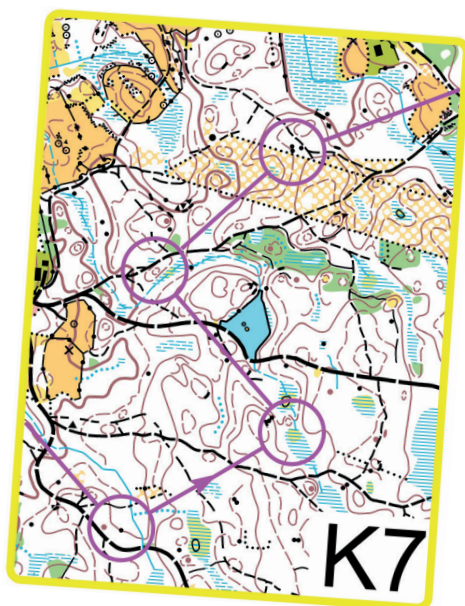


Beskrivning av färgskalan för orientering

Nivåindelad och med exempel på
kartläsningsmoment och vägvalsmoment

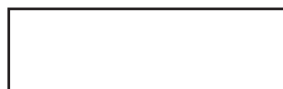


Beskrivning av terräng och färgnivå

Färgskalan



Grön bana. Tydligt, sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark eller liknande. Lätta kontroller på eller alldeles intill själva vägen, stigen, vattendraget, den öppna marken osv.



Vit bana. Samma terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vid sidan av vägen, stigen, stenmuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydligt, till exempel en sten eller en tydlig höjd.



Gul bana. Något mer utmanande terräng än för grön och vit bana men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv och du ska till exempel kunna gena mellan två vägar eller stigar om du vill tjäna tid jämfört med att springa runt.



Orange bana. Fortfarande lätt terräng att ta sig fram i. Inte bara stigar, vattendrag etc ska kunna följas utan också större sankmarker (mossar), höjdkanter, åsar och sänkor. Kontrollpunkten är mer utmanande än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.



Röd bana. Samma nivå som för orange bana, men till skillnad från orange bana får all typ av terräng förekomma.



Violett bana. Samma nivå som för orange och röd bana mellan kontrollerna, men själva kontrollen kan vara svårare. Här är det viktigt att kunna förenkla, dvs att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen. På så sätt gör det kontrolltagningen säkrare.



Blå bana. Nivån är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.



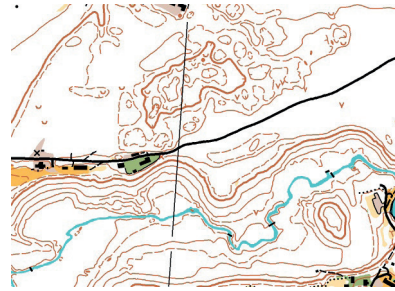
Svart bana. Samma nivå som för blå bana, men till skillnad från blå bana får all typ av terräng förekomma

Planbild och kurvbild

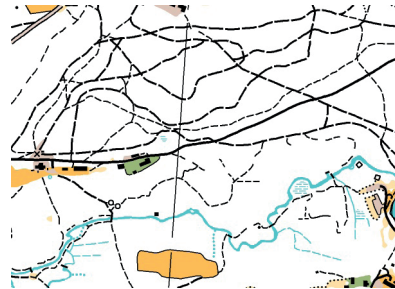
Beroende på terrängen utgörs kartan av i huvudsak två typer av orienteringsstöd, planbild och kurvbild.

Med kurvbild menas orientering där de tävlande använder detaljer i kurv bilden som hållpunkter och/eller höjdkurvor som ledstänger.

Med planbild menas allt som inte är kurv bild, t ex stig- och vägnät, kraftledning ar, stenmur ar, hyggen, åkr ar osv.



