

# Kort presentation vid resp. bord

NN                      tävlar för                      klass

Började orientera år

Erfarenhet av banläggning



# Banläggning- kurs, steg 1

NÄSSJÖ – 3 FEBR. 2024

STEFAN ARBIN



# Vad vill Du ha med från dagen?



# Dagens program

---

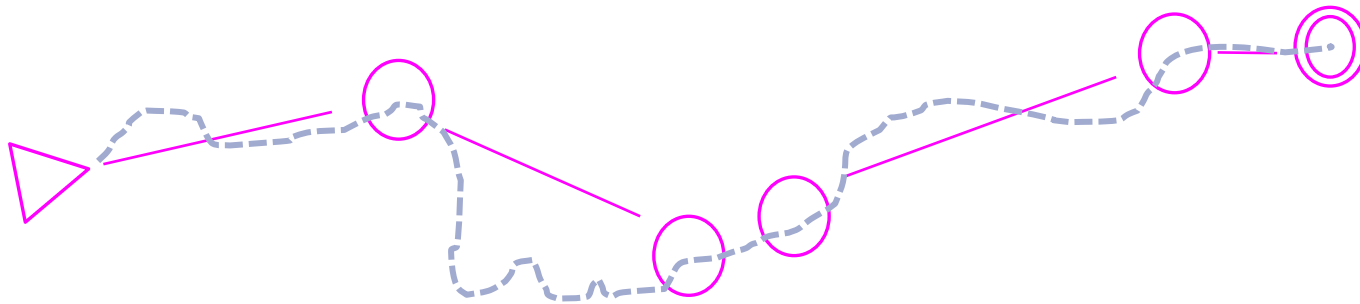
- Banläggarens väg till mål
- Hänsyn vid banläggning
- Ungdomsbanor
- Likvärdig tävling
- Praktiska övningar
- Hemuppgift
- Avslutning



HUR utvecklas och  
bli duktig banläggare...

# En banläggares väg till mål (sid 10)

- Upprätthålla orienteringslöpningens egenart
- Skapa sportlig rättvisa
- Skapa rolig orientering
- Säkerställa distansernas särart
- Att orienteringsidrotten är skonsam mot djur och naturen



# Likvärdigt arrangemang

Likvärdigt innebär att deltagarna får olika uppgifter men att uppgifterna bedöms som likvärdiga.

I klasser som differentieras utifrån deltagarens ålder och/eller kön innebär det att uppgiften för dam- och herrklasser i motsvarande ålder bedöms vara likvärdig utifrån faktorer som segrartider, gafflingsmetod, terrängtyp med mera.

Ett likvärdigt tävlingsupplägg tar hänsyn både till de enskilda faktorerna och till helheten.



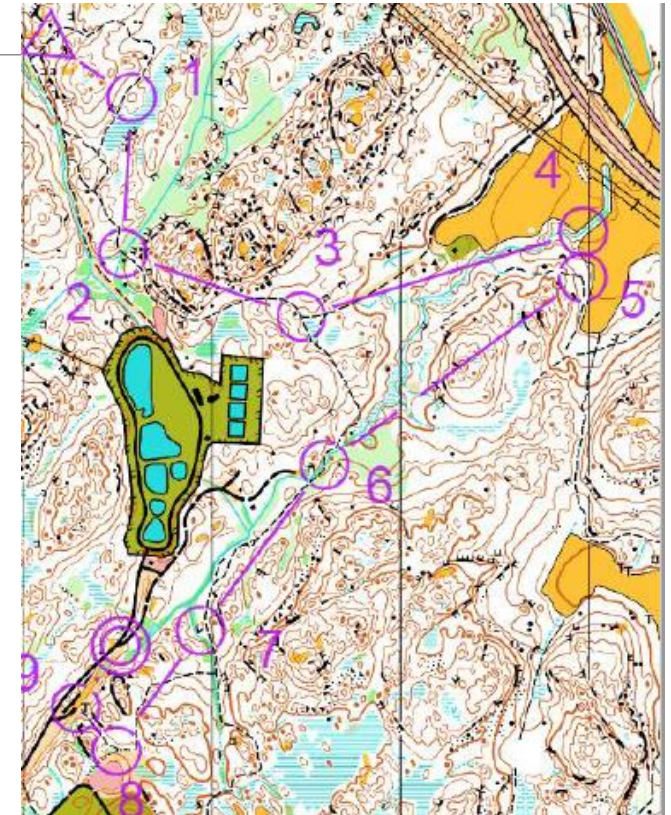
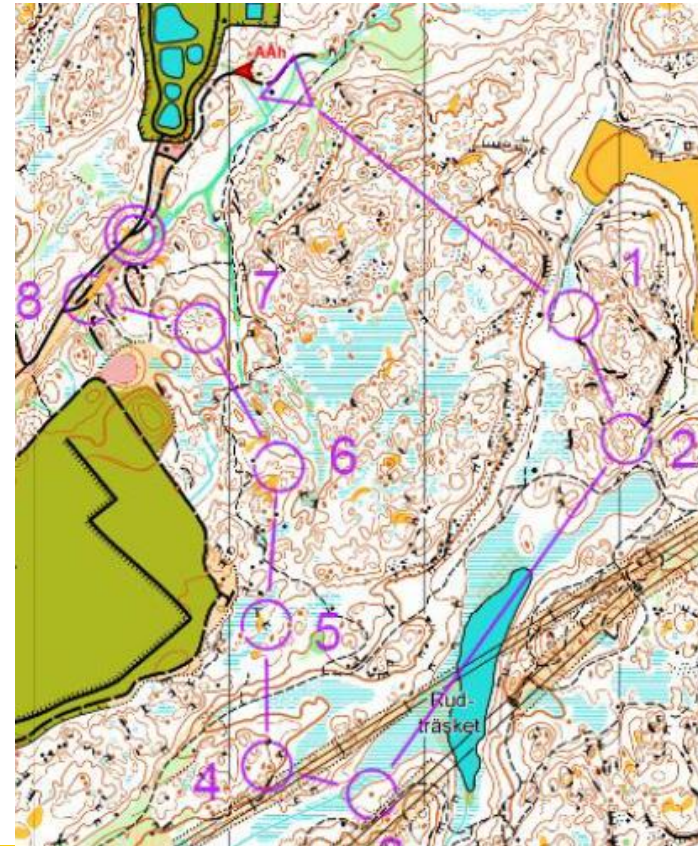
# Grundläggande riktlinjer för banläggning

## Anpassade orienteringsutmaningar (problem)

- Tävlingsstyp
- Distans
- Klass
- Banlängd
- Terrängval

## Banläggningens byggstenar

- Terrängen
- Kontrollerna
- Sträckorna



# Orienteringssportens egenart ?

(sid 10)



## Vår sport heter orienteringslöpning

- \* orienteringsteknik
- \* löpteknik
- \* fysik

### **Kartläsning**

Banläggarens uppgift är att skapa utslagsgivande utmaningar för att med kartans hjälp ta sig fram i okänd terräng, men också anpassa svårigheten för olika tävlingsklasser.

### **Löpning**

Kondition och löpförmåga får nästan alltid stort utslag. Banläggaren behöver oftast inte tänka på att skapa fysiskt utslagsgivande banor.



# Sportslig rättvisa? (sid 12)

- rätt svårighetsgrad
- undvika slumpmoment
- hög kvalitet på banor o kartor



# Sportslig rättvisa, kontrollplacering (sid 150-153)

Möjligheten att upptäcka kontrollskärmen får aldrig bli slumpartad. Andra deltagare ska inte kunna se kontrollen enbart på grund av andra stämplande deltagare.



Kontrollskärmen sitter nere i gropen och går inte att se för deltagarna.



När en deltagare stämplar vid kontrollen kan andra deltagare se var kontrollen är. Ett slumpmoment har uppstått.



Kontrollskärmen sitter synlig i kanten på gropen. Den är lika synlig oavsett om någon deltagare är där eller inte. Sportslig rättvisa har uppnåtts.

# Rolig orientering! (sid 12-13)

- olika tävlingsformer
- olika distanser
- trevlig terräng och natur
- rätt svårighetsgrad
- hög kvalitet på banor och kartor (utbildade banläggare)

## Omväxlande banor-3T

terräng,

teknik,

tempo



## Banläggningens mål: *(sid 10-13)*

- *Upprätthålla orienteringslöpningens egenart – orientering (problemlösning) och löpning (löpning & förflyttning) – framförallt skicklighet i att göra båda dessa saker samtidigt!  
Tankemödan och de fysiska momenten måste gå hand i hand  
” Tankens skärpa vid kroppslig möda”*
- *Skapa sportslig rättvisa – bjuda på en tävlingsuppgift som är likvärdig för alla (dvs. undvik slumpen!)  
som banläggare ska Du skapa många problem och så allsidiga uppgifter som möjligt.*
- *Skapa rolig orientering (3T-Terräng, Teknik och Tempo) – bjud på omväxlande orientering, terräng och sträckor, (ex kort-lång-kort-kort-kort-lång..)*
- *Säkerställ distansernas särarter – genom banläggarens kompetens och bra dialog med bankontrollant och andra orienterare... (var inte rädd för att fråga)*
- *Se till att orienteringsidrotten är skonsam mot naturen – genom tidig planering, med hänsyn till växt- och djurliv samt goda relationer med markägare, jägare och andra intressenter ger bra förutsättningar för att få tillgång till mark för vår idrott*

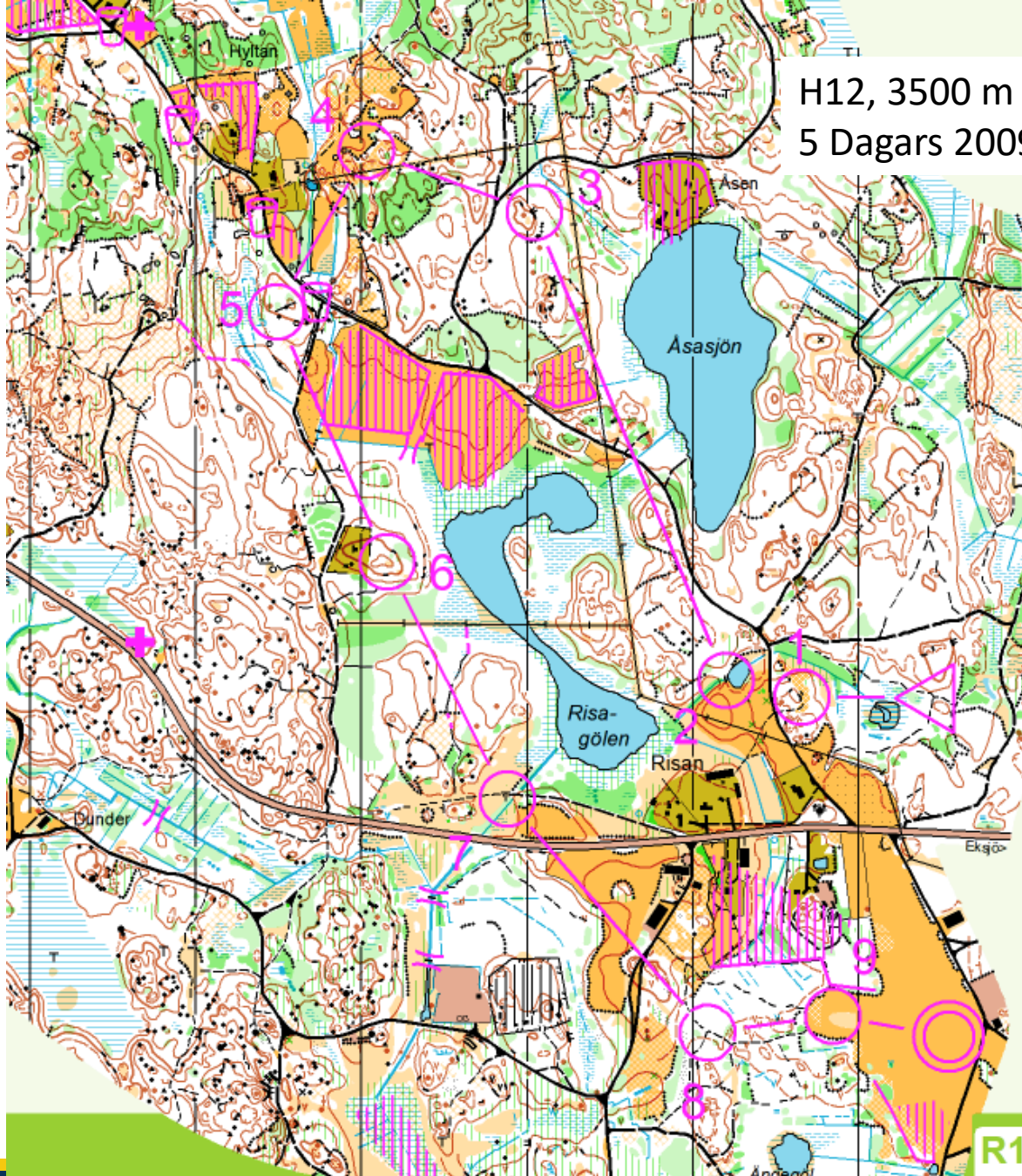
# Distansernas särarter (sid 25-39)

- sprintdistans *(12-15 min) (knockout-sprint)*
- medeldistans  
*(D/H10-16, 2-3,5 km. D/H18-, 25-35 minuter. D/H85-, 1-2 km)*
- långdistans  
*(D/H10-16, 2,5-5,5 km. D/H18-, 45-95 minuter. D/H85-, 1,5-2,5 km)*
- ultralång distans  
*(D/H18-21 Elit 85-140 min. Övriga 150-200% av segrartiden)*
- natt och stafett

