



Banernes sværhedsgrad

Skrevet til *Kursus for banelæggere* i OK-Snab

Onsdag d. 22. Marts 2023

Henning Schou



Konkurrencer og træningsløb

Farvekode	Beskrivelse
Lysegrøn	Børnebane
Grøn	Begynderbane
Hvid	Let bane
Gul	Mellemsvær bane
Blå	Svær ældrebane
Sort	Svær bane

Træningsbaner:

- Mini (*Ej det samme som børnebane*)
- Begynder
- Let
- Mellemsvær
- Svær, kort (*Kan ligne blå bane*)
- Svær, lang



Del 1 – Begynder- og let bane

Formål med banelægning på grøn bane (begynder):

- Give begyndere en tryk og sikker start på o-idrætten

Formål med banelægning på hvid bane (let):

- Give løbere, der er kommet over begynderstadiet, mulighed for at lære nye signaturer og teknikker



Begynderbanen

- Delstrækkene imellem posterne skal følge **simpel-at-følge, let-passabel og tydelig** vej eller sti
- Alle væsentlige retningskift skal ske ved posterne
- Posterne placeres **på sti og vej**. Posterne skal være synlige på afstand og placeres, så de naturligt leder deltagerne i den rigtige retning ved fraløbet.
- Et delstræk må højst indeholde ét vejvalg og fra 1 til 3 orienteringsmomenter.

Begynderbanen – *højst* tre momenter

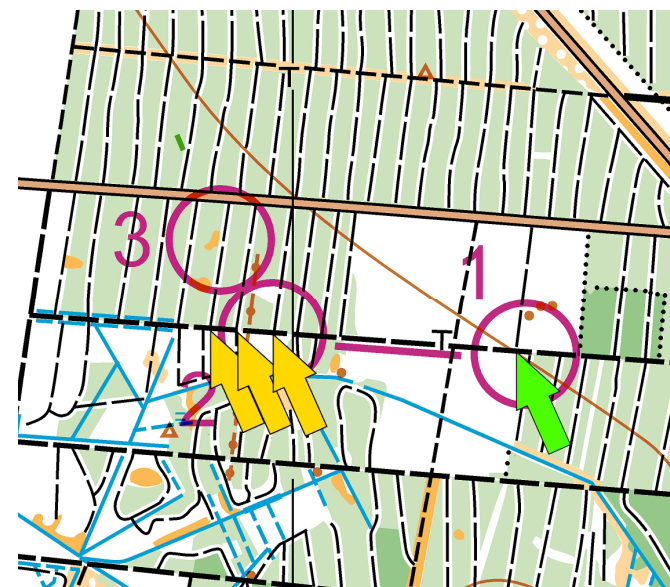
- Et "moment" er et sted, hvor løberen skal træffe et valg.
= Mulighed for at tage fejl.
- Det første moment på hver stræk er ved den post, som strækket starter med.

Man bruger kun momentbegrebet på lineære vejvalg.



4 momenter (det er for mange)