Mestadels kurv bild

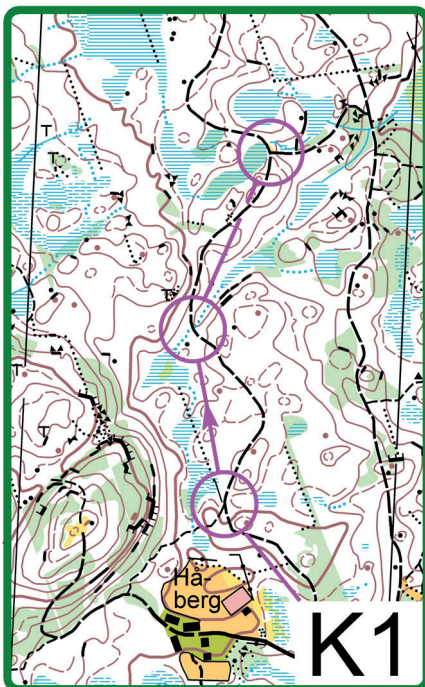


Mestadels plan bild

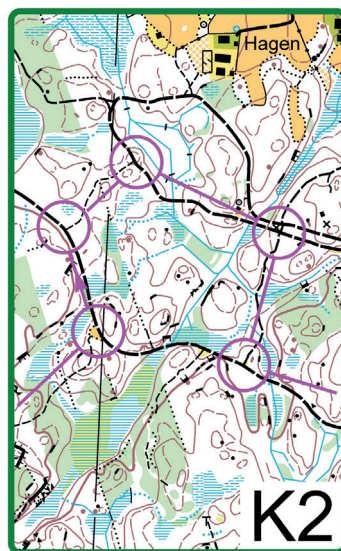
Grön nivå med exempel



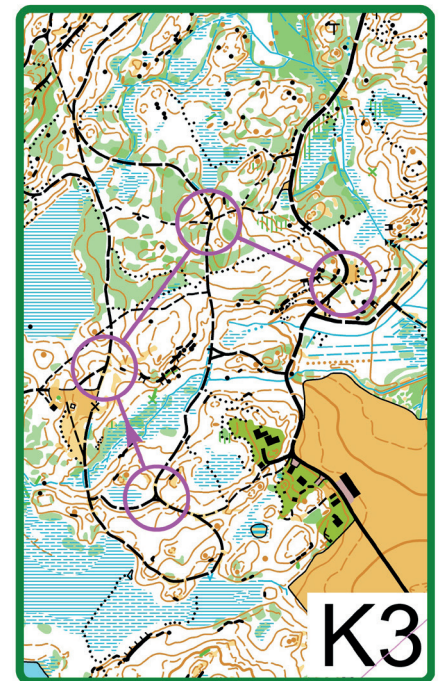
Grön bana. Tydligt, sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmur ar, vattendrag, öppen mark eller liknande. Lätta kontroller på eller alldeles intill själva vägen, stigen, vattendrag et, den öppna mark en osv.



K 1. Lätt ledstångsorientering i given riktning.



K 2. Lätt ledstångsorientering. Ledstångsbyte vid kontroll.



K 3. Lätt ledstångsorientering. Ledstångsbyte på sträckan.

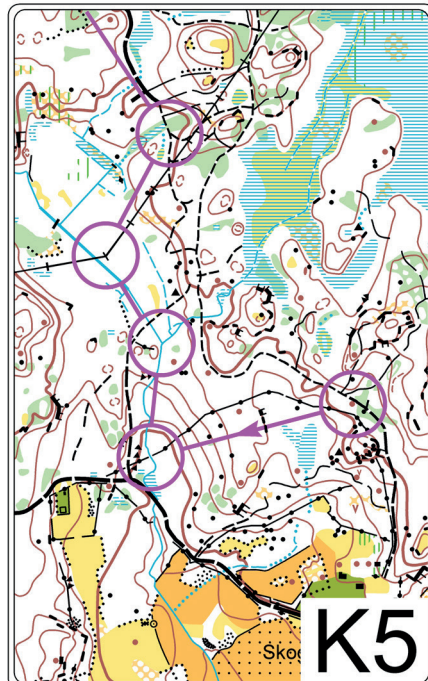
Vit nivå med exempel



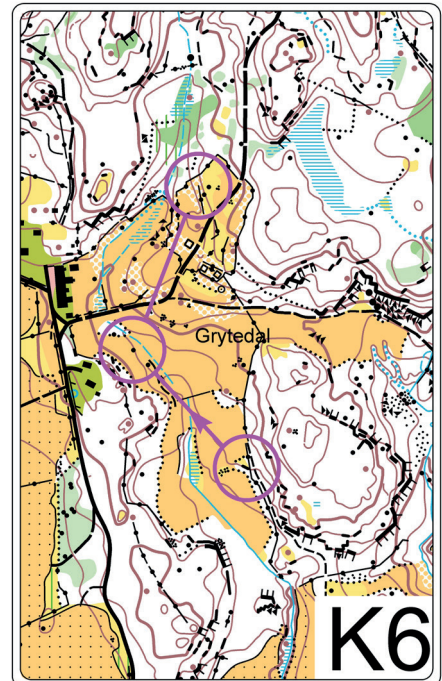
Vit bana. Samma terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vid sidan av vägen, stigen, stenvuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydligt, till exempel en sten eller en tydlig höjd.