### 3 Medel- och långdistans

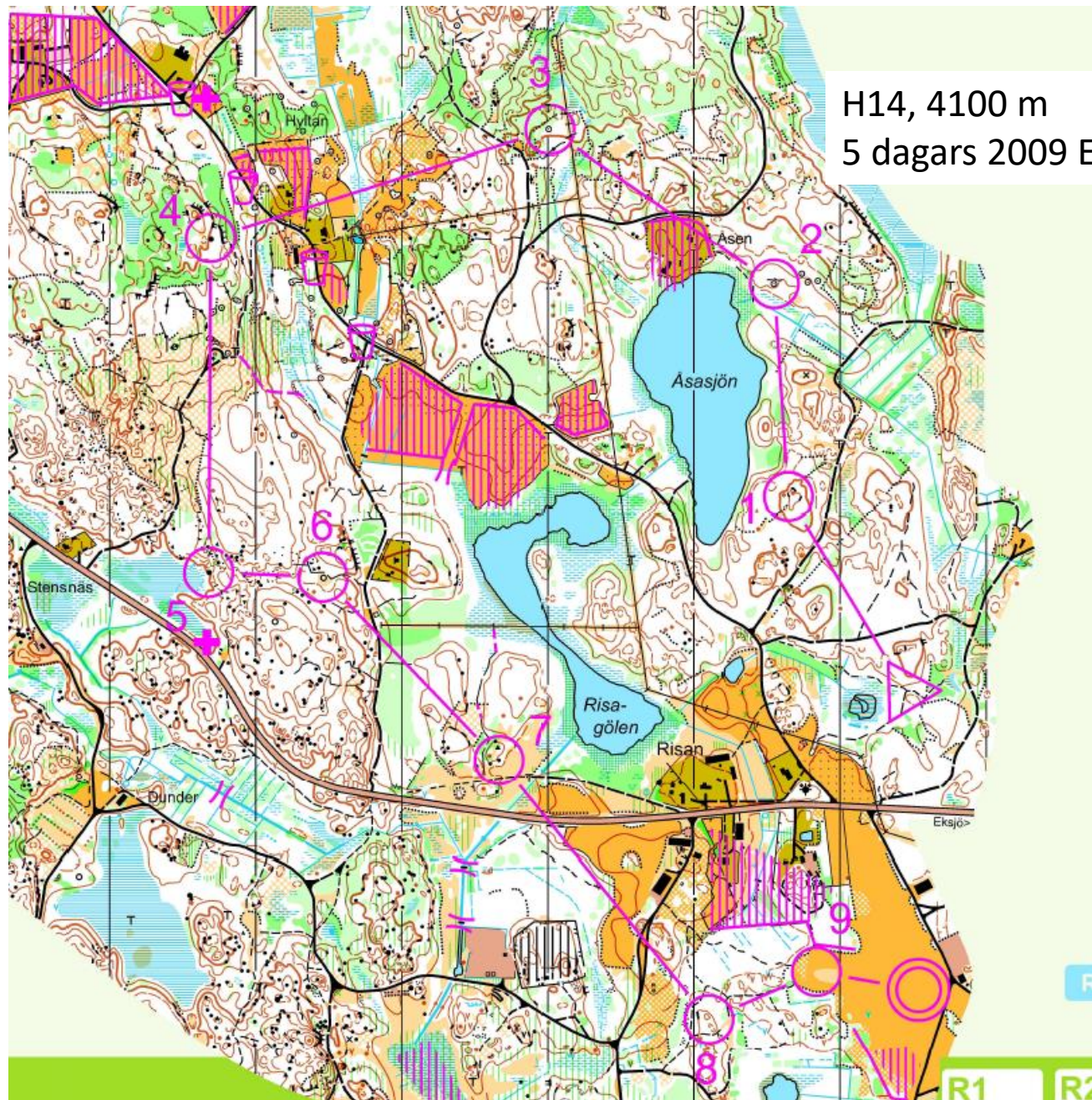
I tabellerna nedan visas normal klassindelning vid medel- respektive långdistans (dagtävling). För vilka och hur många klasser som ska erbjudas vid tävling inom nivå 2 respektive 3, se TR 5.1 i regelverket.

| ÅLDERSKLASSER  |           |           |          |           |           |        |                   |
|--|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|--------|-------------------|
| Damer  | Medel     | Lång      | Herrar   | Medel     | Lång      | Nivå   | Kartskala         |
| <b>Banlängder för ungdomsklasser (till och med 16 år)</b>                                  |           |           |          |           |           |        |                   |
| D10  | Ca 2,0 km | Ca 2,5 km | H10      | Ca 2,0 km | Ca 2,5 km | Vit    | 1:7 500/1:7 500   |
| D12  | Ca 2,5 km | Ca 3,0 km | H12      | Ca 2,5 km | Ca 3,0 km | Gul    | 1:7 500/1:7 500   |
| D14  | Ca 3,0 km | Ca 4,0 km | H14      | Ca 3,0 km | Ca 4,0 km | Orange | 1:7 500/1:7 500   |
| D18  | Ca 3,5 km | Ca 5,0 km | H18      | Ca 3,5 km | Ca 5,5 km | Violet | 1:10 000/1:10 000 |
| <b>Rekommenderade segrartider för vuxenklasser, inkl. alltklasser (från och med 17 år)</b> |           |           |          |           |           |        |                   |
| D18  | 25-30 min | 50-55 min | H18      | 25-30 min | 50-55 min | Svart  | 1:10 000/1:15 000 |
| D18 Elit   | 25 min    | 55-60 min | H18 Elit | 25 min    | 55-60 min | Svart  | 1:10 000/1:15 000 |
| D20  | 25-30 min | 55-60 min | H20      | 25-30 min | 55-60 min | Svart  | 1:10 000/1:15 000 |
| D20 Elit   | 25 min    | 70-75 min | H20 Elit | 25 min    | 70-75 min | Svart  | 1:10 000/1:15 000 |
| D21 Kort   | ...       | 50-55 min | H21 Kort | ...       | 50-55 min | Svart  | 1:10 000/1:15 000 |
| D21  | 30-35 min | 65-70 min | H21      | 30-35 min | 65-70 min | Svart  | 1:10 000/1:15 000 |
| D21 Elit   | 30-35 min | 90-95 min | H21 Elit | 30-35 min | 90-95 min | Svart  | 1:10 000/1:15 000 |
| D35  | 30-35 min | 60-65 min | H35      | 30-35 min | 60-65 min | Svart  | 1:10 000/1:10 000 |
| D40  | 25-30 min | 60-65 min | H40      | 25-30 min | 60-65 min | Svart  | 1:10 000/1:10 000 |
| D45  | 25-30 min | 50-55 min | H45      | 25-30 min | 50-55 min | Svart  | 1:7 500/1:7 500   |
| D50  | 25-30 min | 50-55 min | H50      | 25-30 min | 50-55 min | Svart  | 1:7 500/1:7 500   |
| D55  | 25-30 min | 45-50 min | H55      | 25-30 min | 45-50 min | Svart  | 1:7 500/1:7 500   |
| D60  | 25-30 min | 45-50 min | H60      | 25-30 min | 45-50 min | Svart  | 1:7 500/1:7 500   |
| D65  | 25-30 min | 40-45 min | H65      | 25-30 min | 40-45 min | Svart  | 1:7 500/1:7 500   |
| D70  | 25-30 min | 40-45 min | H70      | 25-30 min | 40-45 min | Blå    | 1:7 500/1:7 500   |
| D75  | 25-30 min | 40-45 min | H75      | 25-30 min | 40-45 min | Blå    | 1:7 500/1:7 500   |
| D80  | 25-30 min | 40-45 min | H80      | 25-30 min | 40-45 min | Blå    | 1:7 500/1:7 500   |
| <b>Banlängder för vuxenklasser</b>   |           |           |          |           |           |        |                   |
| D85  | Ca 2,0 km | Ca 2,5 km | H85      | Ca 2,0 km | Ca 2,5 km | Blå    | 1:7 500/1:7 500   |
| D90  | Ca 1,5 km | Ca 2,0 km | H90      | Ca 1,5 km | Ca 2,0 km | Blå    | 1:7 500/1:7 500   |
| D95  | Ca 1,0 km | Ca 1,5 km | H95      | Ca 1,0 km | Ca 1,5 km | Blå    | 1:7 500/1:7 500   |



H12, 3500 m  
5 Dagers 2009 E2



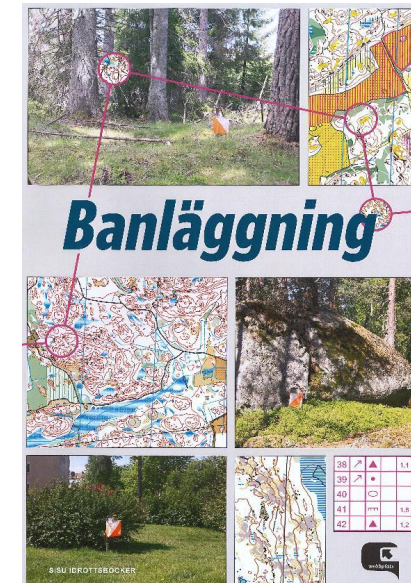
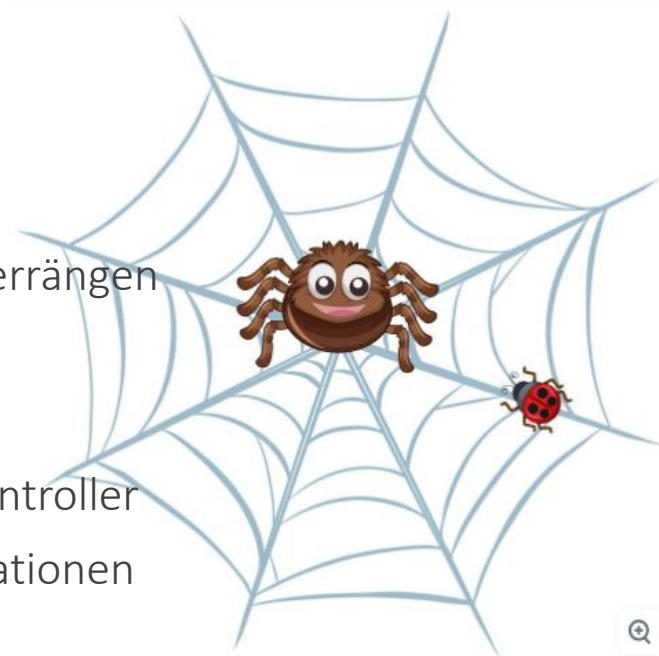


H14, 4100 m  
5 dagars 2009 E2



# Banläggarens ansvarsområde (sid 42-45, 60)

- Organisera och leda arbetet
- Komposition av banor
- Hänsyn till mark och vilt
- Skapa sportslig rättvisa
- Rekognosering och kontroll i terrängen
- Banor i banläggarsstödet
- Underlag till bankontrollanten
- Utsättning och intagning av kontroller
- Underlag till tävlingsadministrationen
- Underlag till speakern
- Underlag till media
- ..
- ..
- ..





# Gör en arbetsplan



| Hemma  | I terrängen   | I föreningen  | Med andra  | Hemma                                       | I terrängen                        | I föreningen                 | Med andra                                    |
|--|---|---|--|---|------------------------------------|------------------------------|--|
| <b>1. Innan ansökan om tävling (fram till ett år före tävlingen)</b>   |   |   |  | <b>4. Åtgärder dagarna före tävlingen</b>   |                                    |                              |  |
| Upprätta arbetsplan.   |   | Utse banläggare.  | Samråd med länsstyrelse, kommunkolog, markägare och jakträttsinnehavare. |   | Instruktion till personal.         |                              |  |
| Analys av alternativa tävlingsområden.   | Analys av tänkbara arenor.  | Val av tävlingsområde.                                  |  |   | Utsättning av kontrollställningar. |                              |  |
| <b>2. Åtgärder långt före tävlingsdagen (fram till en månad före tävlingen)</b>                                    |   |   |  |   | Utsättning av kontroller.          |                              |  |
| Skaffa förhandsinformation om tävlingsområdet.   | Översiktlig rekognosering av tävlingsområdet.   | Organisation av banläggarteamet.                        |  |   | Markering av vätskestationer.      |                              |  |
| Värdering av terrängen.  | Terrängkontroll, tester av sträckor.  | Underlag till tävlingsledaren.                          |  |   | Snitsling av hänsynsområden.       |                              |  |
| Markera hänsynsområden.  |   | Se över personalbehov.                                  |  | <b>5. Åtgärder på tävlingsdagen</b>         |                                    |                              |  |
| Stråk och banskisser.  |   | Se över materialbehov.                                  | Samverka med bankontrollanten.   |   | Utsättning av kontrollenheter.     | Vätskekontroller.            | Eventuell viltavdrivning.                    |
| Komposition av banorna.  | Detaljrekognosering och märkning av kontrollpunkter. Detaljrekognosering av start- och måplats. |   | Tidsbeställning för tryck eller utskrift av banor.                       |   | Kontrollöppning, provstämpling.    | Radiokontroller, förvarning. |  |
| Preliminär bansammanställning.   |   |   | Bansammanställning till bankontrollanten.                                |   |                                    | Press- och fotokontroller.   |  |
| <b>3. Åtgärder närmare tävlingsdagen (sista månaden före tävlingen)</b>  |   |   |  |   |                                    | Bevakning av kontroller.     |  |
| Lägga in alla kontroller och banor i banläggarsstödet.   |   | Lämna bansammanställning till tävlingsadministrationen. |  |   |                                    | Viltrapport.                 | Viltrapport.                                 |
| Utskrift av kontrollbeskrivning.   | Provlöppning.   | Lämna uppgifter inför lotning av startlistan.           |  | Återställ material.                         | Kontrollintagning.                 |                              |  |
| Gå igenom alla banor och kontroller och gör uppehåll i ringar och linjer vid behov. Exportera banor till tryckeri. |   | Underlag för PM.  | Bankontrollanten godkänner inritning och kontrollbeskrivningar.          | <b>6. Åtgärder efter tävlingsdagen</b>      |                                    |                              |  |
|  |   |   |  | Utvärdering av banläggningen.               | Efterkontroll i terrängen.         | Tacka medarbetare.           | Tack till markägare och jakträttsinnehavare. |
|  |   |   |  | Avsluta och arkivera banläggningsprojektet. |                                    |                              |  |