Begrænsning af momenter



En ekstra post kan begrænse antallet af momenter

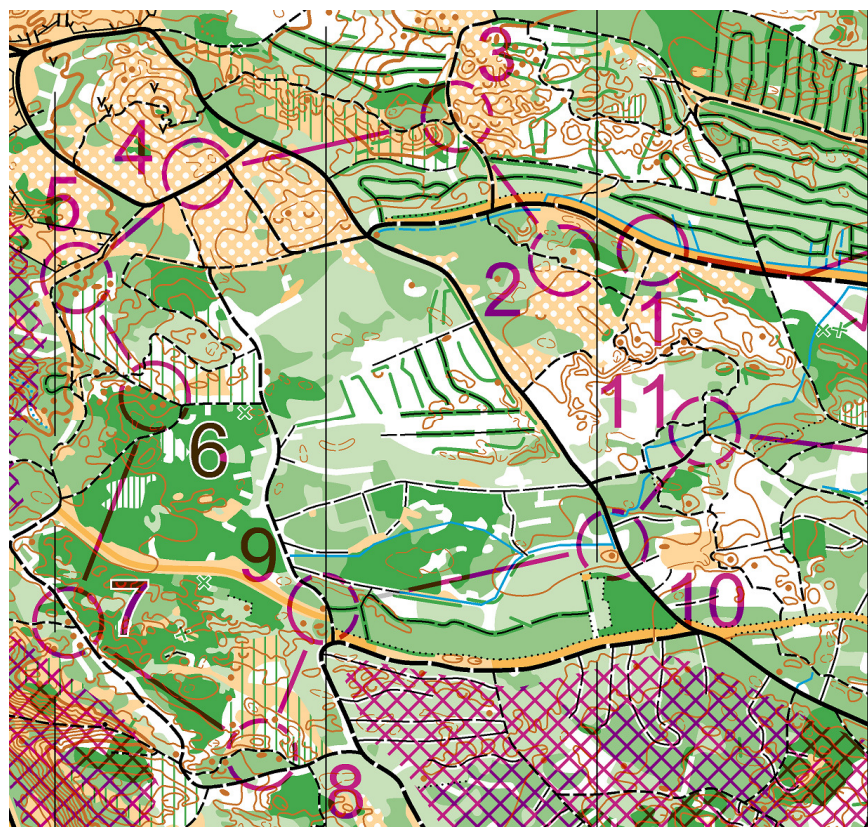


Let bane

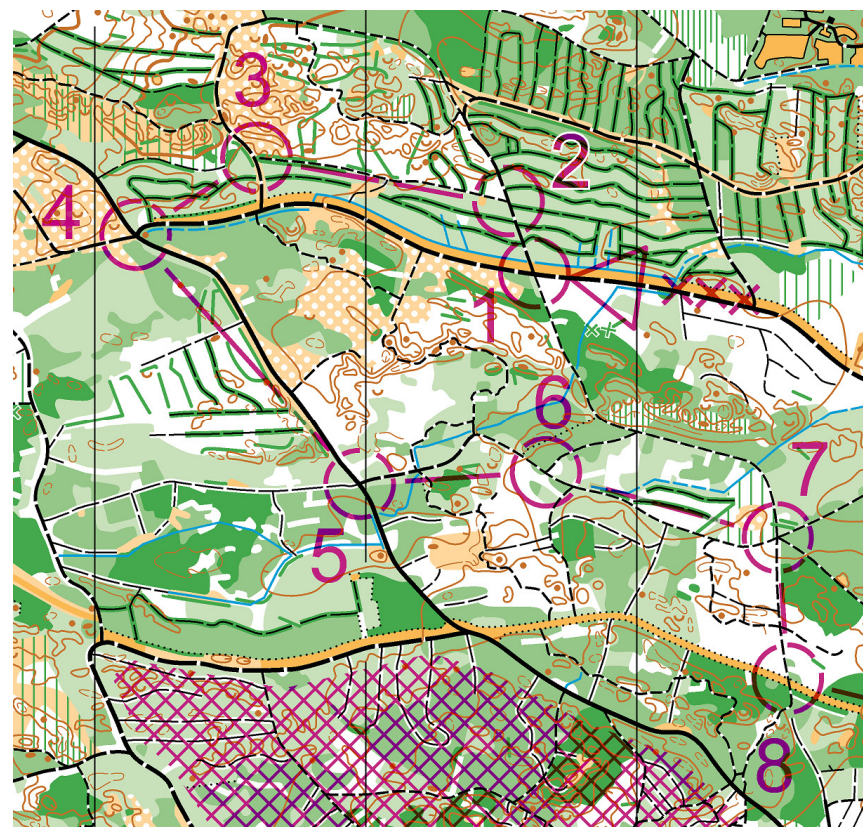
- Delstrækkene imellem posterne bør indeholde 1 til 2 vejvalg, hvoraf mindst et skal følge **simple-at-følge, let-passable og tydelige lineære ledelinjer**: Sti, vej eller andre lineære terrængenstande, såfremt der er god fremkommelighed langs disse.
- Posterne placeres **synlige fra sti, vej eller den tydelige ledelinje**. Posterne skal være afgrænsede af tydelige opfang både før og efter posten.
- Strækkene må gerne laves sådan at det lineære vejvalg ikke altid er det hurtigste.
- Max. 5 orienteringsmomenter.

