

# Ungdoms-banelægning I

tirsdag den 9. maj 2017 (v101)  
v. Bo Konring



# Agenda

1. Om banelægning til unge
2. Begynderbaner (grøn bane)
3. Lette baner (hvid bane)



# Agenda

1. Om banelægning til unge
2. Begynderbaner (grøn bane)
3. Lette baner (hvid bane)



# Ungdomsbanelægning

- Balance mellem usikkerhed og udfordring
- Skal give løberne gode oplevelser
- Kræver
  - Rigtig sværhedsgrad
  - Omhu
  - Check i skove
  - Banelægningshåndværk

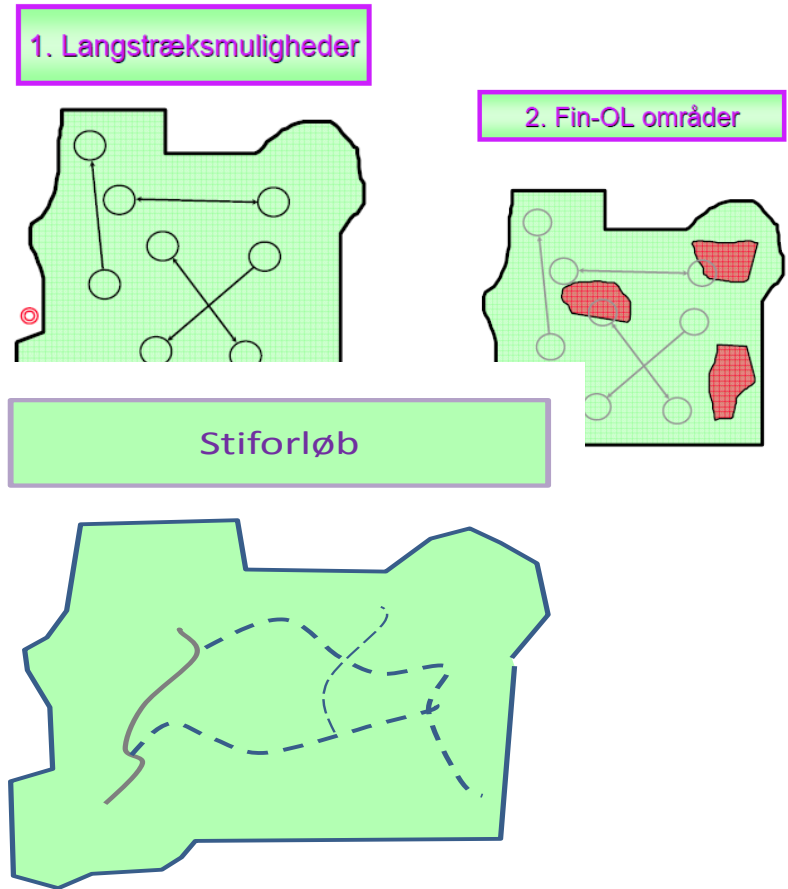




# Banelægningsmetodik

## Forberedelse

Stiforløb og muligheder rettet mod ungdomsbaner skal men på linje langstræksmuligheder og fin-O muligheder

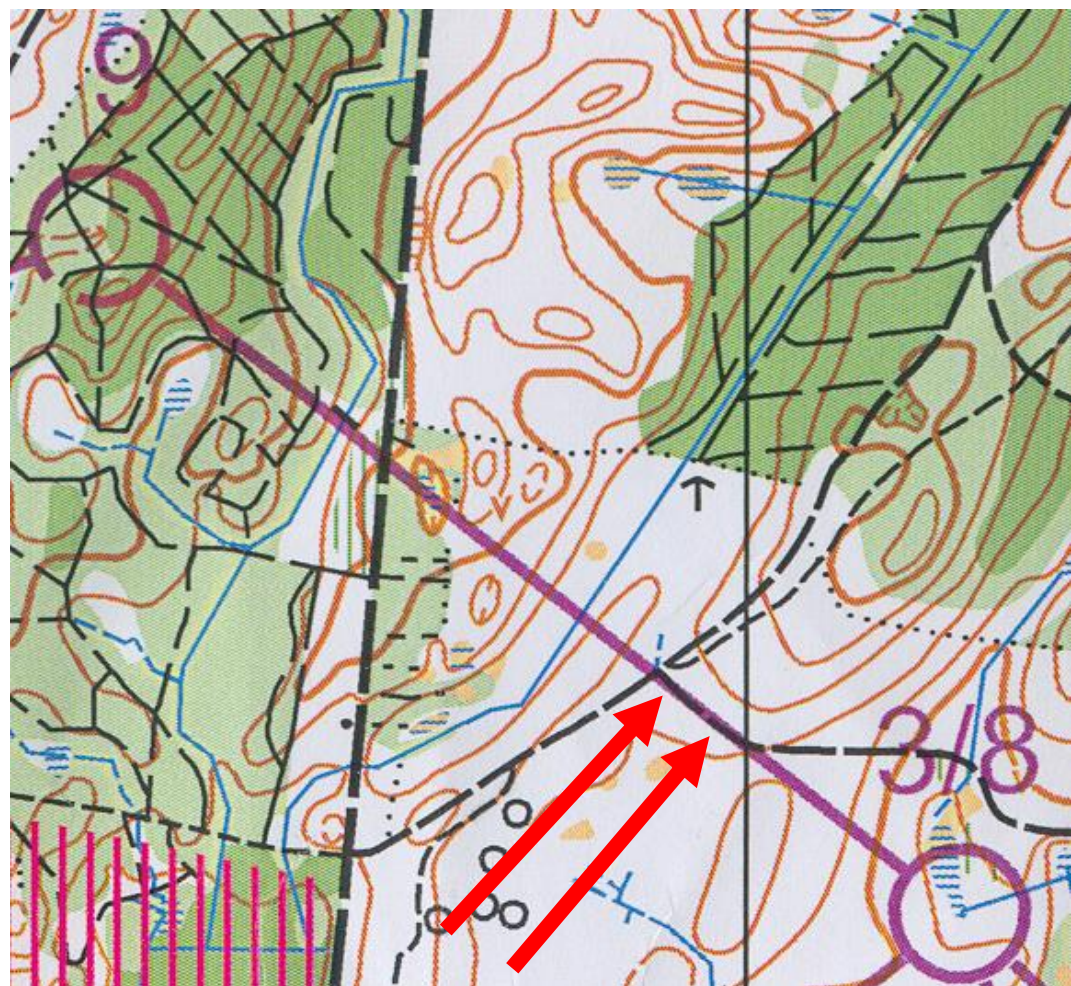


# Banelægningshåndværk

Afsluttende håndværksdel

- Flyt/åbn linjer der dækker
- Åbning af cirkler

Ikke mindst vigtigt for ungdomsbanerne



# Agenda

1. Om banelægning til unge
2. Begynderbaner (grøn bane)
3. Lette baner (hvid bane)



# Definition af baner sværhed I

DH10, Begynder

Skal kunne:

- Følge sti/vej
- Nordvende kort

Har svært ved at:

- Anvende andet end stier/veje
- Vælge rigtig retning

## Relegmentet siger:

### Grøn

Begynder.

Starten skal være placeret på en tydelig vej eller god sti. Første post skal være placeret længere fremme af samme vej eller sti. Der må ikke benyttes forskudt startpunkt.

Delstrækkene imellem posterne skal følge vej eller sti. Kan dette ikke opfyldes, skal det oplyses i instruktionen, og den tvungne rute vises på kortet og afmærkes i terrænet. Et delstræk må højst indeholde ét vejvalg og fra 1 til 3 orienteringsmomenter. Alle væsentlige retnings-skift skal ske ved posterne.

Posterne placeres på sti og vej. Posterne skal være synlige på afstand og placeres, så de naturligt leder deltagerne i den rigtige retning ved fraløbet.



# Begynderbaner

## bane 8

### Formål: en tryk og sikker start på o-løb

- forholdsvis mange poster
- post skal ligge på sti/vej
- post ved retningsskifte (i stikryds/-T)
- post placeres "ledende" mod næste post
- vejvalg 1
- moment 2 (3)
- Minimum en succes per minut så stræk bør være maks 150m



### Startsted:

- entydig placering og give løberen mulighed for en let start, ej forskudt start
- læg gerne startboks, startpunkt og 1. post på samme sti

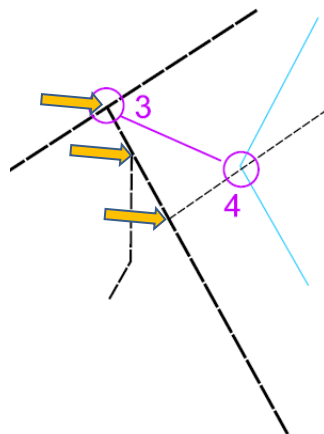
### *Inden endelig baneforslag foreligger skal terrænet testes for egnethed*

- tydelige stier der skal ses/løbes inden færdigørelses
- fremkommelighed (væltede træer på sti, brændenælder, mm.)

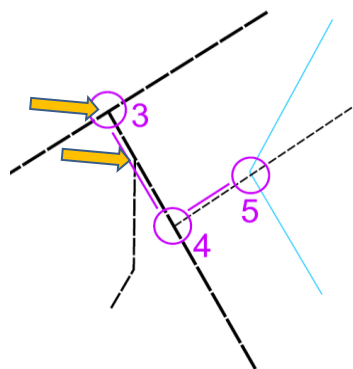


# Begynderbaner

antal momenter

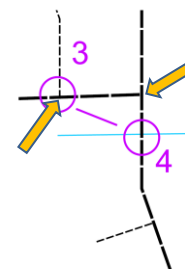


Første moment er ved post 3  
Derefter et moment ved hver  
vej/sti  
Grøn banes krav om post ved  
retningskift er ikke rigtigt  
opfyldt



En ekstra post kan begrænse  
antal momenter  
Stræk 3-4 opfylder krav til grøn  
bane

Antallet af momenter er  
vigtigt, da overblik og  
koncentration er begrænset  
hos begynder-løberen



T-kryds er et lettere  
retningskift end i et kryds,  
så måske kan posten ved  
retningskift undværes



# Postplacering

## Postplaceringerne

- Posten skal lede løberen i rigtig retning
  - Bør stå, så det er naturligt at løbe i den rigtige retning
- Posten må ikke være skjult for børnene
  - Buk dig ned og check, da du nok er 1 m højere end børnene





# Svensk definition af Grøn bane

## Moment

- Vejvalg
  - Der må ikke være vejvalg ved grøn bane. Posterne placeres, så der ikke er vejvalg
- Kortlæsning
  - K1. Let ledelinje-orientering med given retning
  - K2. Let ledelinje-orientering med skift af ledelinje ved post
  - K3. Let ledelinje-orientering med skift af ledelinje på stræk



Klasse	Sværhedsgrad
D10H10	Grøn Begynder
D12/H12	Hvid Let

17-05-2017



Anderledes mapning af grønt moment til løbsklasser

Inskolnings- och utvecklingsklasser		
Klass	Längd	Nivå
Insk. (Inskolningsklass)	1,5/1,5	
U1 (Utvecklingsklass 1)	2,0/2,0	
U2 (Utvecklingsklass 2)	2,5/2,5	