Exempel på en grov arbetsplan för ett banläggningsprojekt. Planen är en bra utgångspunkt men bör kompletteras med fler aktiviteter och mer detaljer.

| Littra             | Aktivitet/Tävling 29 maj 2023  | Åtgärd   | Ansvarig                | Klart senast  | Status | Not  |
|--------------------|--|--|-------------------------|---------------|--------|--|
| <b>BANLÄGGNING</b> |  |  |                         |               |        | Uppdaterad möte 22 maj   |
| Banl.              | Inbjudan & PM  | Underlag och Check det som avser banor                                       | Stefan                  | Sista mars    | OK     |  |
| Banl.              | Karta:   | Klart. Slutligt utsnitt lev.   | Stefan                  | Sista mars    | PÅGÅR  | P-O tar en check veckan innan om vi behöver                                    |
| Banl.              | Karta:   | Kartan godkänd av SMOF   |                         | Sista april   | OK     | Sänd till Tord Hederskog   |
| Banl.              |  |  |                         |               |        |  |
| Banl.              | Banläggning:   | Banor klara  | Stefan                  | Sista april   | OK     |  |
| Banl.              | Banläggning:   | Utsnitt tryck pågår  | Stefan                  |               | PÅGÅR  |  |
| Banl.              | Banläggning:   | Bankontroll  | Lennart Henriksson ESOK | Sista april   | PÅGÅR  |  |
| Banl.              | Växling stafett  | Växlingsplank stafetten  | Nils-Gustav Färg        | 28-maj        |        |  |
| Banl.              | Växling stafett  | Kartor Växlingsplank   | Stefan, Markus, Håkan   | 28-maj        |        | Görs på lördagen före tävling, körs upp med N-G släp                           |
| Banl.              | Check växlingskartor   | Efter uppsättning tävlingsdagens morgon                                      | Lennart o Berit         | 1h före start |        |  |
| Banl.              | START Stafett DM   | Kartos Startbräda  | Stefan, Markus, Håkan   | 28-maj        |        | Görs på lördagen före tävling, körs upp med N-G släp                           |
| Banl.              | Banläggning:   | Ungdomsbanor till Smof   | Magnus Svensson         | Sista april   | OK     |  |
| Banl.              | Tillgång mark...; Område vid hus tomt etc. Kontakt markägare.        | Markägarkontakter  | Roland                  | Sista mars    | OK     | 1:a kontakten med skola, Annebergsbostäder etc klart senast sista febr.        |
| Banl.              |  |  |                         |               |        |  |
| Banl.              | Tillstånd polisen:   | Ansökan insänd av Stefan   | Mikael                  | Sista april   |        | Inväntar svar från Polisen?  |
| Banl.              | Riskanalys:  | Underlag framtagit   | Mikael                  | Sista april   | PÅGÅR  | Gå igenom vid möte o ev. fördela uppgifter                                     |
| Banl.              |  |  |                         |               |        |  |
| Banl.              | Kontrollenheter: 125 kontroller vissa dubbla                         | Egna, Aneby, Nässjö och Eksjö  | Håkan/Marcus            | 20-maj        |        | Anebys o Eksjös hämtas av Stefan, Nässjös - Mikael                             |
| Banl.              | Kontrollställning:   | Lånas av Nässjö och Aneby  | Mikael                  | 20-maj        | OK     | Anebys hämtas av Stefan, Nässjös - Mikael                                      |
| Banl.              | Kontrollböcker:  | Lånas av Aneby ev. även Eksjö  | Stefan                  | 20-maj        | OK     | Anebys o Eksjös hämtas av Stefan,  |
| Banl.              | Skärmar:   | Egna, och lånas av Nässjö  | Stefan & Mikael         | 20-maj        | OK     | Nässjös hämtas av Mikael   |
| Banl.              |  |  |                         |               |        |  |
| Banl.              | Kontrollutsättning: - 4-5 områden                                    | 125 kontroller - x antal bockar, x antal ställningar, x antal dubbla enheter | Stefan + se not         | 20-maj        | OK     | Stefan, Mikael, Roland, Göran D, Gunvor, Emma.                                 |
| Banl.              | Kontrollbevakning: - 4-5 områden                                     | Behövs "Blind ehett" och skärm mm samt kodsiff                               | Stefan + se not         |               | OK     | Efter start, Björkliden, Annebergsbostäder, Skolan, Dagens,                    |
| Banl.              | Rensning vid bäcken  |  | Roland                  | 22-maj        | OK     | Röj och Rensa stråk så det blir lika för tidig/sen start...                    |
| Banl.              | Avspärningar   |  | Stefan + se not         | 28/29 maj     | OK     | Göran F & Stefan   |
| Banl.              | Labyrint   |  | Stefan + se not         | 28/29 maj     | OK     | Stefan+ Gunvor   |
| Banl.              | Vägvakter  | Fotbollen  | Mikael                  | 20-maj        | OK     | 12 personer vidtalade, gg genomförd. Check på morgon innan                     |
| Banl. Che          | Check  | Check  | Check                   | Check         | Check  | Check  |
| Banl. Che          | Linjbredd 0,35 mm samt kolla storlek ringar, siffror etc på trycket. |  | Stefan                  |               |        | Ej kodsiffror 66, 68, 69, 86, 89, 96, 98, 99                                   |
| Banl. Che          | Skylt se banor 1 min före start D/H 10, 12, 14                       |  |                         |               |        | 1:a kontroller 57, 62, 74, 113, 114, 115, (121), (123), (161) kolla belastning |
| Banl. Che          | Tid radio - mål - Individuell 250 m stafett 180m                     |  |                         |               |        | Radio Indv 112 (D/H 12, 14, 16, 21)  |
| Banl. Che          | Kartskala öppen Lätt 3000 del medel o svår 4000 del                  |  |                         |               |        | Radio Stafett 63 och 54 klasser?   |
| Banl. Che          | Kolla bana 44 stafett H16  |  |                         |               |        |  |
| Banl. Che          | Spara stafettbanor   |  |                         |               |        | Kartplank 4 kartor stå A $\alpha$ = 1 meter + klass (34 cm)                    |
| Banl. Che          | Kolla bana 28  |  |                         |               |        |  |
| Banl. Che          | Skriv ut infoskyltar - lämna till Mikael för plastning               |  | Gunvor                  |               |        |  |
| Banl. Che          | Sätt ej ut 75 samt 113 förrän 20 i 11 tävlingsdagen                  |  |                         |               |        |  |
| Banl. Che          | Kontroll 159 ev bygg koja  |  |                         |               |        |  |


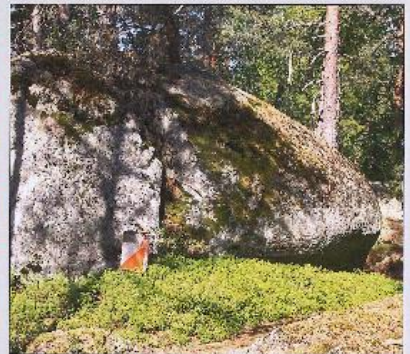
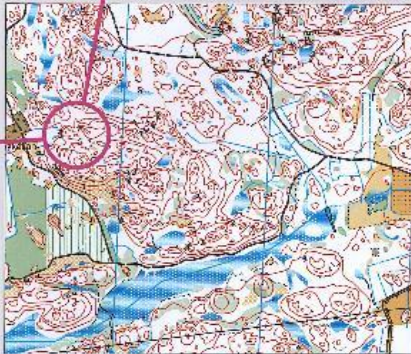


# Banläggning

Hänsyn och vad det innebär  
för orientering (sid 46-60)




## Banläggning



SISU IDROTTSBÖCKER

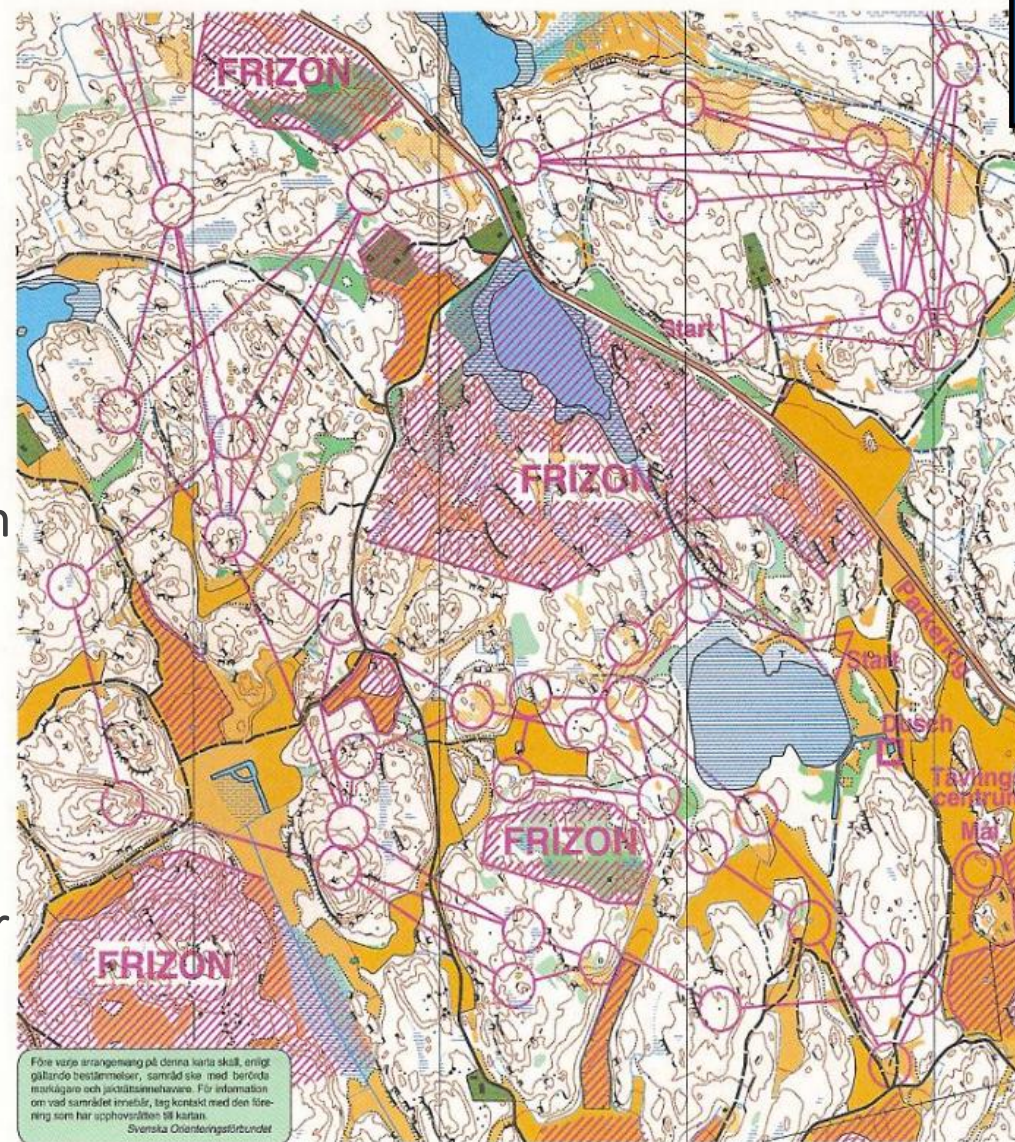
|    |   |   |     |   |
|----|---|---|-----|---|
| 38 | ↗ | ▲ | 1.1 | ○ |
| 39 | ↗ | ● |     |   |
| 40 |   | ○ |     | ○ |
| 41 |   | ■ | 1.8 | ↓ |
| 42 |   | ▲ | 1.2 | ○ |



# Målsättning - hänsyn

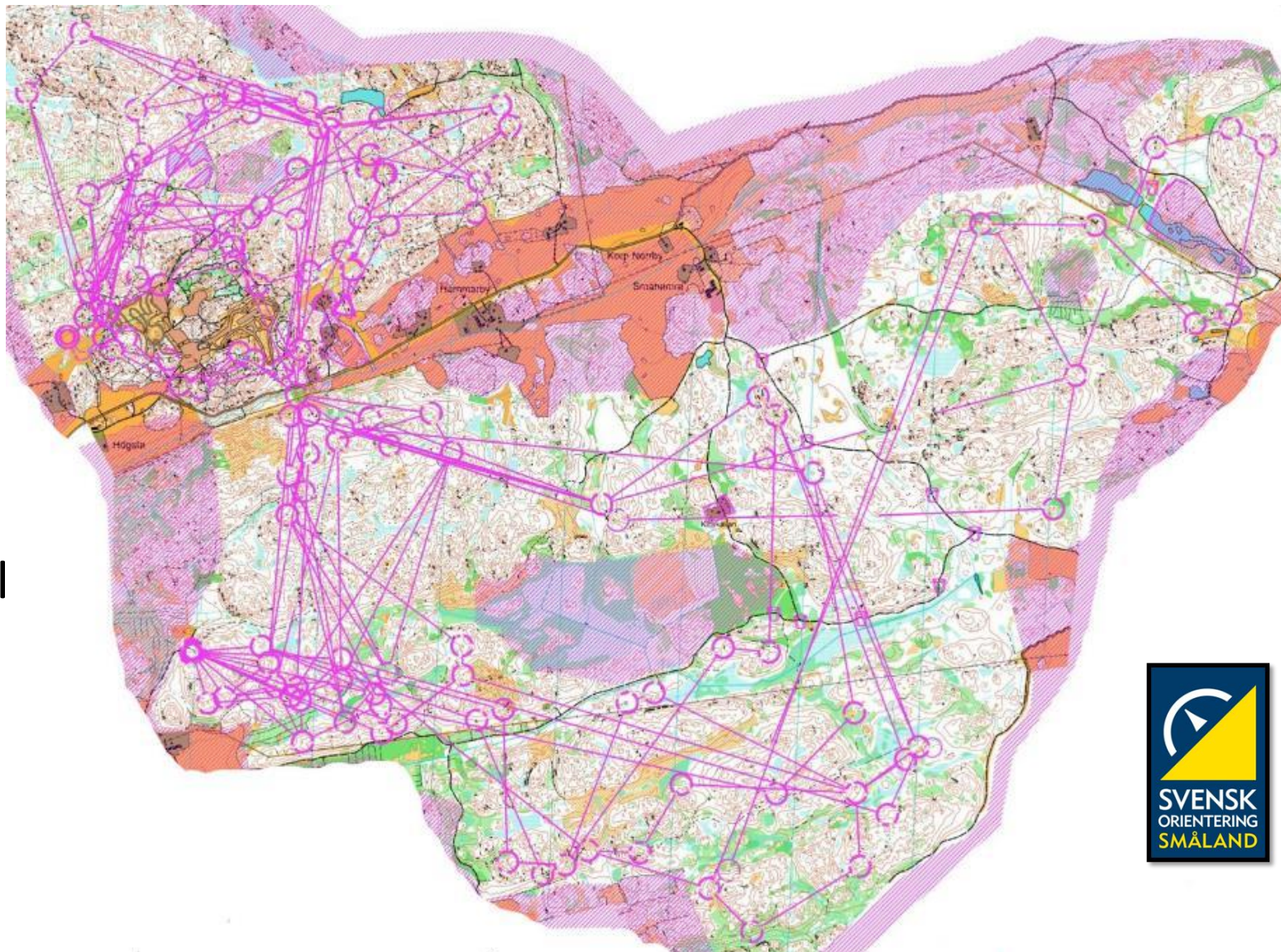
- Hänsyn till växter och växtlighet
- Hänsyn till djur och djurliv
- Hänsyn till jakt
- Hänsyn till jord- och skogsbruk samt andra ekonomiska värden
- Hänsyn till fornlämningar och andra kulturhistoriska värden
- Hänsyn till andra speciella naturvärden
- Hänsyn till andra fritids- och friluftaktiviteter
- Alla förutsättningar bör vara klara innan banläggningen startar

