

Instruktion til banelæggere

Det med at lægge bane til træning skal helst være en opgave, som går på skift, så alle aktive medlemmer får prøvet at lægge bane. Man lærer rigtig meget orienteringsteknik af at lave bane.

Banelægningsprogrammer

Til første gang man skal lave baner, anbefales Purple Pen!

Purple Pen: Dette er det nemmeste program at bruge, og det er gratis.
Det er udemærket at bruge dette til træning.
Download det her: <http://purplepen.golde.org/>
Det er så lige til at bruge, så man nærmest ikke behøver introduktion.

CONDES: CONDES er et dansk program, med flere funktioner end Purple Pen.
Det er godt at bruge CONDES til vigtige stævner og konkurrencer.
I Nuuk Orienteringsklub har vi en klublicens til CONDES 9:
Club: Nuuk Orienteringsklub
Code: 5BBAD-U99J7-UE7XN-6LEEL-KMFP2-PLH2K-U8140-03
Det downloades herfra: <http://condes.net/index.php/download/>

Første gang du skal bruge disse programmer, så er det bedste lige at sidde sammen med en, som kender dem. Det gælder især for programmet CONDES.

Klubbens orienteringskort

Kortene, som vi bruger, ligger i en Dropbox, og alle vores kort kan downloades herfra:
<https://www.dropbox.com/sh/ql2sj3qbnkvbpqw/VPIOj0tFQD>

Første gang du skal lave baner

- 1: Sæt dig ned med din makker og lav baner, mens I kigger på kortet i Purple Pen (eller CONDES). Tegn ind på kortet, hvor I vil have posterne.
- 2: Gå ud i byen eller terrænet og find de steder, hvor I vil sætte posterne. Se om I selv kan finde de steder, hvor I vil sætte poster. Og vær 100 % sikker på, at det er de rigtige steder. Det kan være, at I bliver nød til at flytte nogle poster til et andet sted, hvis I ikke kan finde det planlagte sted på kortet. Derfor er det godt at være to om at sætte posterne ud, så man kan kontrollere at posten placeres rigtigt.
- 3: Tag en kuglepen med ud. Mens I er ude i terrænet, kan I notere på kortet, hvis der er noget, som skal laves om. Det kan f.eks. være, at I finder ud af, at det ville være sjovere/nemmere/sværere at lægge posten ved en anden genstand end den første planlagte.
- 4: Når I kommer hjem, rettes banerne til i Purple Pen (eller CONDES) ifølge de noter, som I har lavet. Herefter kan kortene udskrives.
- 5: Hvis I laver flere baner, kan I godt bruge de samme poster på flere baner.
- 6: Husk at tænke på hvem, der skal løbe banerne. Er det for børn, begyndere eller øvede løbere? Hvis man laver en bane til børn, skal den ikke være for lang og meget nem ... og gerne med mange poster.

Postudsætning

Normalt sætter vi posterne ud den samme dag, som træningen skal afvikles. Et gør vi for at undgå, at nogen skal fjerne eller ødelægge posterne.

Posterne kan godt tåle at stå ude, men de ser desværre så spændende ud, at de for nogle kan være svære at holde fingrene fra. De elektroniske poster (SI-enheder) er ret dyre, så dem skal man passe mere på. De gamle slidte poster er det mindre ærgerligt at miste.

Hvis man til træning ikke har mulighed for at sætte posterne ud samme dag, så brug de gamle slidte poster og sæt dem ud aftenen før.

Første gang, man skal sætte poster op, kan det være en god ide at gå ud sammen med sin makker, hvis man er i tvivl om, hvorvidt man kan finde stederne.

Inde i byen: Posterne skal sættes ud så kort tid før løbet som muligt. Postplaceringer skal helst være steder, hvor posterne kan 'stripes' fast til noget eller, hvor de er rigtig godt gemte. Man kan sætte en strip rundt om SI-enheden, så den sidder fast på posten, og så strikke posten fast til noget. Princippet er, at du Hellere må bruge en strip for meget end at miste en SI enhed. Posterne skal samles ind hurtigst muligt efter træningen. Husk at medbringe noget at klippe stripsene med.

