

Distansernas särart



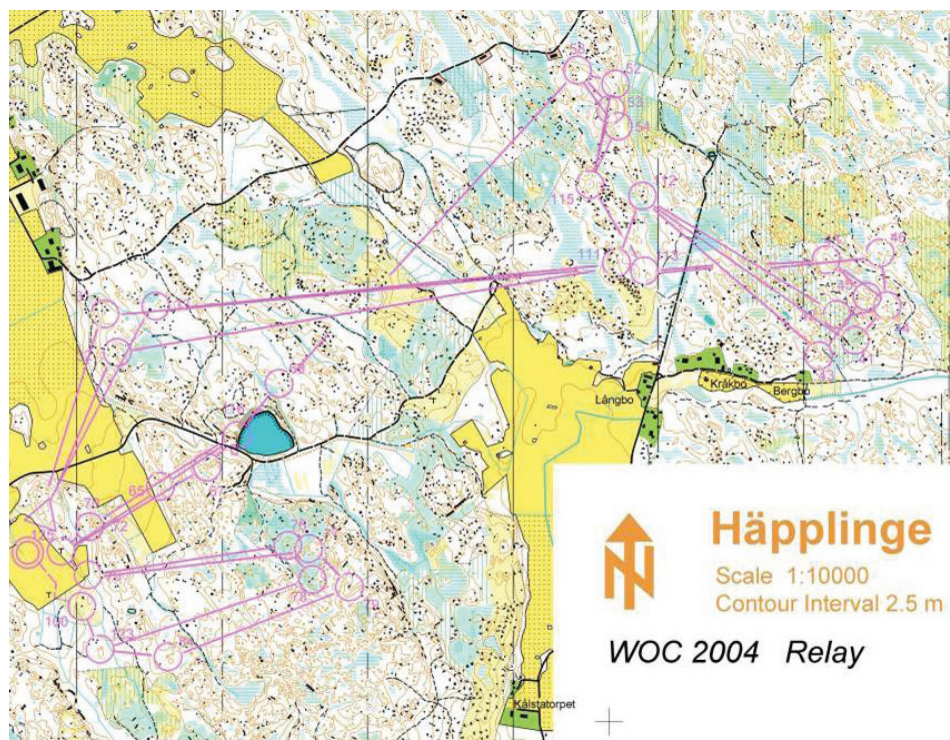
Del av herrbana vid Elitserien
23 april 2005

Distansernas särart

Det här dokumentet visar hur våra olika discipliner skiljer sig åt, vad man som banläggare ska försöka tänka på vid banläggning och vad man som deltagare kan förvänta sig inför en viss tävling.

Kartorna på den här sidan

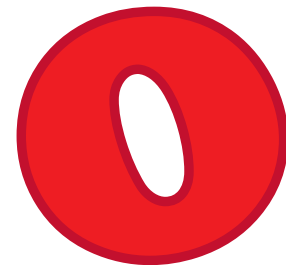
Ovan visas ett exempel på en sprintbana och här till höger finns ett exempel på stafettbanläggning med "gafflade" sträckor.



