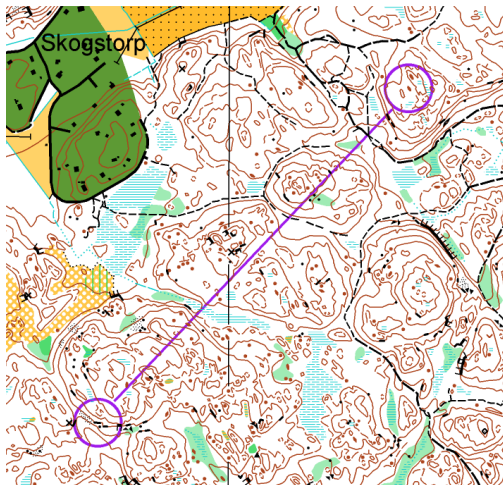


Checklista orange/röd bana

Orange bana kan gå i skog utan de ledstänger som hela tiden funnits som stöd för de tidigare banorna. På orange/röd bana prövas deltagarnas förmåga att ta hjälp av kurv bilden och andra tydliga terrängföremål för att lösa orienteringsproblemen. Nya moment på orange/röd bana är svårare kurvbildsorientering och avståndsbedömning. En orange/röd bana ska även innehålla moment från de tidigare nivåerna. En orange/röd bana innehåller fyra nya orienteringsmoment. Dessa är:

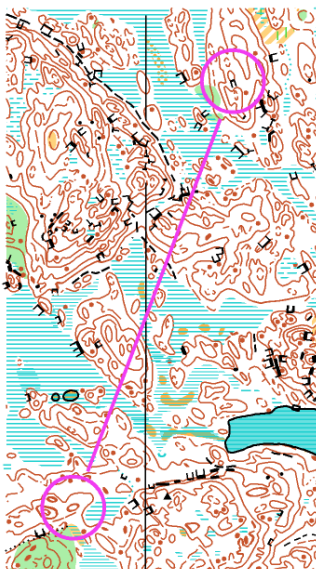
V3

Bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet, hållpunkter



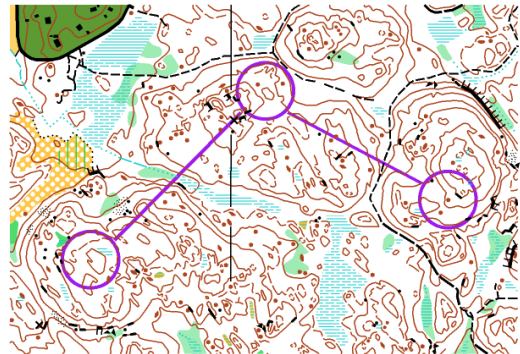
K11

Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydlig uppfångare



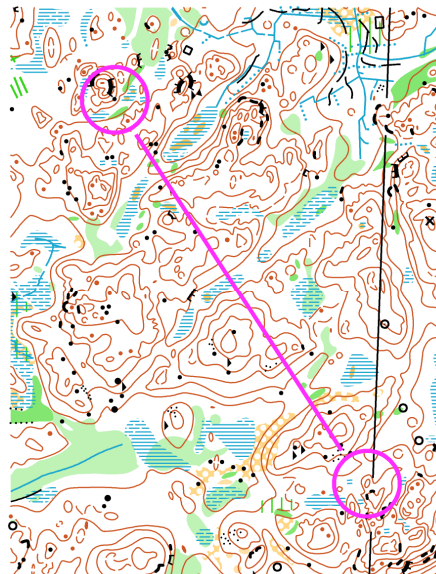
K12

Kontrolltagning i tydlig kurvbild med tydlig uppfångare



K13

Grovorientering i enkel kurvbild



Löparens namn _____

För att kunna klara av att genomföra en orange/röd bana behöver löparen träna på de färdigheter som motsvarar de svårigheter som man möter på en orange/röd bana. Det är först när löparen behärskar alla färdigheter som krävs som han/hon kan genomföra en orange bana på egen hand. Checklistan är en hjälp för tränaren att tillsammans med löparen kontrollera vilka färdigheter som är intränade. På tidigare nivåer är det relativt enkelt att dela upp orienteringsproblemen i olika moment och färdigheter. Från och med orange/röd nivå påminner flera färdigheter om varandra och det blir allt viktigare för såväl tränare som löpare att försöka skapa en helhet av löparens färdighet.

När löparen behärskar alla färdigheter på orange/röd bana kan träningen fortsätta med träning för att klara av banor på violett nivå.

Checklista för orange/röd bana

Förstå höjdkurvor	Löpare	Tränare
Löparen klarar på egen hand av att använda tydlig kurvbild för att ta sig från en kontroll till en annan.		
Löparen klarar på egen hand av att använda mindre tydliga ledstänger i kurvbilden för att lösa orienteringsproblemet och ta sig fram till kontrollen.		

