

## Riktlinjer för banläggning utifrån färgnivåer, motionsorienteringar OK Tyr

### Grön nivå

Banan ska läggas i terräng med tydliga och sammanhängande planbildsdetaljer, vägar, stora stigar, byggnader, öppen mark och så vidare.

Kontrollerna på grön bana ska alltid placeras på ledstängen och endast utgöra ett kvitto på att löparna följer det självklara vägvalet.

Kontrollföremålen kan utgöras av stigkrökar, vägförgreningar, ledningsstolpar, byggnader och så vidare.

### Vit nivå

Terrängvalet ska vara samma som för grön bana, det vill säga tydliga och sammanhängande planbildsdetaljer, vägar, stora stigar, öppen mark, byggnader och så vidare.

Kontrollerna på en vit bana ska endast markera avslutningen på en sträcka och övergången till en ny. Därför ska kontrollföremålen vara lättidentifierade och tydliga.

Utöver kontrollpunkterna på grön bana kan exempelvis stenar, branter, staket och så vidare förekomma.

### Gul nivå

Gul bana kan förläggas till något svårare terräng, men framkomligheten ska fortfarande vara god.

Terrängen bör bestå av ett sammanhängande system av vägar, stigar, staket, vattendrag, öppen mark eller liknande.

Kontrollpunkterna kan utgöras av svårare terrängföremål, till exempel högst uppe på en mycket tydlig höjd, men måste alltid föregås av en tydlig utgångspunkt.

En säker uppfångare ska finnas bakom kontrollen.

## Orange och röd nivå

För både orange och röd bana bör terrängen vara lättframkomlig, måttligt kuperad och bestå av skogsmark, gärna med inslag av kulturmark. Skillnaden är i huvudsak att svårframkomlig och tung terräng helt ska undvikas på orange bana.

Terrängdetaljerna ska vara tydliga.

Jämfört med grön, vit och gul bana kan svårere kontrollpunkter användas, till exempel större sänkor, tydliga åsar, höjder och branter.

En säker inläsningspunkt högst 200 meter före kontrollen och en tydlig uppfångare bakom ska det också finnas.

## Violett nivå

All typ av terräng kan förekomma. Mycket fysiskt krävande terräng bör undvikas.

Alla typer av kontrollpunkter kan användas.

Jämfört med orange och röd bana ställer violett bana ökade krav på förmågan:

- Att sträckplanera, att väga snabbhet mot säkerhet.
- Att ta kontroller utan tydliga uppfångare bakom. Inläsningsmöjlighet ska dock finnas inom rimligt avstånd.
- Att använda rätt teknik vid kontrolltagningen.

## Blå och svart nivå

Svårigheterna på blå och svart bana ska alltid anpassas till de skickligaste löparnas kunnande, även om orienterare av andra kategorier kan delta. Skillnaden mellan blå och svart är att mycket fysiskt krävande terräng ska undvikas på blå bana.

Ökningen i svårighetsgrad jämfört med tidigare banor består i:

- Att andelen kurvbildsorientering ökar.
- Att detaljrik terräng och små terrängdetaljer kan - eller ska - utnyttjas.

All typ av terräng kan förekomma.