

ORANGE BANA

RÄVEN

Denna övning med tillhörande illustration är till orange nivå

Syfte

Som avslutning på orienteringskursen på orange nivå får deltagarna prova att ta sig runt en hel orienteringsbana med de moment som ingår på denna nivå och att prova att starta vid en startplats som är arrangerad som på en orienteringstävling.

Plats

Område med tydlig kurvbild och relativt bra framkomlighet och sikt.

Urustning

Kartor med bana på orange nivå, lösa kontrollbeskrivningar, låda till kartorna, snitselband, skärmar, kontrollställningar och gärna elektronisk stämpningsutrustning.

Förberedelser

Lägg en bana med orange svårighet. För att deltagarna ska få prova på de nya moment som tillkommer på orange nivå ska det finnas sträckor där man behöver orientera med hjälp av hållpunkter och använda sig av kurvbilden. Kontrollerna kan placeras vid svårare kurvbildskontroller som åsar och sänkor. Vägvalen ska också vara lite svårare än på tidigare nivåer och ska innebära att man behöver ta hänsyn både till längd och löpbarhet och även ta hänsyn till säkerheten. Tänk dock på att inte göra alla sträckor så svåra som de får vara på orange nivå, utan varva även med sträckor med orienteringsmoment som ingår på tidigare nivåer, annars kan det bli onödigt svårt. Bygg upp en enkelt anordnad startplats anpassad för minutstart, där man har en minut på sig att titta på kartan.

Genomförande

Ge tips för att lösa de utmaningar som väntar under banan. Försök att efterlikna hur det ser ut vid en start på en orienteringstävling. Starta deltagarna en och en. Låt dem titta på kartan en minut före start. Skicka iväg med någon minuts startmellanrum.

Gå igenom banan med deltagarna efteråt och ge feedback.

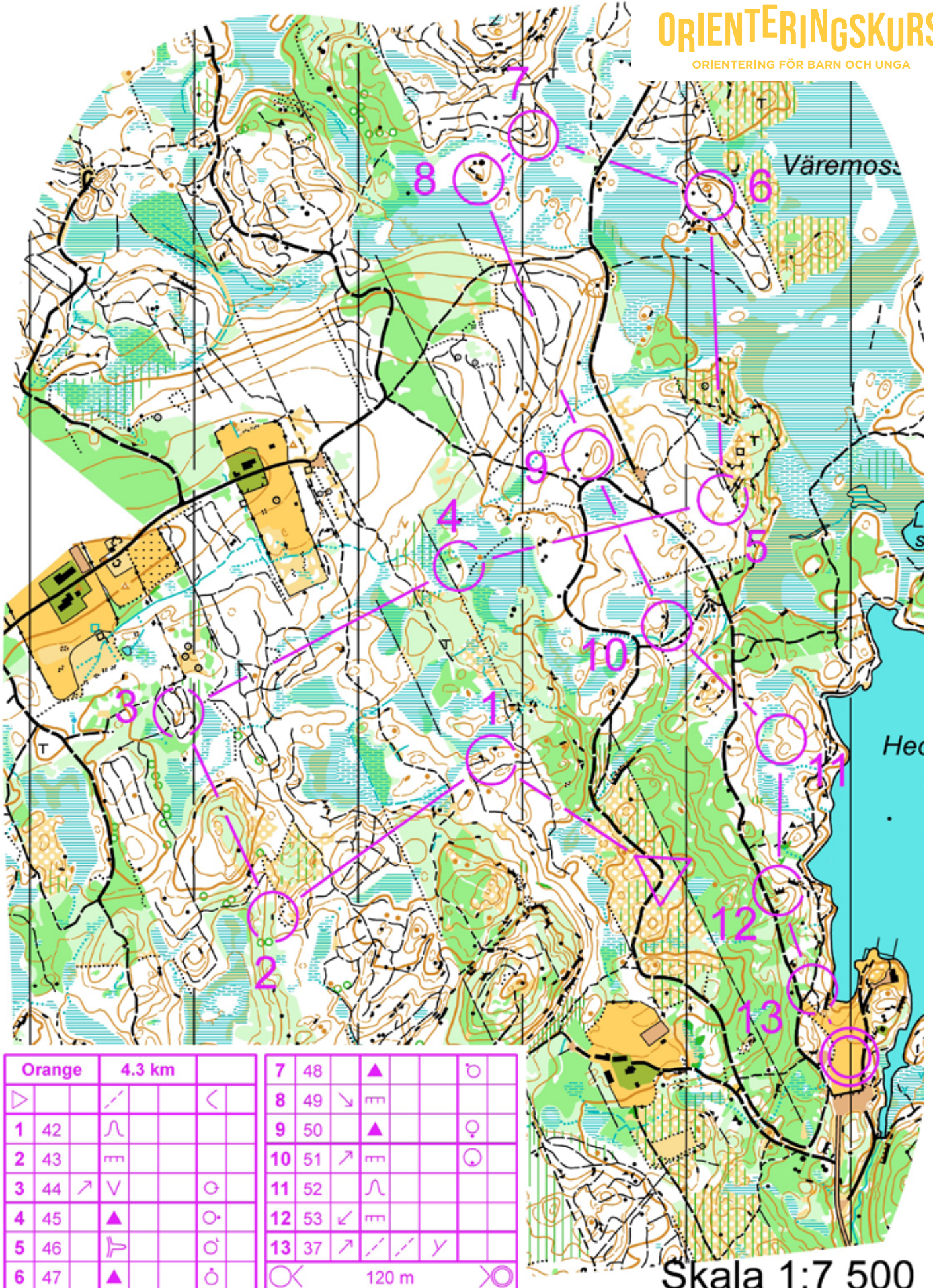
Principskiss - Start Fri starttid med startstämpling



EXEMPEL ORANGE BANA

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



Orange		4.3 km			
▷		↗		<	
1	42	∩			
2	43	∞			
3	44	↗	∨		○
4	45	▲			○
5	46	⊢			○
6	47	▲			○
7	48	▲			○
8	49	↘	∞		
9	50	▲			○
10	51	↗	∞		○
11	52	∩			
12	53	↙	∞		
13	37	↗	↗	∞	∞
		120 m			

Skala 1:7 500

PRINCIPSKISS - START

FRI STARTTID MED STARTSTÄMPLING

Startpunkt



Eventuellt
snitsling

Start-
stämpling



Karta



Kontroll-
beskrivning

Punkter kvar: 1,7 km			
1	31	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2	32	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3	33	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4	34	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5	35	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6	36	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7	37	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
100 m			

Check
Avprickning



Snitsel

Samlingsplats före start

Töm

