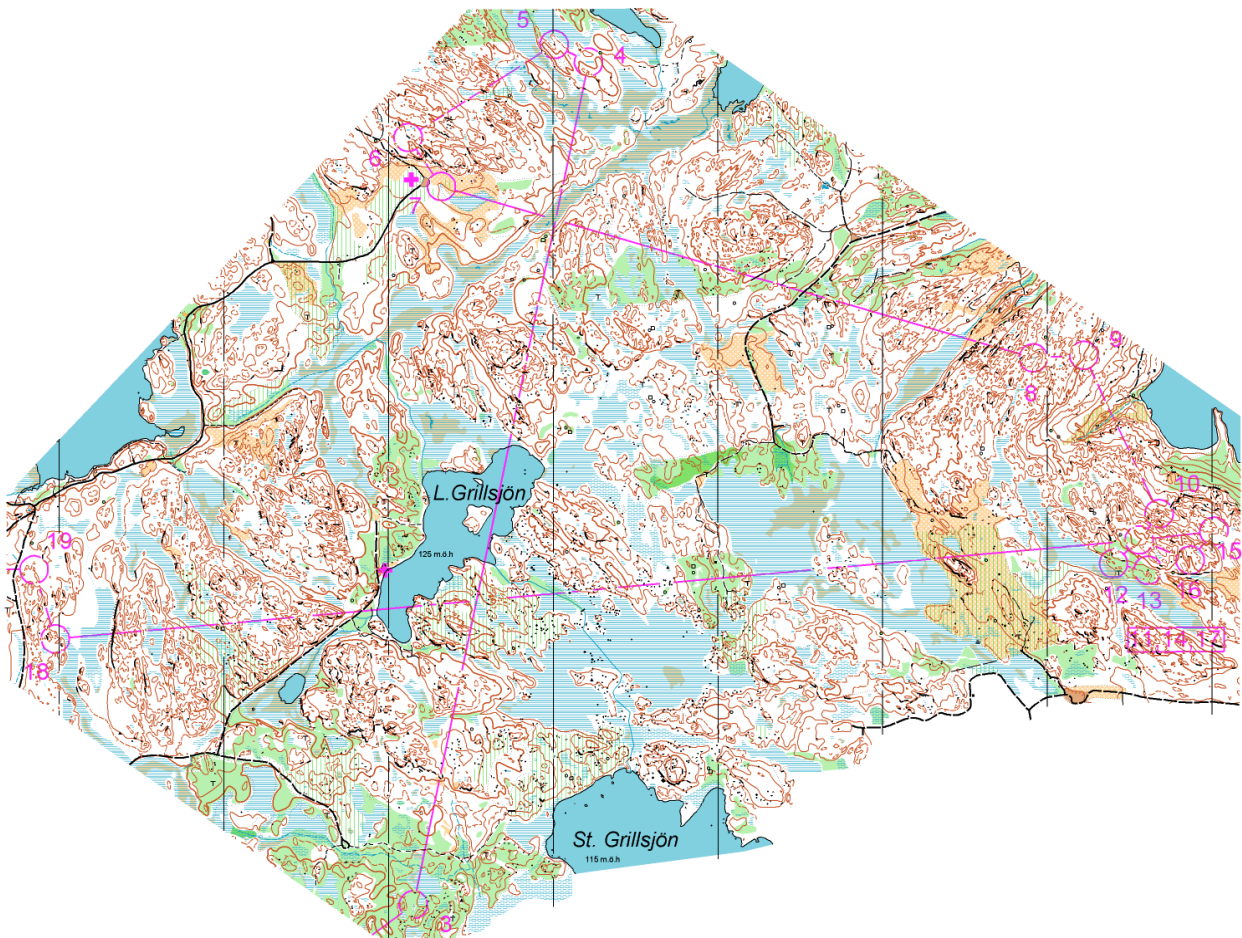
16. Om du har möjlighet, lägg gärna in träningen på **Livelox**.



