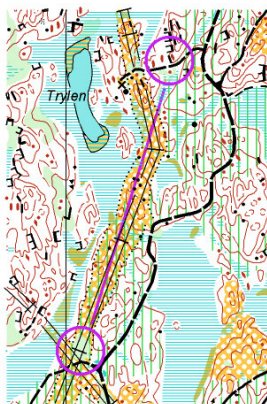


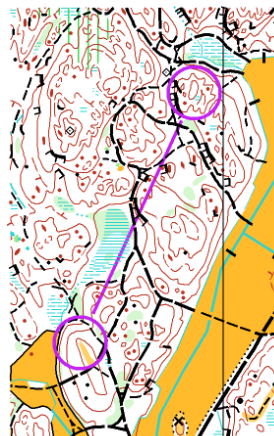
GUL BANA

På gul bana deltagarna för första gången lämna ledstängerna. Det kräver kunskap i att orientera med hjälp av andra terrängföremål än ledstänger. Det kräver också kunskap att hålla rätt riktning i skogen. De ledstänger som använts på de två tidigare nivåerna finns fortfarande kvar som en trygghet. Nya moment på gul bana är att lite svårare vägvalsproblem förekommer liksom att deltagarna ska kunna använda sig av enkel kurvbild för att orientera. En gul bana ska även innehålla moment från grön och vit bana. En gul bana innehåller fem nya orienteringsmoment. Dessa är:

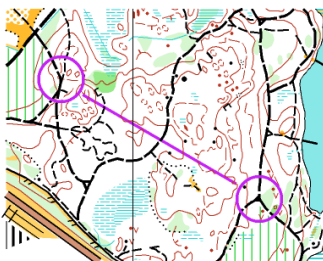
V2 Bedömning av längd och löpbarhet



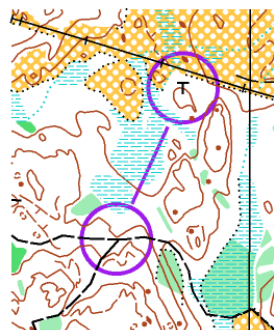
K9 Lätt kurvbildsorientering



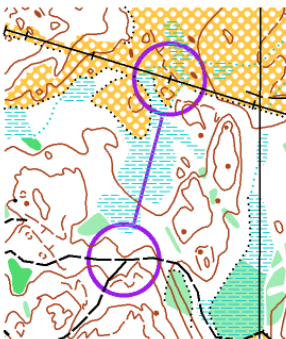
K7 Gena mot säker uppfångare



K10 Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare



K8 Lätt grovorientering mot säker uppfångare



Löparens namn _____



GUL BANA

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

Checklista för gul bana

K Kompass- och styrteknik mindre än 300 meter mot tydlig ledstång

	Löpare	Tränare
Löparen klarar på egen hand av att ta sig från en punkt till en annan genom obanad terräng mindre än 300 meter mot tydlig uppfångare, ledstång.		

L Höjdförståelse, stor och liten höjd, högsta punkten

Löparen klarar av att med hjälp av kartan se var det lutar uppför respektive utför.		
Löparen klarar av att med hjälp av kartan avgöra högsta punkten på en höjd.		
Löparen klarar på egen hand av att ta en kontroll som är placerad upp på en tydlig höjd.		

M Förståelse av färger och tecken som markerar framkomlighet

Löparen har erfarenhet av skillnaden mellan att springa genom normal skog, vitt på kartan, respektive skog med begränsad framkomlighet, grönt på kartan.		
Löparen har erfarenhet av skillnaden mellan att springa genom normal skog, vitt på kartan, respektive områden som på kartan redovisade med olika typer av gul färg.		

N Kompass- och styrteknik mot kontroll

Löparen klarar på egen hand av att finorientera genom obanad terräng mot en kontrollpunkt med en säker uppfångare bakom.		
--	--	--

Dessutom

Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för- respektive nackdelar med olika vägval från kartexemplet för V2.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K7.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K8.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K9.		
Löparen kan på ett enkelt sätt redogöra för hur han/hon löser orienteringsproblemen på kartexemplet för K10.		
Löparen använder sig av begrepp som uppfångare, höjder och framkomlighet.		

Löparen är nu redo att i tävlingssammanhang springa gula banor och samtidigt börja träna för att klara av orange/röda banor.

