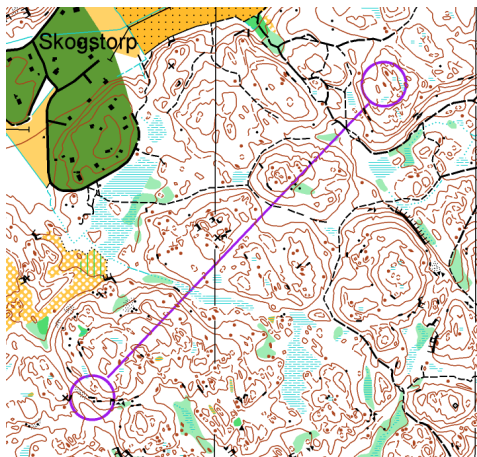


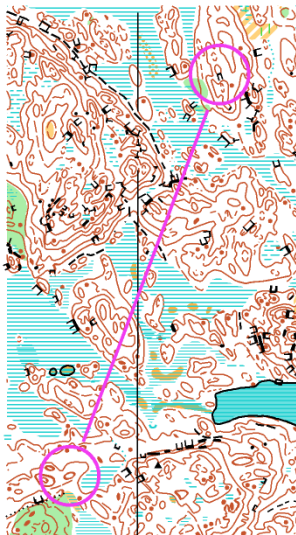
ORANGE/RÖD BANA

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 kurvbilden 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:

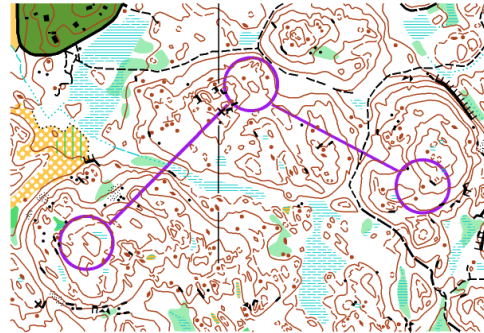
V3 Bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet, hållpunkter



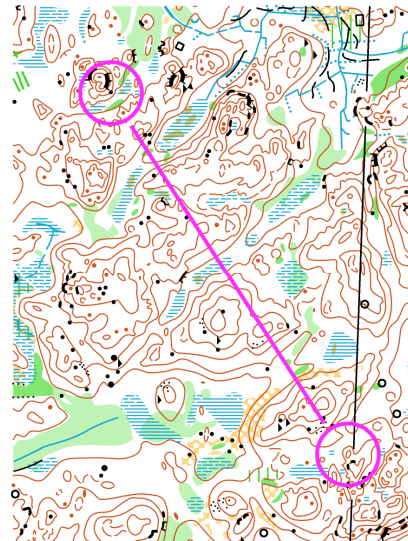
K11 Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydlig uppfångare



K12 Kontrolltagning i tydlig kurvbild med tydlig uppfångare



K13 Grovorientering i enkel kurvbild



Löparens namn _____



ORANGE/RÖD BANA

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 löparen 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

O Mer om höjdformationer, naturliga ledstänger	Löpare	Tränare
P Vägvalsbedömning, avstånd, framkomlighet, fartanpassning		
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 för att lösa orienteringsproblemet och ta sig fram till kontrollen.		

Q Strukturera, förstora och förenkla kartbilden

T Förenkla, förstora och förlänga kontroll

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 använda sig av teknikerna förenkla, förstora och förlänga en kontroll.		