**Vi ska alltid vara välkomna tillbaka!**



# Målsättning - hänsyn

- Naturvårdsverkets Allmänna råd
- Vårdatumperioder
- Samverkan
- Hänsynsområden
- Stråkbanläggning
- Tåliga ytor för arena, start och mål
- Kontrollplacering



# Hänsyn och samråd

- Samråd för att med berörda för att få använda mark för orientering, det vill säga banorna i skogen
- Tillstånd krävs av berörda för arena, parkering och startplatser.



# Allemansrätten och orientering

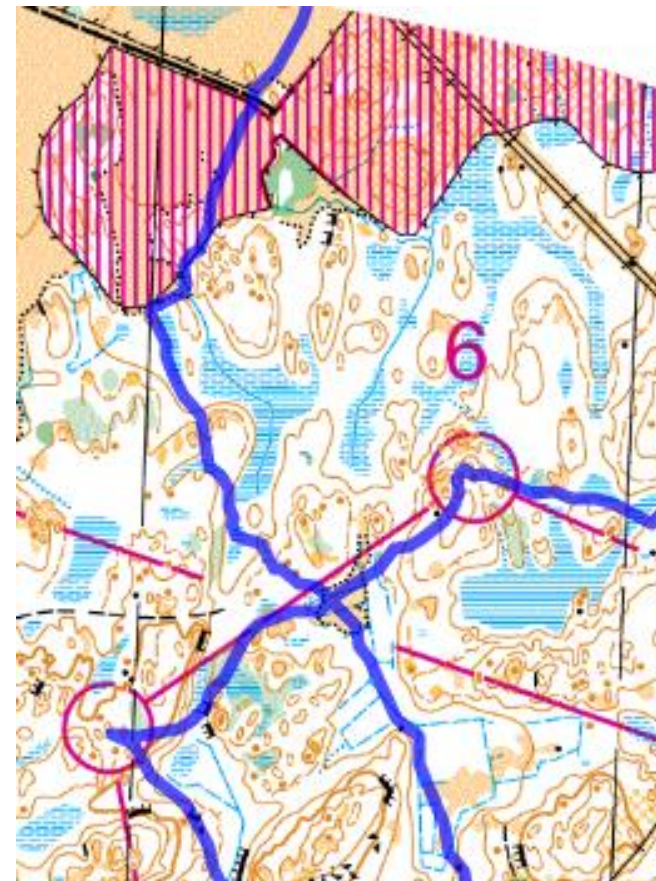
- Sedvanerätt
- Knuten till den enskilde i skogen
- Kan utnyttjas i grupp
- Inte orsaka markägaren ekonomisk skada eller störa hemfriden
- Inte störa andra friluftsmänniskor
- Inte störa eller förstöra
- Beakta gällande regler och överenskommelser
- Sköta samråden rätt



# Hot mot orientering !?

---

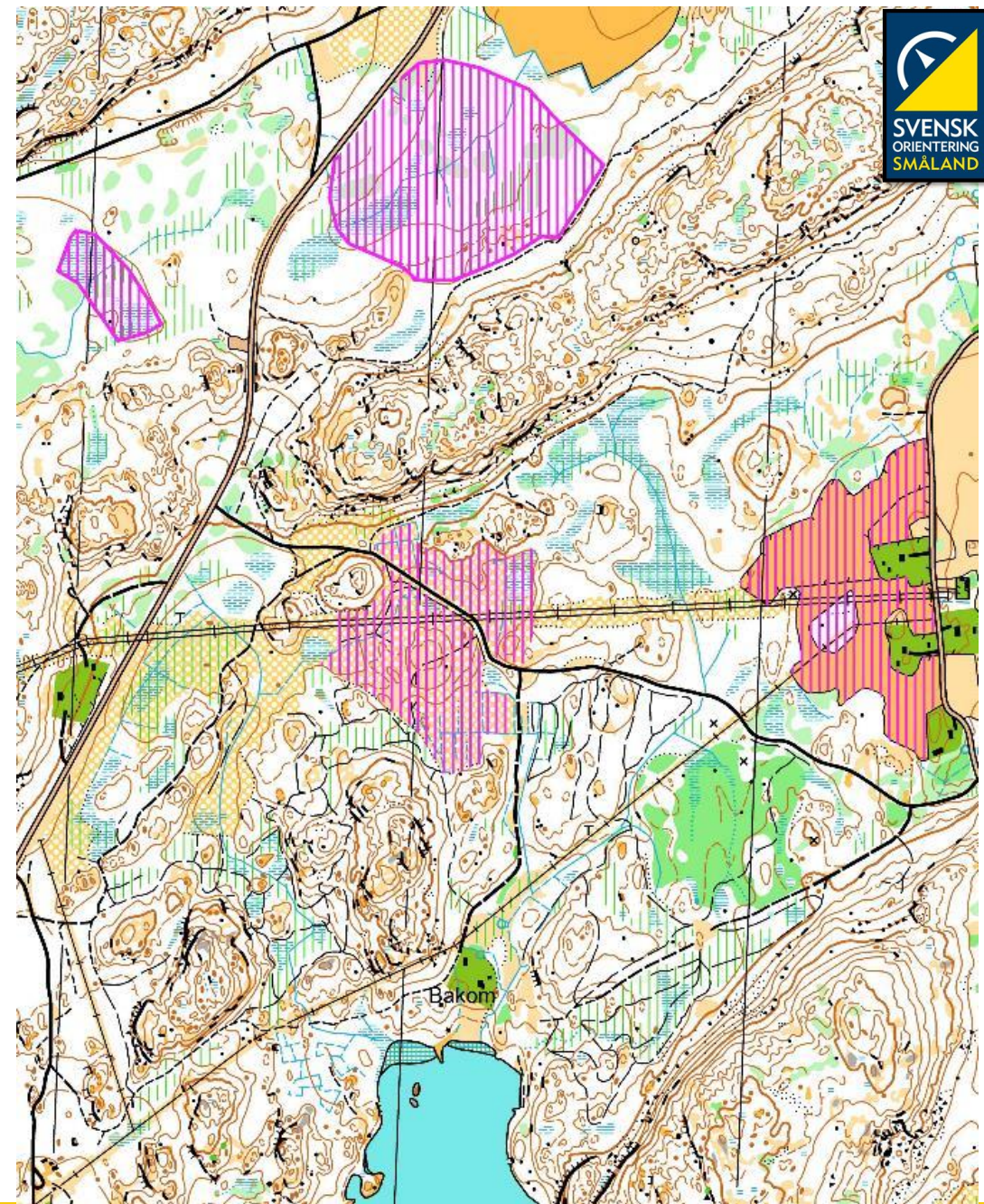
- Stressade eller döda djur vid arrangemang
- Orienterare i hänsynsområden
- Dåligt skötta samråd med markägare och jakträttsinnehavare
- Söndertrampade stigar vid tävlingar
- Spikar i träd vid kontroller
- Gamla kontrollställningar och snitslar kvar i skogen
- Bilder i media av orienterare som väller fram i skogen
- Andra grupper som missköter sina orienteringsaktiviteter





# Möjliga hänsynsområden på tävlingskartan

- Frizoner för vilt
- Buffertzoner för vilt
- Växande gröda
- Nyplanteringar
- Boskap i hagar
- Vissa nyckelbiotoper
- Andra intressen
- Tomtmark

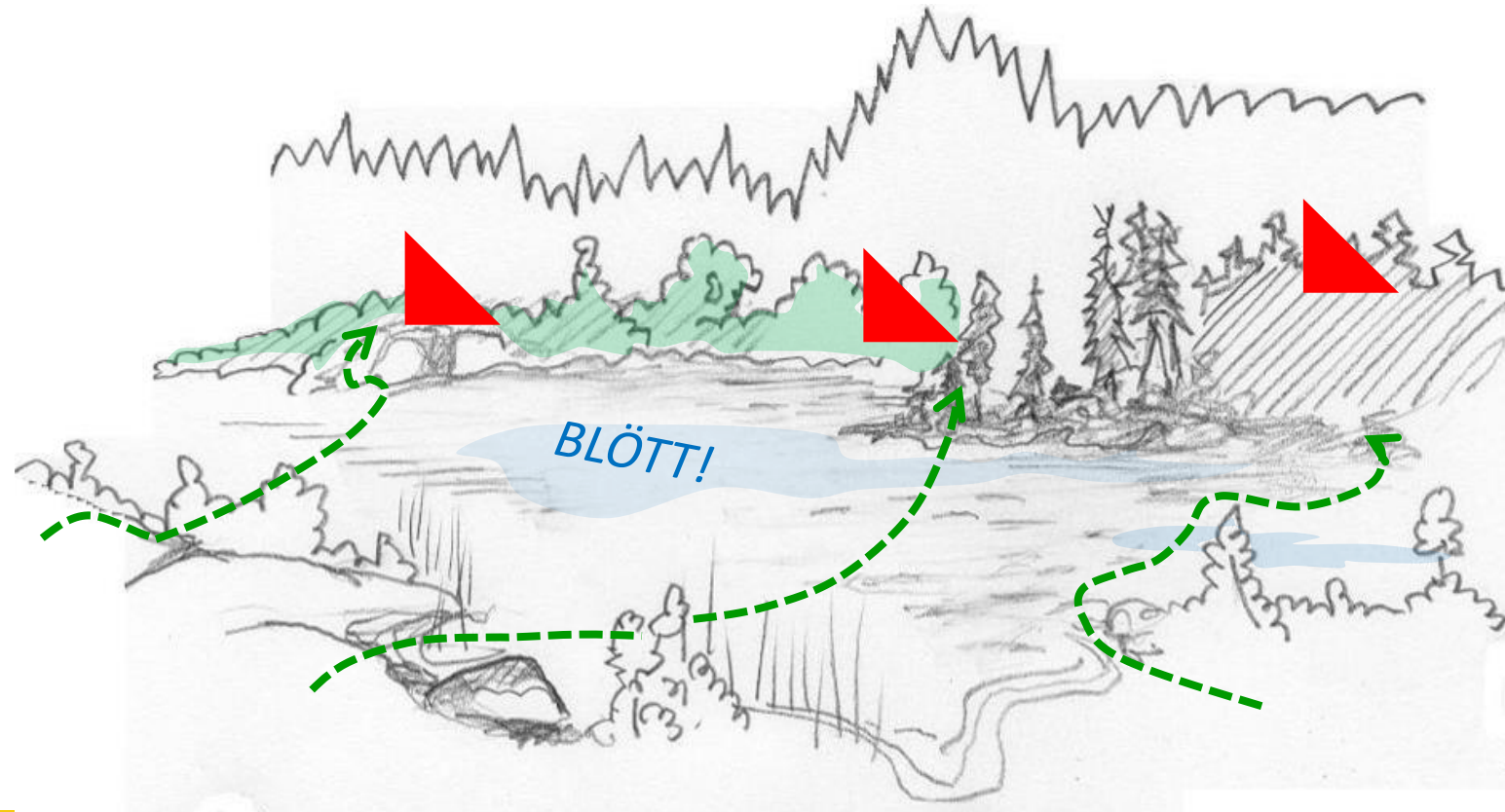




# Möjliga hänsynsområden i terrängen

## Stor sankmark

- Placera aldrig kontrollen mitt i sankmarken
- Placera kontrollen i kanten eller vid ett annat föremål i närheten
- Planera kontrollplaceringen så att de naturliga löpvägarna över sankmarken undviker de blötaste delarna



# Hänsyn djurlivet

## Älg

- Kalvar i maj-juni
- Hemortsområde cirka 15 km<sup>2</sup>
- Jaktstart i september-oktober (8 okt), varierar från olika delar av landet
- Jakten slutar 31 januari påföljande år
- Kan drivas ut ur ett tävlingsområde
- Stannar tillräckligt länge för att tävlingen ska kunna genomföras



## Rådjur

- Kalvar i maj
- Hemortsområde cirka 0,5 km<sup>2</sup>
- Jaktstart i 1 maj-15 juni samt från augusti
- Jakten slutar 31 januari påföljande år
- Går inte att driva ut ur ett tävlingsområde
- Vänder ofta tillbaka genom en drevkedja och blir kvar i tävlingsområdet