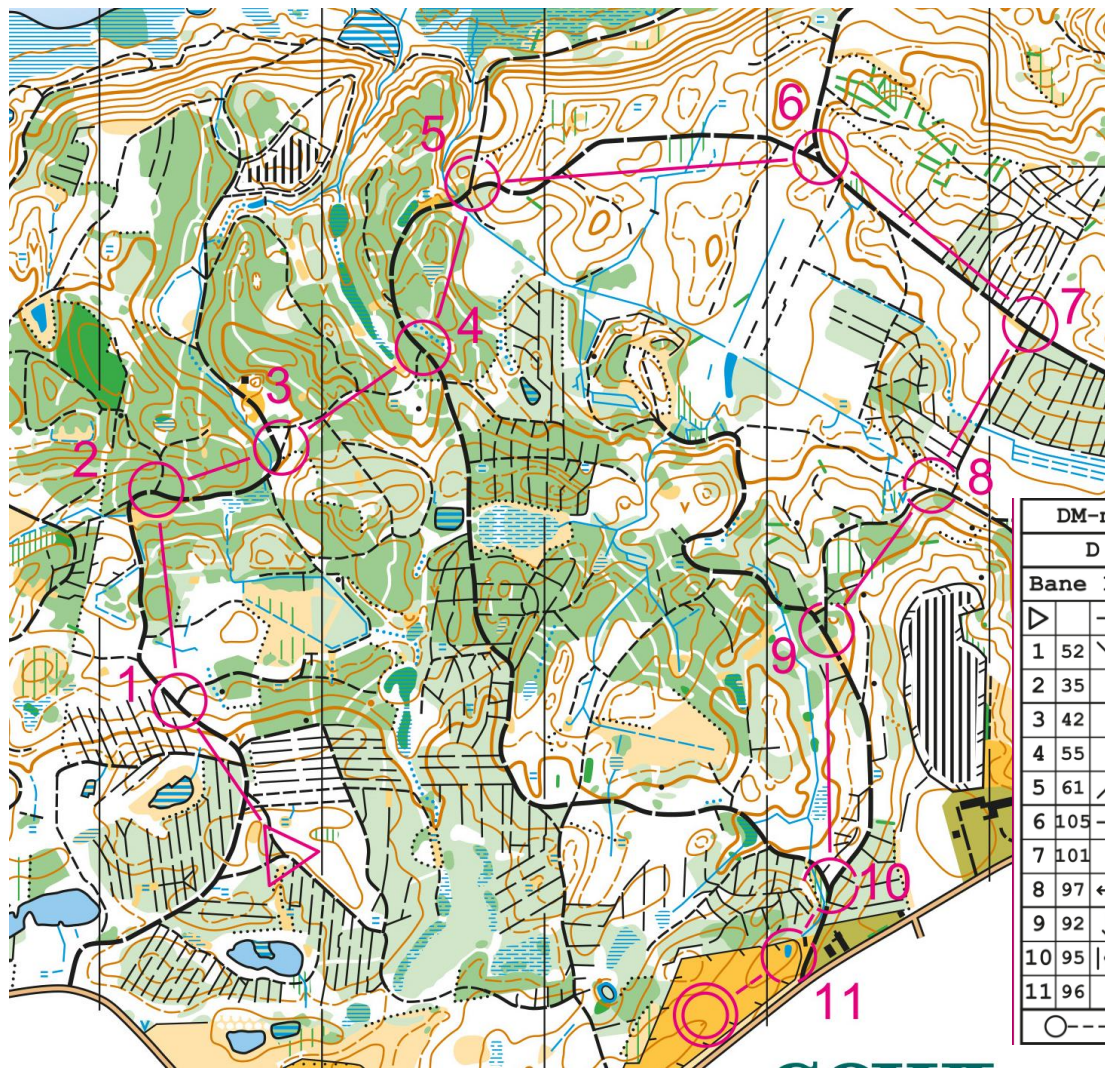
12



# Eksempel på begynderbane DM mellem 2013

## Kommentarer:

- Post 1 står ikke ved stien fra start - det kræver, at det er naturligt at løbe til højre ved første sti-Y
- Det er vigtigt, at stien ved 3-4 er tydelig, og at stien lige frem er det naturlige spor
- Post 8 står efter et moment, så det er godt, hvis posten står meget tydeligt
- Post 11 følger ikke "ved sti/vej", men OK



DM-mellem 2013		D 10, H 10	
Bane	1	2,6 km	
▶	→	/	✓
1	52	✓	✓
2	35		✓
3	42	/	✓
4	55		✓
5	61	↗	✓
6	105	→	✓
7	101	/	✗
8	97	←	✓
9	92	↓	✓
10	95		✓
11	96	⊙	⊙

○---125 m--->⊙

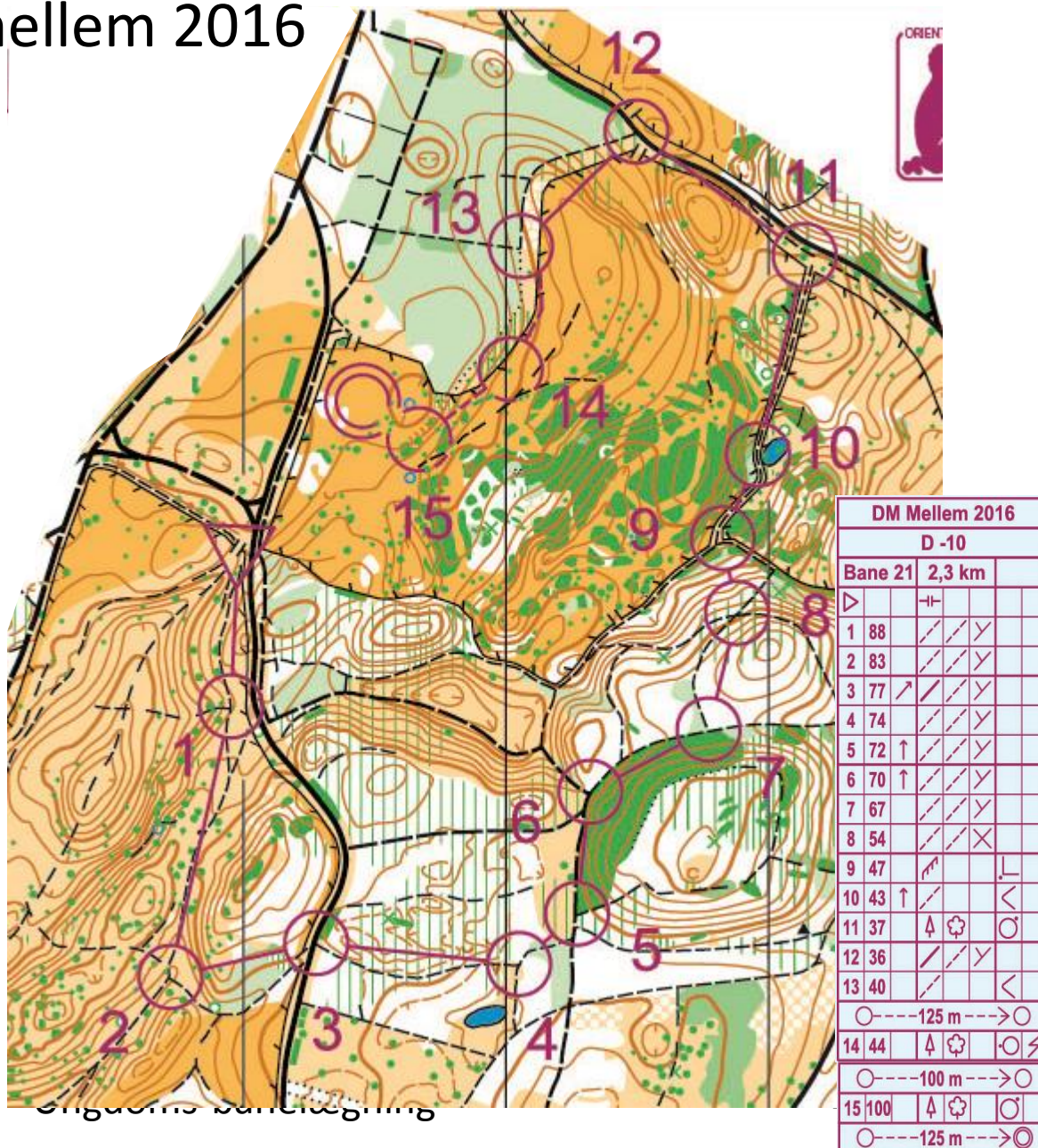




# Eksempel på begynderbane DM mellem 2016

Kommentarer:

- Der er 3 stier fra start, så dette er svært – og stien til venstre er måske ikke den mest naturlige
- Det er vigtigt med check i skoven; og post 1 kunne måske sættes så den kunne ses straks efter starten
- Post 5 skal stå tydeligt når løberen drejer til venstre. Der er 2 momenter plus forbi en sti – så det er et “svært” stræk
- Post 11 står ikke ved vej – men hvis den står tydeligt og korrekt, vil den nok virke
- Post 14 og 15 er svære, så disse stræk er markerede (snitzlede) – husk at skrive i Instruktion