K 4. Kontroll vid sidan av ledstängen.

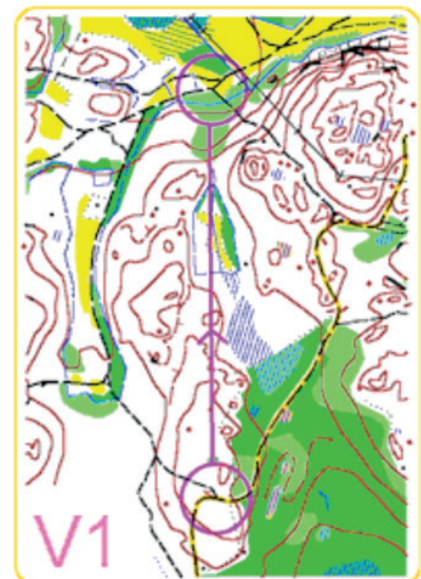


K 5. Svårare ledstångsorientering.



K 6. Gena över öppet område mot säker uppfångare.

V 1. Enbart längdbedömning. Löpvägarna består av tydliga och lättframkomliga ledstänger av samma typ och med samma längd och framkomlighet.



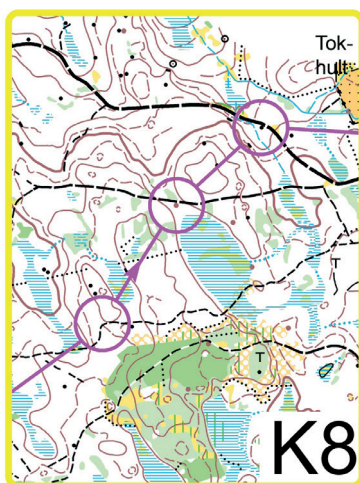
Gul nivå med exempel



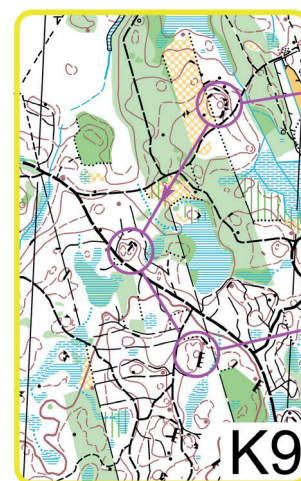
Gul bana. Något mer utmanande terräng än för grön och vit bana men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv och du ska till exempel kunna gena mellan två vägar eller stigar om du vill tjäna tid jämfört med att springa runt.



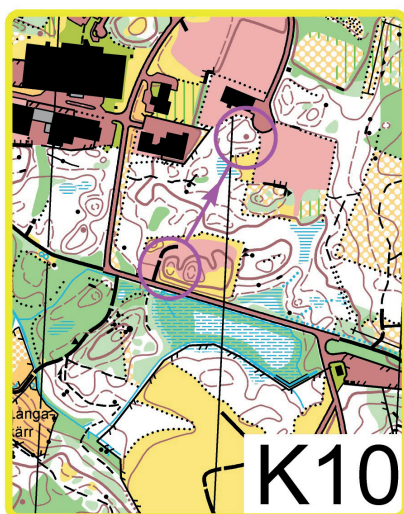
K 7. Gena mot säker uppfångare.



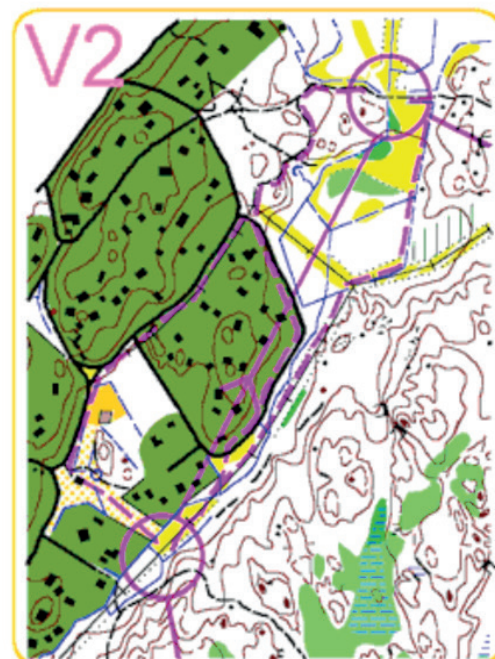
K 8. Lätt grovorientering mot säker uppfångare.



K 9. Lätt kurvbildsorientering.



K 10. Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare.