## Vildsvin **Nytt jagas i stort hela året**

- Grisar i februari-april
- Hemortsområde cirka 2 km<sup>2</sup>
- Jaktstart 16 april
- Jakten slutar 15 februari påföljande år
- Går inte att driva ut ur ett tävlingsområde
- Gömmer sig ofta och blir kvar i tävlingsområdet
- Lever i grupper om cirka 20 djur
- Vildsvinsstammen ökar och sprider sig i landet



# Hänsyn djurlivet



## Havsörn

- Häckar mars-juli
- **Rödlistad**
- Särskild hänsyn behöver tas

**Kan stoppa en tävling om dessa finns i området**



## Tjäder

- Parningstid april-maj
- Har särskilda spelarenor som de återkommer till år efter år
- Är inte rödlistad men skyddad ändå
- Särskild hänsyn behöver tas

## Duvhök

- Häckar mars-juli
- **Rödlistad**
- Särskild hänsyn behöver tas



## Berguv

- Häckar mars-juli
- **Rödlistad**
- Särskild hänsyn behöver tas



# Vårdatumperioden

| Region | Period 2<br>Särskild hänsyn | Period 1<br>Vårdatumperioden | Period 3<br>Särskild hänsyn |
|--------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1      | 21-30 april                 | 1 maj-30 juni                | 1-10 juli                   |
| 2      | 1-10 maj                    | 11 maj-30 juni               | 1-10 juli                   |
| 3      | 10-20 maj                   | 21 maj-30 juni               | 1-10 juli                   |
| 4      | 20-31 maj                   | 1 juni-10 juli               | 11-20 juli                  |
| 5      | 1-10 juni                   | 11 juni-10 juli              | 11-20 juli                  |

- Stopp för ordinarie tävlingsarrangemang
- Mindre ungdomsarrangemang = OK
- Föreningsinterna mindre arrangemang = OK



Regionsindelning hela landet



Norrlandszon i Gävleborgs och Kopparbergs län



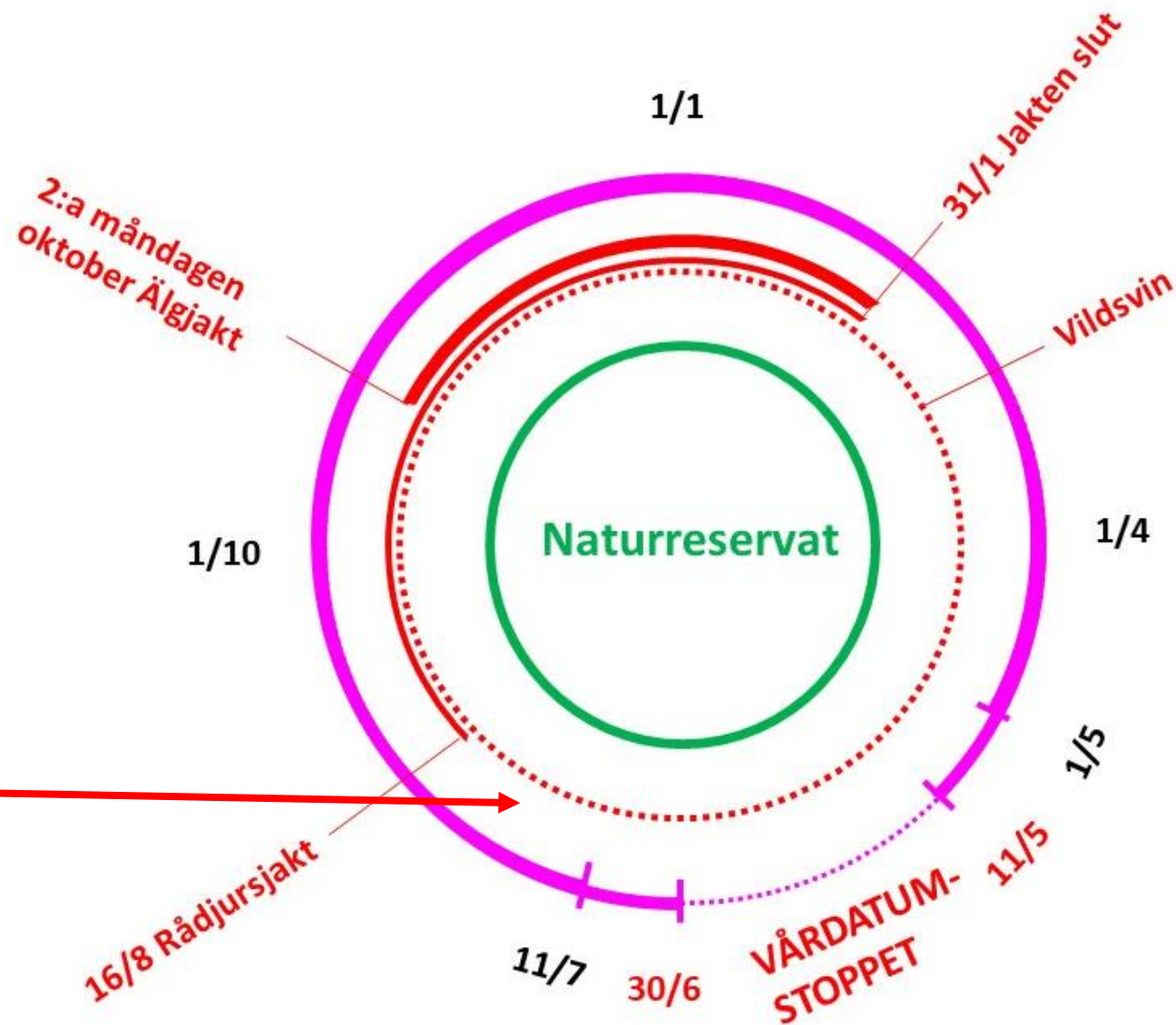
Kustzon i region 4 med särskild hänsyn

# Orienteringsåret

Bilden visar flera av de saker som påverkar orienteringsarrangemang under året. Bilden visar förhållandena i region 2.

Datum för vårdatumstoppet och jakttider varierar mellan olika regioner i landet.

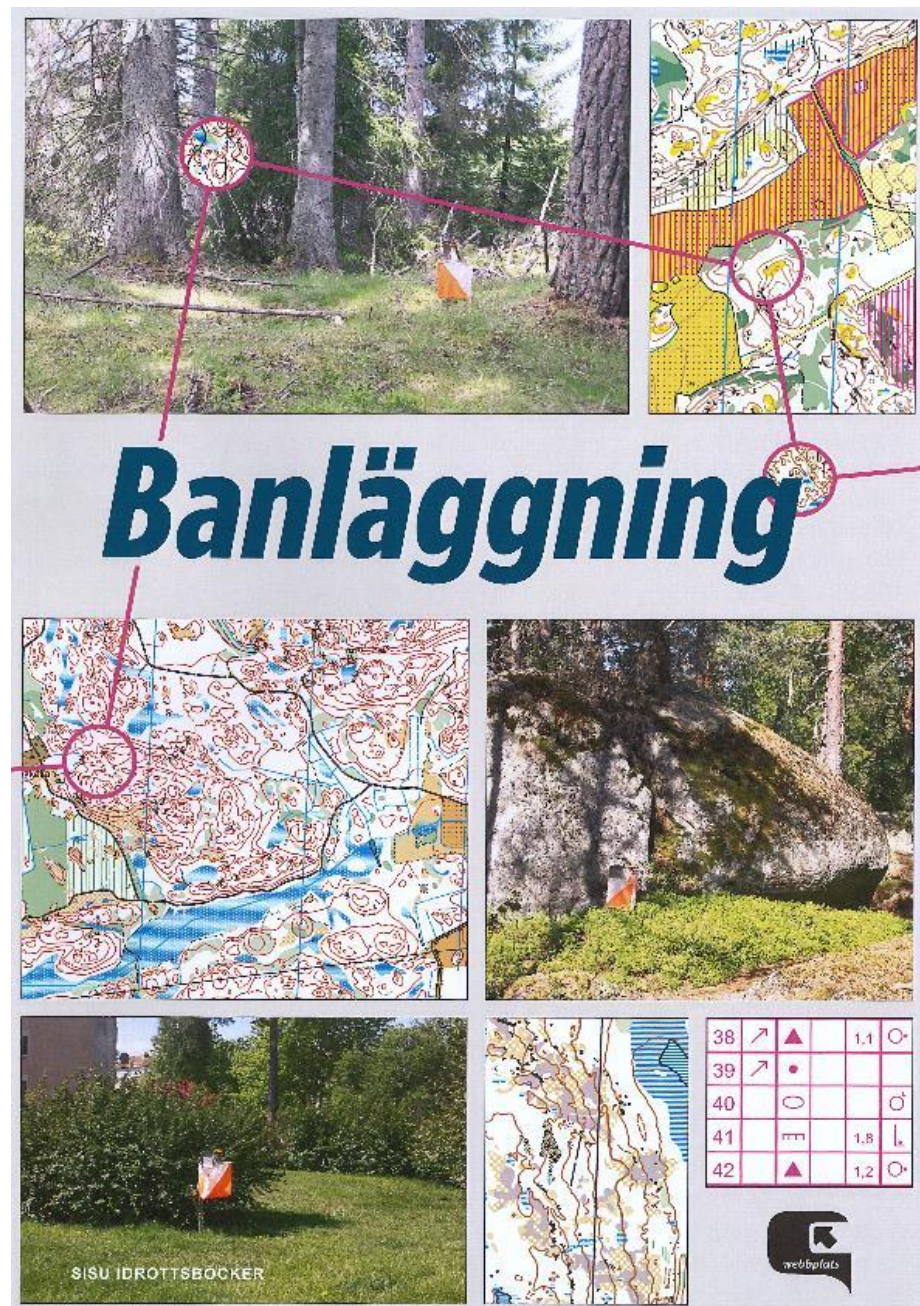
**Tänk på att jakten på vildsvin nu är hela året**



# Banläggning

## Grundläggande riktlinjer

(bl.a. sid 62-79)

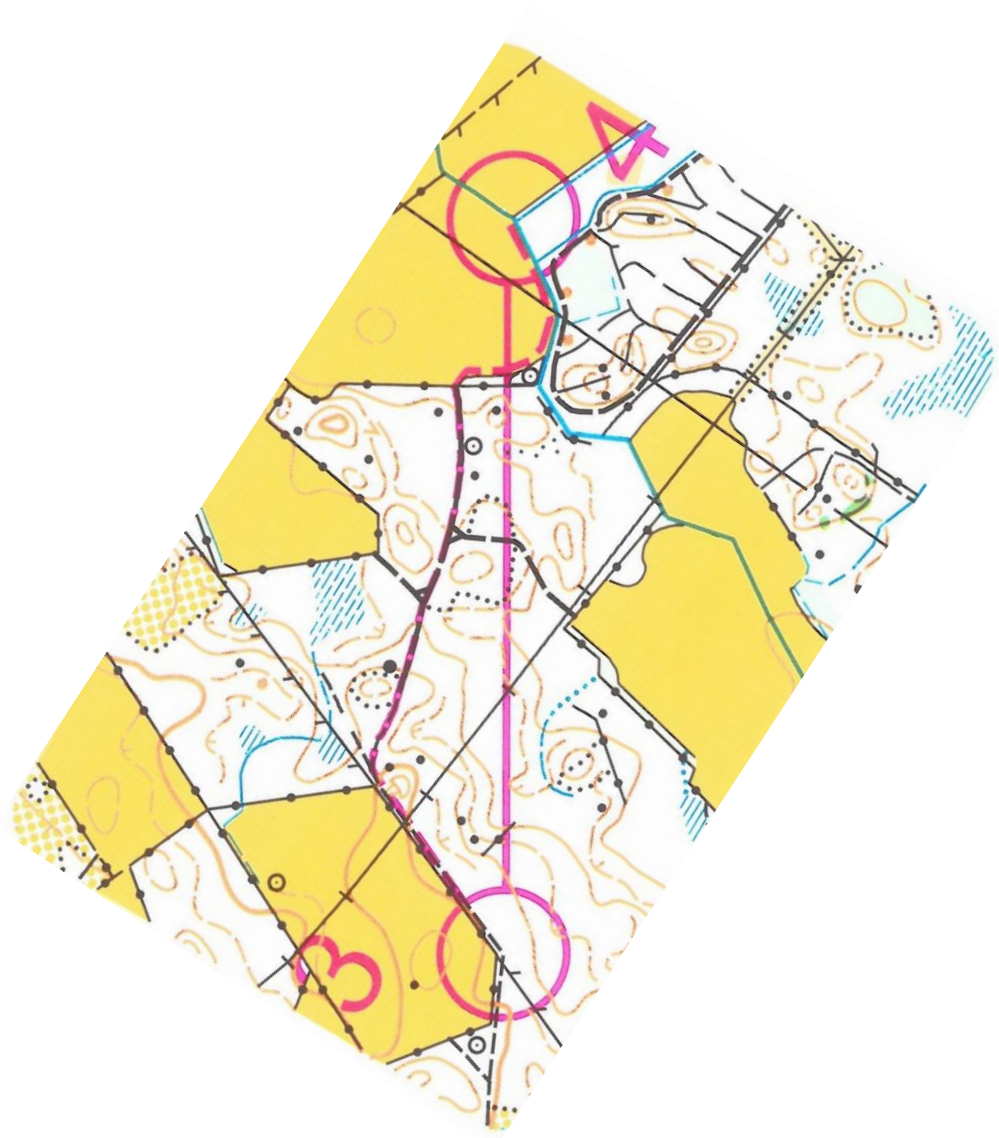




# Banläggningens språk – vanliga begrepp

- **Ledstång** – tydligt föremål att orientera utefter (stig, kraftledning)
- **Uppfångare** – tydligt föremål att orientera mot (väg, sankmark, större höjd)
- **Planbild** – i princip alla karttecken som inte är höjdkurvor
- **Kurvbild** – alla höjdkurvor, gropar och punkthöjder
- **Hållpunkter** – tydliga punkter utmed sträckan mellan två kontroller, ofta mindre till storleken
- **Stråk** – tydliga terrängföremål som tillsammans bildar en naturlig ledstång
- **Gena och snedda** – gena genom obanad terräng mot en säker eller tydlig uppfångare
- **Grovorientera** – orientering där löparen generaliserar kartan, vanligtvis i ett högre tempo
- **Finorientera** – noggrann orientering där många föremål används för kartläsning
- **Kontrolltagning** – sista delen av sträckan in till kontrollen
- **Attackpunkt** – ett tydligt terrängföremål nära kontrollen som utgångspunkt för kontrolltagningen
- **Förenkla, förlänga, förstora** – tekniker för att göra orienteringen så enkel som möjligt

