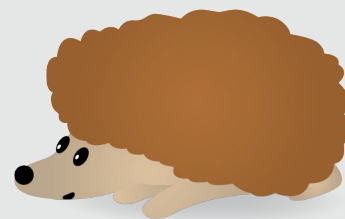


VIT BANA



Denna övning med tillhörande illustration är till vit nivå

Syfte

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

Plats

Område med tydliga ledstänger.

Utrustning

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

Förberedelser

Lägg en bana med vit svårighet. Viktigt att banan är lagd med rätt svårighet så att den endast har orienteringsmoment på grön och vit nivå. Lägg banan i huvudsak längs tydliga ledstänger, men försök att på någon del av banan också få med ytterligare någon typ av ledstäng, än tydliga stigar och vägar. Sträva efter att få med alla momenten, vägval, kontroller vid sidan av ledstängerna och gena över öppen mark. Tänk dock på att inte göra alla sträckor så svåra som de får vara på vit nivå, utan varva även med sträckor med orienteringsmoment som ingår på grön 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 gå igenom hur en start på en orienteringstävling är anordnad och visa startvarianten ”Fri minutstart med startstämpling” (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. 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.

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

EXEMPELBANA VIT NIVÅ

ORIENTERINGSKURS

ORIENTERING FÖR BARN OCH UNGA



Vita banan		2.6 km		
▷		↗		<
1	31	▲		⊙
2	32	≡		
3	33	∨		⊙
4	34	⋯		⊥
5	38	▲		⊙
6	39	↗		<
7	40	↗	↘	∩
8	35	⋯		⊙
9	36	▲		⊙
10	37	↗	↘	∩
⊙		120 m		⊙

Skala 1:7 500

PRINCIPSKISS - START

FRI STARTTID MED STARTSTÄMPLING

Startpunkt

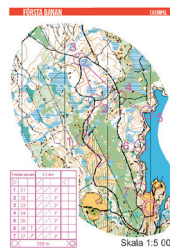


Eventuellt
snitsling

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