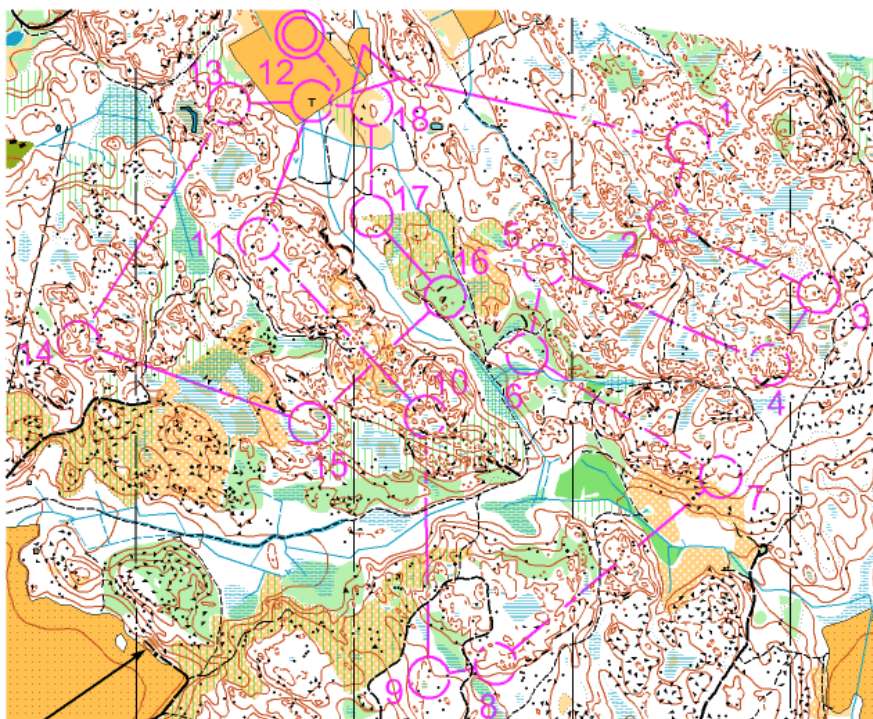
### Tips för bra banor!

- Undvik s.k. **förlorade kilometer** på svårare banor. Lägg inte kontroller bakom en stig/ väg eller annat stort karttecken. Lägg kontrollen hellre före.
- Om möjligt använd gärna **olika typer av kontrollföremål**. Det kan krävas olika saker av löparen om man har sänkor, stenar, sankmarker mm.

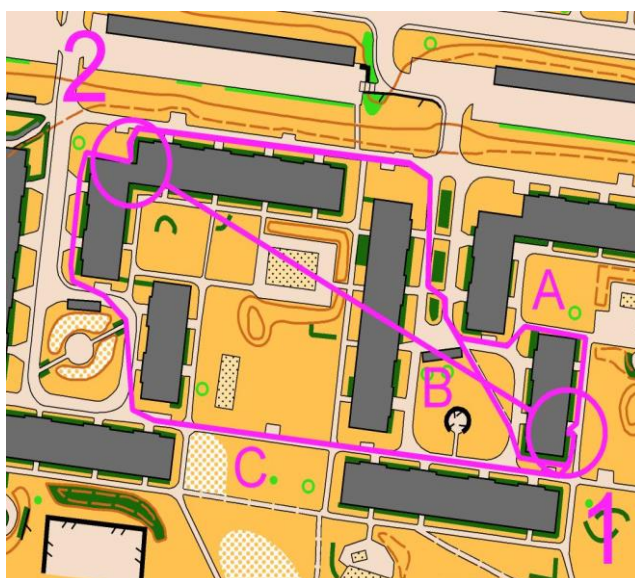
### Långdistans - långsträckor, tempoväxlingar och terrängvariation



## Medel - riktningsändringar, olika sträcklängd och terrängvariation



## Sprint – Vägvalen är viktigast



## Nattorientering - vägvalsbedömning i lättframkomlig terräng