

Banläggning

Distansernas särarter



ungoteket



SISU
Idrottsutbildarna



Distansernas särarter

Långdistans - Vägvalsbedömning och fysisk utmaning

Medeldistans - Teknisk orientering

Sprintdistans - Hög fart och snabba beslut

Ultralång distans - Extrem fysisk utmaning och vägvalsbedömning

Stafett - ”Kamp man mot man/kvinna mot kvinna” - och spännande publiksport

Nattorientering - Vägvalsbedömning i lättframkomlig terräng

http://www.svenskorientering.se/Arrangera/tavling_sformerochdiscipliner/disciplinernassararter/



Sprintdistans

Hög fart och snabba beslut

Relativt enkla kontroller (ej gömda skärmar)

Vägval i stort och smått central del

Mycket hög fart

Lättlöpt öppen terräng (ej extremt kuperat)



Medeldistans

Teknisk orientering

Svåra kontroller.

Vägval ska eftersträvas, men kartläsning viktigast.

Riktningsändringar.

Hög fart, men med tempoväxlingar.

Relativt lättlöpt terräng, men gärna nedsatt sikt.



Långdistans

Extrem fysisk utmaning och vägvalsbedömning

Blandning av svåra och enkla kontroller.

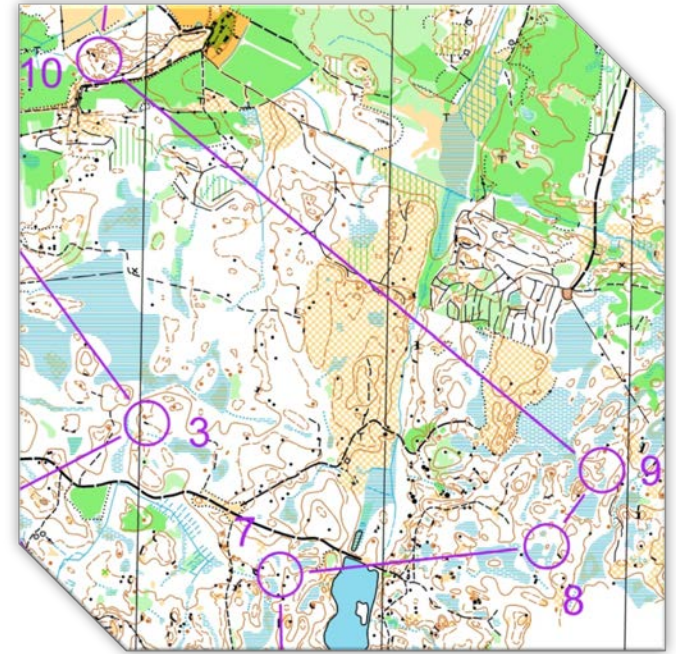
Vägvalsbedömning viktig, sträva efter långa sträckor (2 km).

Delar av banan kan ha medeldistanskaraktär.

Tempoväxling, varierad terräng, svårt-enklare.

Fysisk utmaning, uthållighet och taktik.

Gärna kuperad terräng.



Ultralång distans

Vägvalsbedömning och fysisk utmaning

Blandning av svåra och enkla kontroller.

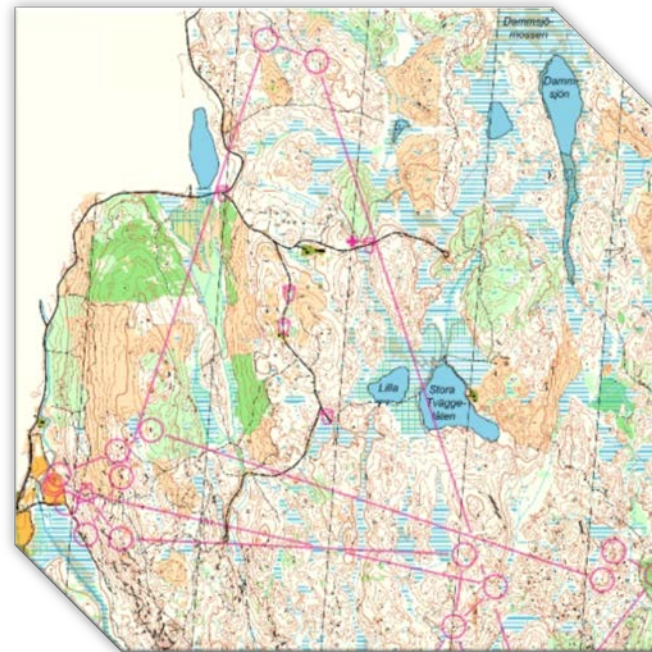
Vägvalsbedömning viktig, sträva efter långa sträckor (2 km).

Delar av banan kan ha medeldistanskaraktär.

Tempoväxling ,varierad terräng, svårt-enklare.

Fysisk utmaning, uthållighet och taktik.

Gärna kuperad terräng.



Stafett

Kamp man mot man/kvinna mot kvinna

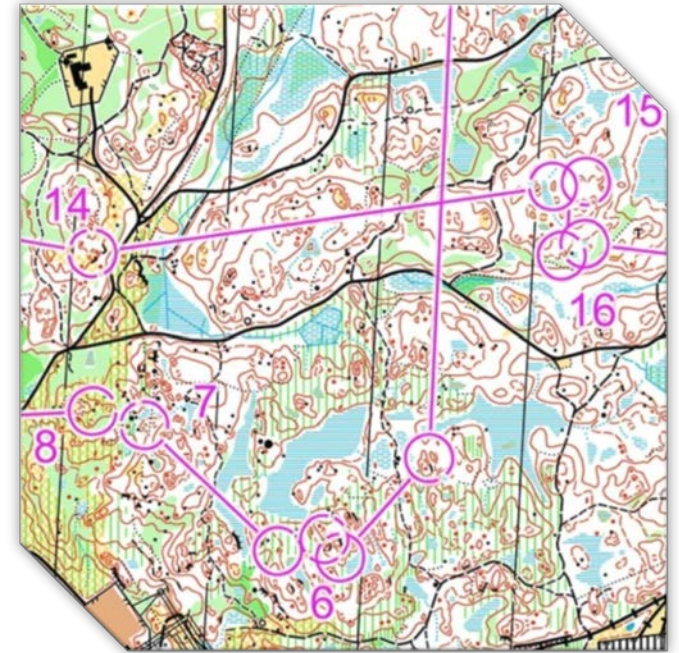
Blandning mellan svåra och enkla kontroller.

Vägval på korta och långa sträckor.

Hög fart, kamp man mot man/kvinna mot kvinna. Taktik.

Spridningsmetoder (*Motala-*, *Vännäs-*, *Farsta-*, *Tranemometoden*, *Fjärilar*).

Relativt lättlöpt terräng, men gärna sämre sikt, med vägvalsmöjligheter.



Nattorientering

Vägvalsbedömning i lättframkomlig terräng

Övervägande tydliga kontrollföremål

Vägvalsbedömning viktig. Långa sträckor.

Lättlöpt terräng med mycket vägvalsmöjligheter.

På ungdomsbanor är det viktigt med tydliga och sammanhängande ledstänger.

Alla distanser kan förekomma.

Något kortare banor än på dagen (ca 80%).