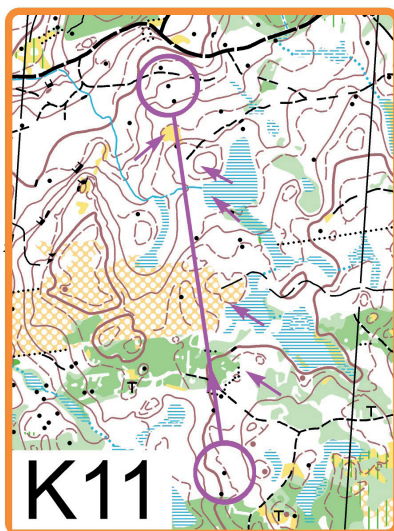


V 2. Bedömning av längd och löpbarhet.

Orange nivå med exempel



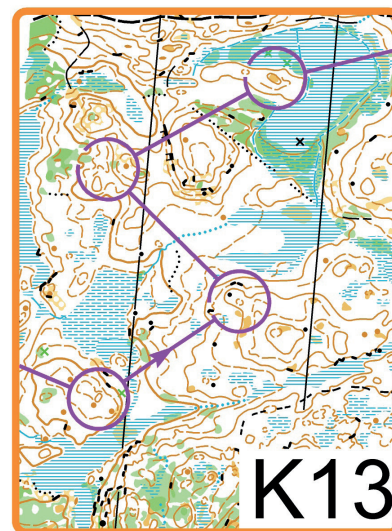
Orange bana. Fortfarande lätt terräng att ta sig fram i. Inte bara stigar, vattendrag etc ska kunna följas utan också större sankmarker (mossar), höjdkanter, åsar och sänkor. Kontrollpunkten är mer utmanande än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.



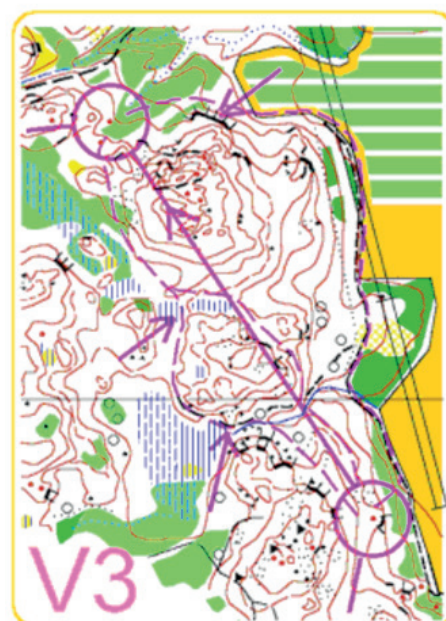
K 11. Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydlig uppfångare.



K 12. Finorientering mot tydlig kurvbildskontroll med tydlig uppfångare.



K 13. Grovorientering i enkel kurvbild.

