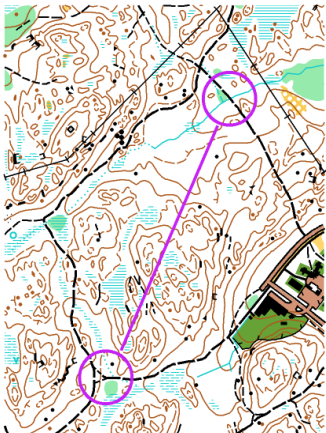


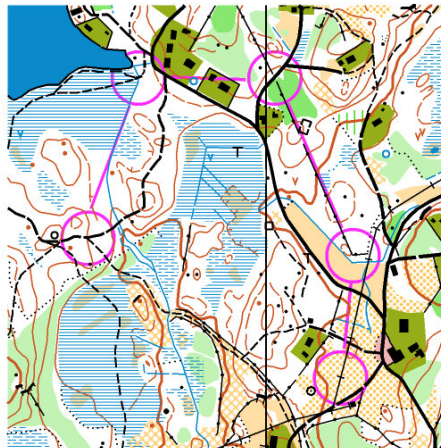
VIT BANA

Vit bana går i stort sett uteslutande fram längs olika typer av ledstänger. På vit bana prövas deltagarnas förmåga att orientera utefter lite mindre tydliga ledstänger. Nya moment på vit bana är att enkla vägvalsproblem förekommer liksom att gena och snedda över öppen mark. En vit bana ska även innehålla moment från grön bana. En vit bana innehåller fyra nya orienteringsmoment. Dessa är:

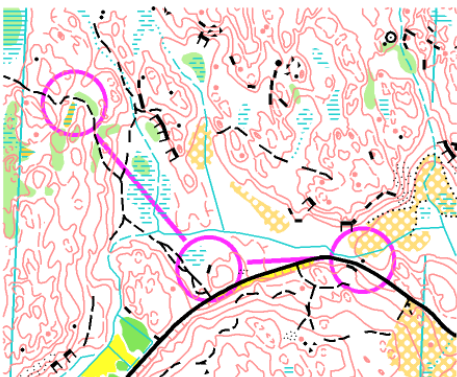
V1 Enbart längdbedömning, enkla ledstänger



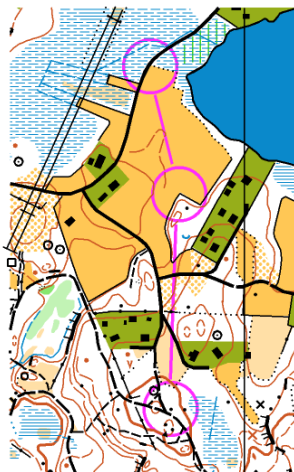
K5 Svårare ledstängsorientering



K4 Kontroll vid sidan av ledstäng



K6 Gena över öppet område mot säker uppfångare



För att kunna klara av att genomföra en vit bana behöver löparen träna på de färdigheter som motsvarar de svårigheter som man möter på en vit bana. Det är först när löparen behärskar alla färdigheter som krävs som han/hon kan genomföra en vit bana på egen hand. Checklistan är en hjälp för tränaren att tillsammans med löparen kontrollera vilka färdigheter som är intränade. När löparen behärskar alla färdigheter på vit bana kan träningen fortsätta med träning för att klara av banor på gul nivå.

Löparens namn _____



VIT BANA

Checklista för vit bana

G Enkel vägvalsbedömning, kort eller lång väg.

| | Löpare | Tränare |
|---|--------|---------|
| Löparen klarar på egen hand av att välja väg i situationer där två lika svåra men eventuellt olika långa vägvalsalternativ finns. | | |

H Vara uppmärksam på mindre tydliga ledstänger.

| | | |
|---|--|--|
| Löparen klarar på egen hand av att använda mindre tydliga ledstänger för att bestämma sin position utefter en tydligare ledstång, exempelvis en korsning mellan stig och dike eller stig och stenmur. | | |
| Löparen klarar på egen hand av att använda mindre tydliga ledstänger för att lösa orienteringsproblemet och ta sig fram till kontrollen. | | |

I Vara uppmärksam på terrängföremål bredvid ledstången

| | | |
|--|--|--|
| Löparen klarar på egen hand av att ha framförhållning och vet när han/hon ska titta vid sidan av ledstången för att se kontrollen. | | |
| Löparen klarar på egen hand av att ha framförhållning och kan använda sig av terrängföremål vid sidan av ledstången för att bestämma sin position utefter en ledstång. | | |

J Gena och snedda mindre än 100 meter.

| | | |
|--|--|--|
| Löparen klarar på egen hand av att gena genom ett område med god sikt mot en säker uppfångare. | | |
|--|--|--|

Dessutom

| | | |
|--|--|--|
| Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för V1. | | |
| Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K4. | | |
| Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K5. | | |
| Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K6. | | |
| Löparen använder sig av begrepp som ledstång, framförhållning, vägval och gena och snedda | | |
| Löparen känner till de karttecken som är vanligt förekommande vid sidan av ledstången och skillnaden mellan tydliga och mindre tydliga ledstänger. | | |

Löparen är nu redo att i tävlingsammanhang springa vita banor och samtidigt börja träna för att klara av gula banor.