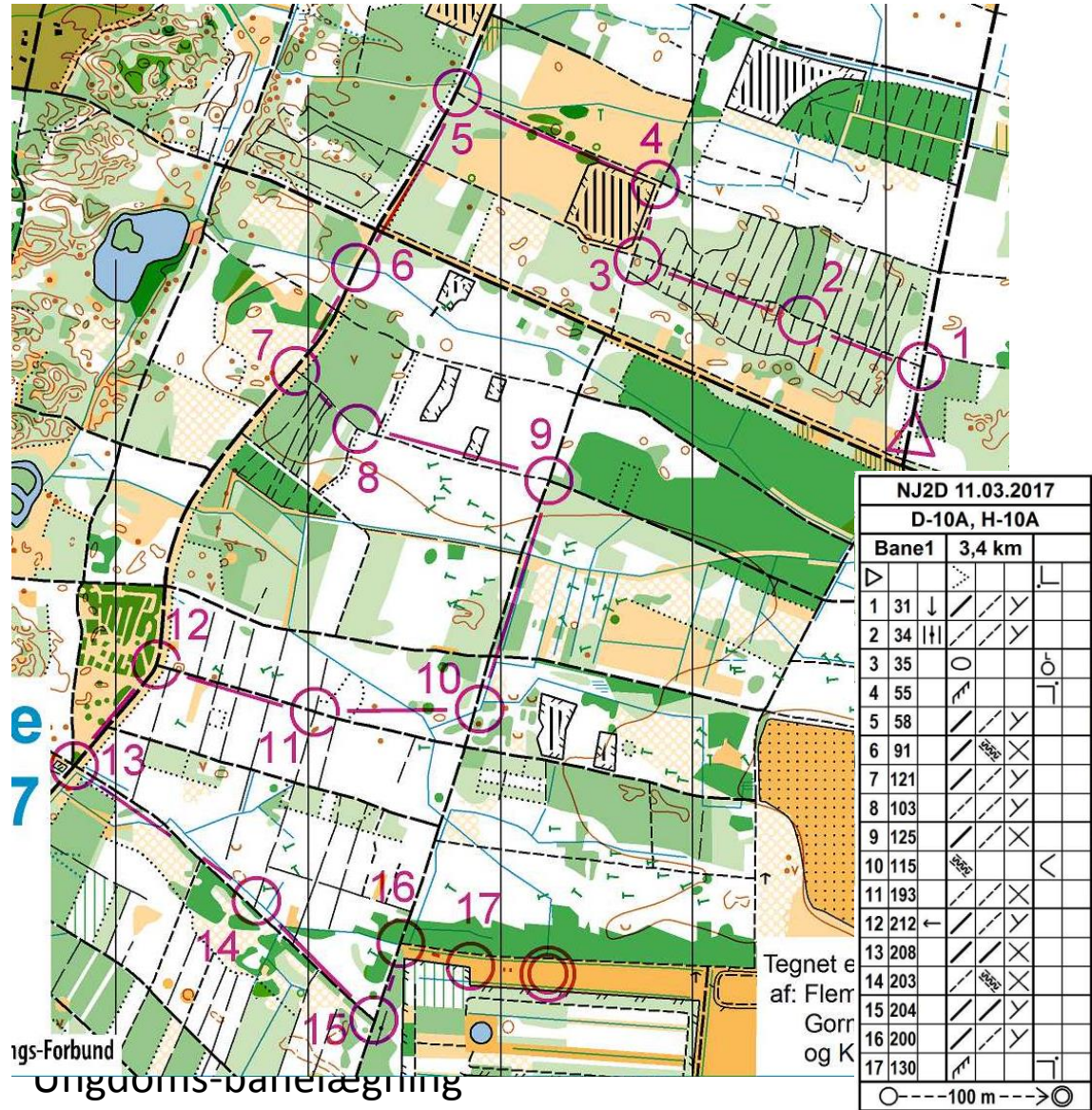




# Eksempel fra Nordjysk 2-dages 2017

## Kommentarer:

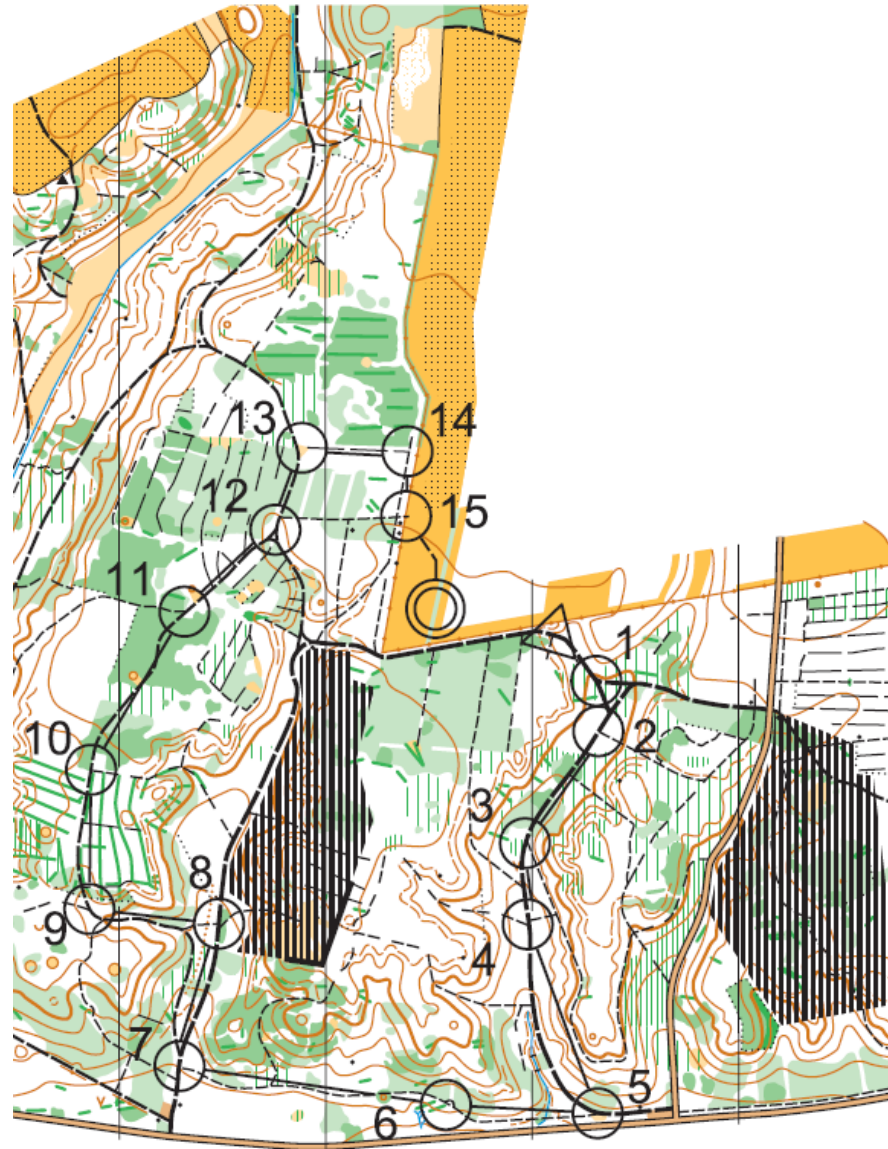
- Post 1. lige efter bogen
- Post 2. jeg synes ok da løberne ikke vil tænke på hugningerne der i teorien giver 8-9 momenter
- Post 3. Nok ok som post da højen går ud til vejen, men svært at sikre at løberne drejer til højre
- Post 10. Kan diskuteres, primært pga manglende post ved skift fra skovvej til skovvej. Antal momenter er 2-5 alt efter hvordan der tælles hvilket er i overkanten.
- Placering lidt fra vejen gør næste stræk sværer
- Post 12. Mange momenter i teori, men nok ok
- Post 13. For tæt ved kortkanten – ingen chance for at læse sig ind hvis der ikke drejes
- Post 14. Uheldig da løberne skal ind af stien til posten og tilbage. Dette giver ekstra retningsændringer uden poster.
- Stor risiko for at løberne forsætter mod nord i stedet for mod SØ
- Post 17. Ikke efter bogen men løberne kan nok se posten og mål



# Eksempel fra DM lang 2015

Kommentarer:

- Post 13 står ikke i forlængelse af skovvejen, så den skal stå meget tydeligt



DM Lang 2015					
D10, H10, Åben 7					
Bane 23		2,5 km			
▷		/	/	Y	
1	129	/	/	Y	
2	130	/	/	Y	
3	131	/	/	Y	
4	132 ↓	/	/	Y	
5	134	/	/	Y	
6	123	⚡	/	Y	
7	108	/	/	Y	
8	107 ↑	/	/	Y	
9	87 ←	/	/	Y	
10	84	/	/	Y	
11	94	/	/	Y	
12	118	/	/	Y	
13	115	⊙			
14	117	/	/	Y	
15	100	⚡	⚡	X	

○-----140 m----->⊙

www.condes.net 9,1,6 Viborg OK  
DMlang26082015\_10



17-05-2017





# Eksempel fra Nordjysk 2-dages 2016

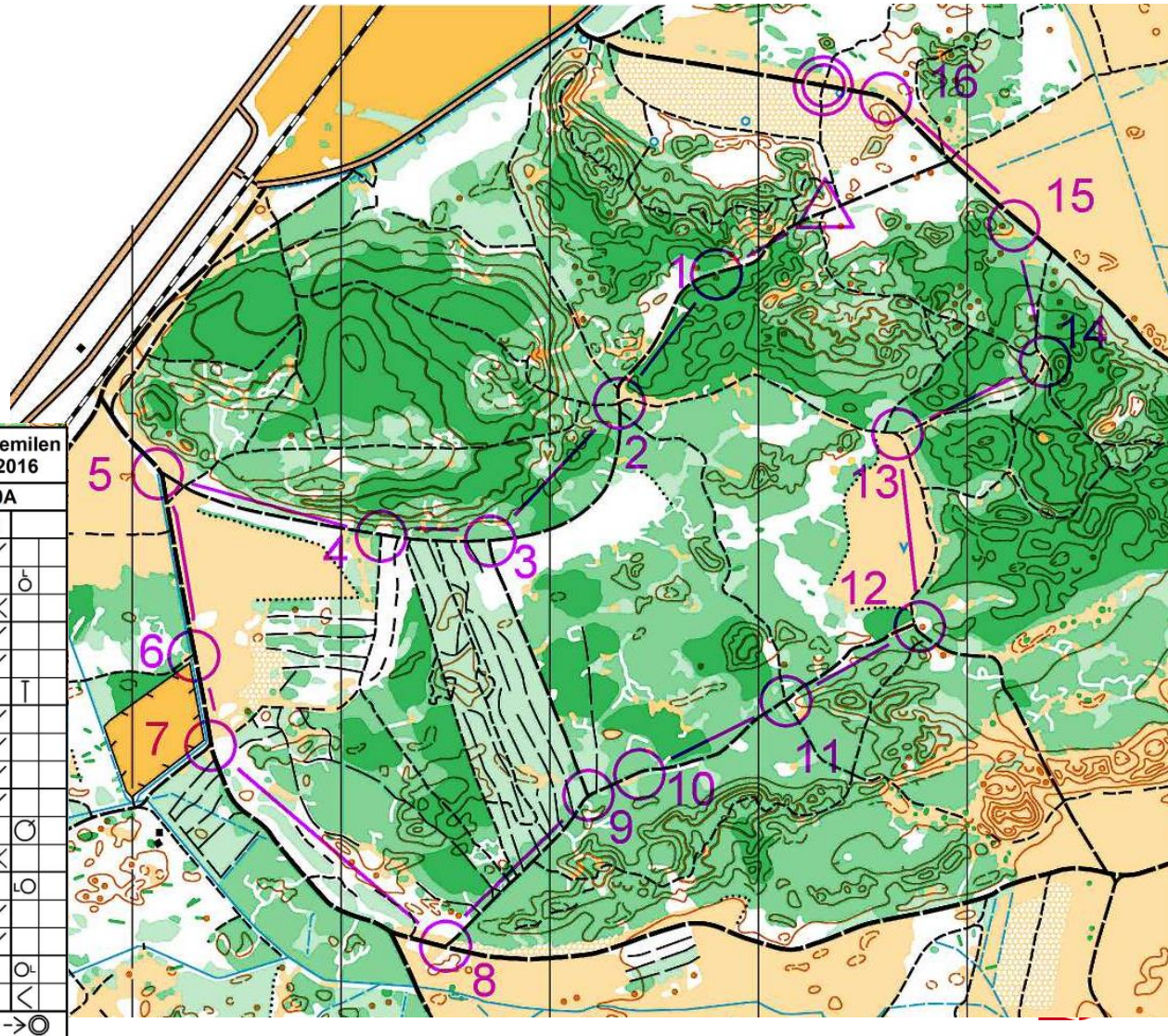
Kommentarer:

- Post 5 følger ikke “ved sti/vej” direkte, men nok OK
- Postbesk. for post 10 lidt opfindsom!
- Post 12 “forkert” mht udløb, så nok risiko for fejl.

Følger ikke reglen om “ved sti/vej”

- Post 7 & 16 er besk. som ved sti, men står ved skovvej (ikke et problem)

NJ2D 2016. Kirkemilen lørdag 12-03-2016 D-10A, H-10A				
Bane 1	3,3 km			
1	31	•		o
2	32	/	/	X
3	115	/	/	Y
4	111	←	/	Y
5	116	2500		T
6	117	/	/	Y
7	118	/	/	Y
8	140	/	/	Y
9	158	/	/	Y
10	121	/	o	o
11	122	/	X	
12	123	•		LO
13	124	→	/	Y
14	125	↘	/	Y
15	126	o		o
16	120	/		<