# Ledstänger

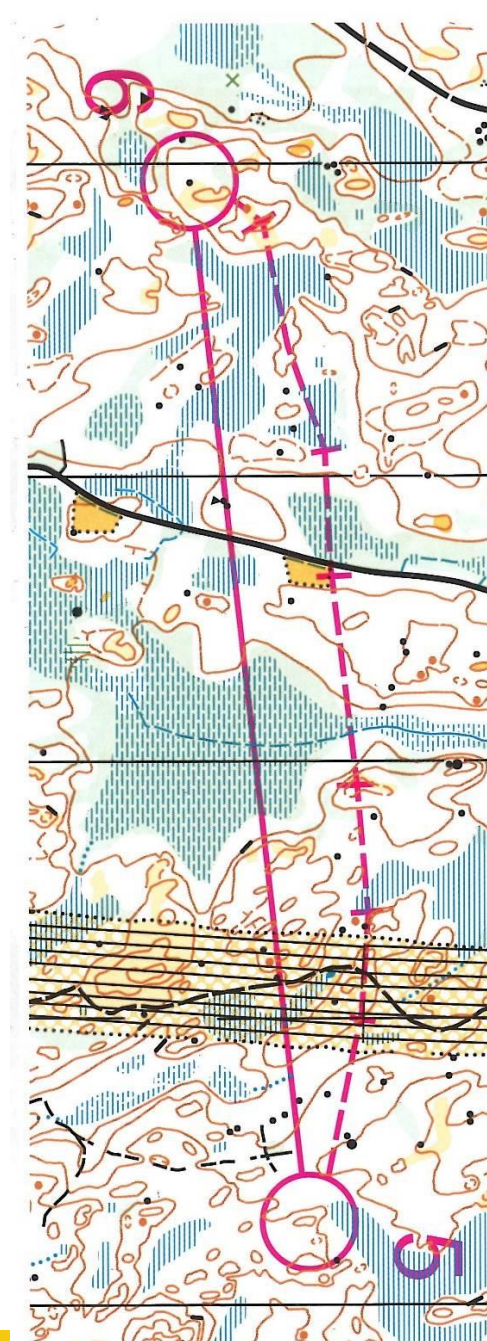


# Hållpunkter

De hållpunkter som är markerad på sträckan här intill är i tur och ordning:

- Kraftledningen
- Sankmarken
- Höjden
- Vägen
- Sankmarken
- Höjden

Den sista hållpunkten kan också fungera som attackpunkt i kontrolltagningen mot kontroll nummer 6.



# Banläggningens byggstenar

Det som påverkar en orienteringsbanas svårighetsgrad är:

## **Terrängen**

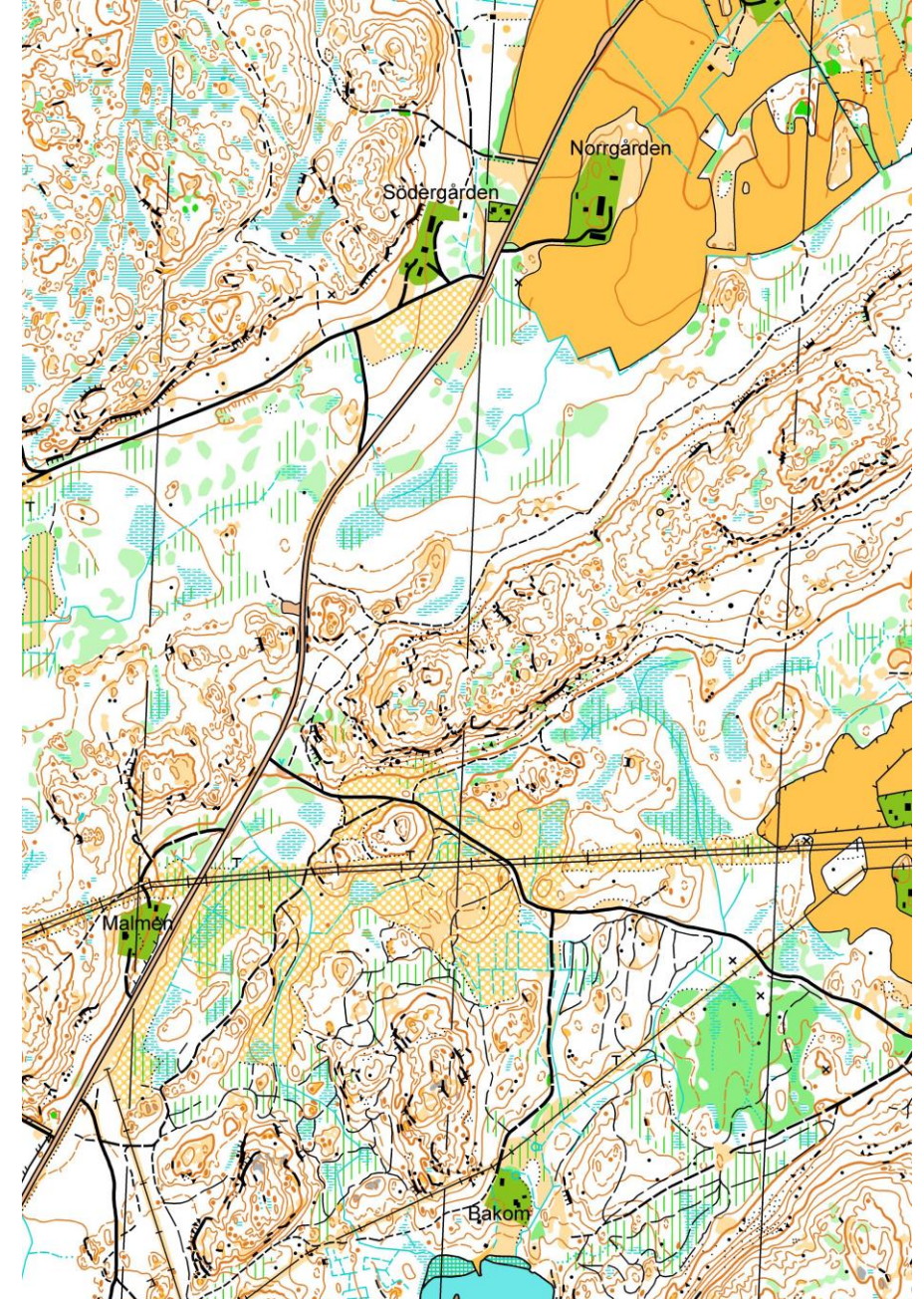
Terrängens variation, detaljrikedom framkomlighet och sikt

## **Sträckorna och orienteringsmomenten**

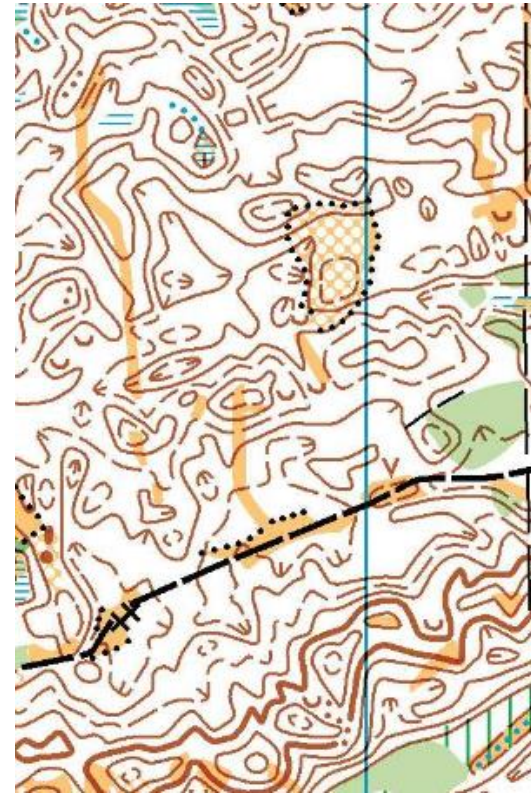
Variationen av och andelen orienteringsmoment på sträckan

## **Kontrollerna**

Kontrollernas läge, typ och storlek



# Banläggningens byggstenar - terrängen



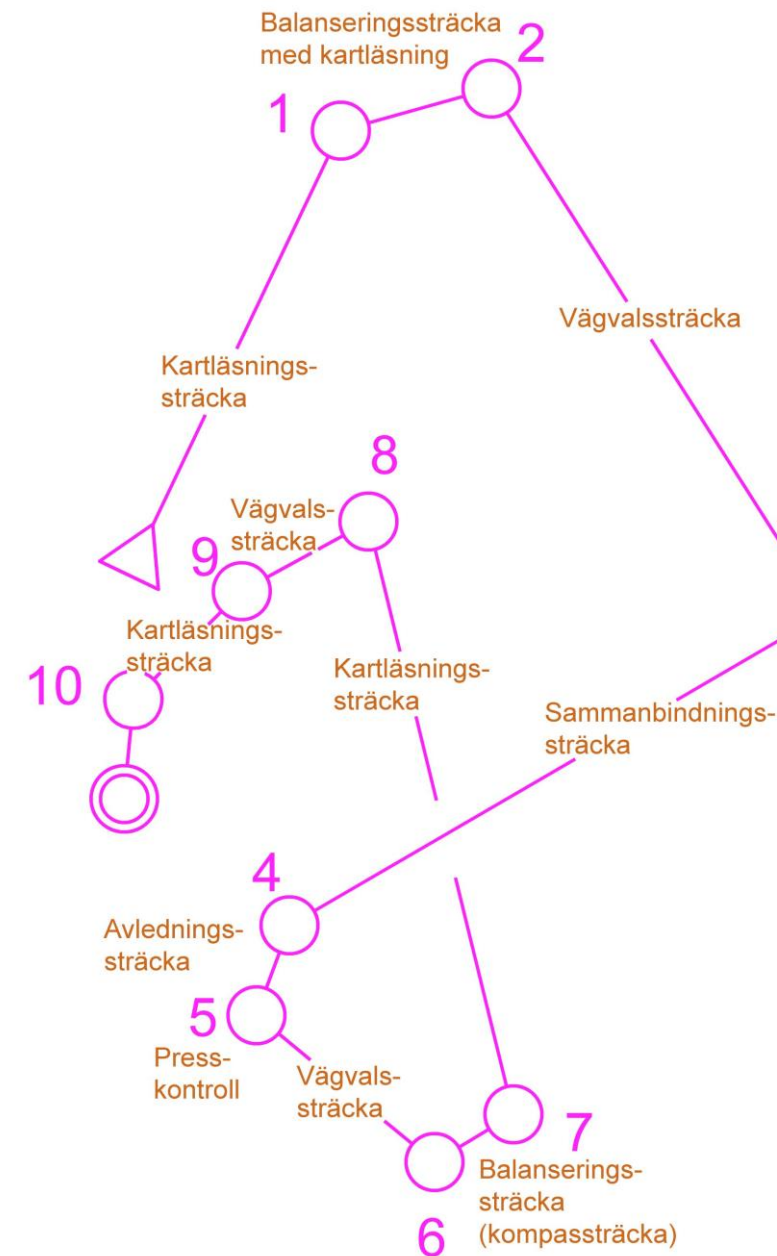
# Banläggningens byggstenar - kontrollen

Kontrollens funktion är att vara utgångspunkt och avslutning på en sträcka. Svårighetsgraden påverkas av kontrollens läge, typ och storlek.



# Banläggningens byggstenar - sträckan

Sträckan är en del av den helhet som banan utgör. Olika sträckor kan ha olika funktion. Variation av olika typer av sträckor gör banan roligare, mer utmanande och bättre. En sträcka innehåller olika orienteringsmoment.



