

# ORIENTERINGSKURS

## ORANGE NIVÅ

### INTRODUKTION

**Steget från gul till orange nivå är för många det enskilt största steget i sin orienteringsutveckling från nybörjare på grön nivå till att behärska banor på allt högre nivåer.**

**Framför allt är det att orientera med hjälp av hållpunkter, förstå kartans kurvbild och att väga in fler parametrar vid vägvalsbedömning som tillkommer.**



#### **Kurvbild**

Ett nytt moment på orange nivå är att förstå kartans kurvbild. På gul nivå innefattar kurvbildsorienteringen att man ska kunna följa mycket distinkta höjdformationer och ha kontroller uppe på markanta höjder nära tydliga planbildsdetaljer. På orange nivå får kurvbilden mycket större betydelse. Nu byggs bansträckningen delvis upp av att man ska kunna följa längre stråk med höjdformationer och även ha svårare kurvbildskontroller som åsar och sänkor, dock inte för komplicerade och med tydliga uppfångare bakom. För att klara av banor på orange nivå och sedan kunna fortsätta på violett- och svart nivå är det därför mycket viktigt att få en bra förståelse för hur höjdformationer är redovisade på kartan.

#### **Vägval**

Orange nivå innebär ytterligare ett moment när det gäller att välja vägval. På gul förekommer vägval där man behöver ta hänsyn till längd och löpbarhet. På orange nivå tillkommer även att väga in säkerheten i vägvalen. Det kan gälla att välja mellan ett längre vägval längs stigar och vägar mot ett kortare som går via hållpunkter längs höjdformationer eller ett längre mindre tydliga ledstänger. Dessutom finns det utrymme för att lägga längre vägvalssträckor, vilken också ökar vägvalsproblematiken.

**För att klara av de nya utmaningarna på orange nivå och få flyt i sin orientering behöver man utveckla sina färdigheter som att hålla riktningen och förenkla. För att få mer flyt i orienteringen är det också bra att lära sig att läsa kartan medan man är i rörelse.**

### **Riktning**

På gul nivå behöver man bara ta sig kortare sträckor rakt igenom terrängen och alltid mot tydlig uppfångare. På orange nivå ska det fortfarande finnas säkra uppfångare i närheten av kontrollerna, men på sträckorna gäller det ofta att ta sig via mer eller mindre tydliga hållpunkter och då ställs större krav på att kunna hålla riktningen. Därför är det viktigt att öva på olika sätt att hålla kursen.

### **Förenkling**

I och med att orienteringen blir mer komplex på orange nivå kan en sträcka vid första anblicken ofta se svår ut. För att kunna klara av sträckan utan att behöva läsa på varenda detalj och ändå ta sig fram säkert, behöver man lära sig strategier för att förenkla orienteringen.

### **Läsa kartan i rörelse**

När man kommer till orange nivå ökar behovet av kartkontakt. I kombination med att man ofta inte har hunnit skaffa sig strategier för att sålla bort mindre viktig information från kartan blir det lätt ganska omständligt och det behövs många stopp för att läsa kartan. För att få mer flyt i sin orientering är det därför bra att börja öva på att orientera utan att stanna vid varje titt på kartan.

---

**Sammantaget finns det mycket att utveckla för att bli säker på orange nivå. "Orienteringskurs Orange nivå" är konstruerad för att deltagarna ska få prova på olika träningsvarianter för att träna upp de färdigheter som behövs. Flera moment tar dock lång tid att lära sig att behärska, så orienteringskursen ska därför ses som en introduktion och inspiration för träning på orange nivå.**



Utvecklingsmärket för orange nivå är Räv