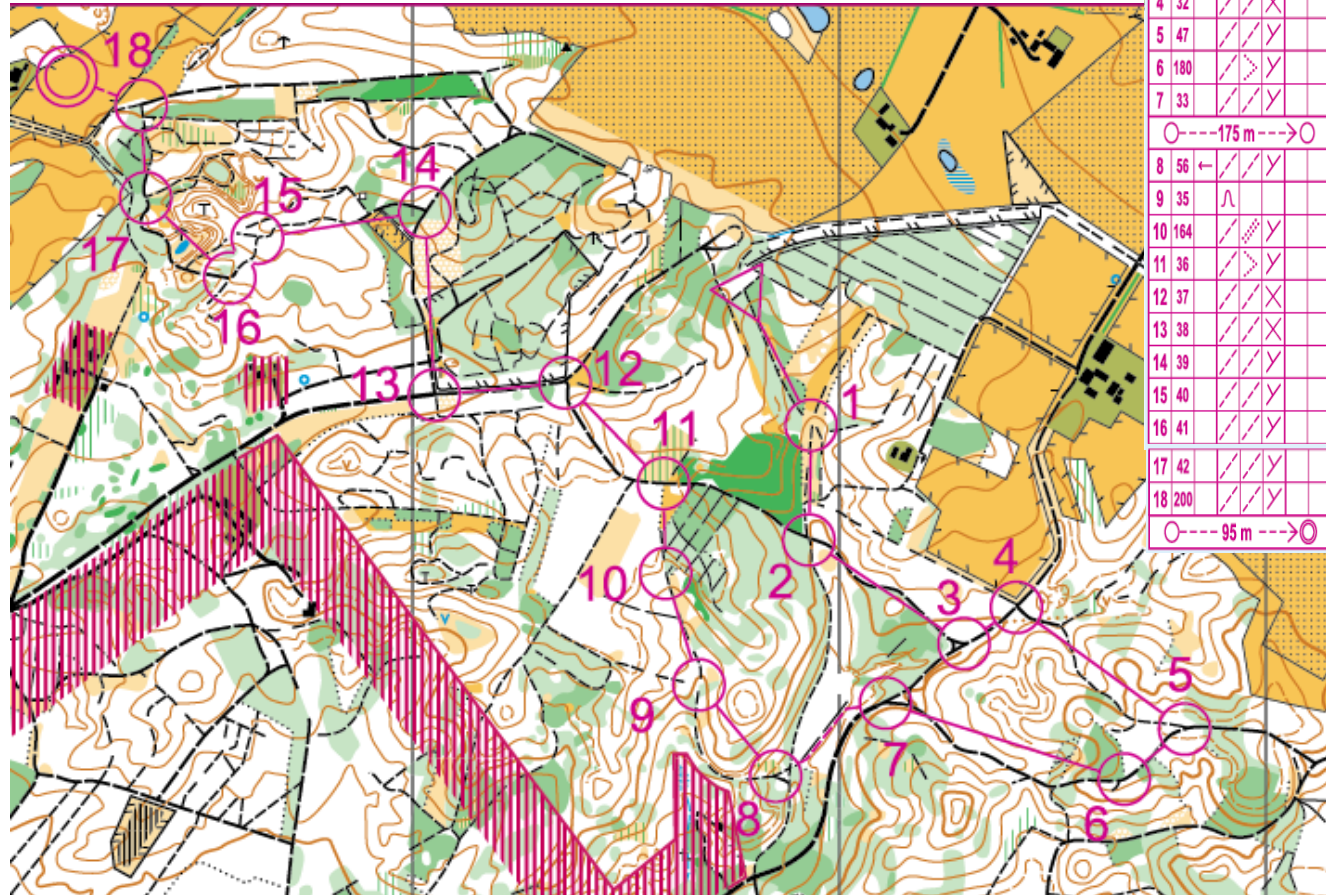




# Eksempel fra DM lang 2009

## Kommentarer:

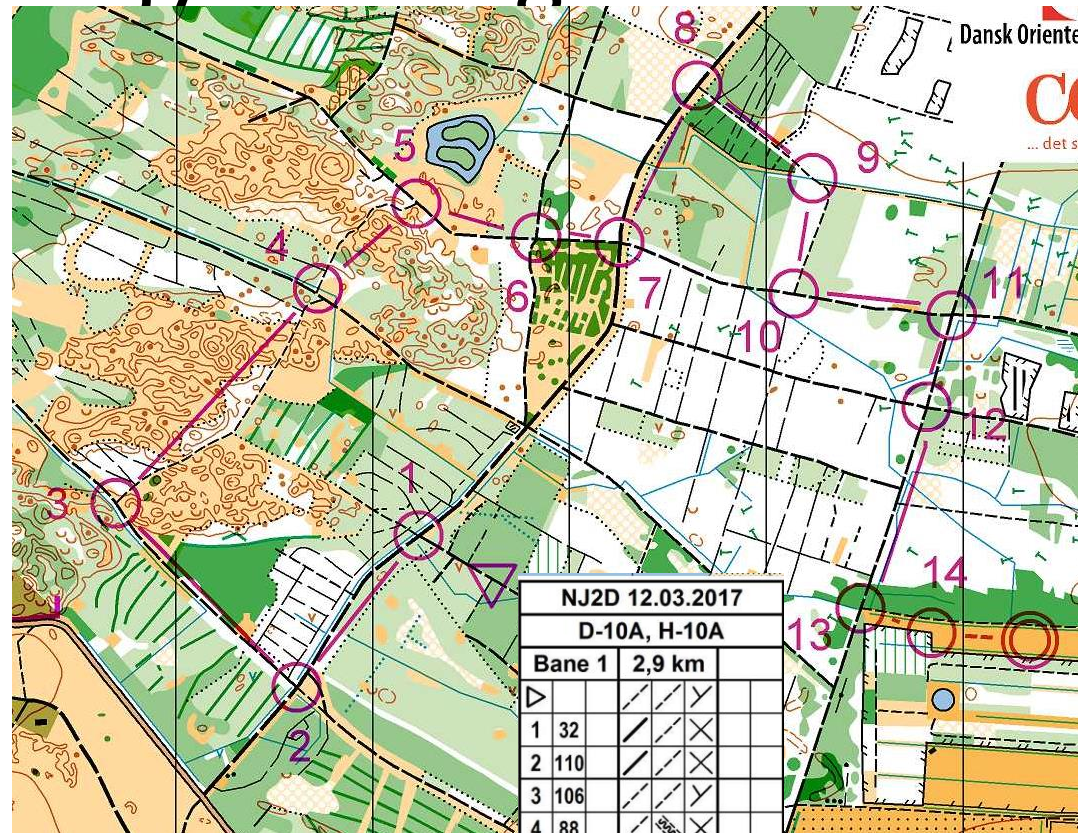
- Placeringen af post 1 er vigtig, men nok en fin løsning
- Stræk 7-8 løst med snitzlet rute
- Stræk 10-11 anvender kant af mark som ledelinje, hvilket ikke følger reglerne  
Placering af post 11 er derfor meget vigtig
- Streg for stræk 12-13 dækker næsten vejen. Dette var trykte kort og derfor nok et mindre problem end ved printede kort



# Eksempel fra Nordjysk 2-dages 2017

Kommentarer:

- God – overholder generelt reglerne
- Antal momenter er talt uden hugninger/utydelige stier hvilket jeg synes er ok da de aldrig skal anvendes og posten stopper løberen
- Post 4 er fint placeret ved sti/grøft der giver lidt variation og samtidig sørger for den rigtige retning
- Det skal sikres at det naturligt at forsætte ad stien efter post 9 som kortet indikerer
- Der er 3 momenter til post 13 men ok



NJ2D 12.03.2017				
D-10A, H-10A				
Bane 1		2,9 km		
▷				
1	32	/	X	
2	110	/	X	
3	106	/		
4	88	/	X	
5	211	/		
6	207	/	X	
7	205	/	X	
8	184	/		
9	185	/	X	
10	192	/		
11	155	/	X	
12	194	/	X	
13	200	/		
14	130	/		



# Begynderbane – sværhedsgrad

## Husk

- Skal være
  - Let
  - Triviel
  - Ensformig

Set fra den erfarne løber
- Kræver gennemløb af vejvalget
  - der må ikke være risiko for at tage forkert sti eller spor ved en fejl
- Kræver mere mht. postudsætningen
  - Anvend måske en pind i stedet for mærkeseddel i busk, da det kan være svært for postudsætteren at sætte korrekt – skal følge den naturlige retning for banen
  - Check postsynlighed i børnehøjde

Ved DM stafet 2016 blev en sti “trukket” op med nogle træstammer, der blev trukket gennem de utydelige dele





# Agenda

1. Om banelægning til unge
2. Begynderbaner (grøn bane)
3. Lette baner (hvid bane)



# Lette ungdomsbaner

DH12, DH14B

Skal kunne:

- Følge sti/vej
- Se post fra sti
- Måske følge mark/lysning

Har svært ved at:

- Udtage komplekse vejvalg
- Anvende andet end sti/vej

## Hvid

Let

Starten skal være placeret på tydelig vej eller god sti. Der må kun være ét lineært vejvalg til første post. Der må kun benyttes forskudt startpunkt, hvis dette er synligt fra kortudleveringen.

Delstrækkene imellem posterne bør indeholde 1 til 2 vejvalg, hvoraf mindst et skal følge vej eller god sti. Kan dette ikke opfyldes for dette vejvalg, skal det oplyses i instruktionen, og den tvungne rute vises på kortet og afmærkes i terrænet. Dette vejvalg skal uden videre kunne ses og følges af den rutinerede deltager. Det alternative vejvalg kan følge andre lineære terrængenstande såfremt der er god fremkommelighed langs disse.

Posterne placeres synlige fra sti og vej. Posterne skal være afgrænsede af tydelige opfang både før og efter posten.



# Lette baner

## bane 7

**Formål: løbere over begynderstadiet lærer nye signaturer og teknikker**

### **Banerne bør:**

- have poster ved tydelige terrængenstande
- gerne have poster ved forskellige terrængenstande
- have poster, der skal ligge tæt på sti/vej og markante opfang
- kun et vejvalg til første post og det skal være lineært

### **Terrænkrav:**

- veludviklet vej- og stinet. Gerne mange fladesignaturer og forskellige terrængenstande

**Ledelinjer:** altid tydelige lineære terrængenstande

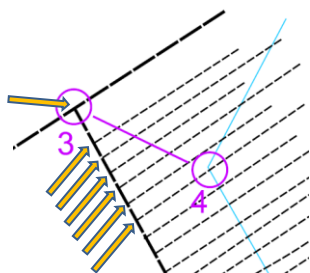
**Antal vejvalg:** antal vejvalg 1-2 (3)

**Antal momenter:** antal momenter 2-3 (3-5)

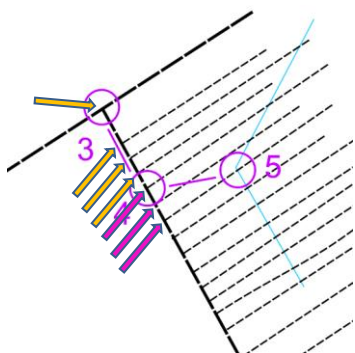


# Let bane

## antal momenter



Første moment er ved post 3  
Derefter et moment ved hver  
vej/sti til der skal drejes



En ekstra post kan begrænse  
antal momenter pr stræk  
Dette opfylder krav til hvid  
bane

Disse stræk skal primært  
vise princippet for at  
tælle momenter



# Postplacering


## Postplaceringerne

- Posten synlig fra sti/vej
- Posten må ikke være skjult for børnene
  - Buk dig ned og check, da du nok er  $\frac{1}{2}$  m højere end børnene



# Svensk definition for hvid bane

## Moment

- Vejvalg
  - V1. Valg mellem lette ledelinjer mht. længde
- Kortlæsning
  - K4. Post tæt på ledelinje
    - Max 50 m fra ledelinje og synlig derfra
  - K5. Sværere Ledelinje orientering
    - F.eks. Grøfter, dige, bevoksningsgrænser mm  : et vejvalg kun med vej/sti
    - Skift mellem ledelinjer
  - K6. Åbent område med sikre opfang
    - Gerne over åbent område/mark, maks 200m, fri sigt



Klasse	Sværhedsgrad
D10H10	Grøn Begynder
D12/H12	Hvid Let

## Anderledes mapning af hvidt moment til løbsklasser



Ungdomsklasser				
Klass	Längd	Nivå	Klass	Längd
D10	2,0/2,5		H10	2,0/2,5
D12 Kort	2,0/2,5		H12 Kort	2,0/2,5
D12	2,5/3,0		H12	2,5/3,0

