

Min Banelægger ABC.

Kodeordet for god banelægning, er "Variation", alt skal simpelthen skifte, især for svære baner, gælder det om, hele tiden at forstyrre løberens rytme, der skal være forskellige stræklængder, retningskift, også retningskift op og ned, temposkift, forskellige postdefinitioner, ikke 5 U lavninger i træk. Man skal huske, at det hedder både orientering og løb, d.v.s. at der ikke skal være koncentreret orientering hele vejen, løberen skal også have luft, engang imellem.

På svære baner, må det ikke være sådan, at man med det samme kan se, at man skal følge denne sti, og at der ikke er andre muligheder. På lange stræk, er det især vigtigt at der er flere vejvalgsmuligheder. Der må ikke være spidse vinkler på en bane, dette kontrolleres ved, at du forestiller dig selv, hvordan vil du tage denne post, hvis det viser sig, at du vil løbe samme vej væk fra posten, som du kom ind til den, så er vinklen spids, det er således ikke nok, at baneformen ikke ser spids ud. På svære baner, må posten ikke ligge lige efter en stor opfang, den skal ligge et stykke før, således at den dygtige løber, er den der kan ramme posten med det samme, hvorimod den mindre dygtige løber er nødt til at løbe frem til opfanget og tilbage igen, hvis posten ligger lige efter en stor opfang, taler man om spildt afstand, metre/kilometre hen til opfanget.

På mellemsvære baner, er der en regel der siger, at der skal være en linær mulighed, dog ikke den korteste. D.v.s. at man skal have en mulighed for at følge en vej, sti, grænse, grøft eller dige rimeligt tæt hen til posten.

Redigeret af
Henning Olesen