Ude i fjeldet: Posterne sættes helst ud samme dag som løbet. Det tager ca. dobbelt så lang tid at sætte ud, som at løbe banen. Jo mere presset man er, dets flere fejlplaceringer laver man. Hvis løbet er på en hverdag, så er det en rigtig god ide at gøre alting klar, inden man tager på arbejde, så man har bedre tid. Posterne skal samles ind efter løbet. Prøv at få så mange som muligt til at hjælpe med indsamlingen. Hvis man bruger elektronisk udstyr, skal man huske, at der skal være en start og en målpost. Man skal også huske at tage en clear med og sørge for, at der er batteri på printeren. Husk desuden at tage ekstra chip med til dem, som skal leje en.

Selve træningen

Når I skal løbe, så skriv navnene ned på en startliste, så løberne starter med to minutters mellemrum. Hvis der bruges elektronisk udstyr, kan den lille printer tages med, så behøves ikke andet. Hvis der ikke bruges elektronisk udstyr, kan man enten bruge et stopur (eller bare et ur), eller sige til løberne, at de selv skal tage tid. Kryds navnene af på folk, når de kommer i mål, man må endelig ikke glemme nogen derude!

Banelængder

Banens længde er som regel afhæng af alder og disciplin. Der skelnes mellem langdistance, mellemdistance eller sprintdistance. Her er de distancer, vi bruger til stævner:

Klasse	Sværhedsgrad	Langdistance	Mellemdistance	Sprintdistance
Konkurrence	Svær	5,0 - 6,0 km	4,5 - 5,0 km	2,5 - 3,0 km
Mellemniveau	Mellemsvær	3,5 - 4,5 km	3,2 - 3,8 km	2,5 - 3,0 km
Børn	Let	1,2 - 1,7 km	1,0 - 1,5 km	0,8 - 1,3 km

Distancen udmåles som den direkte linje mellem posterne. Den reelle løbelængde kan være op til dobbelt så lang som den officielle længde på løbet.

Sværhedsgrader

Hellere lidt for nemt end lidt for svært. Ingen synes det er sjovt at gå rundt og lede alt for længe efter meget svære poster.

Børne baner: Man skal altid kunne følge lige linjer og måske endda kunne se fra post til post. Det er vanskeligt at genbruge børnenes poster på voksenbanerne.

Mellemsvære baner: Man skal enten kunne følge lige linjer eller have et godt og markant opfang lige bagved posten.

Svære baner: Her kan man gøre næsten alt. Flere poster gør banen nemmere. Man kan eksempelvis genbruge to poster fra den mellemsvære bane til den svære bane ved at sætte en eller to mere ind i mellem de poster, som indgår i den mellemsvære bane.

Begreber i banelægning

Vejvalg. Vejvalg er den "rute" en løber vælger at benytte fra en post til den næste. For at der kan blive tale om valg, bør der være flere sandsynlige muligheder og det er det, der gør det sjovere at være o-løber. Dette er et af de vigtigste elementer i orienteringsløb.

Opfang. Opfang er tydelige terrængenstande, der letter løberens orientering f.eks. store sten, veje, søer, vandløb, store kurvedetaljer m.m.

Ind- og udløb. Udtrykkene bruges om det at løbe til og fra en post. Vejen væk fra en post bør ikke være i samme retning, som man kom fra, og man bør heller ikke bare skulle løbe videre lige ud. Det er bedst, hvis løberen skal skifte retning ved posten, og den optimale vinkel mellem ind- og udløb ligger mellem 70 og 120 grader. Ved spidse vikler skal man undgå skadeligt modløb. Dette forbehold gælder dog ikke ved sprintdistancen!

Avanceret banelægning

Til jer, som har prøvet at lave baner før og gerne vil lave rigtig gode baner, er der et par fif her:

Ikke skattejagt: Orienteringsløb handler ikke om at lede efter poster. Det handler mere om at kunne finde den bedste rute mellem to steder. Derfor bør man som banelægger tænke mere på strækket mellem posterne end på selve posterne.

Husk variation: Hvis der altid er lige langt mellem posterne, bliver det nemt lidt kedeligt. Varier derfor mellem disse typer stræk mellem posterne:

Fin orientering: Afstand er maksimalt 300 m, høj koncentration med mange eller få detaljer.

Grov orientering: Afstand er maksimalt 1 km, med ét primært vejvalg, slutter med fin orientering.