Begynder eller let?

Nordjysk 2-Dages 2023. Banelæggere:
Daniel Purup-Nielsen & Morten Schou
Kort: Erik Flarup Aalborg OK



A



B

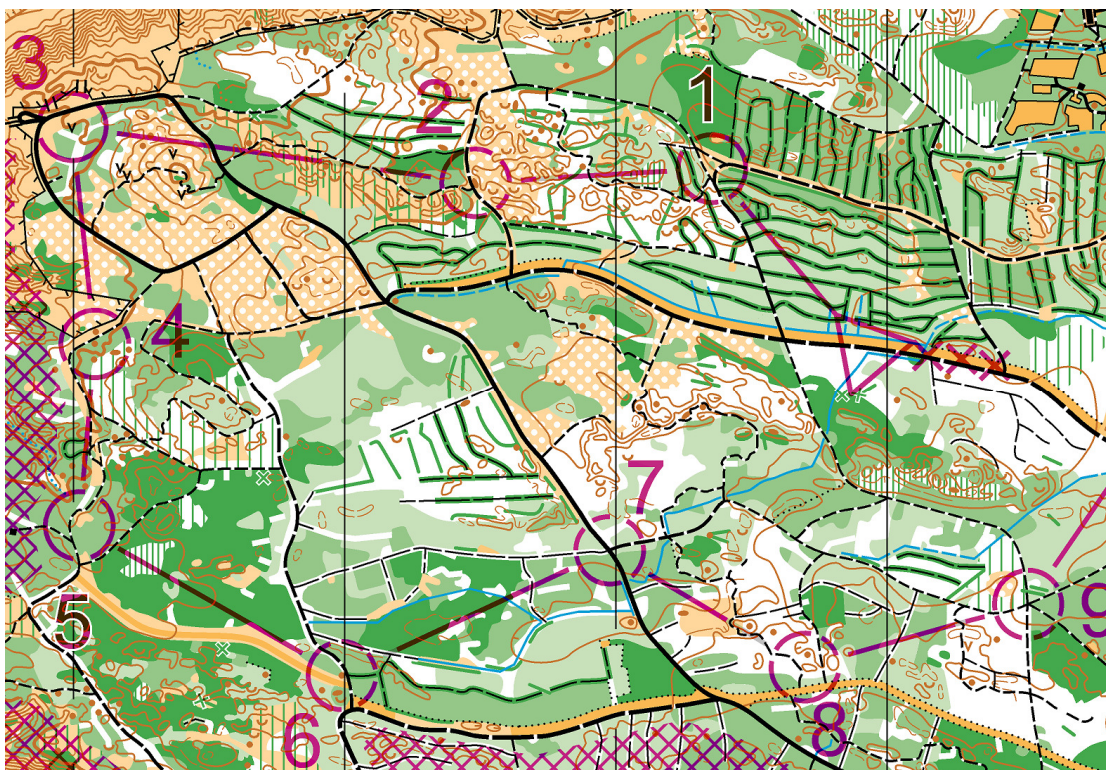


I skoven

- Både begynderbane og let bane **skal** kontrolleres i skoven.
Begynderbanen: **Simpel-at-følge, let-passabel og tydelig** vej eller sti.
Let bane: **Simple-at-følge, let-passable og tydelige lineære ledelinjer.**
- Husk, at du er måske trekvart meter højere end løberne!
Det er forskellen på "bare lige" og "helt umuligt".
- Hav et kort med begynderbanen med, når du sætter poster ud.
"Posterne skal være synlige på afstand og placeres, så de naturligt leder deltagerne i den rigtige retning ved fraløbet."

