

Længde

Længden af en orienteringsbane er summen af fugleflugtslinjerne mellem posterne. For de lette baner som er på stierne, stemmer det godt med, hvor langt der løbes. Anderledes er det for mellemsvære og svære baner, hvor den faktiske løbslængde kan være 20-30% længere end den angivne, da man skal løbe uden om søer og bakker.

Afhængig af skovens størrelse og sværhedsgrad er følgende gældende ved klubbens lørdagsløb:

Bane 1. Sort, Lang Svær bane 7-8 km

Bane 2. Sort, Svær bane 4,5-5,5 km

Bane 3. Sort, Kort Svær bane 3-4 km

Bane 4. Gul, Mellemsvær bane 3-5 km

Bane 5. Grøn, Let bane 3-4 km

Bane 6. Hvid, Begynder bane 2-3 km

En grov tommelfingerregel er, at man er lige så lang tid om 6 km orienteringsløb som om 10 km på vej, også fordi det er hårdere at løbe i terræn. Som begynder kan man dog være væsentligt længere tid om det.

Ved tirsdagstræninger i foråret og efteråret er der begynder og lette baner til børnene (ofte lidt kortere end angivet ovenfor). Til de store børn og voksne er der specialbaner, som træner en bestemt teknik, f.eks. at tage kompaskurs.