

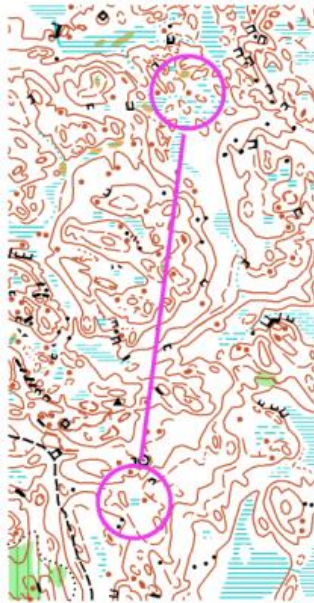


Förenklad checklista – VIOLETT

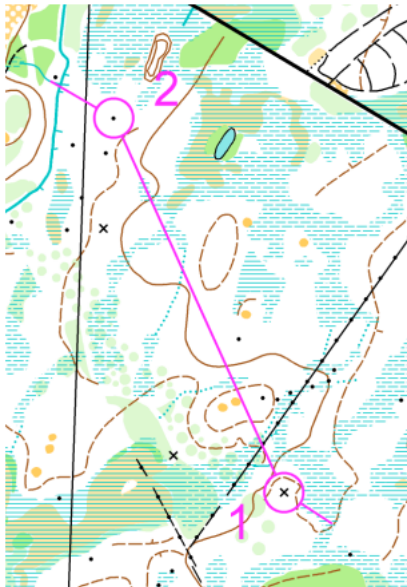
GRUNDER	
1	Jag klarar att springa med lyft blick, se långt fram och åt sidorna för att hitta terrängföremål som hjälper mig att hela tiden veta var jag är på kartan.
2	Jag klarar att göra mikrovägval, d v s att hitta lättsprungna stråk och partier, genom att springa med lyft och vaken blick.

ORIENTERINGSTEKNIK	
3	Jag klarar att hålla riktningen i detaljfattig terräng.
4	Jag klarar att finorientera mot en kontroll utan uppfångare bakom kontrollen.
5	Jag klarar att hålla höjd för att ta en kontroll i en sluttning.
6	Från det att jag sett kontrollskärmen till dess jag stämplat hinner jag bestämma vilken riktning jag skall iväg på nästa sträcka. Jag hinner också bilda mig en grov uppfattning om sträckan.

ORIENTERINGSTAKTIK	
7	Jag har erfarenhet av de flesta terrängtyper och klarar av att anpassa min orienteringsteknik till den terräng jag befinner mig i.
8	Jag klarar att använda enklare partier på banan, där jag inte måste vara lika noggrann, för att planera kommande sträckor.
9	Jag löser de problem som kan uppstå vid kontrolltagning i detaljfattig terräng.
10	Jag klarar att välja och anpassa min orienteringsteknik både efter sträckans svårighetsgrad och efter terrängtyp.
11	Jag kan förklara hur jag löser vägvals- o kartläsningsmomenten på nästa sida.



Kartläsning (K14): Kontrolltagning utan tydlig uppfångare



Kartläsning (K15): Kontrolltagning i detaljfattig terräng