Sværhedsgrad?

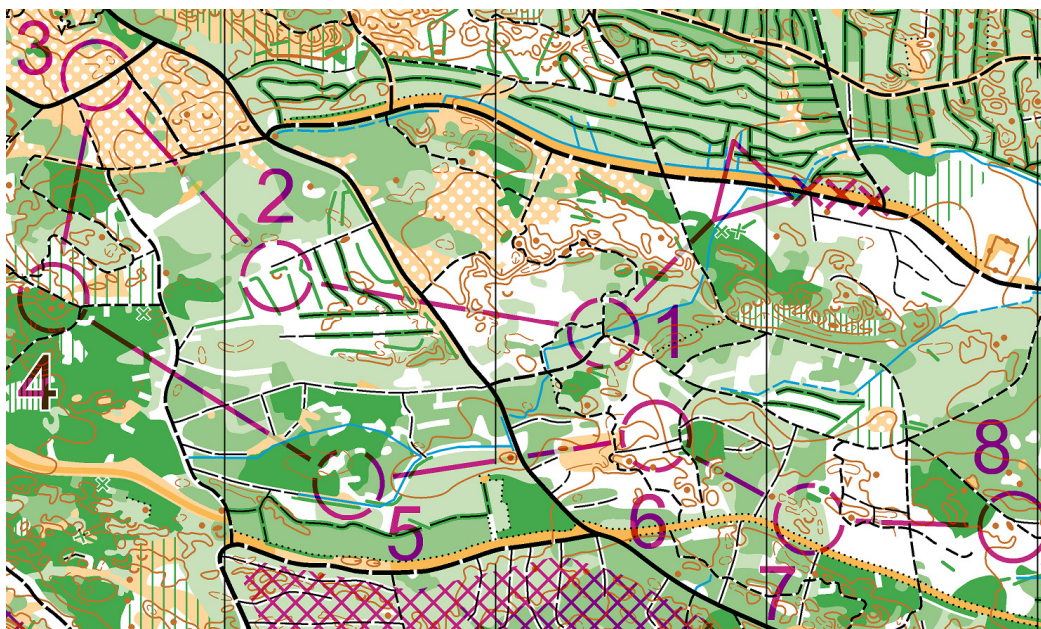
Nordjysk 2-Dages 2023. Banelæggere:
Daniel Purup-Nielsen & Morten Schou
Kort: Erik Flarup Aalborg OK



▷			SW		<	
1	109	⊞			⊙	
2	58	●			⊙	
3	67	✂				
4	96		●		⊙	
5	136	⊙			⊙	
6	55	↗	●		⊙	
7	48	/	/	×		
8	64	←	○		⊙	
9	49	/	/	×		

Sværhedsgrad?

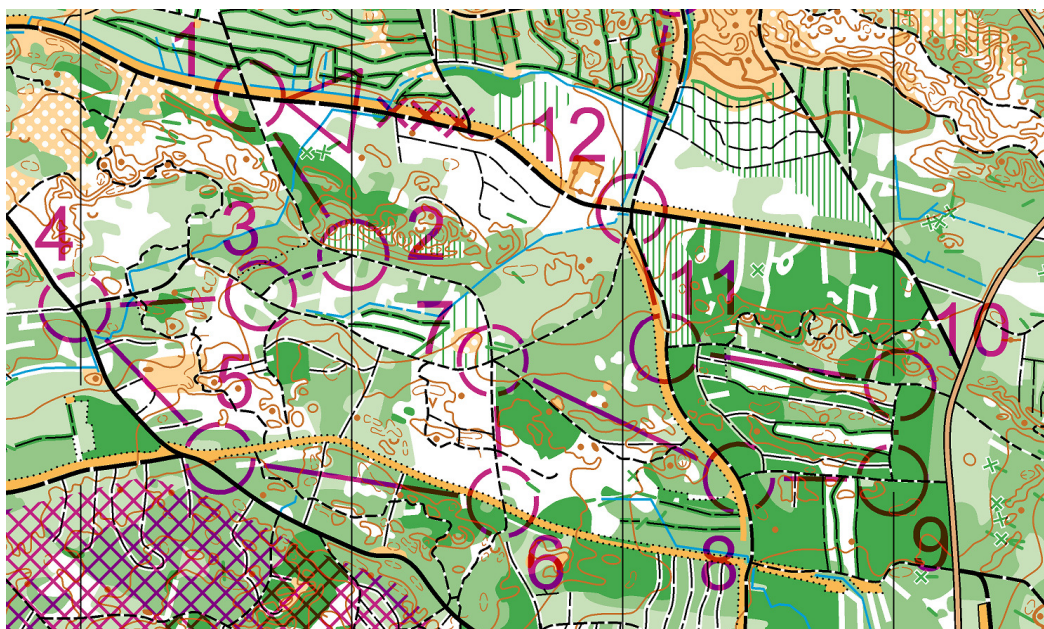
Nordjysk 2-Dages 2023. Banelæggere:
Daniel Purup-Nielsen & Morten Schou
Kort: Erik Flarup Aalborg OK