# Eksempel på let bane

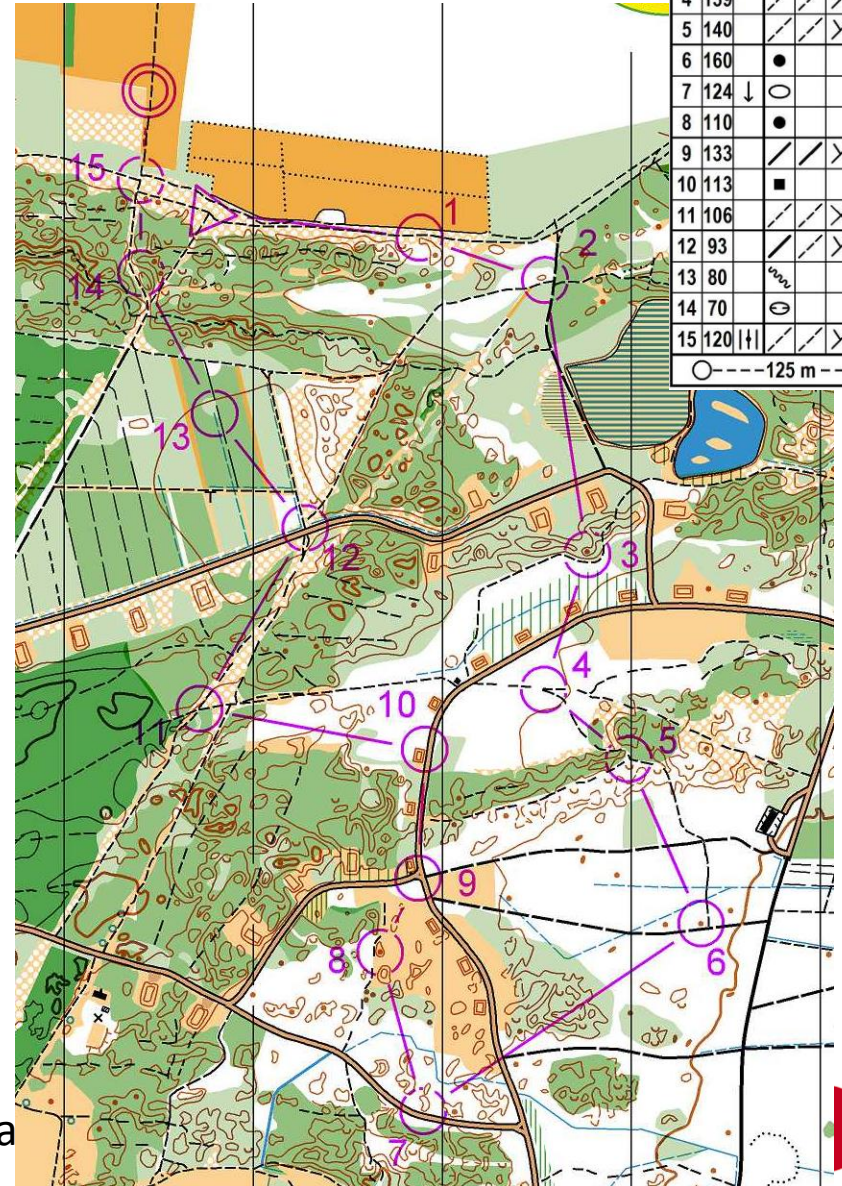
## Nordjysk 2-dages 2014

Nordjysk 2-dages 15/3-2014				
D-12A, H-12A				
Bane35		3,6 km		
▷				
1	48	▷		LO
2	97	○		LO
3	116	●		LO
4	139	/ /	Y	
5	140	/ /	Y	
6	160	●		
7	124	↓	○	LO
8	110	●		
9	133	/ /	Y	
10	113	■		LO
11	106	/ /	X	
12	93	/ /	Y	
13	80	~		LO
14	70	○		LO
15	120		/ /	Y

○ --- 125 m --- ○

### Check:

- poster ved tydelige terrængenstande
  - Ja (rimeligt)
- gerne poster ved forskellige terrængenstande
  - Ja
- poster ligger tæt på sti/vej og markante opfang
  - Post 1, 7 & 10 har ikke lineært opfang men post ved vej
- kun et vejvalg til første post – og det skal være lineært
  - Ja
- flere vejvalg
  - 2-3, 6-7, (7-8), 10-11, (12-13)
- få momenter 2-3 (4-5)
  - >5: 2
  - 3-5: 8
  - 1-2: 5
  - Stræk 6-7 -ret kompleks lineært vejvalg (5)



17-05-2017

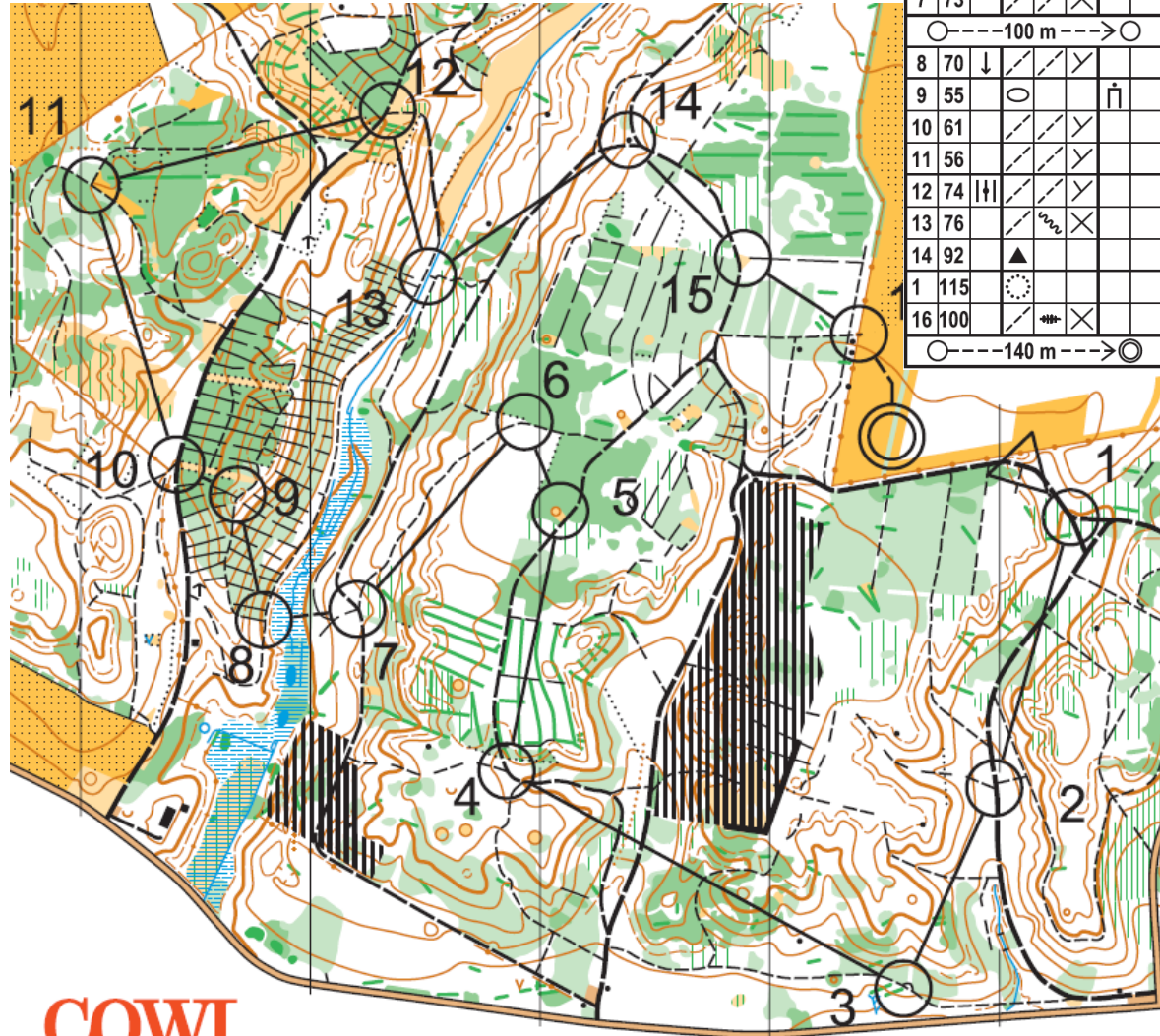
Ungdoms-ba



# DM Lang 2015

## Check:

- have poster ved tydelige terrængenstande
  - Ja
- gerne have poster ved forskellige terrængenstande
  - Mange sti placeringer (~75% af poster)
- have poster, der skal ligge tæt på sti/vej og markante opfang
  - Alle ved sti eller
- kun et vejvalg til første post – og det skal være lineært
  - ja
- flere vejvalg
  - Afkorte hjørne ved 2-3
  - Kun i teorien ved 3-4,8-9,11-12
- få momenter 2-3 (4-5)
  - Få med 4 momenter
  - Mange med 2 momenter
  - > 4: 0
  - 3-4: 5
  - 1-2: 11



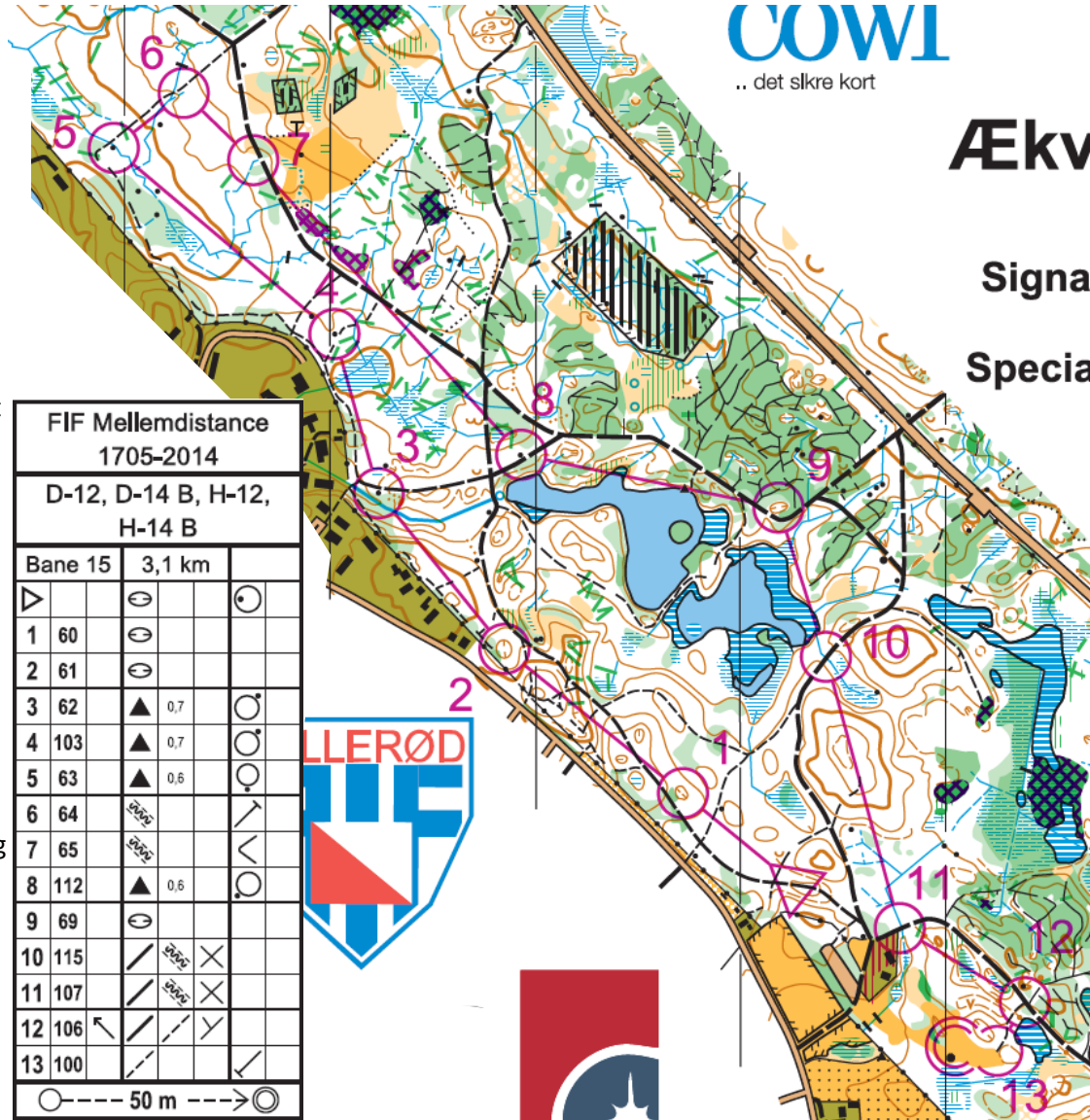


# Eksempel på let bane

## FIF Udtagelsesløb 2014

### Check:

- poster ved tydelige terrængenstande
  - Tydelighed af lavningerne skal checkes
- gerne poster ved forskellige terrængenstande
  - Ja
- poster ligger tæt på sti/vej og markante opfang
  - Tæt ved sti/vej, men post 1 mangler lineært opfang tæt ved posten
- kun et vejvalg til første post – og det skal være lineært
  - Ja, men svært opfang hvis posten ikke lyser
- flere vejvalg
  - Ja, 2-3, 6-7, 9-10,
- få momenter 2-3 (4-5)
  - >5: 2
  - 1-2: 3
  - Post 7-8: er langt og kræver tydeligt opfang (kryds)
  - Post 8-9 har mange momenter, hvis bagfang ikke anvendes



