

*Værd at arbejde med..*

# Orientering



**Banelægningskonkurrencen 2008**  
**Vejledning**



**Dansk Orienterings-Forbund**



## Værd at arbejde med – Banelægningskonkurrencen 2008 Vejledning

Udgivet af © Dansk Orienterings-Forbund nov. 2007, Planudvalget

---

Idrættens Hus. Brøndby Stadion 20. 2605 Brøndby. (+45) 43 45 77 30. Mail: dof@do-f.dk

# Banelægningskonkurrencen 2008

## Årets opgave

Lav en H 50 bane på 7-8 km.

## Bilag

3 originalkort over Klinteskoven på Møn, 1 vejledning, 1 mærkeseddel, 4 bedømmelseshæfter.

Igen i år er der mulighed for at downloade kortet som en fil til brug i Condes. Se link: <http://www.do-f.dk/forbund/dok/vejled/>

## Besvarelsen skal indeholde

1. En lukket kuvert med:

Den udfyldte mærkeseddel.

Uden på kuverten skriver du det mærke, du i år vælger som dit eget og intet andet.

2. To identiske originalkort **ELLER som noget nyt, to farveprint i god kvalitet fra jer der bruger condos:**

Banen indtegnet og dit mærke påført øverst i venstre side af kortet.

Postbeskrivelser (på begge kort). Der er ikke noget krav om postbeskrivelsernes design, de kan skrives i hånden men skal være IOF-symboler.

3. Fire bedømmelseshæfter påført dit mærke.

Send besvarelsen UDEN PÅFØRT AFSENDER men med tilstrækkelig porto til: Kai Ø. Laursen, Bøgevangen 3, 9330 Dronninglund

Sidste frist for indsendelse af opgaven er den 1. februar 2008.

Du får en tilbagemelding omkring den 1. maj 2008.

Vi ser frem til at modtage din besvarelse.

## Dommerne

Kai Ø. Laursen, Ålborg OK, Kenneth Skaug og Kent Lodberg, begge OK Pan Århus samt Frank Johansen, HSOK Helsingør.

# Særlig vejledning til banelægningskonkurrencen 2008

## Vigtig læsning

Vort råd er, at bedømmelseshæftet samt denne vejledning, læses grundigt igennem *inden* du går i gang.

Man skal altid tage ved lære af de fejl der bliver begået. De fejl vi så flest af sidste år, får en lille kommentar med nedenfor:

## Banelængde

Dommerne måler naturligvis alle baner.

Er følgende to punkter ikke i orden, sendes banen retur til en ommer:

- 1.) Banen holder sig inden for konkurrencens udstukne længde.  
(Banen skal i år være 7-8 km.)
- 2.) Overensstemmelse mellem den længde der er skrevet på postbeskrivelsen og den på kortet opmålte længde.

(Kortet er dette år i målestoksforhold 1.10.000)

## Skema 1

### Løbskort

*Strækstreger **og** postcirkler er brudt, så vigtige detaljer ikke dækkes.*

Ca. 20 % af deltagerne mistede point på dette punkt i bedømmelsen.

Vi har sikkert alle prøvet, at overse vigtige detaljer på kortet, fordi at banen er trykt lige oven i eller hen over disse på kortet.

Selvfølgelig kan I overse en vigtig detalje, men har I brudt nogle strækstreger **og** postcirkler viser det, at I har tænkt over det og en godkendelse vil finde sted.

### Materiel -2

*Transport af materiel muligt med bil til 100 m. fra alle væskeposter.*

Også ved sidste års konkurrence var der tit alt for langt at gå med en, to, eller flere 25 liters vanddunke fra bil og til placering af væske.

Derfor er den i år kommet i bedømmelseshæftet som et særskilt punkt.

(Det forudsættes at kørsel på grusvej samt på gode skovveje er tilladt.)

## Hjælpekema 2.b

Der var sikkert flere af jer, der fik nogle stræk, som I mente var Fin-OL stræk, takseret til Grov-OL stræk ?

Når du kan følge eller der ligger store opfang som f.eks. bevoksningsgrænse, å eller sti på den sidste halvdel af strækket, kan en forenkling finde sted. Derfor Grov-OL.

# Generel vejledning til banelægningskonkurrencen

## Bedømmelse af banen

### *O-teknik (variation)*

Dette punkt har til formål at gøre opmærksom på en hyppig mangel på O-baner, nemlig variation i baneforløbet. Specielt i ensformige terræner lokkes man til stereotyp banelægning. Ved at variere mellem forskellige stræktyper, sikres også en god variation i baneforløbet.

Hvis der kommer flere vejvalgsstræk, flere Fin-OL stræk eller flere Grov-OL stræk lige efter hinanden, bør rytmen brydes med andre stræktyper. Dette vil give en mere varieret bane.