▷			↖		<		
1	117		↙	↘	×		
2	127		∪				
3	102		∩		∩		
4	60	↗	●		∩		
5	150		⊞		∧		
6	151		∩				
7	47		∪				
8	69	→	●		∪		

Sværhedsgrad?

Nordjysk 2-Dages 2023. Banelæggere:
Daniel Purup-Nielsen & Morten Schou
Kort: Erik Flarup Aalborg OK



▷			200	<		
1	87		/ /	X		
2	57		/ /	Y		
3	46	↖	/ /	Y		
4	48		/ /	X		
5	45		##		○	
6	132		/ /	X		
7	49		/ /	X		
8	160		/ /	Y		
9	50		/ /	Y		
10	90		/ /	Y		
11	39		/ /	Y		
12	40		/ /	X		



Så er det tid til en gang Condes...



Del 2 – Mellemsvær og svær bane

Mellemsvær

- Flere vejvalg
- Mindst ét lineært vejvalg (ikke det hurtigste)
- Opfang (før og) efter posten
- Mange momenter (6-8 stykker)

Svær

- Sværest mulige baner *uden at det bliver bingo*
- Variation i terræn, *stræktyper*, stræklængder og postplaceringer
- Masser af momenter og retningsskift



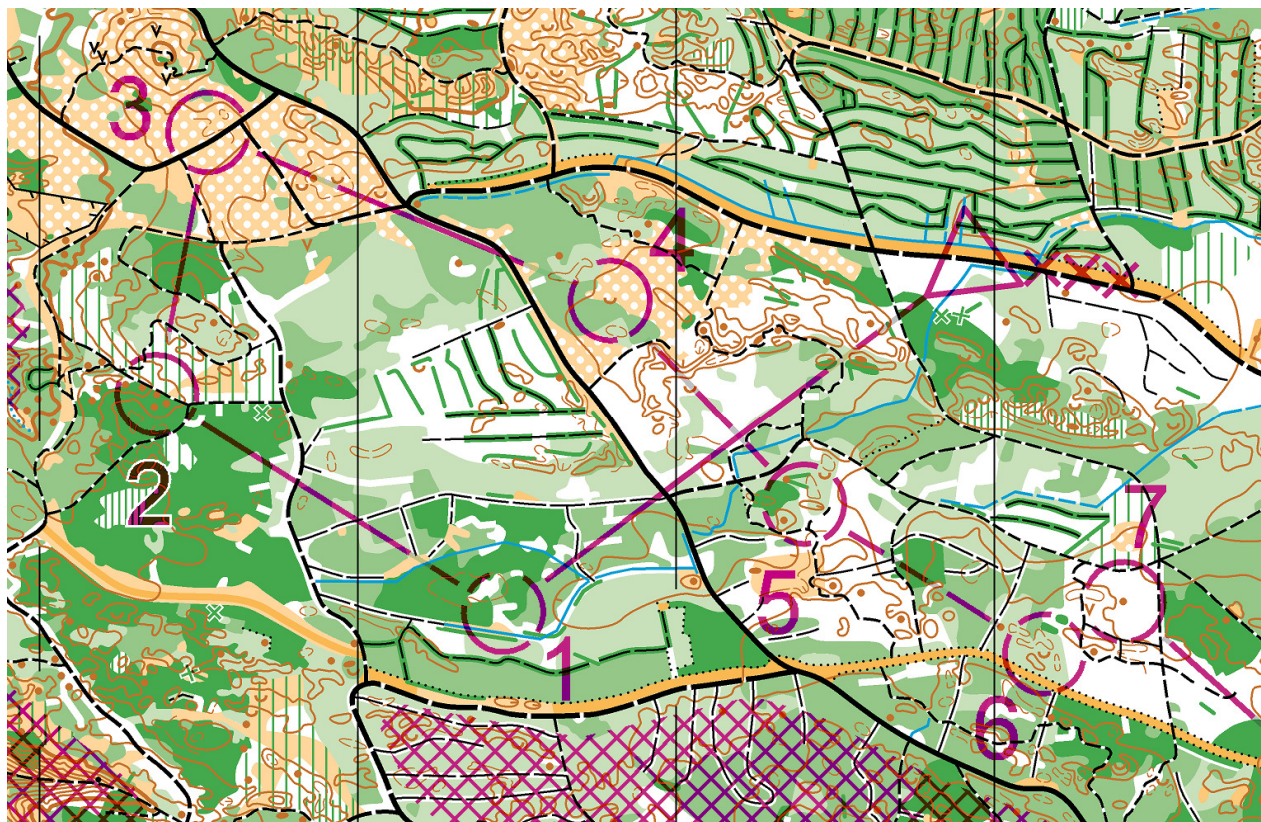
Undgå!

- Bingoposter (f.eks. et hul midt i 100 x 100 m flad tæthed-2)
- Poster ved kortfejl
- Spidse vinkler
- Modløb ved posterne

- Transportstræk uden orienteringsmæssige udfordringer
(Kan desværre nogle gange være nødvendigt)

