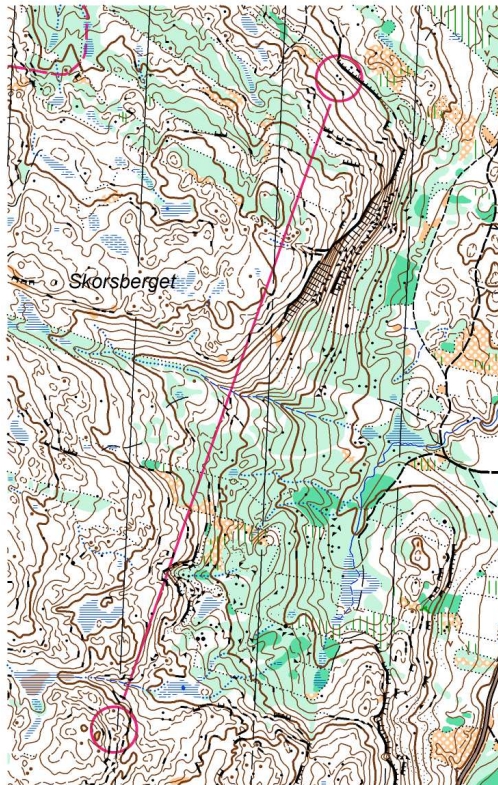


Checklista blå/svart bana

Blå och svart bana är den svåraste bantypen. I princip finns det inga begränsningar för hur svår en bana på den här nivån kan vara. På den här nivån ska löparen provas på alla kunskaper och färdigheter. Förutom de rent orienteringstekniska kunskaperna ställs också höga krav på taktiskt tänkande och förmågan att kunna använda rätt teknik vid rätt tillfälle. En blå/svart bana innehåller tre nya orienteringsmoment. Dessa är:

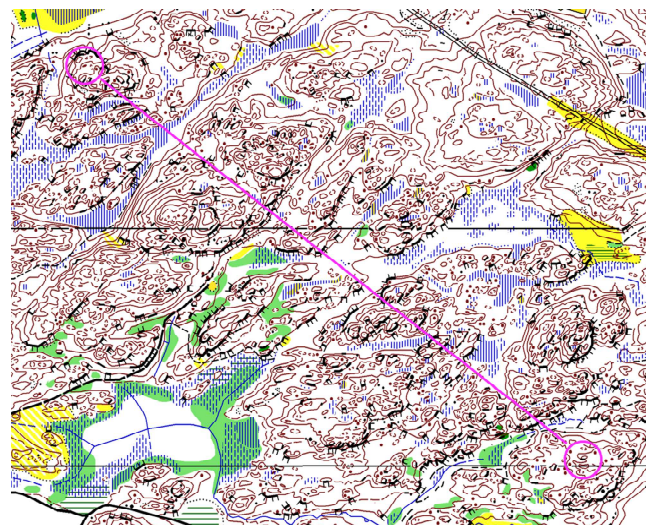
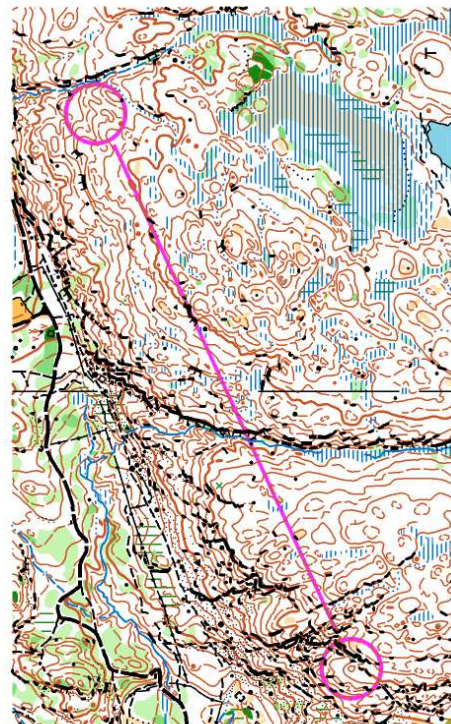
V4

Svår vägvalsbedömning



K16

Grov orientering i svår kurvbild, skarpskuren terräng och svåra sluttningar



Löparens namn _____

K17

Finorientering i detaljrik terräng



För att kunna klara av att genomföra en blå/svart bana behöver löparen träna på de färdigheter som motsvarar de svårigheter som man möter på en blå/svart bana. Checklistan är en hjälp för tränaren att tillsammans med löparen kontrollera vilka färdigheter som är intränade.

Checklista för blå/svart bana

Finorientering i detaljrik terräng

| | Löpare | Tränare |
|--|--------|---------|
| Löparen kan sortera ut de viktigaste detaljerna och använda sig av dem för att lösa orienteringsproblemet i detaljrik terräng. Se kartor för K 17. | | |

Svår vägvalsbedömning

| | | |
|--|--|--|
| Löparen klarar av att redogöra för för- och nackdelar med olika vägval på kartan för V4. | | |
| Löparen klarar av att redogöra för för- och nackdelar med olika vägval. Hämta gärna exempel från exempelvis egna tävlingskartor, Skogssport, MapandCoach och liknande analysverktyg. | | |

Få en känsla för terrängtyp genom att se på kartan

| | | |
|---|--|--|
| Löparen har erfarenhet från olika terrängtyper i Sverige och kan redogöra för vilken teknik han/hon väljer. | | |
| Löparen har erfarenhet från olika terrängtyper i andra länder och kan redogöra för vilken teknik han/hon väljer | | |

Skråorientering i alla typer av sluttningar

| | | |
|--|--|--|
| Löparen klarar av såväl kontrolltagning som orientering i sluttningar, uppför, utför, längs med sluttningen och diagonalt i sluttningen. | | |
|--|--|--|

| Grovorientera, generalisera på detaljrik karta | Löpare | Tränare |
|---|--------|---------|
| Löparen har förmåga att sortera ut de viktigaste terrängföremålen för att snabbt och med bibehållen säkerhet ta sig fram i detaljrik terräng. | | |

Behärska olika kartor och olika terrängtyper

| | | |
|---|--|--|
| Löparen har förståelse för att olika kartritare ritat på olika sätt. | | |
| Löparen har erfarenhet från olika terrängtyper i Sverige och kan redogöra för vilken teknik han/hon väljer. | | |
| Löparen har erfarenhet från olika terrängtyper i andra länder och kan redogöra för vilken teknik han/hon väljer | | |

Välja rätt teknik vid varje tillfälle

| | | |
|---|--|--|
| Löparen har grundläggande kunskaper i banläggning och kan redogöra för olika typer av sträckor och dess karaktär. (Sidorna 46-55 i boken Banläggning) | | |
|---|--|--|

Tips!

Använd gärna de olika analysverktyg och hjälpmedel som finns för att analysera sträcktider och vägval. En sammanställning av vilka verktyg för analys som finns hittar du på

<http://www.orientering.se/Grenar/Orienteringsloppning/Tranatavla/Stracktidsochvagvalsanalys/>.