### *Postplacering*

Variation i valg af terrængenstande til postplaceringer har stor betydning for antal postbom på en bane. Tit ser man baner kun med kurveposter i områder med et detaljeret kurvebillede. Dette gør det kun lettere for løberne, da der ikke skal ændres teknik i Fin-Orienteringen (kurver kan næsten altid fornemmes på afstand, hvilket medfører at den helt afsluttende Fin-OL bortfalder). Netop i terræner med én oplagt type postplaceringer, er det meget vigtigt at udfordre og teste løberne med variation.

### *Spændende baneforløb*

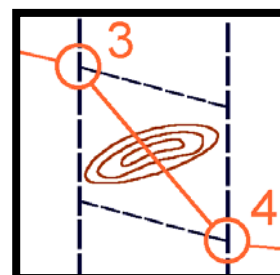
Dette er dommerens helt subjektive vurdering af banens forløb: Er det kedeligt eller interessant? Dommerne vælger helt frit hvilke ting, der her lægges vægt på.

## Bedømmelse af stræk med poster

### *To vejvalg*

Her skal der være to primære vejvalgsmuligheder. Dette vil sige at der skal være markante forskelle på de to vejvalg. Forskelle, der gør det svært for løberne at træffe det rigtige valg. Vejvalgene skal adskille sig på løbbarhed i forhold til distancen, eller teknisk sværhedsgrad. Løbbarheden kan begrænses enten af tætheder, moser, undervegetation eller bakker.

I eksemplet til højre er der ikke to forskellige primære vejvalg på stier, da det er lige meget om man løber højre eller venstre om.





Derimod er der i alt to forskellige primære vejvalg, nemlig ligepå eller udenom. Den enkelte løber skal her vurdere om det bedst kan betale sig at løbe gennem terrænet og over bakken, eller den noget længere vej udenom.

#### *Tredje vejvalg*

Ud over de to første primære vejvalg, skal der her være et tredje. Normalt kan det godt lade sig gøre at finde de to første primære vejvalg, nemlig ligepå - og udenomsvejvalgene. Det er straks sværere at finde et tredje vejvalg. Normalt er det kun på længere stræk at der findes tre vejvalg. Jo længere strækket er, jo sværere er det at overskue, og jo større er muligheden for at der åbnes op for et tredje vejvalg.

#### *Ej modløb*

Bemærk at der står den sandsynlige indløbs/udløbsretning. Der skal altså ikke tages højde for alle ind- og udløbsretninger.

#### *Slump*

Poster, der ikke sikkert kan rammes ved brug af kort eller en nøjagtig kompasskurs, er slumpposter. Der bør oftest være nok terrængenstande til at man ved hjælp af kortet kan orientere sig frem og indenfor synsafstand af posten, eller den terrængenstand, den er anbragt på/ved.

En post anbragt i/ved et hul i åben, detaljefattig bøgeskov med 30 cm græs i bunden, er således en slumppost hvis postskærmen er placeret nede i hullet, men OK hvis skærmen står oppe på kanten.

#### *Godkendelse af stræk*

Formålet med dette punkt er at sikre et teknisk indhold på hvert stræk. Specifikt i denne konkurrence skabes større pointspredning for 'Stræk med poster', hvilket forøger dette områdes betydning i den samlede konkurrence.

### **Fordeling af stræk på træktyper**

#### *Transportstræk*

Et stræk har karakter af transport, hvis det kun indeholder få - eller slet ingen - tekniske momenter. Dette er normalt:

1. Stræk med ét vejvalg, der følger en større lineær terrængenstand.
2. Stræk hvor bebyggelse/have, indhegning, større tætheder eller lignende gør at der skal løbes udenom af stier.
3. Kortere stræk, der alene går igennem et frit gennemløbeligt område mod et stort opfang.

## Pointgivning for stræktyper

Formålet med skema 2c er at belønne banelægning, hvor det er lykkedes for banelæggeren at bruge de konstruktive stræktyper med en god vægtning, frem for baner med samme type lige lange stræk.

At de angivne point for strækkene står i den aktuelle rækkefølge, betyder ikke at der skal være et Fin-OL stræk til post 1, et vejvalgsstræk til post 2 osv. Derimod skal det forstås sådan, at hvis banen har f.eks. 10 stræk, da er den ideelle fordeling ét langstræk, tre vejvalgsstræk, fem Fin-OL stræk og ét Grov-OL stræk.

### *Point*

Summen af point deles med antal stræk og overføres til punktet 'Variation mellem stræktyper' i skema 2.

### **Mere hjælp**

Ud over ovenstående vejledning, kan vi anbefale linket:

**<http://www.do-f.dk/forbund/dok/vejled/>**

Kent Lodberg har skrevet et hæfte på 20 sider med titlen "Kvalitetslementer i svær orientering" med tilhørende CD-rom. Prisen er 75 kr. Bestilles på:

**[klc@dadlnet.dk](mailto:klc@dadlnet.dk)**

Opgiv dit navn og adresse.

Kontakt til dommerne:

Frank Johansen  
HSOK Helsingør  
49 26 25 49





**Enkelt & sjovt**