Mellemsvær

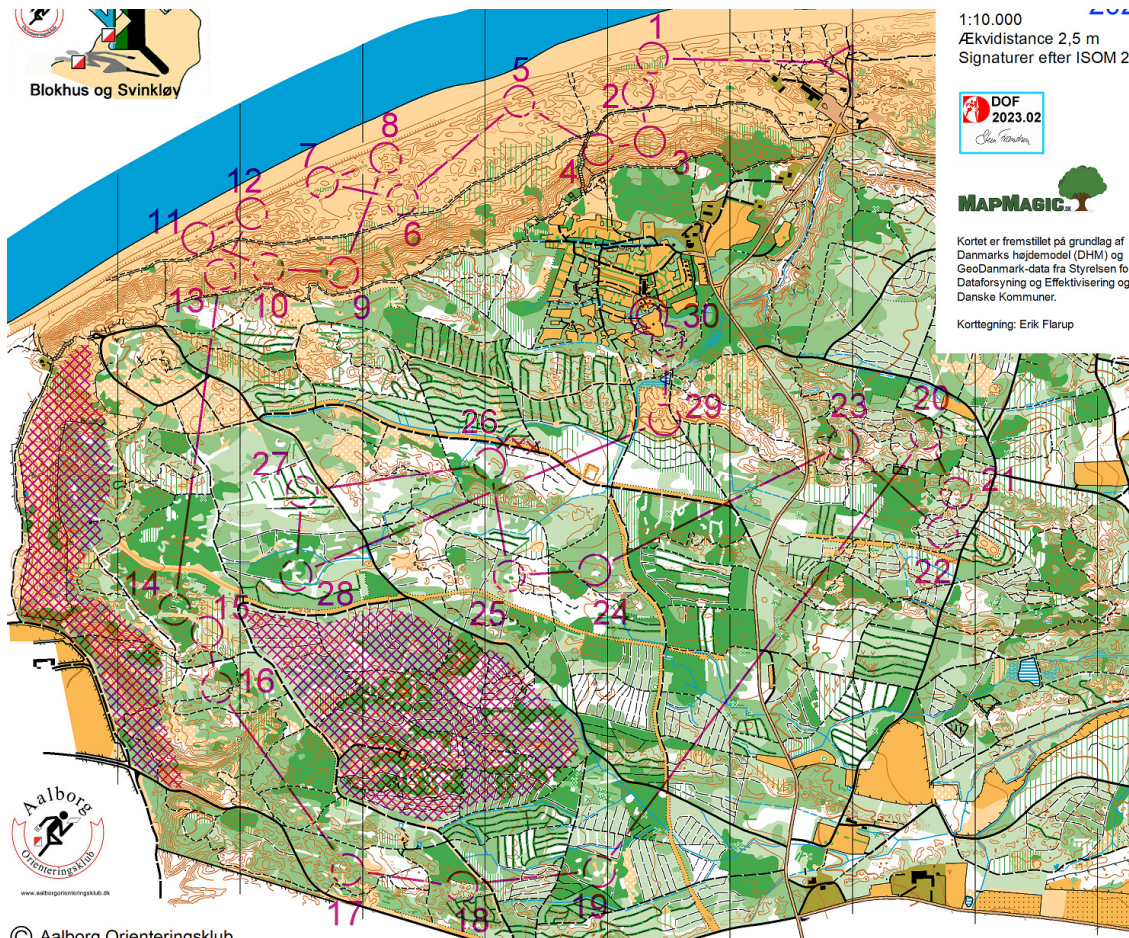
Nordjysk 2-Dages 2023. Banelæggere:
Daniel Purup-Nielsen & Morten Schou
Kort: Erik Flarup Aalborg OK



NJ2D 2023 Lang				
H14A				
Bane 11		4,5 km		
▷		⚡	<	
1	150	⚡		<
2	60	↗	●	⊙
3	102	⚡		⊙
4	119	∪		
5	128	⊙		⊙
6	47	∪		
7	118	●		⊙

Svær (Mere detaljerede udsnit følger)