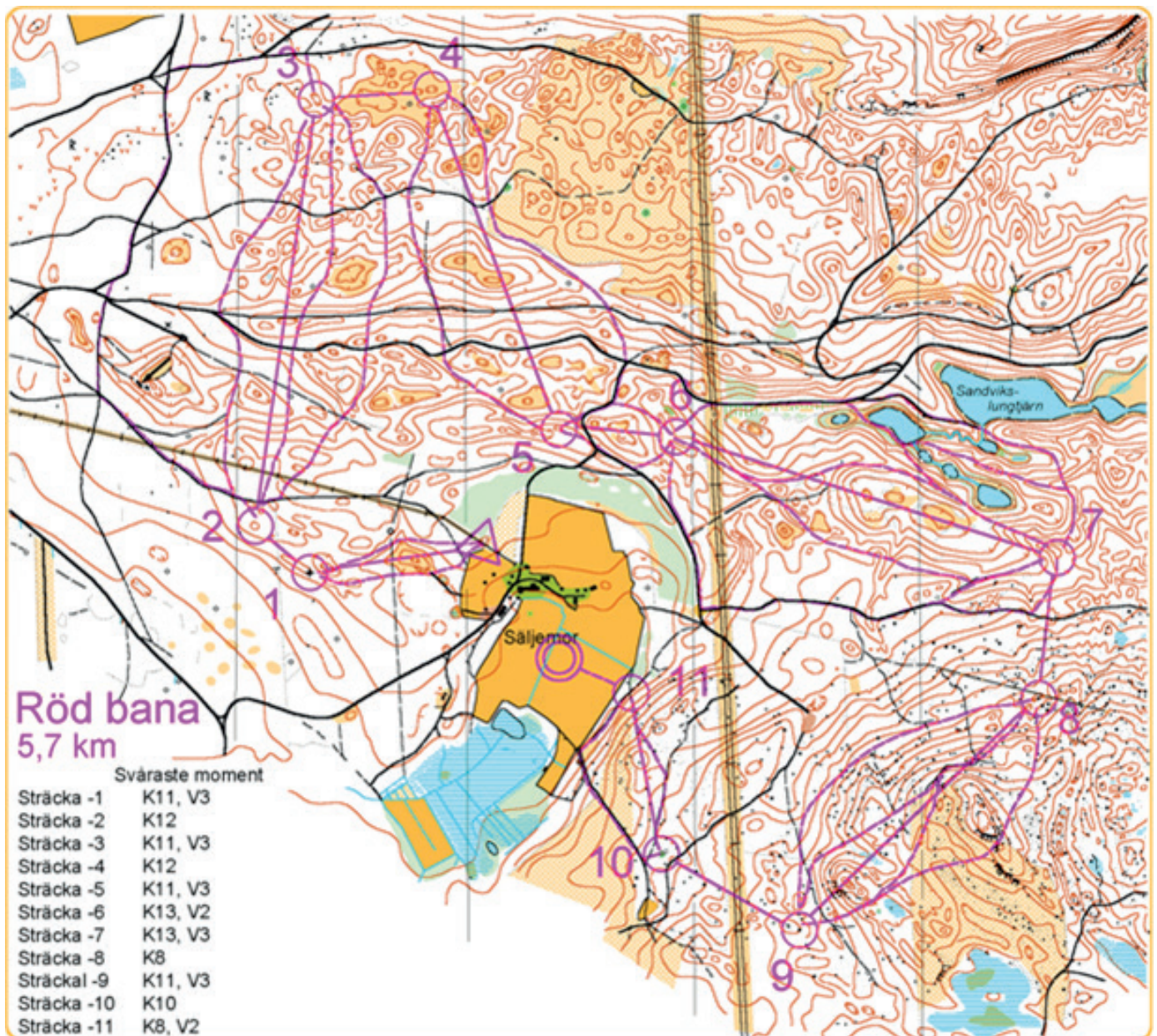


V 3. Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet. Löpvägarna kan bestå av svåra ledstänger eller grovorientering via hållpunkter

Röd nivå med exempel



Röd bana. Samma nivå som för orange bana, men till skillnad från orange bana får all typ av terräng förekomma.

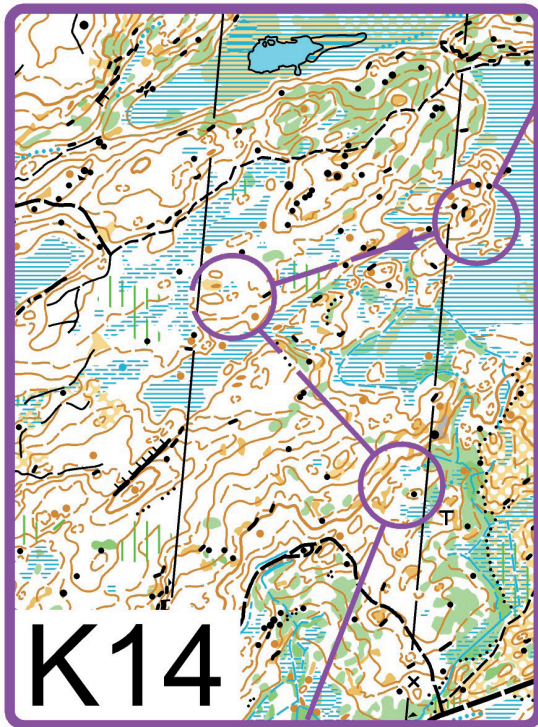


Exempel på röd bana

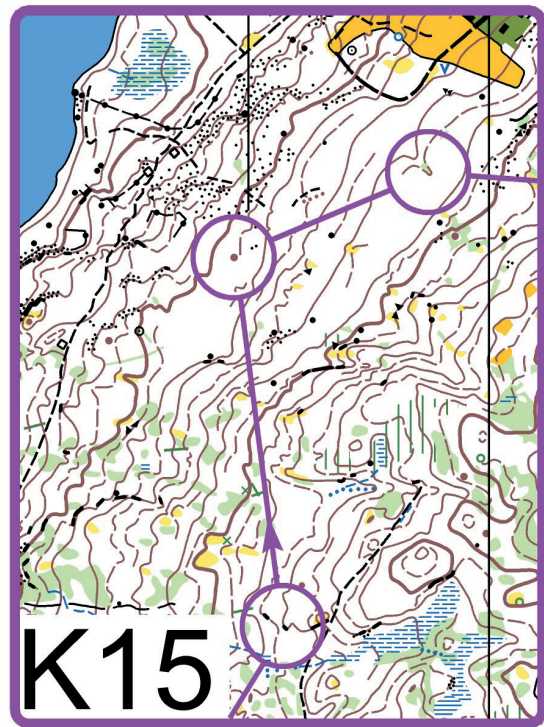
Violett nivå med exempel



Violett bana. Samma nivå som för orange och röd bana mellan kontrollerna, men själva kontrollen kan vara svårare. Här är det viktigt att kunna förenkla, dvs att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen. På så sätt gör det kontrolltagningen säkrare.



