

Banelægning til træningsløb

Baner

- Bane 1: Svær, 6-8 km, 12-16 poster
Bane 2: Svær, 4-5 km, 10-13 poster. Kan være en afkortet bane 1.
Bane 3: Svær, 3 km, 7-10. Kan være en afkortet bane 1 eller 2.
Bane 4: Mellemsvær, 4-5 km, 10-13 poster
Bane 5: Kombineret let og begynder, 3-4 km, 8-10 poster

Svær

- Delstræk skal så vidt muligt bryde terrænets ledelinjer (være på tværs heraf) og give anledning til flere forskellige vejvalg (så mange som muligt).
- De orienteringstekniske letteste vejvalg må ikke være de hurtigste (skal være længere)
- Kræver brug af flere orienteringsteknikker
 - Grovorientering (grovkompass)
 - SSU (sidst sikre udgangspunkt)
 - Finorientering (brug af kompas)
 - Temposkift (langt-kort med hyppige retningskift)
 - mv
- Poster placeres uden eller før større opfang og give et varieret banebillede

Mellemsvær

- Delstrækkene indeholder flere vejvalg, hvoraf mindst skal følge genkendelige ledelinjer i terrænet (vej, sti, grøft, vækstgrænse osv.). Dette bør **ikke** være hurtigste mulighed.
- Poster placeres på eller ved tydelige terrængenstande med mindre opfang før og større opfang bag posterne.
- Fra sidst sikre lineære udgangspunkt (stikryds, grøfteende, vækstgrænsekæde osv.) bør der kun være et kort finorienteringsstræk ind til posten.

Let

- Kun ét lineært vejvalg til første post
- Hvert delstræk indeholder 1-2 vejvalg, hvoraf mindst et skal følge god vej eller sti og uden videre kunne ses og følges af den rutinerede løber.
- Poster placeres synlige fra sti og vej og afgrænses af tydelige opfang både før og efter posten.

Begynder

- Første post placeres længere fremme på samme vej eller sti som startposten.
- Delstræk skal følge vej eller sti og må højst indeholde ét vejvalg og 1-3 momenter (et moment betyder, at man skal beslutte hvilken vej man vil løbe). Hvor disse ting ikke kan overholdes, skal der snitzles (angives på løbskortet)
- Alle væsentlige retningskift skal ske ved posterne
- Poster placeres på sti og vej, synlige på afstand og naturligt lede løberen i den rigtige retning ved fraløb

Fremgangsmåde

Først vurderes ud fra skovens beskaffenhed, hvor lange banerne ca. skal være. Hvis terrænet er fladt og skoven er hurtigt eller let gennemløbelig, skal banerne være tilsvarende lange. Hvis terrænet er kuperet og skoven er langsomt eller svært gennemløbelig, skal banerne være tilsvarende korte. Starten placeres på en tydelig vej eller god sti.

Bane 1: Start med at lave et udkast til den lange svære bane. Så svær som muligt. Find gode områder til finorientering og forbind disse med gode langstræk, som indeholder både vejvalg og grovorientering og er uden transportstræk. Kontroller for modløb.

Bane 2: Og sørg samtidigt for - hvis muligt, at baneforløbet kan afkortes til den korte svære bane.

Bane 3: Det samme som bane 2 - hvis muligt, at baneforløbet kan afkortes til den korte svære bane.

Bane 5: Lav derefter et udkast til den lette bane. Hellere for let end for svær.

Bane 4: Til sidst laves den mellemsvære bane, idet man forsøger en kombination ud fra de poster, der allerede er anvendt, samt tilføjelse af enkelte nye poster. Vær omhyggelig med denne bane, der erfaringsmæssigt er den sværeste at lave, idet den nemt bliver for let eller for svær eller begge dele.

- Undgå tætte områder
- Undgå stræk mod vildthege
- Undgå at for spidse vinkler på banen
- Undgå modløb

God banelægning! Jon.