Groorientera - generalisera

Löparen klarar på egen hand av att sortera ut den viktigaste informationen från kartan för att på så sätt lösa orienteringsproblemet med bibehållen säkerhet.		
Löparen klarar på egen hand av att bedöma avstånd i terrängen och ha en känsla för hur långt han/hon har sprungit.		

Förenkla, förstora och förlänga kontroll

Löparen klarar på egen hand av att använda sig av teknikerna förenkla, förstora och förlänga en kontroll.		
Löparen klarar på egen hand av att sortera ut vilka terrängföremål som är mest lämpliga att använda för att förenkla, förstora och förlänga en kontroll.		

Vägvalsbedömning utifrån längd, framkomlighet och säkerhet via hållpunkter

Löparen klarar på egen hand av att välja väg utifrån en bedömning av avstånd, längd, framkomlighet, kupering och säkerhet.		
Löparen klarar på egen hand av att välja väg utifrån en bedömning av lämpliga stråk och/eller hållpunkter.		

Använda höjdformationer som ledstång, stråk, eller hållpunkter	Löpare	Tränare
Löparen klarar på egen hand av att avgöra vilka terrängföremål som är det tydligaste och säkraste hållpunkterna.		
Löparen kan redogöra för skillnaderna mellan stråk och hållpunkter.		

Kontrolltagning i kurv bilden med uppfångare

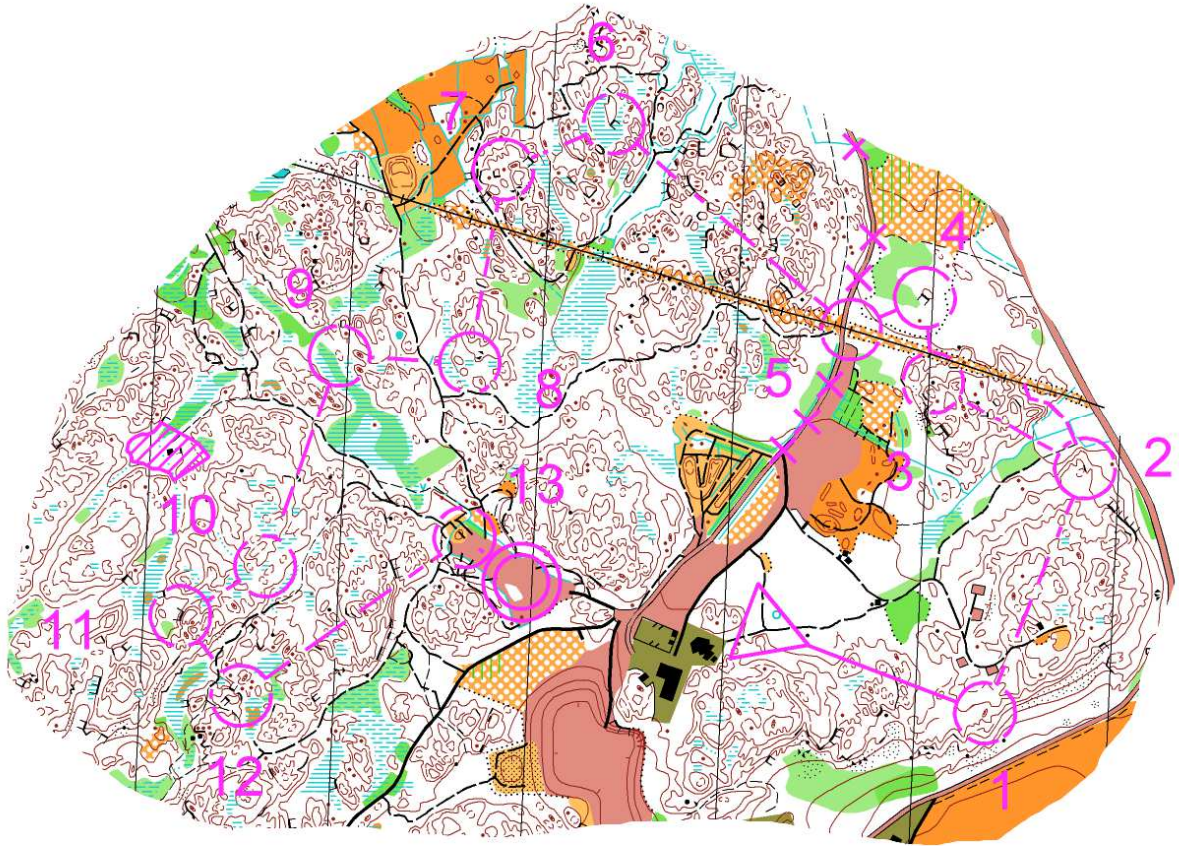
Löparen klarar på egen hand av att finorientera för att ta sig fram till tydliga kontrollpunkter i kurv bilden.		
Löparen klarar på egen hand av att använda sig av tekniken attackpoint för att utföra en säker kontrolltagning.		