K 14. Kontrolltagning utan tydlig uppfångare.

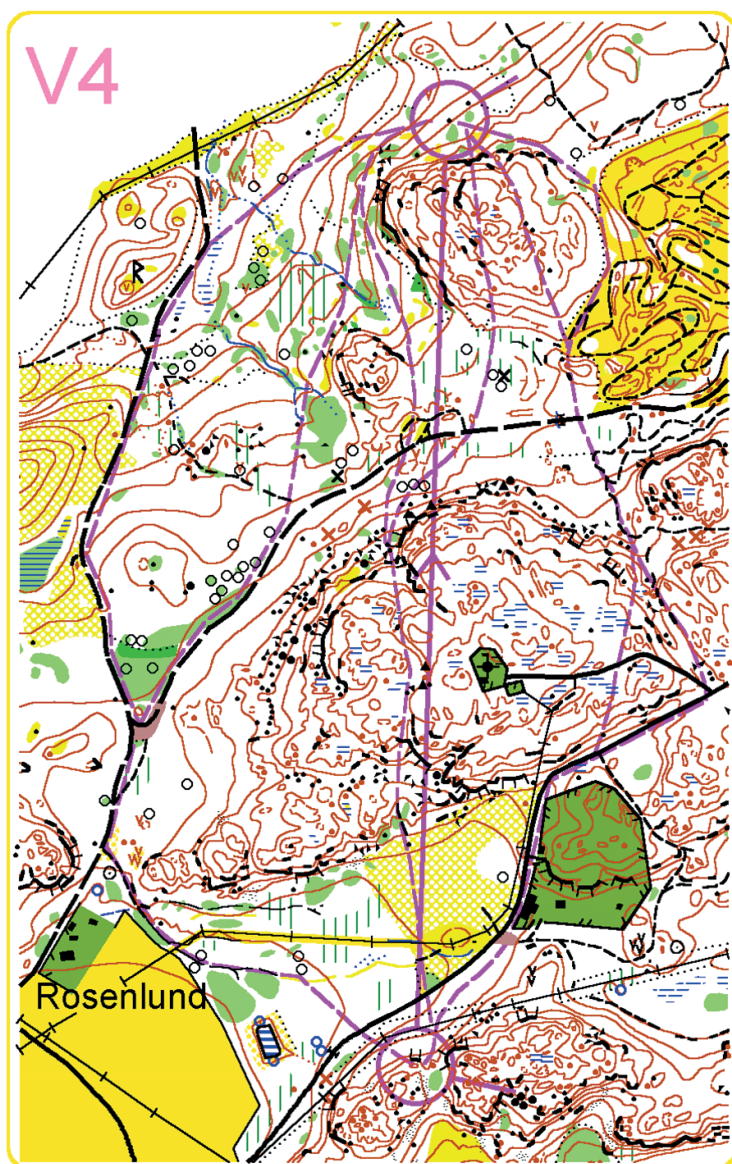


K 15. Kontrolltagning i detaljfattig terräng.