# Orienteringsmoment

- En sträcka består av ett eller flera olika orienteringsmoment.
- Deltagarna ska planera, välja och genomföra respektive sträcka.
- Deltagarnas förmåga att läsa och tolka kartan är viktig.
- För att välja väg måste deltagaren väga in flera olika delar av kartan. När valet är gjort jämförs kartan med terrängen.
- Det som är enkelt för någon kan vara svårt för en annan.
- Det finns 17 olika kartläsningsmoment, K1-17
- Det finns 4 olika vägvalsmoment, V1-4

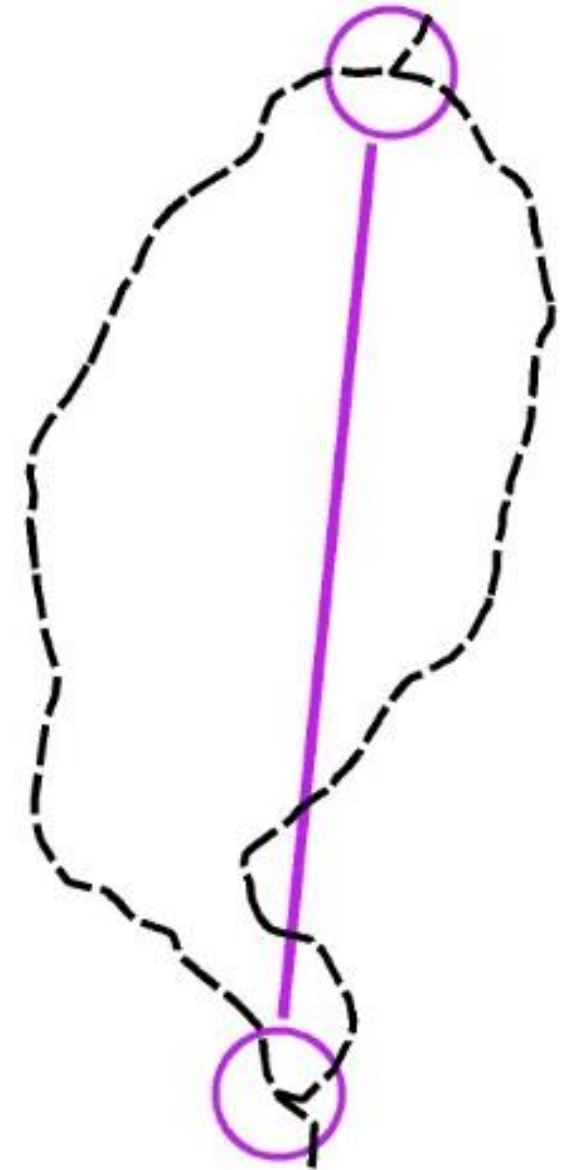






# Vägvalsmoment

V 1, Enbart längdbedömning med lätta ledstänger



# Trappan, banläggning (bl.a. sid 90-92)

| Bantyp  | Vägval | Kartäsning | Terräng-<br>detaljernas<br>tydlighet | Framkomlighet          | Kartbildens<br>läsbarhet | Uppfångarens<br>svåraste nivå |
|---------|--------|------------|--------------------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| Svart   | V 1-4  | K 1-17     | Varierande                           | Varierande enligt norm | Varierande enligt norm   | Inga                          |
| Blå     | V 1-4  | K 1-17     | Tydliga                              | God                    | Mycket god               | Inga                          |
| Violett | V 1-3  | K 1-15     | Varierande enligt norm               | Varierande enligt norm | Varierande enligt norm   | Inläsningpunkter              |
| Röd     | V 1-3  | K 1-13     | Tydliga                              | God                    | Varierande enligt norm   | Tydligt                       |
| Orange  | V 1-3  | K 1-13     | Tydliga                              | God                    | Mycket god               | Tydlig                        |
| Gul     | V 1-2  | K 1-10     | Tydliga                              | God                    | God                      | Säker                         |
| Vit     | V 1    | K 1-6      | Mycket tydliga                       | God                    | Mycket god               | Säker                         |
| Grön    | Inga   | K 1-3      | Mycket tydliga                       | Mycket god             | Mycket god               | Säker                         |

# Trappan, träning

|                        |  |  |   |
|------------------------|--|--|---|
| <b>Blå/svart</b>       | Skråorientera i alla typer av sluttningar (längs med, diagonalt)<br>Få en känsla för terrängtyp genom att se kartan.<br>Svår vägvalsbedömning.<br>Finorientera i detaljrik terräng.  | Välja rätt teknik vid varje tillfälle.<br>Behärska olika kartor och olika terrängtyper.<br>Grovorientera/generalisera på detaljrik karta.  |   |
| <b>Violett</b>         | Hålla noggrann riktning. Kontrolltagning i detaljfattig terräng.<br>Terrängförståelse – kunna anpassa tekniken efter terrängtypen.<br>Framförhållning, lyfta blicken – microvägval.  | Välja teknik efter svårighet och förmåga.<br>Skråorientera – hålla höjd.<br>Kontrolltagning utan uppfångare.   |   |
| <b>Orange/<br/>Röd</b> | Förenkla, förstora och förlänga kontroll.<br>Grovorientera – generalisera.<br>Förstå höjdkurvor.   | Kontrolltagning i kurvbilden med uppfångare.<br>Använda höjdformationer som ledstång (stråk) eller hållpunkt.<br>Vägvalsbedömning utifrån längd, framkomlighet och säkerhet via hållpunkt. |   |
| <b>Gul</b>             | Förstå och använda attackpunkt<br>Avståndsbedömning och förstå kartskalor.<br>Grovorientera från en ledstång till en annan.<br>Förstå vad hållpunkt är (skillnad mellan hållpunkt och ledstång).<br>Kompasseteknik. Hur använder jag kompassen?<br>Gena mellan ledstänger. |  |   |
| <b>Vit</b>             | Kartläsning och kontrolltagning på terrängföremål bredvid ledstång<br>Kontrollbeskrivning – kontrollföremål.<br>Orientera längs mindre tydliga ledstänger.   | Se vägval, kort eller lång väg.<br>Kartläsning med enkel framförhållning   | Gena över öppen mark.<br>Passa kartan med hjälp av kompassen                                  |
| <b>Grön</b>            | Kartans färger, de första karttecknen och banpåtryck.<br>Översättningsförmåga, översätta kartan <-> verkligheten.<br>Grundläggande kartförståelse – vad är en karta?   | Kontrollbeskrivning - kodsiffror.<br>Vikning av kartan och tumgrepp.<br>Passa kartan med hjälp av omgivningen, var är jag?   | Orientera längs tydlig ledstång.<br>Hantera ledstångsbyte vid kontroll och/eller på sträckan. |

# Ungdomsbanor

(bl.a sid 81-86)

Barn utvecklas olika fort

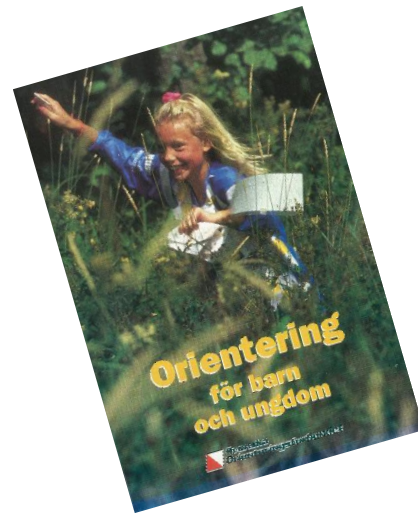
Säker uppfångare

**Se ur barn synvinkel**

Läs mer:

Orientering för barn & ungdom

Full koll



# Banor för barn och unga

- Stigen är tydlig för den erfarne
- Stigen kan vara otydlig för den oerfarne

Vad kan man göra för att underlätta för de yngre?



# Banor för barn och unga

---

- Tydlig för den erfarne
- Otydlig för den oerfarne
- Besvärligt

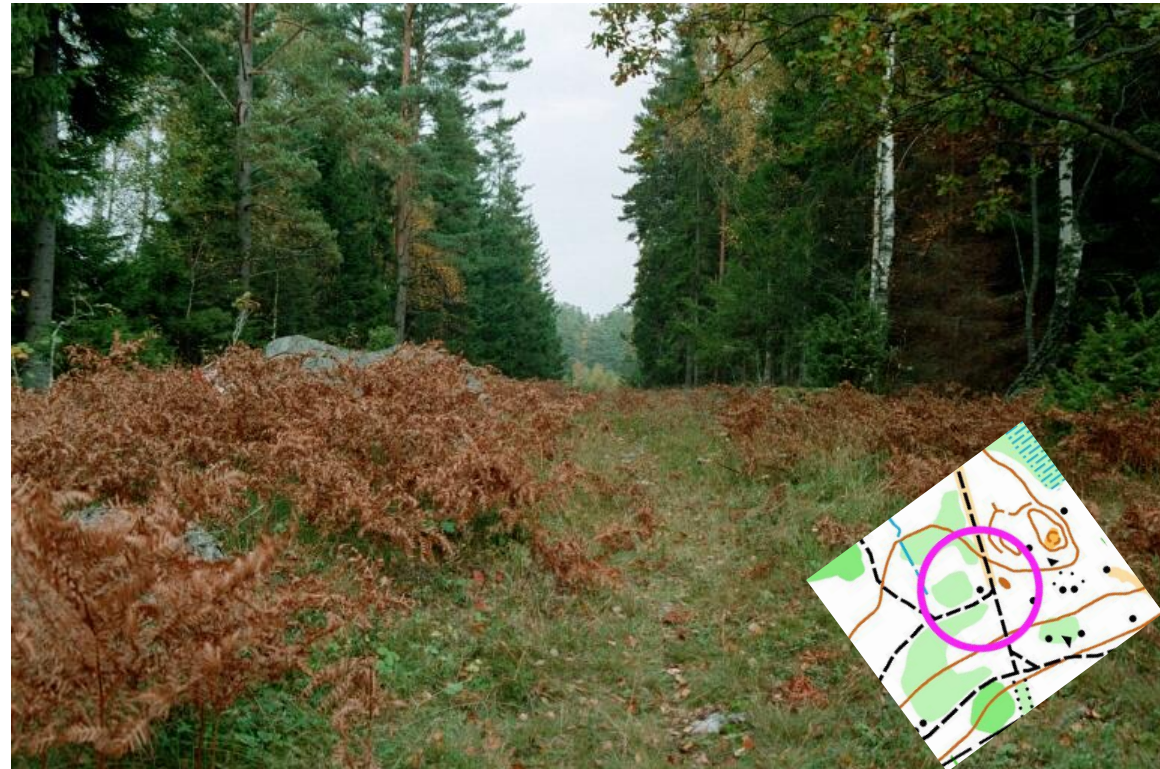
**Tänk till om ni kommer att använda detta för de yngre?**



# Banor för barn och unga

---

**Ormbunkar skymmer hela skärmen för barn och andra som är korta och därmed har sämre överblick.**





# Banor för barn och unga

---

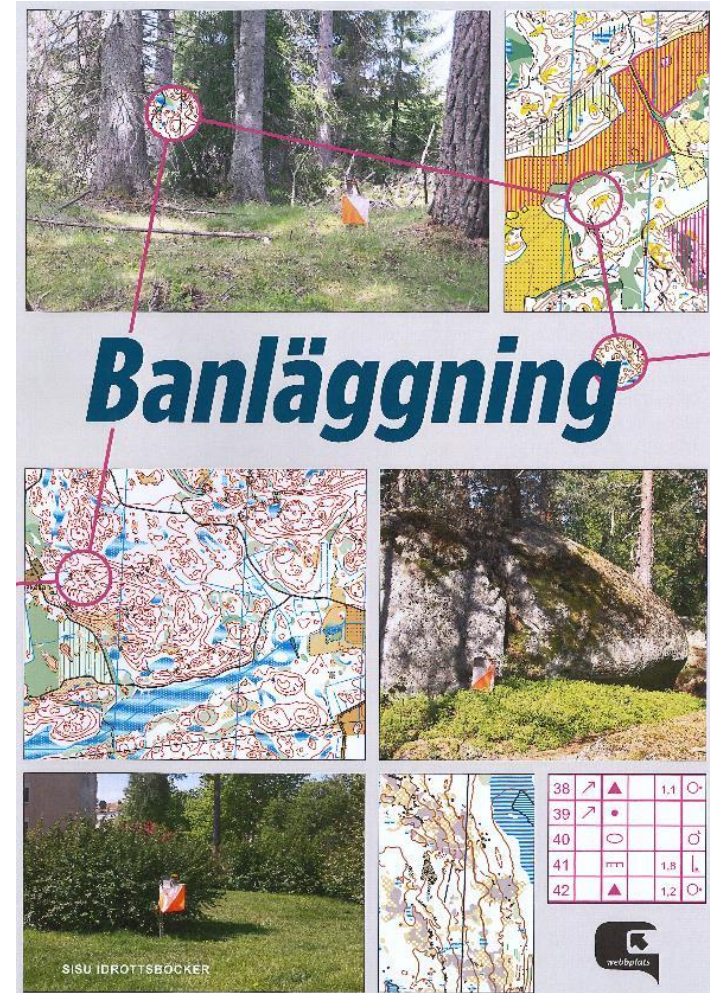
**Trampa ner ormbunkarna så skymmer de inte skärmen och alla har samma förutsättningar.**



# Banläggning

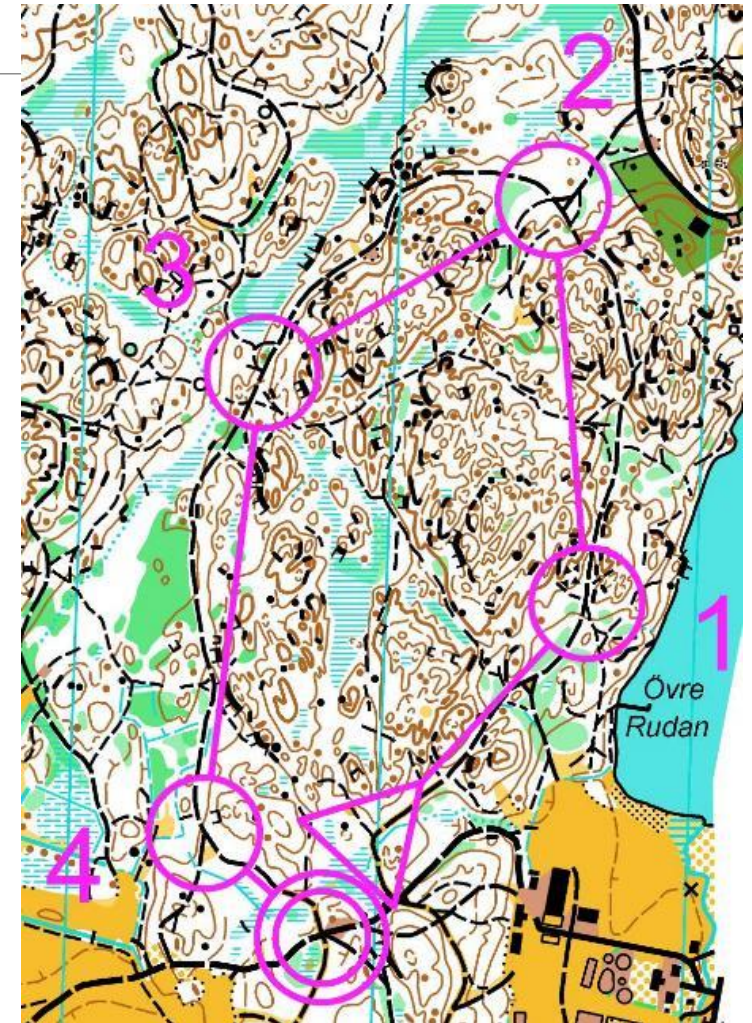
## Grön bana (sid 93-96)