R Avståndsuppfattning, stega mindre än 200 meter

Löparen klarar på egen hand av att bedöma avstånd i terrängen och ha en känsla för hur långt han/hon har sprungit.		
--	--	--

S Kompass- och styrteknik via hållpunkter

Löparen klarar på egen hand av att avgöra vilka terrängföremål som är det tydligaste och säkraste hållpunkterna.		
--	--	--

U Vägval, längre sträckor i kuperad terräng, bedöma höjd- och nivåskillnader

Löparen klarar på egen hand av att välja väg utifrån en bedömning av avstånd, längd, framkomlighet, kupering och säkerhet.		
--	--	--

V Svårare men tydliga kontrollpunkter, kontroller i kurvbilden

Löparen klarar på egen hand av att finorientera för att ta sig fram till tydliga kontrollpunkter i kurvbilden.		
Löparen klarar på egen hand av att använda sig av tekniken attackpoäng/sista säkra för att utföra en säker kontrolltagning.		

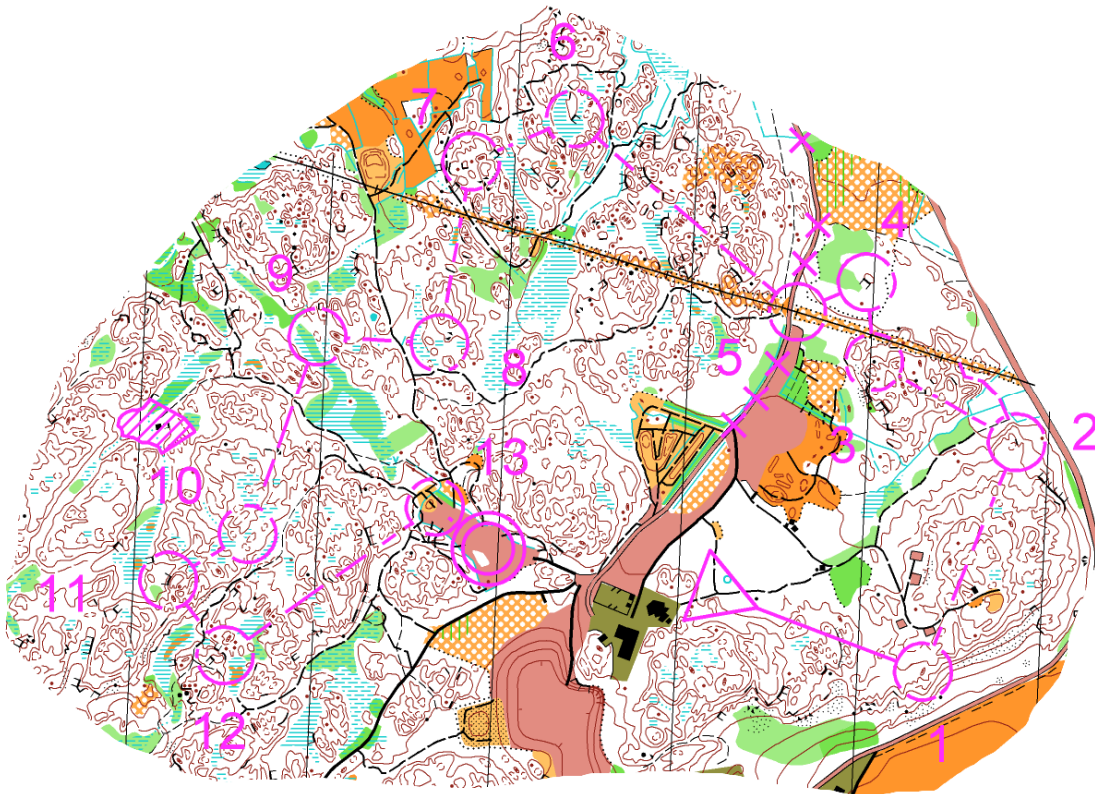


ORANGE/RÖD BANA

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.		