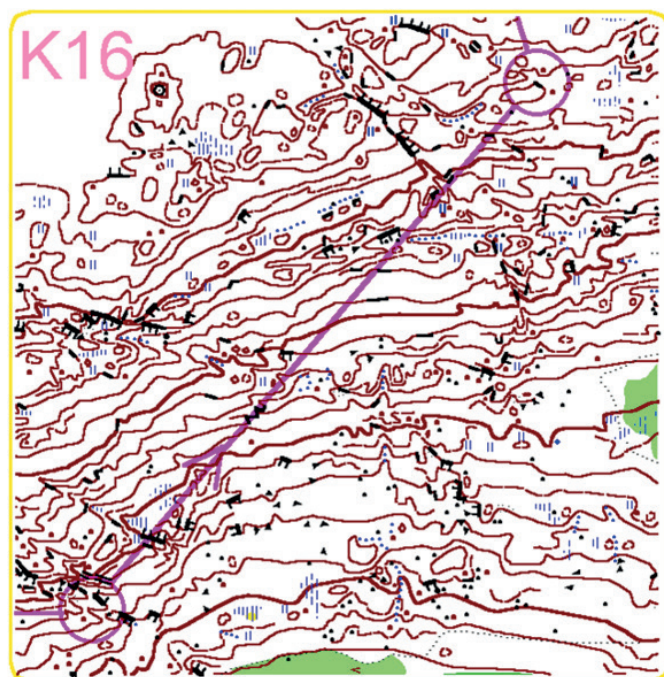
Blå nivå med exempel



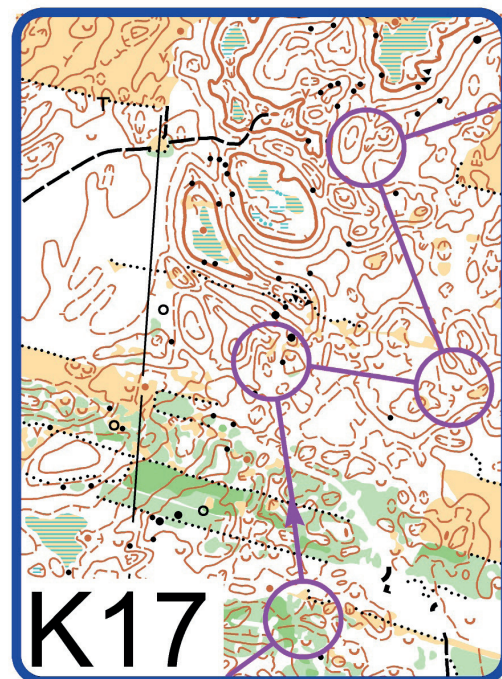
Blå bana. Nivån är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.



V 4. Svårt vägval med komplicerad nivåbedömning.



K 16. Grovorientering i svår kurvbild, stora sluttningar.



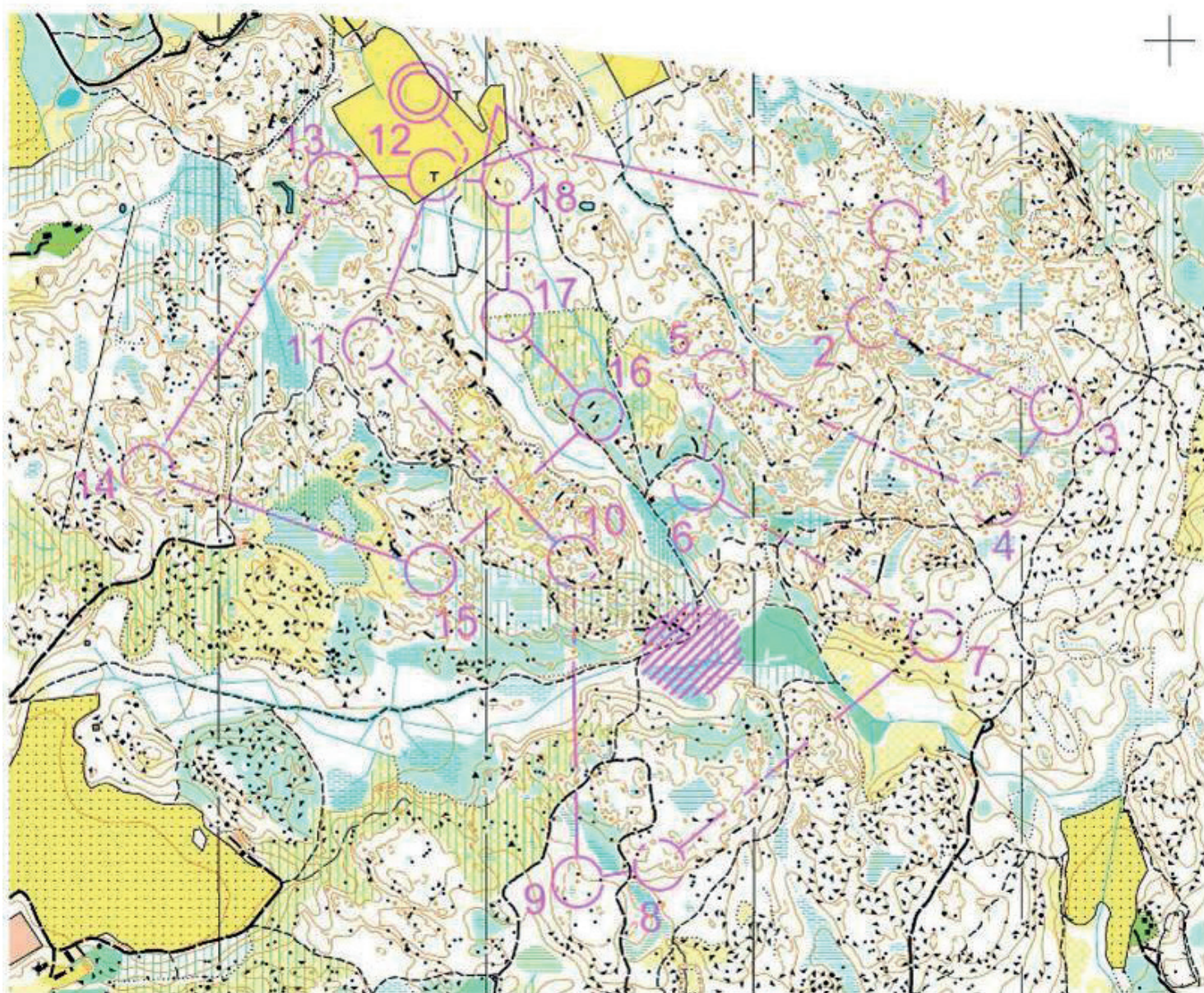
K 17. Finorientering i detaljrik terräng.

