

Feltsportskursus for personel af reserven Retning A

Hej Banelæggere.

Hermed er "anbefalingen" fra Karrusel-koordinatoren.

1. Lang svær (8 -10 km)
2. Kort svær (4 - 6 km)
3. Mellemsvær (4 - 6,5 km)
4. Let (3 - 4 km)
5. Begynder (2 - 3 km), altid ved løb med "B".

I skal ikke lave begynderbane, men der skal være en mellemsvær.
Desuden de sædvanlige Feltsportsbaner - men der kan jo kombineres.

Jeg vedhæfter lige en afskrift fra DOF vedr. sværhedsgrader.

mvh og god arbejdslyst

Bjarne

Orienteringsløb - Sværhedsgrader

Orienteringsbanerne inddeles i 4 sværhedsgrader:

Svær,	Benyttes ved alle arrangementer.	Terrænsportsmærke i guld
mellemsvær,	Benyttes ved alle arrangementer.	Terrænsportsmærke i sølv
let,		Terrænsportsmærke i bronze
begynder		Kun ved karruselløb

Svær:

Delstrækkene skal give anledning til vejvalgsmuligheder, således at de orienteringsmæssigt mindst krævende er de mest tidskrævende. Banen bør stille krav til anvendelse af forskellige orienteringsteknikker af den enkelte løber.

Posterne placeres uden eller før større opfang.

Mellemsvær:

Delstrækkene skal indeholde vejvalgsmuligheder, hvoraf et skal være lineært.
Dette bør dog ikke være den hurtigste mulighed.

Posterne skal anbringes, så der er et ret stort opfang bagved, og der må gerne være mindre "stoppende" opfang opfang foran dem.

Fra sidste sikre lineære udgangspunkt bør der kun være et kort finorienteringsstræk frem til postplaceringen.

Let:

Start skal altid være på en vej eller god tydelig sti.

Delstrækkene bør indeholde vejvalgsmuligheder, hvoraf mindst et skal være lineært, og dette vejvalg skal også kunne ses af den rutinerede løber.

Posterne skal afgrænses ved opfang. Postplaceringen skal være indenfor synsvidde fra et sikkert lineært udgangspunkt, hvilket vil sige, at terrængenstanden, posten er anbragt ved, skal kunne ses.

Begynder:

Start skal altid være på en vej eller god tydelig sti. Første post bør være placeret længere henne ad samme vej/sti, som starten er placeret på.

Delstrækkene bør altid følge et vej-/stisystem. Sværhedsgraden (antallet af momenter) skal tilpasses aldersklassen, fra 1-2 momenter for de yngste til maks. 3 momenter for de ældre.

På delstræk hvor dette ikke er muligt skal der snitzles. Denne snitzling skal fremgå af løbskortet.

Posterne placeres ved vej/sti.

Ved de enkelte arrangementer på feltsportskursus vil sværhedsgraden på banerne normalt være svær/mellemsvær. Dette afhænger naturligvis af skovens karakter og banelæggerens evne til og muligheder for at udnytte terrænet, idet der altid tages hensyn til restriktioner pålagt af Skov- og Naturstyrelsen (f.eks. vildtlommer, indhegninger m.m.). Det tilstræbes, at banelængden 5,5 - 6,5 km normalt er mellemsvær - evt. med enkelte svære stræk og poster.

Lidt banelægnings-teori

Baneforløb tilstræbes udarbejdet således at følgende elementer forekommer mindst muligt:

- Spidse vinkler (til- og fraløb ved posten indbyder ikke til at bruge samme vej).
- Modløb (Alle baner løber i samme retning).