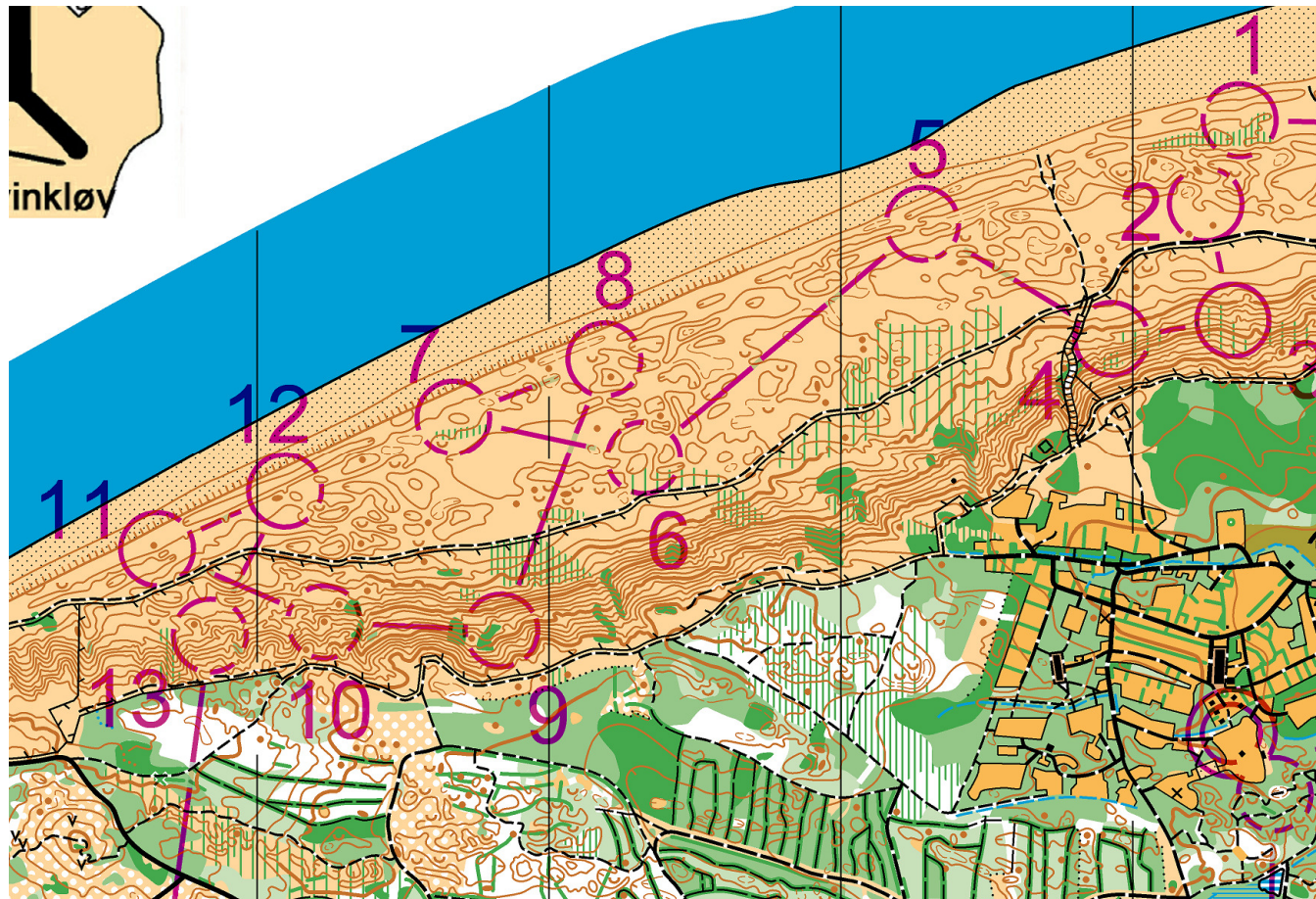
Nordjysk 2-Dages 2023. Banelæggere:
Daniel Purup-Nielsen & Morten Schou
Kort: Erik Flarup Aalborg OK



NJ2D 2023 Lang					H21A				
Bane 35		10,0 km			15	85			
▶	+	/	/	Y	16	70	↓	∧	
1	113	↘	⌋		17	141	↘	○	⌋
2	144	∧			18	43	←	⊖	
3	65	←	∧	+	19	103		⊗	∇
4	122	↗	∧		20	230		∪	
5	123	∧			21	235	+	∪	☐
6	133	←	⊖	○	22	233	↗	∧	☐
7	110	○		○	23	242	↓	∧	
8	93	∧			24	131	↘	●	♀
9	147	+	∧		25	152	↗	⊗	○
10	104	+	●	○	26	91		●	○
11	83		●	○	27	82	+	○	⌋
12	105	↘	∧		28	150		⊗	∧
13	35	+	∧		29	246		●	○
14	37	+	○		30	120		⊖	○
					○----- 75 m ----->○				

Svær

Nordjysk 2-Dages 2023. Banelæggere:
Daniel Purup-Nielsen & Morten Schou
Kort: Erik Flarup Aalborg OK



NJ2D 2023 Lang					
H21A					
Bane 35	10,0 km				
▷		/	/	Y	
1 113	↘	⌘			
2 144	∧				
3 65	←	∧			
4 122	↗	∧			
5 123		∧			
6 133	←	⊖			⊙
7 110		○			⊙
8 93		∧			
9 147		∧			
10 104		●			⊙
11 83		●	○		⊖
12 105	↘	∧			
13 35		∧			



Så er det tid til en gang Condes...