

## Hvordan laver man begynderbaner?

Ovenstående spørgsmål er vel ganske enkelt, men alligevel på samme tid helt kryptisk! For hvad menes der egentlig: Hvordan laver banelæggerne af i dag baner til vores begyndere - eller hvordan bør begynderbanerne se ud? Og det er desværre ikke helt det samme. En gennemgang af 10 tilfældige begynderbaner (henholdsvis H10B og Beg 2 (ved B-løb) samt bane 8 (ved C-løb)) viste, at det snarere var undtagelsen end reglen, at banerne var af sværhedsgraden begynder. Faktisk kunne man kun kalde en enkelt af banerne begynderbane, resten var simpelthen for svære! Og det var jo i høj grad tankevækkende.

Det er altså desværre et faktum, at langt de fleste af begynderbanerne - først og fremmest banerne til vores yngste løbere, løbere der er nye og usikre i skoven - er alt, alt for svære. De fleste banelæggere mener det godt og vil gerne give løberne nogle orienteringsmæssige udfordringer og oplevelser - og glemmer derfor i samme åndedræt banelæggerhåndbogens ord om begynderbaner. Resultatet bliver, at løberne bliver usikre, kommer grædende tilbage til start eller i mål, må spørge om vej i skoven, bruger alt for lang tid - nogen gange over 1½ time for 2 km - og som en direkte følge deraf bliver kede af at skulle alene i skoven igen. Er der tale om helt nye løbere, der ikke er født ind i sporten, er chancen for, at vi ikke ser dem til åbne løb mere absolut til stede. Hvis vi overhovedet kan lokke dem med til løb igen, skal de have skygge på, fordi de er blevet utrygge ved, hvad der venter dem på den anden side af startlinien. Og det er der ingen, der kan være tjente med.

Jamen, hvad kan vi så gøre ved det? Jo, vi kan være meget opmærksomme på, hvordan en begynderbane egentlig skal drejes, hvad angår baneforløbet/delstrækkene samt placering af starten og posterne. Det er meget vigtigt, at løberne får en succesoplevelse ud af turen, og banen må i virkeligheden hellere være for let end for svær. Banen skal laves med skyldig hensynstagen til de børn, der ikke har prøvet orienteringsløb før - ikke til dem, der måske er gode nok til at tage større udfordringer op, nemlig at løbe de lette baner. De børn, der sendes ud på en begynderbane, skal komme hjem med en følelse af at kunne, at dette er sjovt og at det må jeg prøve igen. Så gør det ikke noget, at banen er for let og at deres løb måske kun varer et kvarter. Hvis de selv føler, at nu bliver det for let, ja så er de modne til at prøve de lidt sværere baner.

En anden ting, der er vigtig, når man laver begynderbaner, er, at man prøver at se det hele fra børnehøjde. Altså ned på knæ. Hvordan ser børn den hugning, man nu havde tænkt sig at bruge? Der er mange eksempler på, at en sti er tydelig og markant, når øjnene er anbragt 1,75 meter over jorden, mens man kun kan se bregner, græs eller anden bevoksning, når man ser den samme sti fra 1 meters højde. Og så dur stien selvfølgelig ikke, selv om den er helt tydelig på kortet - med mindre man da vil ud dagene før og slå stien for bevoksning.

Lad os i det følgende prøve at se fremad i stedet for at fokusere på de baner, der ikke er gode nok - det kan vi jo alligevel ikke ændre på nu. Vi har netop i disse år mange nye løbere på vej takket være de forskellige forbilledlige tiltag ude i klubberne: skoleorienteringsprojekter, yde-yde-projekter, naturtilvænningsprojekter,

børnekarruseller, c-kurser, begynderkurser og meget mere.

Lad os se på, hvordan vi kan holde på disse nye løbere - forbundets fremtid - og prøve at tilbyde dem baner, der kan give dem lyst til at komme tilbage og prøve et løb mere...

I det følgende vil vi prøve at gennemgå, hvad det er, man især skal være opmærksom på, når man laver begynderbaner.

### **Terræn.**

Det er naturligvis nemmest at lave begynderbaner i et terræn med et veludviklet og i terrænet tydeligt vej- og stisystem med mange fladesignaturer, såsom marker, indhegninger og skarpt markerede beplantninger. Dette skal ses i lyset af, at veje, store stier, marker og indhegninger er lette terrænformer at orientere efter - samtidig med at de er gode opfang.