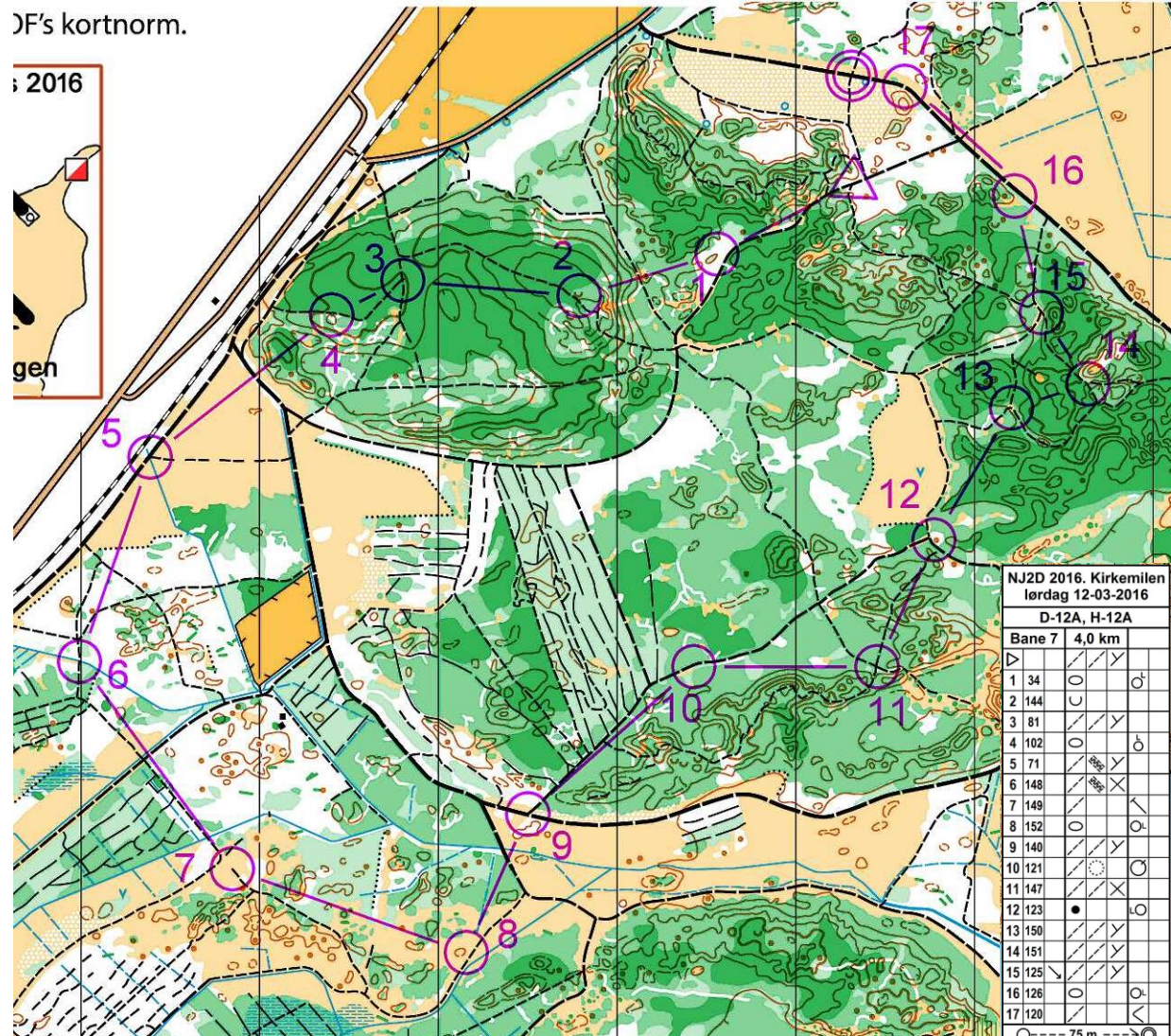
17-05-2017

# Eksempel fra Nordjysk 2-dages 2016

## Check:

- have poster ved tydelige terrængenstande
  - ja
- gerne have poster ved forskellige terrængenstande
  - Ja, del høj og lavning
- have poster, der skal ligge tæt på sti/vej og markante opfang
  - Post 1 ligger lidt fra men tydelig vej knæk lige før
  - Post 8 har kun grøfte knæk tæt på som opfang
  - Post 16 har ingen lineært opfang
- kun et vejvalg til første post – og det skal være lineært
  - ja
- flere vejvalg
- Måske ved 7-8 ellers ikke
- få momenter 2-3 (4-5)
  - > 4: 1
  - 3-4: 11
  - 1-2: 4

DF's kortnorm.



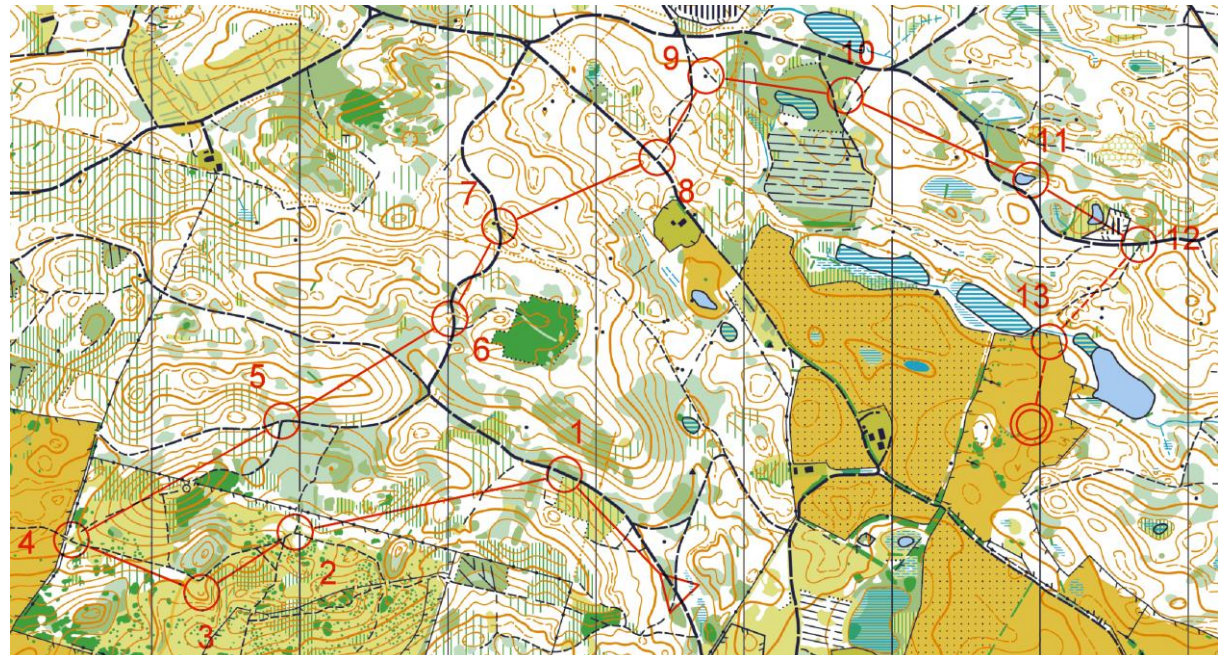


# DM Lang 2013

## Check:

- have poster ved tydelige terrængenstande
  - ja
- gerne have poster ved forskellige terrængenstande
  - ja
- have poster, der skal ligge tæt på sti/vej og markante opfang
  - Alle tæt ved sti, post 9 har ikke markant opfang inden for cirklen, men sikkert let at se
- kun et vejvalg til første post - og det skal være lineært
  - ja
- flere vejvalg
  - 1-2, kortere, men svært og måske langsomt
  - 7-8, direkte og nok hurtigt
- få momenter 2-3 (4-5)
  - >5 momenter: 0-1
  - 4-5 momenter: 3-5
  - 1-2 momenter: 2

H12



## Check:

- have poster ved tydelige terrængenstande
  - ja
- gerne have poster ved forskellige terrængenstande
  - ja
- have poster, der skal ligge tæt på sti/vej og markante opfang
  - Post 3 ligger lidt fra lineært opfang, men åbent
  - Post 14 har kun blødt stiknæk, men posten står synligt fra stien
- kun et vejvalg til første post – og det skal være lineært
  - ja
- flere vejvalg
  - Kun 13-14
- få momenter 2-3 (4-5)
  - > 4: 1
  - 3-4: 10
  - 1-2: 6

# Helligkilde neter

## Isignaturer:

- enligt stående træ
- æ enligt stående træ
- stående træ
- tørre busk
- æltet rodstub



17-05-2017

Ungd



COWI

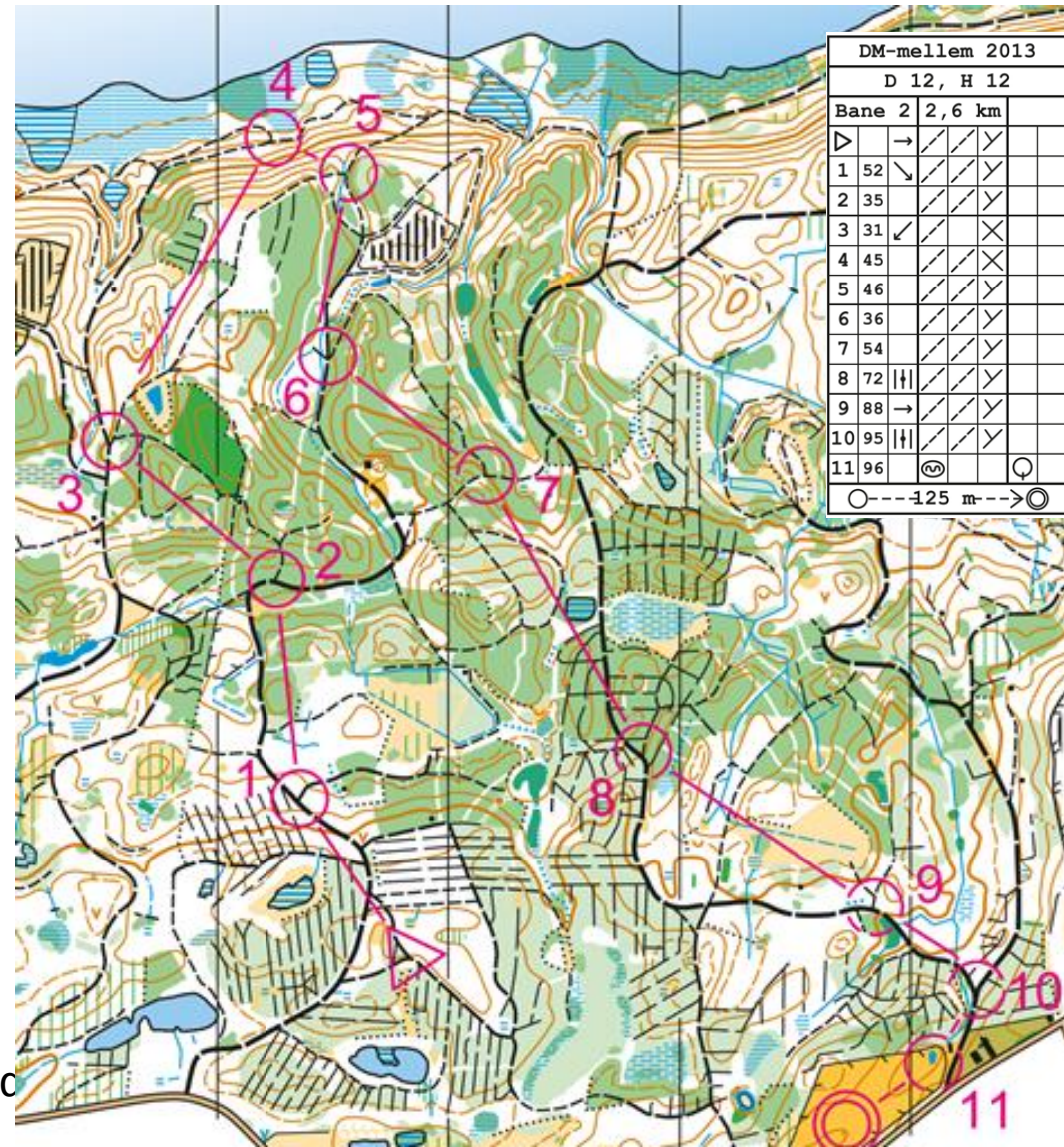


# Eksempel på let bane

## DM mellem 2013

### Check:

- poster ved tydelige terrængenstande
  - Ja
- gerne poster ved forskellige terrængenstande
  - nej
- poster ligger tæt på sti/vej og markante opfang
  - Alle ligger ved sti, ingen ved siden af stien
- kun et vejvalg til første post – og det skal være lineært
  - Ja
- flere vejvalg
  - 4-5, (6-7)
- få momenter 2-3 (4-5)
  - > 4: 1
  - 3-4: 7
  - 1-2: 2