Häpplinge

Scale 1:10000
Contour Interval 2.5 m

WOC 2004 Relay



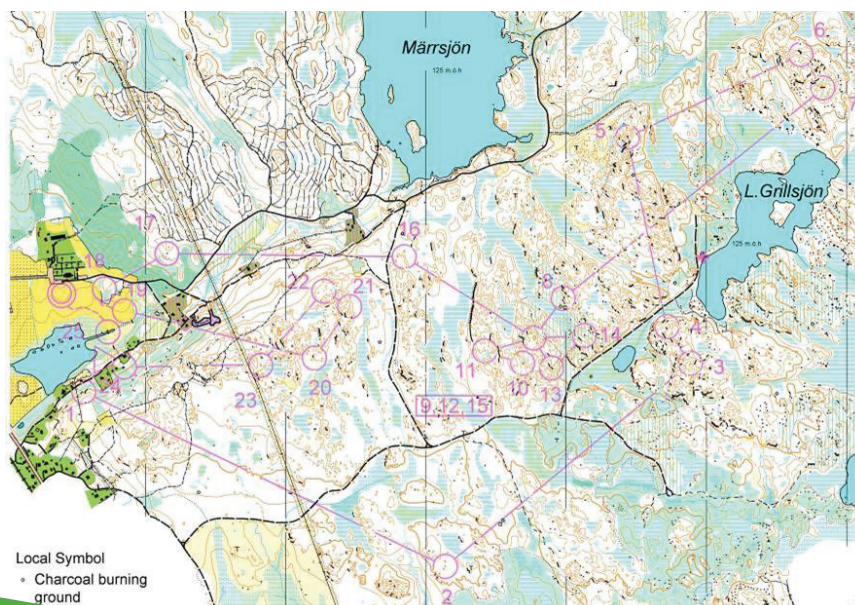
Långdistans

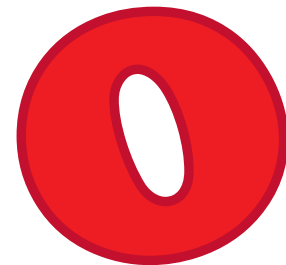
Långdistansens profil är vägvalsbedömning och fysisk utmaning

Långdistansen, som är orienteringens ursprungsdistans och ibland går under benämningen "den klassiska distansen", ska i normalfallet dras i obebyggda områden, företrädesvis i skogsmark.

Följande är viktigt att ta hänsyn till:

- Banan ska testa löparens förmåga att läsa, förstå och genomföra effektiv vägvalsbedömning, att läsa och förstå kartan, samt att kunna planera tävlingen i en fysisk krävande miljö. Även den taktiska förmågan ska sättas på prov.
- Banan bör innehålla ett varierande utbud av svårare och mindre svåra orienteringsproblem och vissa kortare delar av banan kan vara av medeldistanskaraktär.
- Banläggningen har stor betydelse för att undvika samlöpning och för att upprätthålla särarten.
 - o Samlöpning undviks genom att banan innehåller mycket vägvalsbedömning och ett flertal långa delsträckor. För elitklasser bör dessa delsträckor vara över 2 km och innehålla flera olika vägvalsmöjligheter.
 - o Även någon form av spridningsmetod bör övervägas.
- Sträckorna ska varieras i både längd och riktning, men något som är typiskt för långdistansen är de långa delsträckorna.
- Tempoväxling/rytm i banan. Detta skapas lämpligen genom att använda olika typer av terräng – svåra sträckor varvat med lite mindre svåra osv.
- Kontrollerna ska vara en naturlig avslutning på en bra sträcka, vilket innebär att kontrollföremålet inte behöver vara speciellt svårt i sig.
- Skärmens placering ska alltid vara av tydlig.
- Barn- och ungdomsbanor behöver ägnas stor omsorg för att de ska uppnå rätt teknisk nivå.