Svart nivå med exempel

Färgskalan



Svart bana. Samma nivå som för blå bana, men till skillnad från blå bana får all typ av terräng förekomma



Hela orienteringens färgskala hänger ihop. Liksom banläggaren har färgskalan för att lägga banor med rätt svårighetsgrad så har löparen en utvecklingstrappa som beskriver vilka kunskaper som behövs på respektive nivå. Samma färgsskala används också när våra orienteringsledare utbildas.

Färgskalan



Utvecklingstrappan

För att klara av en bana på den här nivå behöver du kunna/ha en:

**S
V
A
R
T**

- Välja rätt teknik vid varje tillfälle
- Behärska olika kartor och olika terrängtyper
- Grovorientera/generalisera på detaljrik karta
- Skråorientera i alla typer av sluttningar (längs med och diagonalt)
- Få en känsla för terrängtyp genom att se kartan
- Svår vägvalsbedömning
- Finorienterera i detaljrik terräng

**V
I
O
L
E
T
T**

- Välja teknik efter svårighet och förmåga
- Skråorientera – hålla höjd
- Kontrolltagning utan uppfångare
- Hålla noggrann riktning. Kontrolltagning i detaljfattig terräng
- Terrängförståelse – kunna anpassa tekniken efter terrängtypen
- Framförhållning, lyfta blicken med "split vision" – microvägval

**O
R
A
N
G
E**

- Kontrolltagning i kurvbilden med uppfångare
- Använda höjdformationer som ledstång (stråk) eller hållpunkter
- Vägvalsbedömning av längd, framkomlighet och säkerhet via hållpunkter
- Förenkla, förstora och förlänga kontroll
- Grovorientera (med tydliga hållpunkter och via enkel kurvbild – generalisera)
- Förstå höjdkurvor

**G
U
L**

- Alla karttecken och viktiga delar i kontrollbeskrivningen
- Finorientera på korta sträckor
- Grundläggande höjdkurveförståelse (högsta höjd, tydliga höjdkanter)
- Bedöma vägval mellan olika ledstänger med olika framkomlighet och längd
- Sträckplanering med säkra vägval och säker kontrolltagning
- Förstå och använda attackpunkt
- Avståndsbedömning och förstå kartskalor
- Grovorientera från en ledstång till en annan
- Förstå vad hållpunkter är (skillnad mellan hållpunkt och ledstång)
- Kompass teknik. Hur kan jag använda kompassen?
- Gena mellan ledstänger

**V
I
T**

- Gena över öppen mark
- Passa kartan med hjälp av kompass
- Se vägval, kort eller lång väg.
- Kartläsning med enkel framförhållning
- Kartläsning och kontrolltagning på terrängföremål bredvid ledstång.
- Kontrollbeskrivning – kontrollföremål
- Orientera längs mindre tydliga ledstänger

**G
R
Ö
N**

- Orientera längs tydlig ledstång. Hantera ledstångsbyte vid kontroll och/eller på sträckan.
- Kontrollbeskrivning – kodsiffror
- Vikning av kartan och tumgrepp
- Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag?
- Kartans färger, de första karttecknen och banpåtryck
- Översättningsförmåga, översätta kartan <-> verkligheten
- Grundläggande kartförståelse – vad är en karta?

Hållpunkts-OL/kurv-OL

Ledstångs-OL



