



GUL BANA

Denna övning med tillhörande illustration är till gul nivå

Syfte

Som avslutning på orienteringskursen på gul nivå får deltagarna prova att ta sig runt en hel orienteringsbana med de moment som ingår på denna nivå och starta vid en startplats som är arrangerad som på en orienteringstävling.

Plats

Område med tydliga och mindre tydliga ledstänger.

Utrustning

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

Förberedelser

Lägg en bana med gul svårighet. Viktigt att banan är lagd med rätt svårighet så att den inte finns moment som är svårare än de som ingår på gul nivå. Däremot får och bör det förekomma moment från både grön och vit nivå. Lägg banan i huvudsak så att det går att följa ledstänger, men de behöver inte vara lika tydliga som på de tidigare nivåerna. Utmana genom att lägga några sträckor som bjuder in till att ta sig genom skogen utan att ha någon ledstång att följa, men tänk på att det är viktigt att det då är lättlöpt och bra sikt. Tänk också på att lägga sådana sträckor så att deltagarna fångas upp av tydliga stigar, vägar eller annat som inte är lätt att passera utan att se dem. Tänk dock på att inte göra alla sträckor så svåra som de får vara på gul nivå, utan varva även med sträckor med orienteringsmoment som ingår på vit nivå, annars blir det ofta svårare än nödvändigt.

Bygg upp en enkel start med anordnad minutstart och startstämpling.

Principskiss för startplats för minutstart med startstämpling finns bilagt.

Genomförande

Börja med att repetera hur en start på ett orienteringsarrangemang är anordnad och visa startvarianten ”Start med lottad starttid, ej startstämpling, för åldersklasser (med en minuts koll på kartan innan start)”. 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, så väl som gena och snedda och vägval. Förklara de viktigare delarna av kontrollbeskrivningen (kodsiffror, kontrollföremål och vilken sida/del av kontrollföremålet som kontrollen är placerad vid).

Ge också tips om 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.

EXEMPELBANA GUL NIVÅ

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



Gula banan		2.8 km		
▷		↗		<
1	31	▲		○
2	32	≡		
3	33	≡		
4	41	⊙		○
5	34	⋯		┌
6	38	▲		○
7	39	↖ ↗		┌
8	40	▲		♀
9	35	▲		○
10	36	▲		○
11	37	↗ ↘	Y	
○		120 m		○

Skala 1:7 500

PRINCIPSKISS - START

FRI STARTTID MED STARTSTÄMPLING

Startpunkt

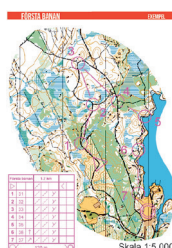


Eventuellt snitsling

Start-
stämpling



Karta



Kontroll-
beskrivning

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

120 m

Check
Avprickning



Snitsel

Samlingsplats före start

Töm

