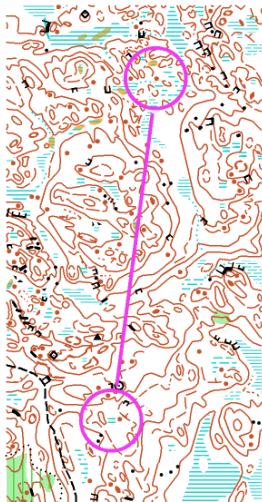


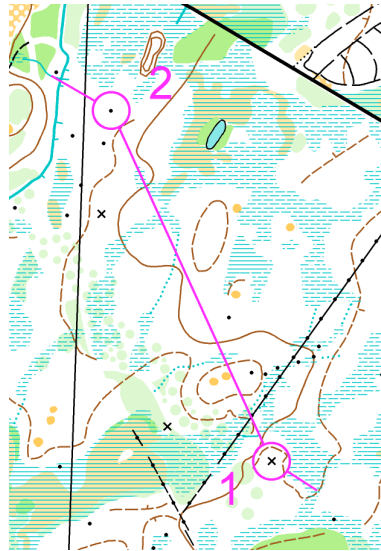
VIOLETT BANA

Violett bana ligger mellan medelsvåra och svåra banor och ibland skiljer det ganska lite mellan en orange/röd och violett bana eller en violett bana och en blå/svart bana. På violett bana prövas deltagarnas förmåga att planera sträckan och avväga snabbhet mot säkerhet, att ta kontroller utan tydliga uppfångare, att använda rätt teknik vid rätt tillfälle och kontrolltagning i detaljfattig terräng. En violett bana innehåller två nya orienteringsmoment. Dessa är:

K14 Kontrolltagning utan tydlig uppfångare



K15 Kontrolltagning i detaljfattig terräng



För att kunna klara av att genomföra en violett bana behöver löparen träna på de färdigheter som motsvarar de svårigheter som man möter på en violett bana. Det är först när löparen behärskar alla färdigheter som krävs som han/hon kan genomföra en violett bana på egen hand. Checklistan är en hjälp för tränaren att tillsammans med löparen kontrollera vilka färdigheter som är intrainade. När löparen behärskar alla färdigheter på violett bana kan träningen fortsätta med träning för att klara av banor på blå/svart nivå.

Löparens namn _____

VIOLETT BANA

Checklista för violett bana

X Fartanpassning med hänsyn till terräng och den egna förmågan.

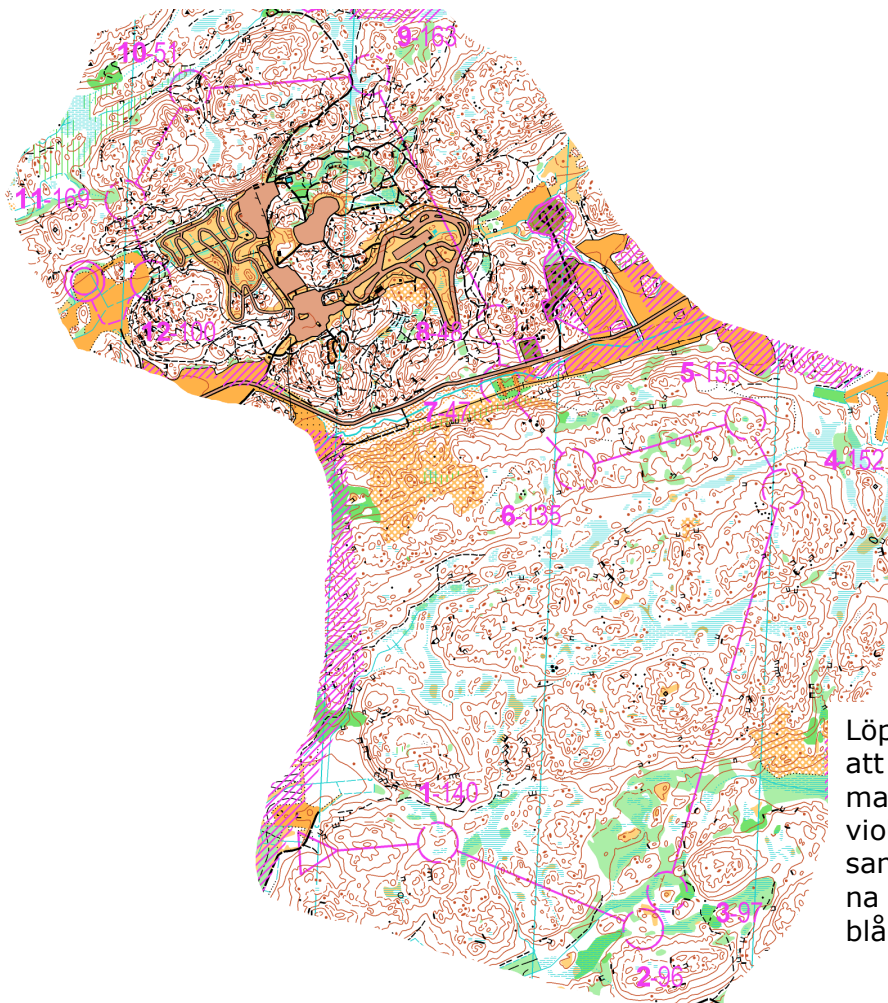
	Löpare	Tränare
Löparen klarar på egen hand av att lösa orienteringsproblemet med hänsyn till terrängen och den egna förmågan.		

Y Svåra kontrollpunkter i detaljfattig terräng, få inläsningspunkter.

Löparen klarar på egen hand av lösa problem med kontrollpunkter i detaljfattig terräng.		
Löparen klarar på egen hand av att håll riktningen mot kontrollpunkter i detaljfattig terräng.		

Dessutom

Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K14 och K15.		
Löparen kan redogöra för för- respektive nackdelar med olika sätt att lösa orienteringsproblemen på kartexemplet för K 14 och K15.		
Löparen kan redogöra för hur han/hon skulle lösa de olika orienteringsproblemen i kartexemplet här nedanför.		



Löparen är nu redo att i tävlings-sammanshang springa violetta banor och samtidigt börja träna för att klara av blåa/svarta banor.