Vejvalgsstræk: Afstand er ½-1½ km, med mindst to gode vejvalg.

Lang stræk: Afstand er minimum 1½ km, mange vejvalg, kun for de øvede og ikke for de gamle.

Vendestræk: Sæt en nem post lidt væk fra den forrige. Bruges for at undgå tilbageløb

Transportstræk: Det er en post, hvor der ikke er forskellige ruter at vælge og ingen udfordring. Bruges for at lede folk den eneste lovlige vej ellers undgås denne type strækning helst.

Undgå tilfældigheder: "Bingoposter" som gør, at det er tilfældigt hvem, der vinder, skal undgås. Det er f.eks., hvis posterne ligger i et område, der er meget upræcist tegnet, eller hvis posterne er gemt for godt. Hellere stil posten lidt frem, og derved undgå bingo.

Undgå tilbageløb: Sæt posterne, så det ikke er oplagt at løbe tilbage samme vej, som man kom. Tilbageløb er kedeligt og kan resultere i bingo. En tommelfingerregel er at have en stump eller ret vinkel mellem indløbs- og udløbsretningen.

Alternative baner til træning

Hvis I har lyst til det, kan I prøve at lave andre slags baner end dem, vi normalt bruger. Her er nogle forslag.

- 1: Man kan fjerne nogle af signaturerne på kortet. F.eks. kan bygninger eller højdekurver fjernes. Det kan eventuelt være alle signaturerne, som fjernes, hvis man tør.
- 2: Man kan give løberne et kort uden poster og så i stedet for at give løberne afstandene og kompasretningerne mellem poster. F.eks. post 2: 149° 165 m. Det kræver, at løberne har et kompas.
- 3: Man kan lave pointløb, hvor rækkefølgen er ligegyldig. Man kan lave det med eller uden tidsgrænse. Uden tidsgrænse skal løberne nå alle poster så hurtigt som muligt. Med tidsgrænse er der en bestemt tid til at nå så mange poster som muligt. Hver post tæller f.eks. 1 point og for hvert minut løberen kommer for sent i mål fratrækkes f.eks. 1 point.
- 4: Man kan lave huske løb, hvor løberne ikke får et kort men, der hænger et kort ved hver post, og så skal løberne huske den næste post i hovedet. Det kan gøres sværere ved kun at bruge små kortudsnit ved posterne.
- 5: Man kan sætte ekstra poster ud som snydeposter.
- 6: Man kan lave punkt orientering. Løberne får et kort med en rute på men uden indtegnede poster. Langs med ruten er der et antal poster. Ved hver post skal deltagerne markere placering på eget kort med en knappenål. Der tillægges straf tid efter antal fejl-millimeter.
- 7: Man kan lave orienteringsstaffet så det bliver en slags hold konkurrence.
- 8: Man kan lave sprintløb. Brug sprintkort over byen. Der er mange detaljer med så som små skrænter, containere, små trapper osv.
- 9: Man kan lave præcisionsorientering. Her følges en rute på veje i byen eller stier i fjeldet. Ved afmærkede kontrolposter standser deltageren; herfra er et antal poster synlige, og deltageren skal afgøre hvilken af disse, der er afmærket på kortet.
- 10: Man kan lave 'korteste vej'. Det kræver, at løberne har en GPS med sig. Det gælder om at nå alle poster på den korteste mulige distance. Pas lidt på, når I laver bane så løberne ikke tvinges op på meget farligt fjeld eller gennem 'dårlige' områder. Hvis der er løbere, som har samme distance, så vinder den hurtigste.
- 11: Man kan lave 'tegn selv kort'. Man kan tage nogle tomme kort med sammen med et par kort, hvorpå banen er angivet, og nogle røde kuglepenne. Så skal løberne selv tegne banen ind, før de løber ud på den. Det er god træning i at være opmærksom på tegnene på kortet.
- 12: Man kan mange steder læse om rigtig mange flere muligheder, f.eks. her: <http://o-training.net/>

Spørg bare

Men vigtigst af alt er at have en god oplevelse med banelægning, så spørg bare os andre, der også lægger baner, hvis der er noget, som du er i tvivl om eller, som du undrer dig over. Det primære formål med at vi involverer os er jo, at vi ønsker at have en god oplevelse, og det kan vi alle hjælpe hinanden med at få.