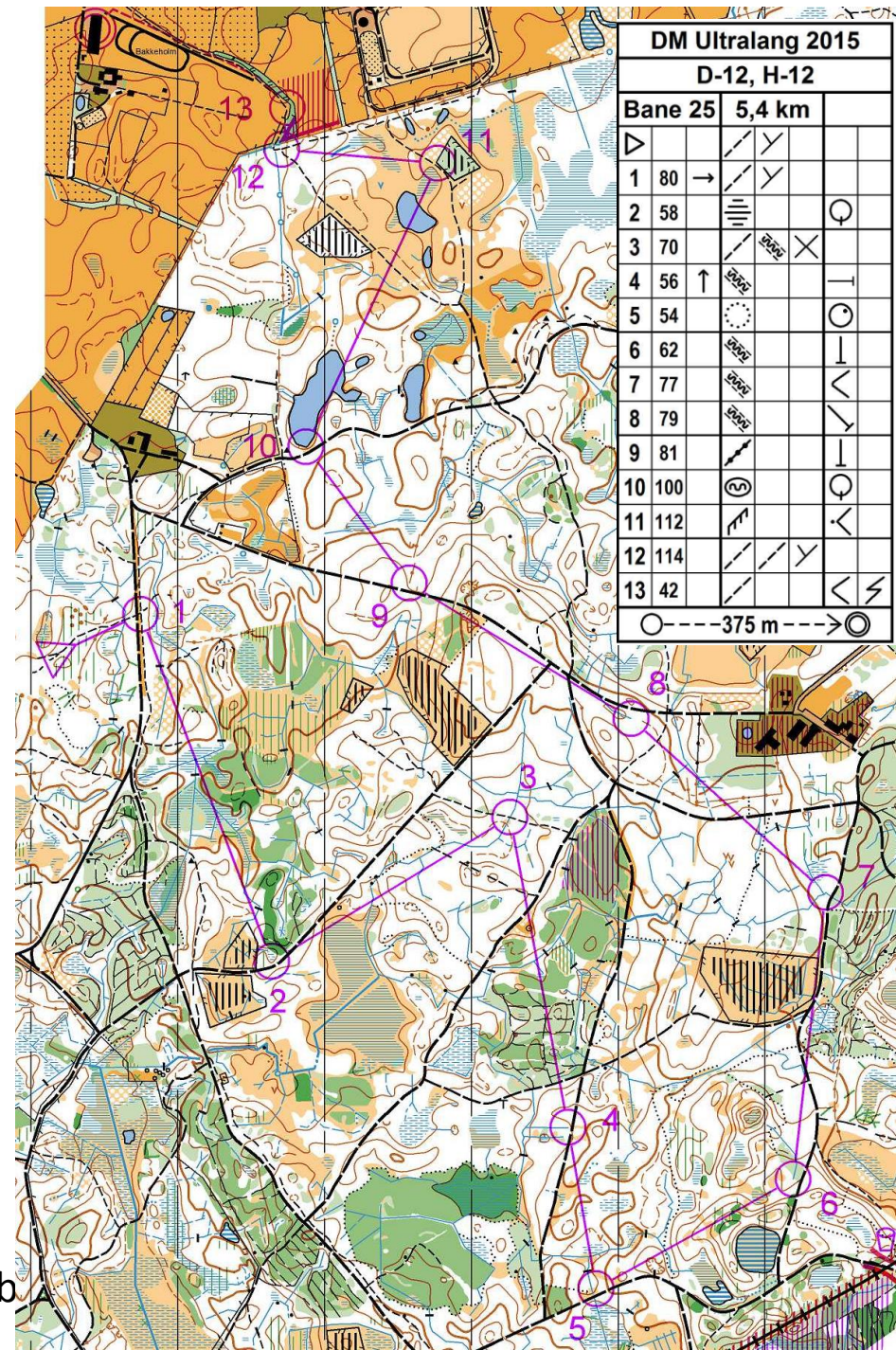




# DM Ultralang 2015

## Check:

- have poster ved tydelige terrængenstande
  - ja
- gerne have poster ved forskellige terrængenstande
  - ja
- have poster, der skal ligge tæt på sti/vej og markante opfang
  - Ligger ved eller tæt ved vej
  - Post 4, post 6, post 8 uden lineære opfang ved post
- kun et vejvalg til første post – og det skal være lineært
  - ja
- flere vejvalg
  - Ja, flere steder
  - Det er lang bane med flere muligheder
- få momenter 2-3 (4-5)
  - Fleste vejvalg har max 4





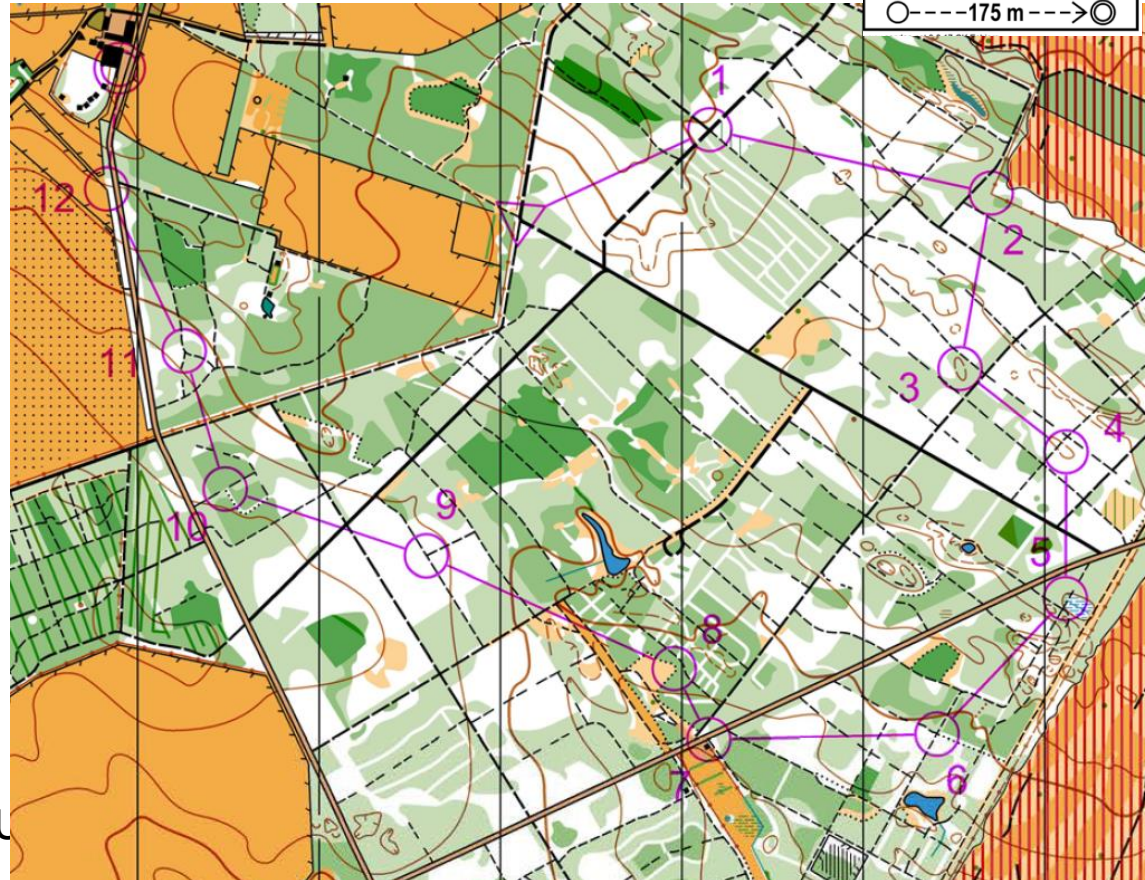
# DM nat 2015

DM Nat 2015			
D12, H12			
301	3.3 km		
▷			
1	63	/ X /	
2	88	≡	<
3	90	○	⊥
4	32	○	○
5	91	≡	○
6	92	/ Y /	
7	93	/ Y /	
8	85	>	>
9	95	/ Y /	
10	96	/ Y /	
11	97	/ Y /	
12	150	/	⊥

○---175 m--->⊙

## Check:

- have poster ved tydelige terrægenstande
  - Post 3 kan måske være diffus blød høj i tæthed 1
- gerne have poster ved forskellige terrægenstande
  - ja
- have poster, der skal ligge tæt på sti/vej og markante opfang
  - Post 2 og 3 har ikke lineært opfang lige ved
- kun et vejvalg til første post – og det skal være lineært
  - Ja
- flere vejvalg
  - Få steder med flere vejvalg
- få momenter 2-3 (4-5)
  - 1-2(6),4-5(5),8-9(6),9-10(6),10-11(6)



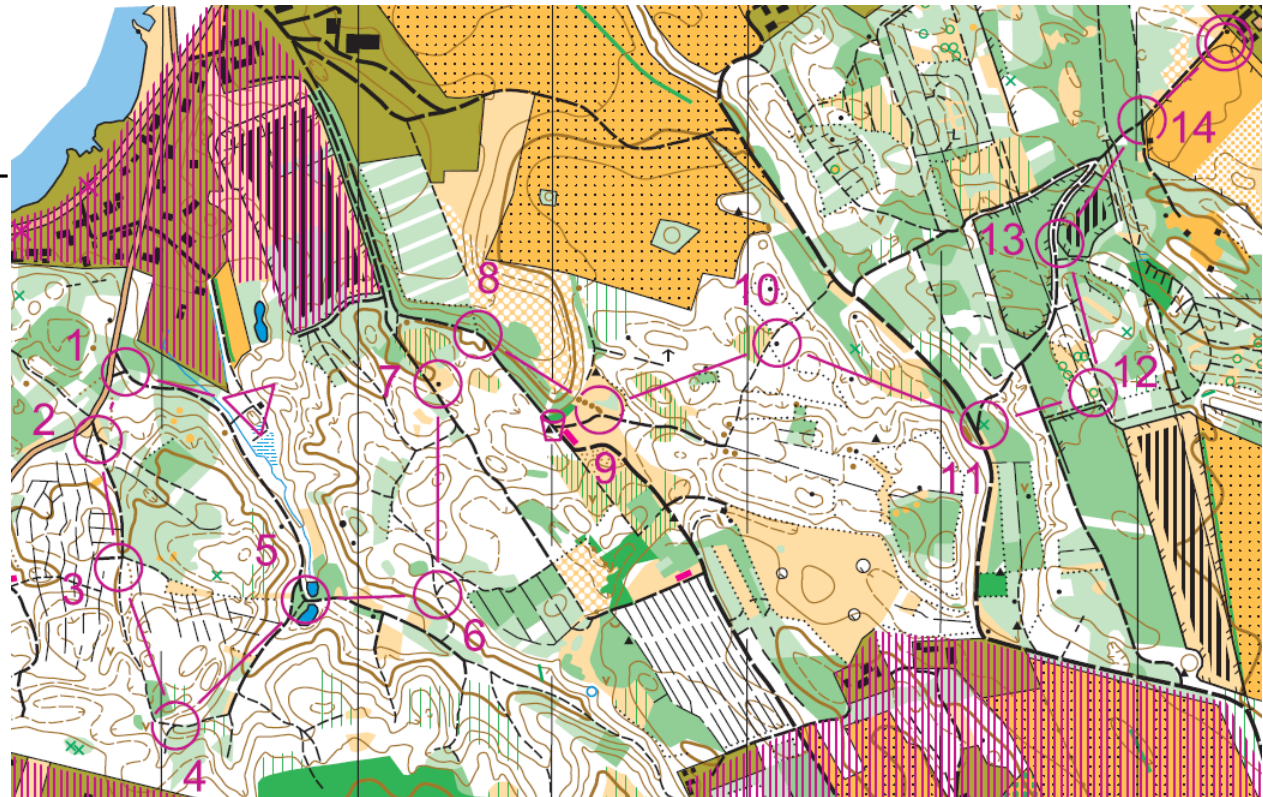
# DM Nat 2016

## Check:

- have poster ved tydelige terrængenstande
  - ja
- gerne have poster ved forskellige terrængenstande
  - Ja, 50% sti-placeringer
- have poster, der skal ligge tæt på sti/vej og markante opfang
  - Ligger tæt ved sti
  - Post 7 og 10 har fladesignatur som opfang
- kun et vejvalg til første post – og det skal være lineært
  - ja
- flere vejvalg
  - Nogle steder 5-6 (hjørne), 7-8 direkte, 10-11??
  - Intet rent lineært vejvalg 7-8
- få momenter 2-3 (4-5)
  - Ingen over 5
  - Få med 2 momenter