### **Start.**

Starten skal placeres entydigt: Løberne skal ikke kunne være i tvivl om, hvor på kortet og hvor i terrænet de befinder sig, når de starter. Kortkontakten skal være i orden. Derfor skal man ved begynderbaner holde sig fra diffuse starter, f.eks. i en slugt, midt inde i en beplantning og lignende. Sådanne startsteder forvirrer begynderne og de har svært ved at orientere sig væk fra sådan en start - også selv om de kan se større veje eller marker få meter væk.

### **Start - post 1.**

Det er meget vigtigt at begynderen får en god start. Der må absolut ikke være mulighed for at bomme posten, så lysten til at løbe resten af banen forsvinder. Derfor må man ikke indlægge momenter på strækket indtil post 1. Denne post bør derfor ligge "lidt længere fremme ad vejen/stien". Ydermere bør strækket være meget kort, og det gør ikke noget at posten ligefrem kan ses fra start.

Ud over at få hold på startnerverne, bliver begynderen også dus med konkurrencen, dagens terræn og kortet og får derfor lyst og overskud til at klare resten af banen.

### **Delstrækkene.**

Strækkene mellem posterne skal være meget enkle og let over- og gennemskuelige. De må kun indeholde 1 (i sjældne tilfælde 2) orienteringsmomenter - dvs. kun en enkelt orienteringsopgave, der skal løses på et delstræk. Her skal man som banelægger huske på, at alene det at komme rigtigt væk fra posten er et moment!

Begyndere og uøvede o-løbere bliver meget let usikre, når de skal forlade den sti eller vej, de følger. Det er derfor af stor værdi for dem, hvis der er placeret en post, hvor de skal dreje.

Skitsen til højre herfor viser et delstræk mellem post 2 og post 3 - et delstræk, der absolut ikke hører hjemme på en begynderbane. Der er 3 momenter på strækket: Først at vælge den rigtige vej fra posten (1), dernæst at få drejet til højre i stikrydset (2) og endelig at dreje til venstre i det næste kryds (3). Når begynderne tvinges til at dreje flere gange på delstrækket, har de svært ved at følge med, og de bliver nemt i tvivl om, hvor langt de egentlig er fremme på delstrækket og - når der ikke straks dukker en post op - om de

overhovedet følger den rigtige vej.

Heller ikke delstrækket her til højre er brugbart på en begynderbane. For mange erfarne løbere virker det måske nok som om, at der kun er to momenter på delstrækket, nemlig at komme den rigtige vej væk fra posten (1) og dernæst at dreje til højre i det 3. stikryds (4). Men... Problemet er imidlertid, at der er flere parallelle stikryds! Derfor er der faktisk 4 momenter på det ovennævnte delstræk, og det er alt for mange. Begyndere på omkring 10 - 12 år har ingen fornemmelse af afstand og kan ikke vurdere, om de er løbet 100 meter eller 1000 meter hen ad stien eller vejen. De har svært ved at oversætte alle kortets informationer til det, de oplever, når de kommer løbende hen ad stien og kan som oftest ikke huske, om de er kommet forbi 2 eller 3 stikryds. Det siger dem heller intet, at den store sti, de kommer løbende ad, har et par markante sving (mellem pkt. 3 og 4 på kortet), lige før de skal dreje til højre i stikrydset. De kan med andre ord lige så godt vælge at dreje til højre ad en sti for tidligt eller for sent - som at vælge den rigtige sti! For at hjælpe begynderen skal man bruge O-skærme som stopskilte eller ledetråde på banen. En O-skærm med det rigtige kontrolnummer er det mest sikre holdepunkt, en begynder overhovedet kan få, og når begynderne finder en O-skærm, ved de, at de er på rette vej. Og ikke nok med det: De ved nøjagtigt hvor på kortet, de er kommet til.

Det helt rigtige af banelæggeren er derfor at placere en ekstra post, nemlig der hvor begynderen skal dreje væk fra den store sti. Nu betyder det intet, at der skal passeres et par stikryds, før man kommer til det rigtige; krydset hvor posten står og hvor man skal dreje til højre - ned ad den mindre sti! Delstrækket mellem post 2 og post 3 indeholder nu kun ét moment, nemlig det at komme rigtigt væk fra post 2, så skal alt nok gå godt (læs: posten skal nok komme forude). Ligeledes delstrækket fra post 3 til post 4: Også her er det eneste moment at komme rigtigt væk fra posten.