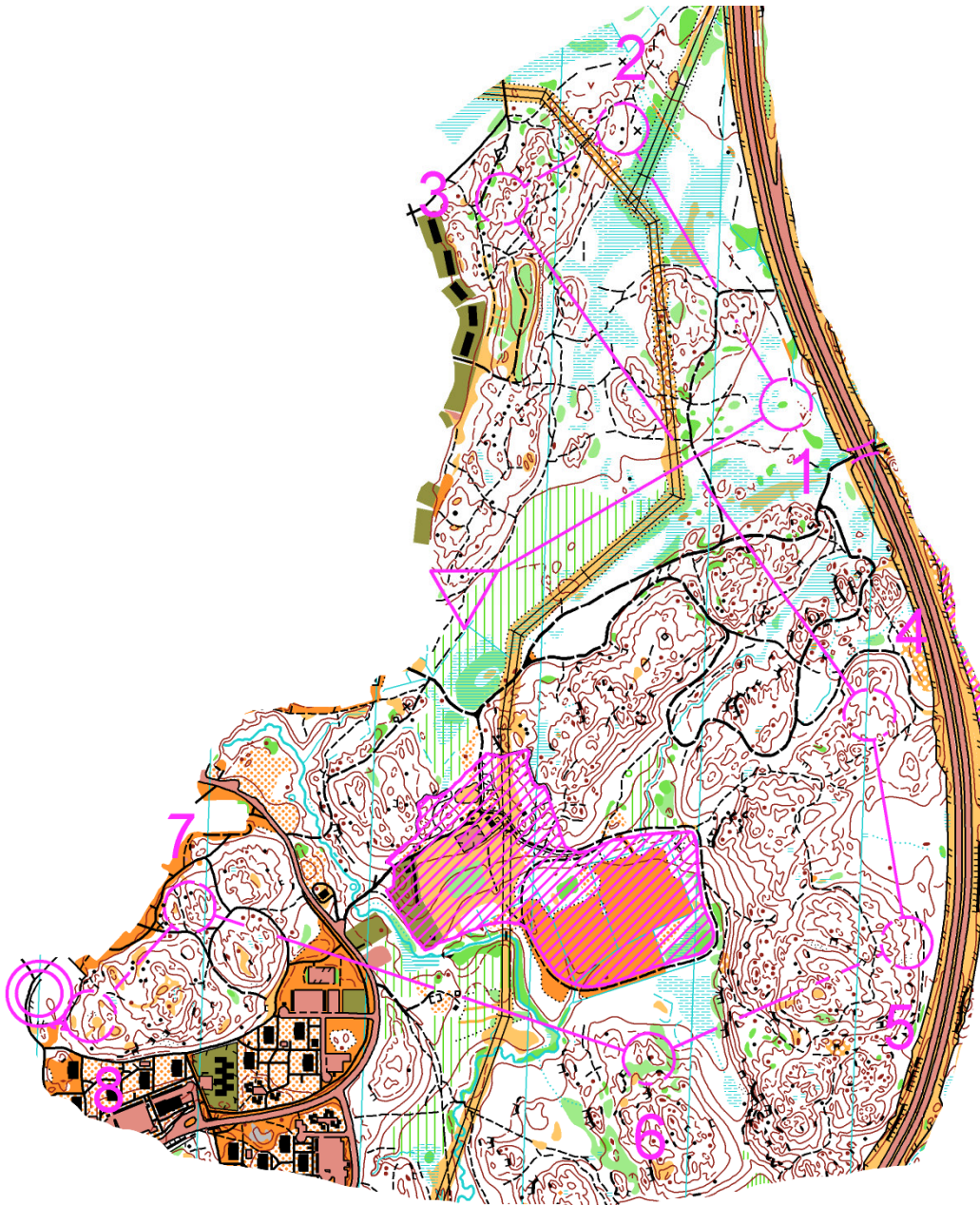
Här nedan finns ytterligare ett antal kartexempel där löparen och tränaren tillsammans kan diskutera möjligheten till olika lösningar enligt ovan.

Karta 1



ORANGE/RÖD BANA

Karta 2



Löparen är nu redo att i tävlingsammanhang springa orange/röda banor och samtidigt börja träna för att klara av violetta banor.