DM nat 2016			
D12, H12			
Bane 16	2,8 km		
▶		↘	↙
1 65		↘	↙
2 51	↘	↘	↙
3 60	▲		T
4 69	↘	↘	↙
5 75	→	↘	↙
6 78		↘	↙
7 81	▲		○
8 82	↘	↘	↙
9 83	↘	●	○
10 84	▲		○
11 101	⊗		○
12 102	↑		○
13 103	↖		<
14 50		↘	↙

○-----150 m----->○

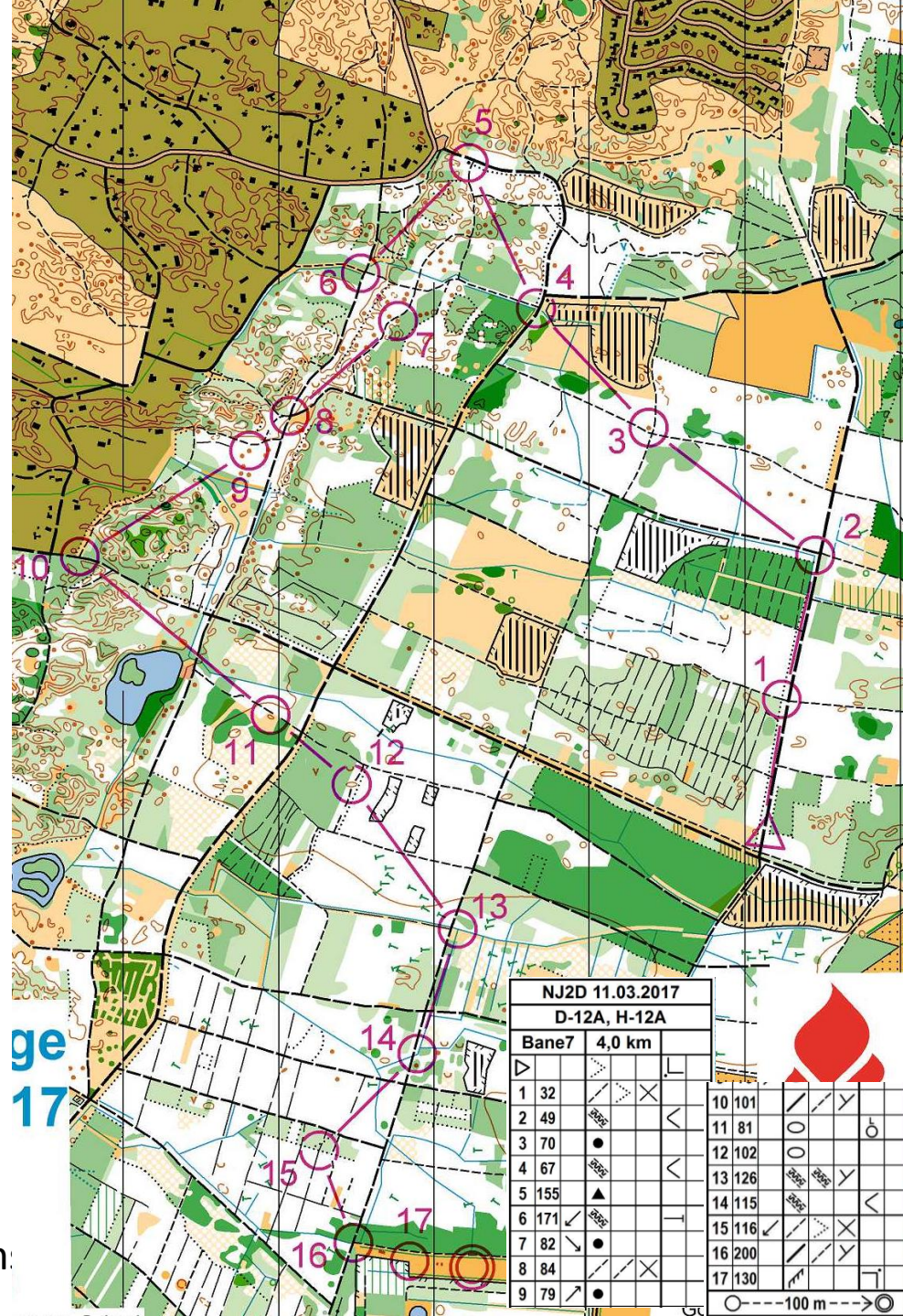




# Nordjysk 2-dages 2017

## Check:

- have poster ved tydelige terrængenstande
  - ja
- gerne have poster ved forskellige terrængenstande
  - Ja, 30% sti-placeringer
- have poster, der skal ligge tæt på sti/vej og markante opfang
  - Ligger tæt ved sti
  - Post 7 og 9 har ikke tydeligt lineært udgangspunkt
- kun et vejvalg til første post – og det skal være lineært
  - ja
- flere vejvalg
  - Flere vejvalg: 2-3-4-5-6, 12-13, 14-15, 15-16
  - Et vejvalg: s-1-2, 6-7-8-9-10-11-12,13-14
- få momenter 2-3 (4-5)
  - Nogle med 5 eller mere
  - Få med 2 momenter
  - Mange med 3-4 momenter
- Postbeskrivelse
  - Sikre ikke korrekt placering ift punkthøje med mindre alle stå oven på



17-05-2017

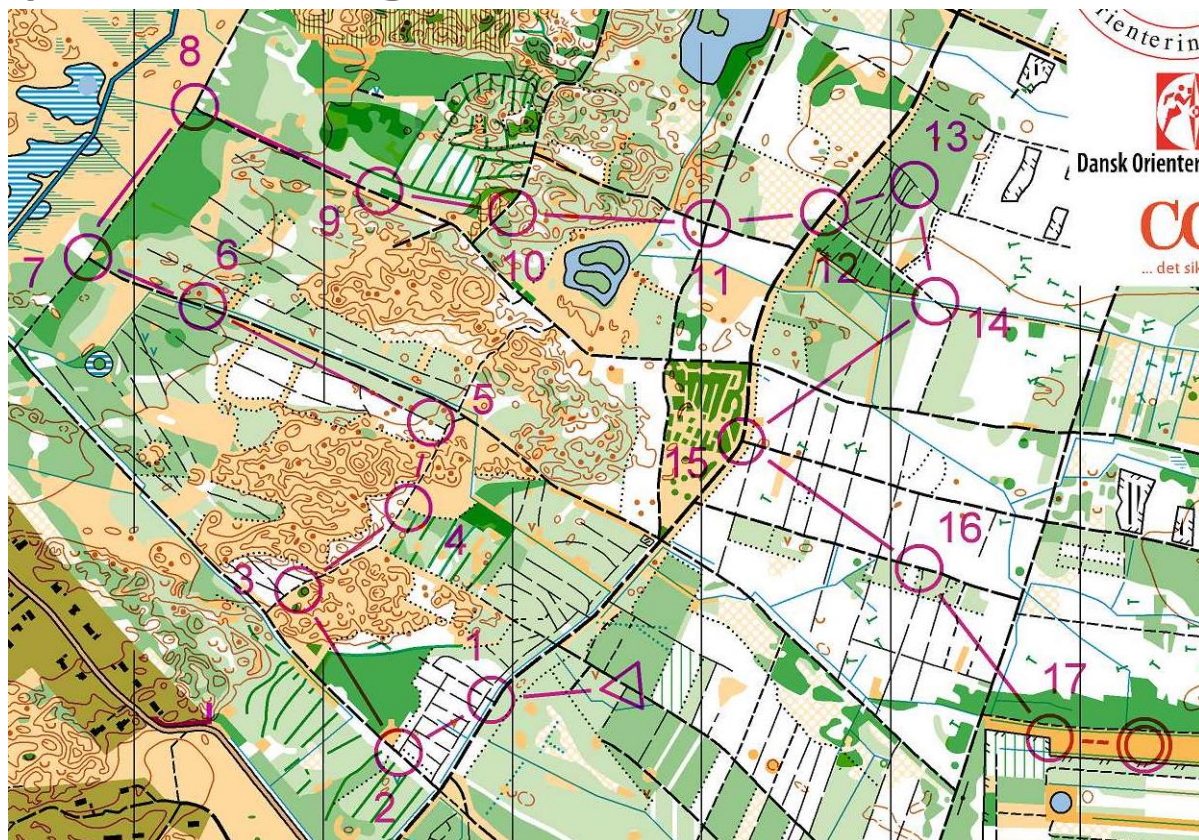
Ungdom



# Nordjysk 2-dages 2017

## Check:

- have poster ved tydelige terrængenstande
  - ja
- gerne have poster ved forskellige terrængenstande
  - Ja, 60% sti-placeringer
- have poster, der skal ligge tæt på sti/vej og markante opfang
  - Ligger tæt ved sti
  - Post 3 har ikke tydelig AP men kan ses
  - Post 10 har fladesignatur som AP men nok inden for synsafstand
- kun et vejvalg til første post – og det skal være lineært
  - ja
- flere vejvalg
  - Flere vejvalg: Et vejvalg: s-1-2, 6-7-8-9-10-11-12,13-14
- få momenter 2-3 (4-5)
  - Nogle med 5 eller mere
  - Få med 2 momenter
  - Mange med 3-4 momenter
- Postbeskrivelse
  - Sikre ikke korrekt placering ift punkthøje med mindre alle stå oven på



NJ2D 12.03.2017			
D-12A, H-12A			
Bane 7	3,8 km		
▷		↘	
1 34	↘	×	
2 109	↘	↘	
3 117 ↑	⊗		○
4 94	↙		┌
5 90	↘	●	
6 96	↘	×	
7 102	↘	↘	
8 195	↘	↘	

9 116	↘		┌
10 196	↘		○
11 214	↘	×	
12 184	↘	↘	
13 183	↘	↘	
14 185	↘	×	
15 212	↘	↘	
16 197	↘	↘	
17 130	↘		┌

○---125 m--->○



17-05-2017

Ungdoms-banelægning



# Let bane – sværhedsgrad

## Husk

- Balance mellem let og for let
  - Skal kunne være let
  - Skal give mulighed for udfordringer, hvis løberen ønsker det
- Kræver gennemløb af hele vejen og alle vejvalg
  - Check at alle momenter er tydelige
- Check
  - Hvad ligger posterne ved?
  - Tydeligt (lineært) opfang tæt ved posten
  - Tæl momenter – ikke for få og ikke for mange



# Agenda

1. Om banelægning til unge
2. Begynder baner (grøn bane)
3. Lette baner (hvid bane)
4. Bemærkninger





# Konkurrence / Træning

- De her angivne sværhedsgrader er tænkt for konkurrencer
- Ved træning kan der varieres mere afhængigt af
  - Moment
    - F.eks. træning i kurveorientering for let-bane-løbere er muligt, men svært at lave
  - Kun lille del af bane
    - Få, svære dele kan opvejes af lette – hvis der er et træningsmoment
  - Kendt skov
  - Skygge/ikke skygge
  - Viden om deltagere