Ved at placere en ekstra post på strækket har man altså opnået, at løberne kan være trygge ved situationen. Og gennemføres denne strategi banen rundt, får man som arrangører glade begyndere i mål - og måske ligefrem ros for de gode begynderbaner.

Lad os opsummere: Det helt centrale for begynderbaner er, at løberne ved hjælp af posterne **ledes** banen rundt, og banelæggeren har på denne måde - billedlig talt - ført løberne ved hånden rundt på banen. Posterne er ikke noget, man skal søge efter, men de er placeret som stop- og ledeskilte, hvis funktion er, at løberne ikke mister forbindelsen med kortet.

### **Posterne.**

Posterne på begynderbanen skal - som det vel kan tolkes af det foranstående - placeres på eller direkte ved den vej/sti, som begynderne følger, således at de ikke tvinges til at forlade den sikre ledelinie, som vejen er. Det kan **ikke** forventes, at en begynder er i stand til at orientere sig ved hjælp af andre terrænformer - og poster må da heller ikke placeres væk fra deres ledelinie.

Postanbringelserne skal samtidig være store terrængenstande, der (det kan ikke bemærkes for tit) er placeret i umiddelbar tilknytning til ledelinien. Det kunne være vej- og stikryds, hegns- og markhjørner, store grusgrave helt ud til vejen, steder hvor vejen passerer en grøft eller et vandløb, en markant vækstgrænse eller et stort dige. Man bør bestræbe sig på at bruge så mange forskellige terrængenstande som muligt for at lære begynderne at læse forskellige signaturer, ligesom forskellige postdefinitioner gør banen mere

interessant.

*Uegnet som postplaceringer er alle mulige placeringer i kurvebilledet: lavninger, slugter, udløbere - også selv om der er tale om en markant høj umiddelbart ved siden af vejen.*

*Ligeledes er postplaceringer, der ikke ligger umiddelbart i tilknytning til ledelinien bandlyst. Også selv om at man vist godt kan se dem fra vejen!*

Hvis man først har trukket løberne væk fra ledelinien (vejen), har mange begyndere store vanskeligheder med at finde tilbage til denne. Når de klipper posten, ser man ofte, at de bevæger sig om på den anden side af poststativet eller måske en gang rundt om det - og væk er deres fornemmelse for retning og verdenshjørner. De kan ikke genkalde, hvor de kom fra, og ved følgelig heller ikke, hvordan de skal komme tilbage til den vej, de kom fra. Tit løber de derfor hen til en anden vej eller sti, de kan se fra posten - uden at vide om det er den rigtige (Dog tror de, det er rigtigt, hvad de gør). De fleste begyndere behersker ikke kompasset, så om de har et med, gør ofte ingen forskel.

Selve O-skærmen skal placeres så tydeligt, at den kan ses på mindst 50 meters afstand - altså mindst 50 meter før man når hen til posten. Herved opnår løberen i god tid den positive følelse og glæden af at være på rette vej.

Ligeledes skal man bestræbe sig på at placere posten, så den trækker løberen videre af den rigtige retning. I eksemplet til venstre herfor kommer løberne nordvestfra til post 3, og for at undgå at de tager den forkerte sti væk fra posten, trækkes posten et par meter ind ad stien, der fører videre til den næste post, post 4. Placeringen er stadigvæk ”Sti-kryds”, men løberne er trukket en anelse væk fra selve krydset - og naturligt på vej videre den rigtige vej mod næste post. Jo flere stier, der løber sammen i stikrydset, desto sværere bliver det for begynderen at komme ud af den rigtige sti.

### **Baneforløbet.**

Det skal endnu engang pointeres, at banelæggerne skal sikre sig, at begynderne hele tiden kan følge tydelige og sikre ledelinier. Mindre og utydelige stier, diger, grøfter, hegn og vækstgrænser egner sig ikke som ledelinier på begyndernes baner.

*Snitzling.* Hvis man har problemer med at lede begynderne frem langs et egnet sti- og vejsystem, skal der snitzles mellem to poster. Der skal snitzles hele vejen mellem de to poster - også selv om at begynderne kan følge en sti en del af vejen. Desuden skal der ved posten før det snitzlede stykke stå en person, der fortæller begynderne, hvad de skal gøre.

*Postantal.* Der bør være forholdsvis mange poster på begynderbanerne, fordi posterne er det største spændingsmoment for begynderne, der endnu ikke har lært at løse de mange andre forskellige opgaver, der kan være på delstrækkene. Desuden kan posterne - som det tidligere er beskrevet - bruges som stopskilte og ”ledelys”.

