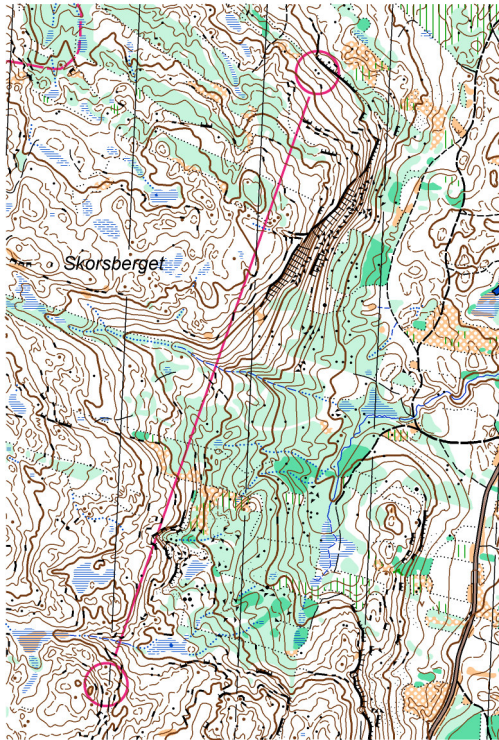


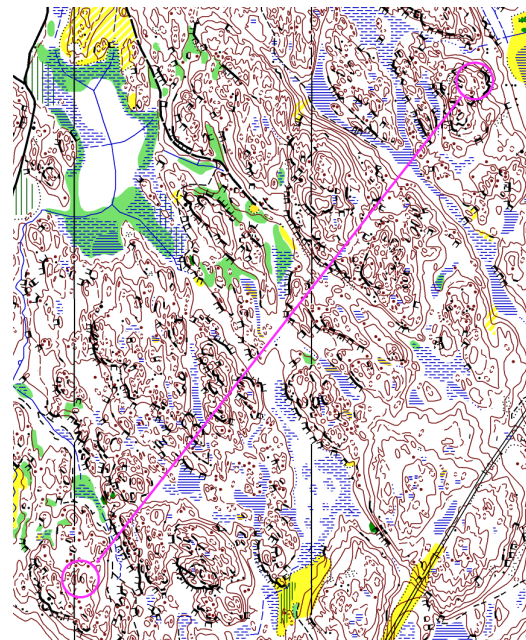
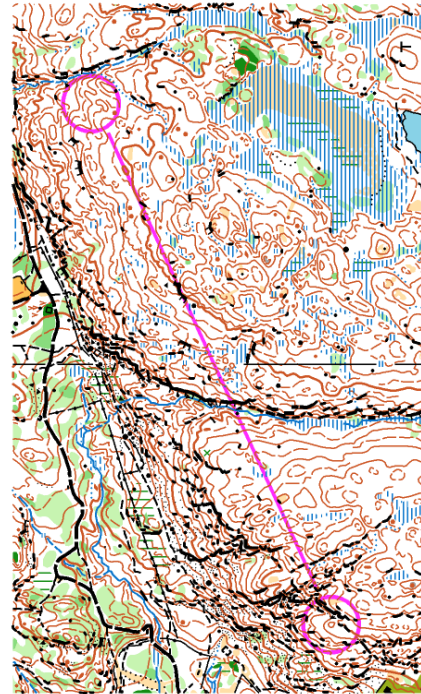
BLÅ/SVART BANA

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 prövas 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



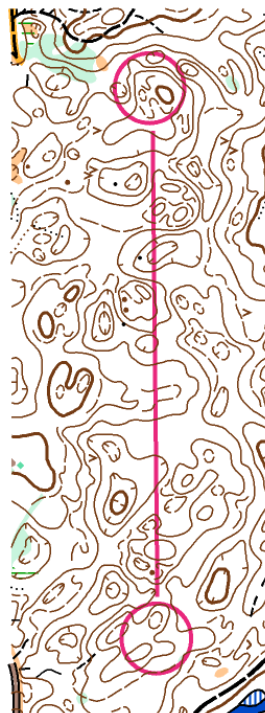
K16 Grov orientering i svår kurv- bild, skarpskuren terräng och svåra sluttningar



Löparens namn _____

BLÅ/SVART BANA

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. Checklisten är en hjälp för tränaren att tillsammans med löparen kontrollera vilka färdigheter som är intränade.

Checklista för blå/svart bana

Z Kontroller och sträckor på skrå

	Löpare	Tränare
Löparen kan redogöra för för- och nackdelar med olika sätt att lösa orienteringsproblemen på kartorna för V4 och K16.		

Å Använda rätt teknik vid rätt tillfälle, taktiskt tänkande

Löparen kan redogöra för olika tekniker och i vilka sammanhang dessa kan användas.		
Löparen klarar av att anpassa löphastigheten utifrån vilken orienteringssituation han/hon befinner sig i.		
Löparen klarar av att redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartorna för K17.		

Ä Svåra vägval

Löparen klarar av att redogöra för för- och nackdelar med olika vägval på kartan för V4.		
--	--	--

Ö Genomskåda banläggaren

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