

# GRÖN BANA



Denna övning med tillhörande illustration är till grön nivå

## Syfte

Se hur det går till vid en startplats på en orienteringstävling och prova en bana med de moment som ingår på grön nivå i sin helhet.

## Plats

Område med tydliga ledstänger.

## Utrustning

Kartor med bana på grön nivå, låda till kartorna, snitselband, skärmar, kontrollställningar och gärna elektronisk stämplingsutrustning.

## Förberedelser

Lägg en bana med grön svårighet. Försök att få med de tre momenten som ingår på grön nivå.

- Given riktning
- Ledstångsbyte vid kontroll
- Ledstångsbyte på sträckan

Exempel grön bana biläggs nedan.

Bygg upp en enkel start anordnad för fri starttid med startstämpling. Principskiss för startplats för fri starttid med startstämpling biläggs nedan.

## Genomförande

Börja med att gå igenom hur en start på ett orienteringsarrangemang är anordnad och visa startvarianten "Fri starttid med startstämpling". Förklara, töm, check, avprickning, lös kontrollbeskrivning, titta på kartan före start och startstämpling.

Gå sedan igenom vad som väntar under banan. Repetera kartvikning, tumgrepp och kartpassning. Förklara de viktigaste delarna av kontrollbeskrivningen (kodsiffror och kontrollföremål).

Ge också tips på hur man kan agera om det sker något misstag.

Låt deltagarna välja om de vill orientera själva eller göra det tillsammans med en eller ett par kompisar. Skicka iväg med någon minut mellan deltagarna/grupperna.

Bra om det finns ledare ute längs banan vid kritiska passager.

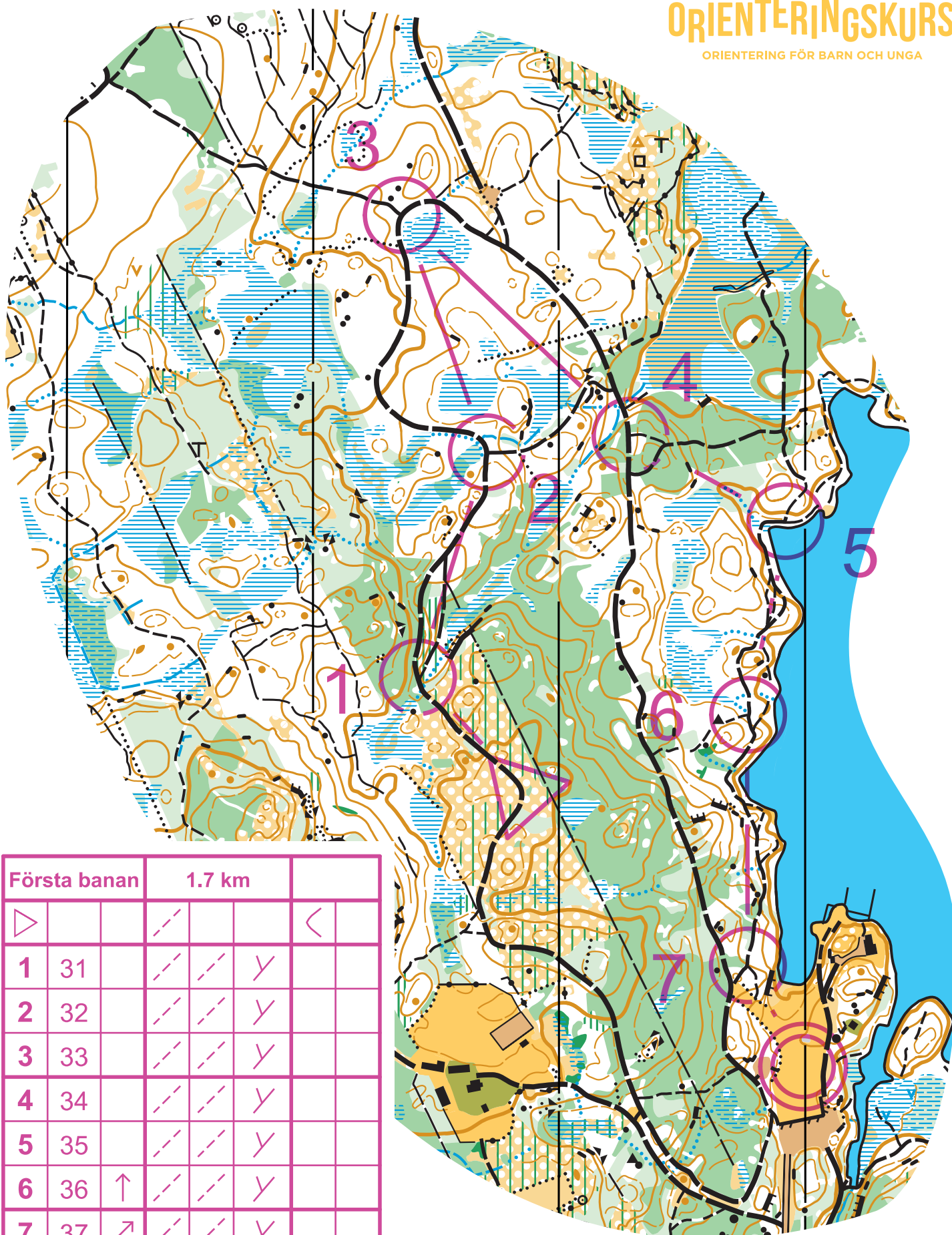
## Principskiss - Start Fri starttid med startstämpling



# EXEMPELBANA GRÖN NIVÅ

## ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



Första banan		1.7 km			
▷					<
1	31			Y	
2	32			Y	
3	33			Y	
4	34			Y	
5	35			Y	
6	36	↑		Y	
7	37	↗		Y	
○		120 m			○

Skala 1:5 000

# PRINCIPSKISS - START

## FRI STARTTID MED STARTSTÄMPLING

Startpunkt

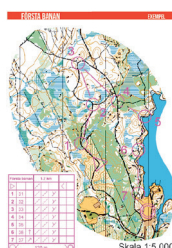


Eventuellt  
snitsling

Start-  
stämpling



Karta



Kontroll-  
beskrivning

Första banan		1,7 km			
>	<	>	<	>	<
1	31	✓	✓	✓	✓
2	32	✓	✓	✓	✓
3	33	✓	✓	✓	✓
4	34	✓	✓	✓	✓
5	35	✓	✓	✓	✓
6	36	✓	✓	✓	✓
7	37	✓	✓	✓	✓

Check  
Avprickning



Snitsel

Samlingsplats före start

Töm