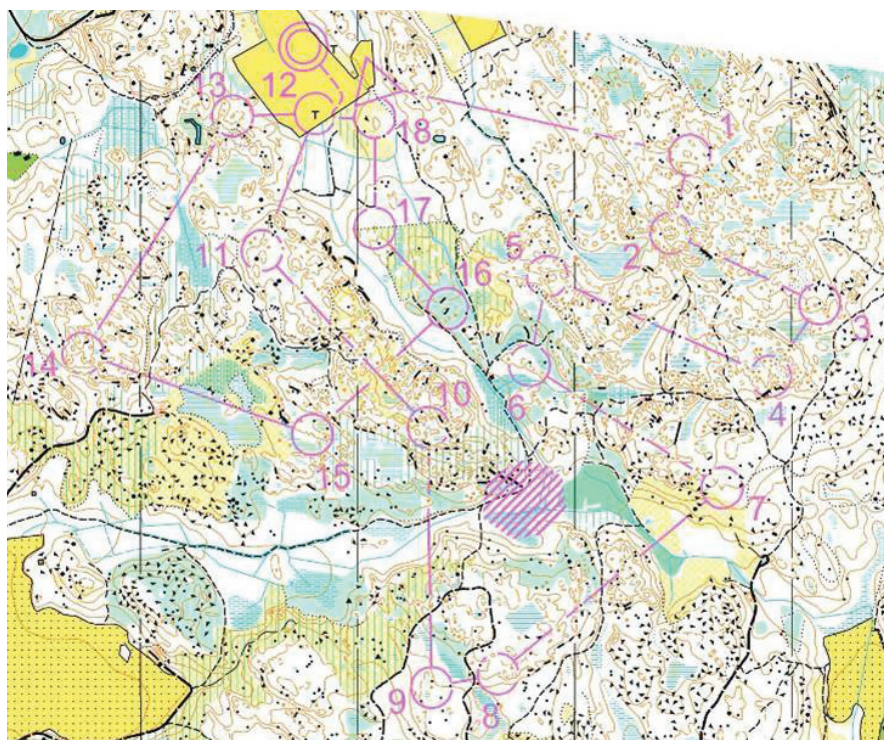
Medeldistans

Medeldistansens profil är teknisk orientering

Medeldistansen ska dras i obebyggda områden, företrädesvis skogsmark.

Följande är viktigt att ta hänsyn till:

- Banan bör kräva stor del finorientering. Den tävlandes förmåga till kartläsning och kartförståelse i komplexa skogsmiljöer ska testas. Banan bör alltså kräva mycket koncentration genom hela loppet.
- Kontrollerna och placeringen av skärmen kan vara en utmaning i sig. Detta innebär inte att man får göra avkall på det sportsliga rättvisa, till exempel ska en kontrollskärm inte placeras så att stämplande löpare vägleder andra löpare in till kontrollen, dvs kontrollskärmens placering ska vara tydlig.
- Sträckorna ska varieras i både längd och riktning med målet att tvinga löparen att planera utgången från kontrollen innan stämpling.
- Vägvalsbedömning ska eftersträvas i största möjliga mån, men får inte bli på bekostnad av kartläsningsmomenten. Alltså bör vägvalen innehålla mycket kartläsning i sig. Å andra sidan får antalet kontroller inte bli så stort att det liknar en träningsaktivitet i kontrollplockning.
- Banan ska innehålla tempoväxling. Det skapas genom riktningssändringar och genom att använda olika typer av terräng, svåra sträckor varvat med lite mindre svåra osv.
- Barn- och ungdomsbanor behöver ägnas stor omsorg för att de ska uppnå rätt teknisk nivå.
- På banor vid tävlingar speciellt för elitlöpare bör varvning finnas vid arenan.





Ultralång

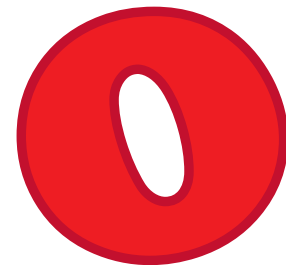
Ultralånga distansens profil är extrem fysisk utmaning och vägvalsbedömning

Ultralånga distansen ska i normalfallet dras i obebyggda områden. Miljön är normalt skogsmark, men andra miljöer, t ex fjäll kan vara lämplig.

Följande är viktigt att ta hänsyn till:

- Banan ska testa löparens förmåga att genomföra effektiv vägvalsbedömning och kunna planera tävlingen i en extremt fysisk krävande miljö.
- Banan ska förutom vägvalssträckor innehålla en blandning av sträckor som kräver grov- och finorientering.
- Banan bör innehålla ett varierande utbud av svårare och mindre svåra orienteringsproblem och vissa kortare delar av banan kan vara av medeldistanskaraktär.
- Viktigt är tempoväxlingen eller rytmen i banan. Denna skapas lämpligen genom att använda olika typer av terräng och att svåra sträckor varvas med mindre svåra.
- Förutom de orienteringstekniska färdigheterna ska även den taktiska förmågan sättas på prov.
- Banläggningen har stor betydelse för att undvika samlöpning och för att upprätthålla särarten.
 - o Samlöpning undviks genom att banan innehåller mycket vägvalsbedömning och ett flertal långa delsträckor. Dessa delsträckor bör vara över 2 km och innehålla flera olika vägvalsmöjligheter.
 - o Även någon form av spridningsmetod bör finnas.
- Kontrollerna ska vara en naturlig avslutning på en bra sträcka, vilket innebär att kontrollföremålet inte behöver vara speciellt svårt i sig.
- Skärmens placering ska alltid vara tydlig.