Dessutom

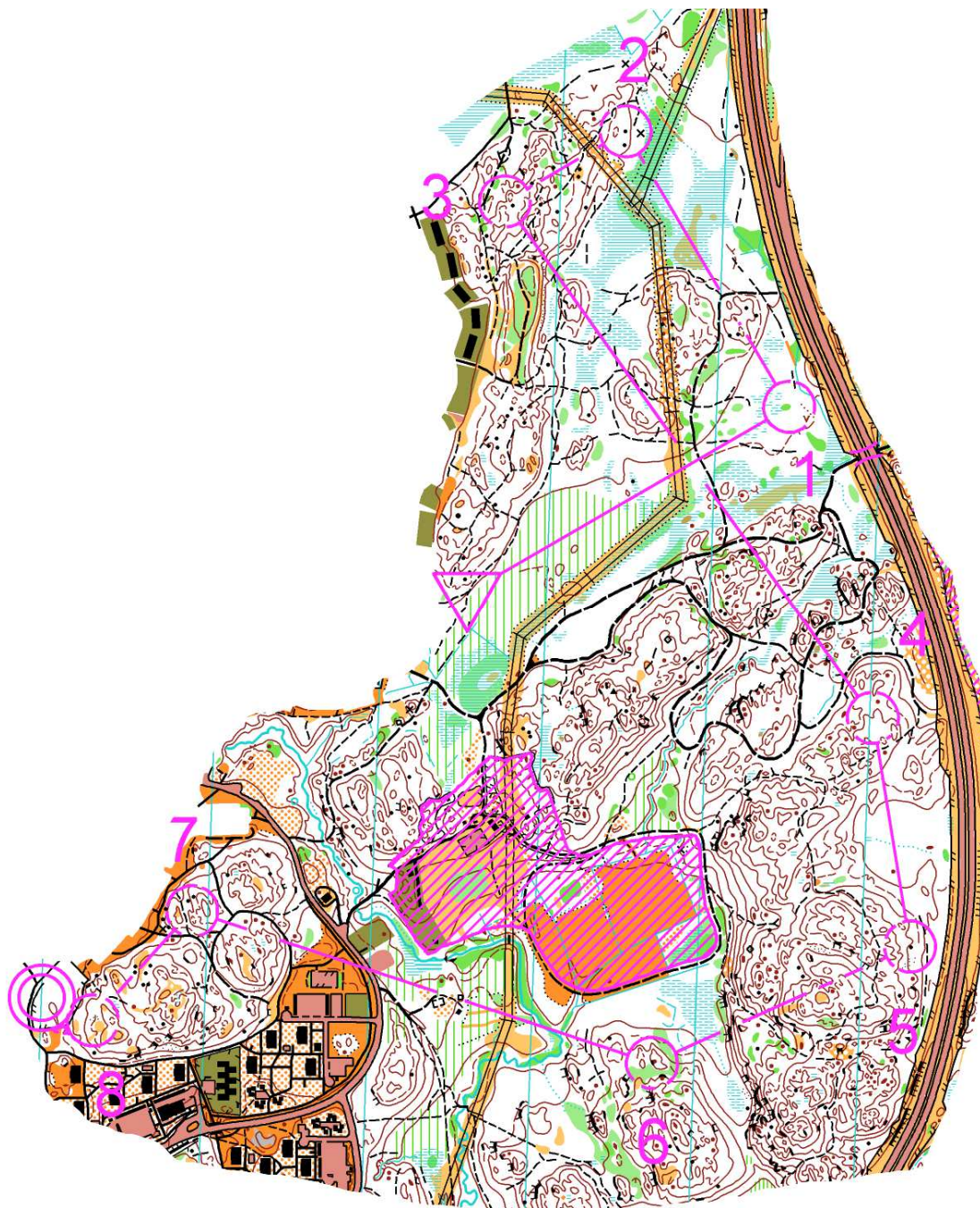
	Löpare	Tränare
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för för- respektive nackdelar med olika vägval från kartexemplet för V3.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K11.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K12.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K13.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon använder sig av teknikerna förenkla, förstora och förlänga en kontroll för att lösa orienteringsproblemen i kartexemplen V3 samt K11-13.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon använder sig av tekniken attackpoint/sista säkra i kartexemplen V3 samt K11-13 för att utföra en säker kontrolltagning.		
Löparen kan redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på banan på karta 1.		
Löparen kan redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på banan på karta 2		

Här nedan finns ytterligare ett antal kartexempel där löparen och tränaren tillsammans kan diskutera möjligheten till olika lösningar enligt ovan.

Karta 1



Karta 2



Löparen är nu redo att i tävlings-sammanhang springa orangea/röda banor och samtidigt börja träna för att klara av violetta banor.