*Overskuelighed.* Man skal som banelægger være klar over, at naturen set fra voksenalder og fra børnehøjde er to vidt forskellige ting. Det kan derfor godt være, at vi voksne kan se en sti ganske tydeligt, mens børn ikke vil bemærke den, fordi der er højt græs, bregner, brændenælder eller anden høj bevoksning i bunden af den. Derfor bør man heller ikke vælgesådanne diffuse stier som ledelinie uden f.eks. at slå bevoksningen ned. Vil man se det hele lidt fra børnehøjde, bør man faktisk gå ned på knæ for at få et indblik i det, børnene ser.

I øvrigt skal man være opmærksom på, at mindre børn ofte kan være lidt bange eller skræmte ved at skulle bevæge sig i naturen; med det resultat, at de ikke gerne bevæger sig gennem bevoksning, der er lige så høj eller højere end de selv er. Der er ingen grund

til at gamble på, hvordan begynderne vil opfatte en noget diffus sti med kraftig underbevoksning - vælg i stedet en anden og bedre vej!

# Hvordan laver man begynderbaner?

## Hvordan laves en god begynderbane? Eksempel på alt for svær begynderbane

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

### Kommentarer...

**Post 1:** Strækket er for langt. Posten burde allerede have været placeret i sti-krydset ca. 200 meter efter start for at få løberne godt i gang.

**Post 2:** Helt galt! Det er 4 momenter på strækket, idet posten er placeret på en høj nær stien.

**Post 3:** Posten burde have været placeret 100 meter før, i sti-Y'et.

**Post 4:** Hvorfor ikke placere posten i det store sti-kryds 200 før??

**Post 5:** Strækket principielt i orden. Men 100 meter længere fremme er et komplekst sti-kryds, hvor posten burde have været! Endvidere var posten placeret 10 meter inde af stien på venstre hånd, hvilket lokkede løbere ind af denne sti. Selvfølgelig en fatal fejl.

**Post 6:** Delstrækket indeholder 3-4 momenter, og stiens forløb er diffust for en begynder.

**Post 7 og 8:** OK.

**Post 9:** Helt galt. Igen 4 momenter. Stien, løberne skulle ind ad, når de løber væk fra skovvejen, var svær at se på grund af høj bevoksning på stien. Løberne blev endvidere snydt af bevoksningen, idet området midtvejs var meget åbent - og netop her var det sværeste sted for dem på grund af at de skal finde den rigtige af 3 (i terrænet) utydelige stier.

**Post 10:** Terrænet her var ikke for begynderne. Derfor var dette delstræk også snitzlet, hvilket løberne ikke

var informeret om på forhånd - eller ved post 9.

**Alt i alt: En bane til dumpekarakterer...**

**Vindertid: 20.16**

**Tid for sidste gennemførende løber: 1.30.43**

**Gennemsnit: 32.57**

## Kommentarer...

**Post 1:** En let post som alle finder med det samme bare ved at følge strømmen af løbere fra start.

**Post 2:** Posten placeret i sti-T'et. Posten dukker helt automatisk op, når man løber videre fra post 1.

**Post 3:** Posten placeret i sti-krydset. Ingen muligheder for fejl, ingen forstyrrende detaljer undervejs.

...

**Post 6:** Posten placeret i et asymmetrisk sti-kryds, der ellers kunne volde problemer.

**Post 7:** Stien har et lidt buget forløb, så posten placeres efter kort tids løb, så begynderne kan få vished om, at det, de gør, er rigtigt. De får grønt lys til at fortsætte. Desuden er posten placeret i et stikryds, hvor løberen skal skifte retning.

...

**Post 10:** Det mest "avancerede" sted på banen, idet der sker meget netop i dette kryds. Posten er placeret væk fra skovvejen, men således at løberne kan se den på 100 meters afstand, når de kommer løbende på vejen. Den trækker dem altså væk fra vejen og fører dem samtidig hen mod den sti, de skal fortsætte af. Denne sti er temmelig utydelig for en lille begynder, fordi (især starten) af stien er noget overbegrøet med græs og brændenælder. Ved at placere posten netop her, "peger" den på den sti, løberne skal fortsætte af.

...

Resten af banen er allerede beskrevet, idet der på grund af terrænets beskaffenhed var snitzlet mellem de to sidste poster. Der burde stå en person ved næstsidste post som en hjælp for løberne.

**- og sådan burde banen have været**