Stafett

Stafettens profil är "kamp man mot man/kvinna mot kvinna" - och spännande publiksport

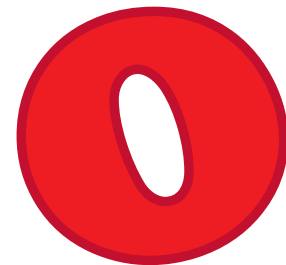
Tävlingen ska normalt genomföras i obebyggd terräng företrädesvis i skogsmark. Man bör eftersträva att hitta områden som är relativt lättframkomliga och som ger goda möjligheter till vägvalsbedömning.

Terrängtyper med nedsatt sikt men med god löpbarhet är väl lämpad för stafett.

Den variant av stafett som beskrivs här har många likheter med långdistansen, men vissa delar av banan kan även vara av medeldistanskaraktär.

Följande är viktigt att ta hänsyn till:

- Banan ska förutom vägvalssträckor innehålla en blandning av sträckor som kräver grovorientering och finorientering.
- Eftersom stafetter genomförs med gemensam start ligger det i sakens natur att de tävlande kommer att vara ihop på banan under kortare eller längre perioder. Detta är en del av stafettens karaktär och ger en extra dimension kopplat till den taktiska färdigheten (man mot man/kvinna mot kvinna).
- Förutom de orienteringstekniska färdigheterna ska även den taktiska förmågan sät-
tas på prov.
- Banläggningen har stor betydelse för att skapa spridning, men även för att hålla
ihop tävlingen.
 - o Spridning och önskemålet att deltagarna ska orientera själva i största möj-
liga mån, skapas också genom att banan innehåller mycket vägvalsbedöm-
ning.
 - o Vid mästerskap ska samlöpning försvåras genom att av SOFT godkänd
spridningsmetod används (se tidigare avsnitt).
- Sträckorna ska varieras i både längd och riktning, men något som är typiskt för sta-
fetter är de lite längre delsträckorna med många vägvalsmöjligheter.
- Kontrollerna ska vara en naturlig avslutning på en bra sträcka, vilket innebär att
kontrollföremålet inte behöver vara speciellt svår i sig.
- Kontrollerna och placeringen av skärmen ska vara tydlig.
- Arenakonceptet är viktigt, speciellt vid mästerskap.
 - o Speaker, ljud och arenauppbyggnad ska ha hög prioritet.
 - o Det bör läggas ner stor energi för att skapa bästa förutsättningar för publ-
iken. Det kan innebära arenapassager, webb- och arenaproduktion etc.



Nattorientering

Nattorienteringens profil är vägvalsbedömning i lättframkomlig terräng

Nattorienteringens profil är i många stycken samma som varje distans särart, men skillnaden att tävlingen genomförs i mörker och därmed ska anpassas till detta. Nattorientering kan genomföras inom ramen för alla de förekommande distanserna.

Nedanstående beskrivning avser den mest förekommande varianten, nattorientering, långdistans. För nattorientering över andra distanser gäller i stort samma huvudprinciper gällande terräng och vägvalsbedömning, men med anpassning kopplat till respektive distans särart.

Följande är viktigt att ta hänsyn till:

- Banan ska innehålla mycket vägvalsbedömning och i övrigt en blandning av grovorientering och kortare finorientering.

- Kontrollpunkterna ska vara tydliga och vid placeringen av skärmen/reflexen/lyktan ska arrangören vara extra observant på att placera den så att den inte är svår att hitta i sig.

- Sträckorna ska varieras i både längd och riktning, men något som är typiskt för nattorientering är de lite längre delsträckorna med många vägvalsmöjligheter.

- Nattbanor ska generellt vara något kortare än motsvarande banor på dagen.

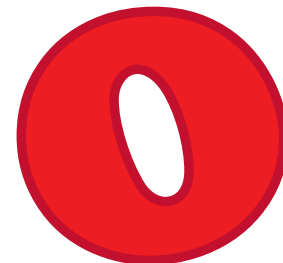
- Vid nattävlingar för ungdomar behöver man försäkra sig om:

- o Att banorna dras i områden med sammanhängande nät av planbilsdetaljer. Dessa planbilsdetaljer ska dessutom vara tydliga.

- o Att banorna är lättare än motsvarande banor på dagen. Färgsystemet gäller, men anpassningen handlar bl a om tydligheten och antalet planbilsdetaljer som finns i kartbilden och i verkligheten.

- Vid elitävlingar som genomförs med masstart är arenakonceptet viktigt. Speaker, ljud och arenauppbyggnad ska då ha högsta prioritet och det bör läggas ner stor energi för att skapa bästa förutsättningar för publiken. Det kan innebära allt från passager på arenan till webb- och arenaproduktion från banan i skogen.





Sprintdistans

Sprintdistansens profil är hög fart och snabba beslut

Sprintdistansen genomförs i områden som är rika på planbildsdetaljer, gärna i eller i anslutning till bebyggelse, park eller liknande.

Följande är viktigt att ta hänsyn till:

- Att kartan är ritad så att den tävlande snabbt ska kunna identifiera hinder – vad som är tillåtet respektive otillåtet att passera. Höjden på staket, murar etc. är oväsentligt, det är tillgängligheten som styr. Det betyder att sprintkartan ska visa tillåtet/otillåtet att passera istället för att den ska försöka återge verkligheten exakt.

- Att karta och bana är läsbar och lättförståelig.

- o Deltagarens förmåga att läsa och förstå kartbild i relativt komplex miljö ska testas, samtidigt som varje delsträcka ska planeras och genomföras i hög fart. Den tävlande ska kunna behöva planera en eller flera sträckor i förväg.

- o Hög fart ska krävas under hela loppet. Kontrollpunkten ska inte vara en utmaning i sig, utan det är den tävlandes förmåga att välja och genomföra den bästa vägvalslösningen mellan kontrollerna som är det viktiga.

- o Terrängtyper som är så kuperade att deltagarna tvingas gå längre sträckor bör undvikas.

- Att det blir rättvist på sekundnivå för alla tävlande. Undvik bana över torg eller parkeringsplatser där antalet löphindrande moment kan variera kraftigt under tävlingens gång.

- Att förbjudna områden beaktas.

- o Att utforma banorna så att de tävlande inte lockas av att gena eller av misstag hamnar i förbjudna områden.

- o Förbjudna områden kan ofta behöva förtydligas med hjälp av avspärning/snitsling.

- o Förbjudna områden/linjepassager ska enligt normen i möjligaste mån återges med de ordinarie karttecknen avsedda för detta. Violettt banpåtryck ska bara användas vid sena/akuta förändringar efter kartans färdigställande, till exempel om området kan utgöra en fara för deltagaren under tävlingen, såsom trafikfarliga vägar.

- o Använd tävlings-PM för att noga tydliggöra vad som gäller.

- Att säkerställa de tävlandes och andras säkerhet.

- o Begränsa trafik och anpassa banorna därefter.

- o Ta hänsyn till boende och allmänhet. Den tävlande får inte hamna i situationer som skapar olägenhet eller fara för någon annan.

- o Använd tävlings-PM för att noga tydliggöra vad som gäller.

- Att inte ungdomsbanorna blir för svåra i exempelvis komplexa park- och stadsmiljöer.

- Att ha tätt samarbete mellan karritare och banläggare, kartkontrollant och bankontrollant, samt vid nivå 1-tävling också sprintcoach.

- Att tävlingen är media- och publikvänlig.

- o Stort fokus bör läggas på arena med speaker, ljud, musik och uppbyggnad.

- o Start på arenan och publikkontroll både vid arenan och ute på banan är en fördel.

För traditionell orientering i skog beskriver en färgskala tekniska nivån. Motsvarande skala finns inte för sprintdistans.

Sprintregler för deltagare, inklusive karttecken för vad som är tillåtet/otillåtet att passera, framgår av särskild anvisning för deltagare i sprinttävling.