- Vägvalsmoment
  - Inga vägvals moment ingår i grön bana
  - Kontrollerna ska placeras så att det inte uppstår vägval
- 
- Kartläsningsmoment
  - K1. Lätt ledstångsorientering med given riktning
  - K2. Lätt ledstångsorientering med ledstångsbyte vid kontroll
  - K3. Lätt ledstångsorientering med ledstångsbyte på sträckan



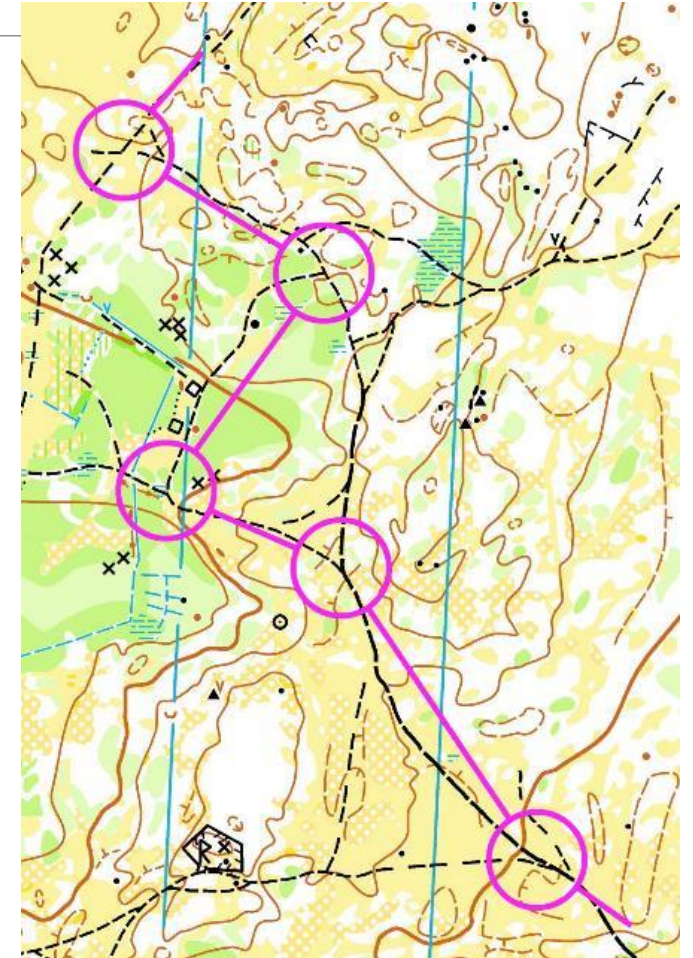
# Grön bana, K1 Lätt ledstångsorientering med given riktning

- Given riktning
- Tydliga och säkra ledstänger
- Planbild
- Passa kartan



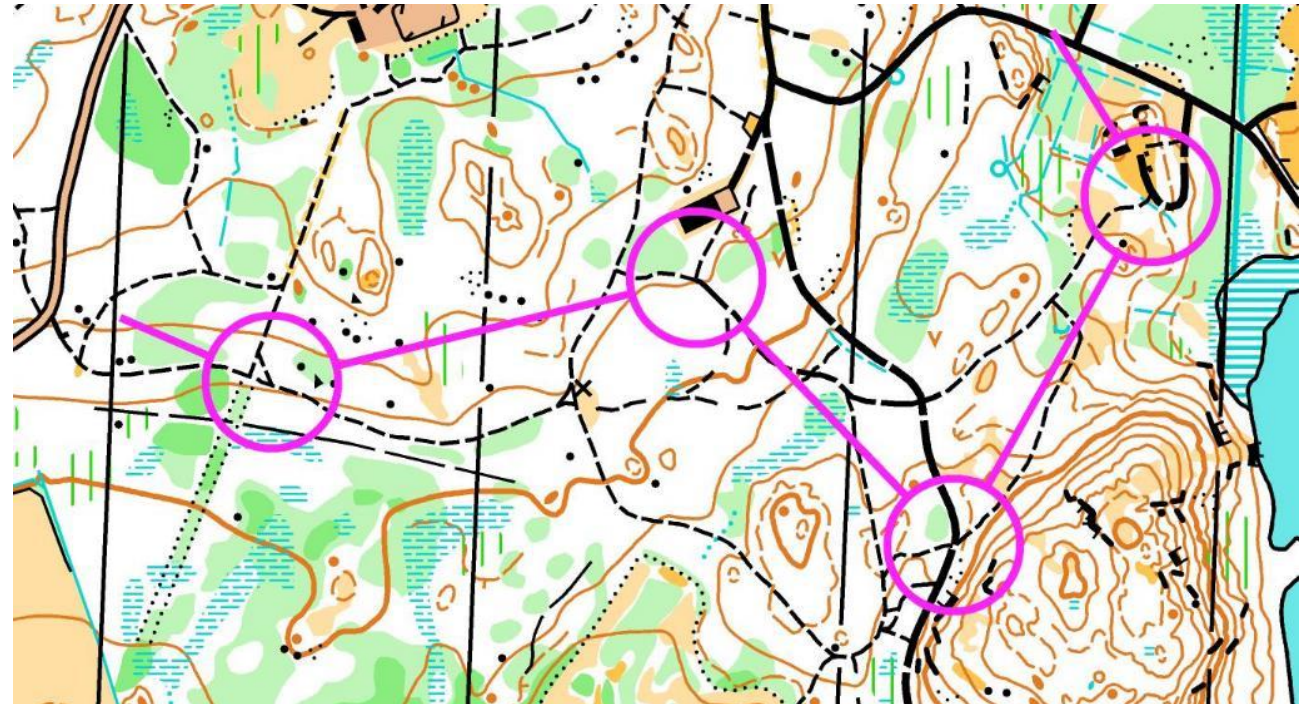
# Grön bana, K2 Lätt ledstångsorientering med ledstångsbyte vid kontroll

- Ledstångsbyte vid kontroll
- Tydliga och säkra ledstänger
- Planbild
- Passa kartan



# Grön bana, K3 Lätt ledstångsorientering med ledstångsbyte på sträckan

- Ledstångsbyte på sträckan
- Tydliga och säkra ledstänger
- Planbild
- Passa kartan

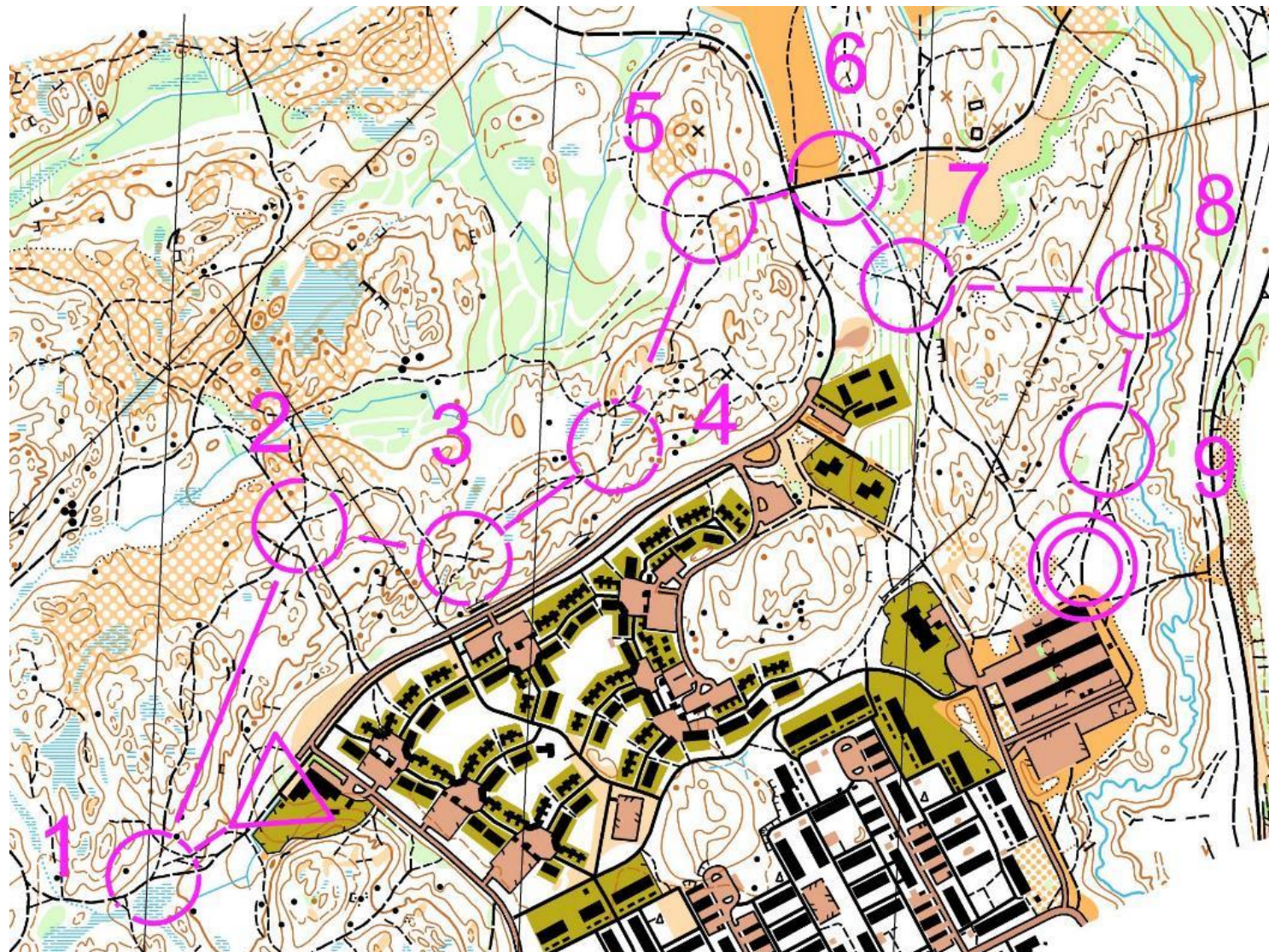


# Grön bana, kontrollerna och placering

tydlig kontrollpunkt och tydlig placering av kontrollskärmen



- Vilka moment ingår i den här banan?
- Vilken eller vilka sträckor är svårast?
- Varför?



# Grön bana – en sammanfattning

---

- Grön bana är avsedd för nybörjare. De flesta deltagarna på grön bana är barn.
- Barn har sämre överblick över terrängen än vuxna.
- En grön bana får aldrig vara för svår och kan aldrig bli för lätt.
- Vägval får inte förekomma på en grön bana.
- Undvik korsande sträckor för att ban bilden inte ska bli svårtydd.
- Kontrollerna utgör främst en bekräftelse på att deltagarna är rätt.
- Kontrollskärmarna ska vara väl synliga.







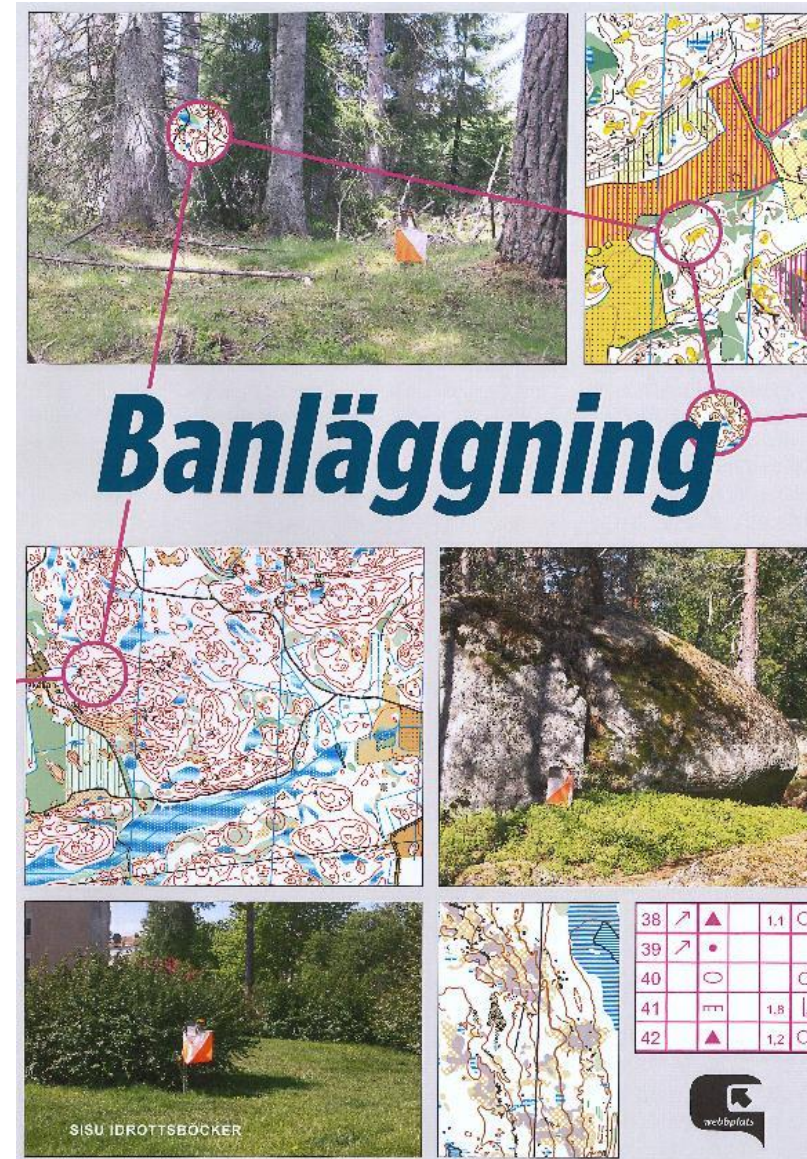
# Banläggning Vit bana (sid 97-102)

## Vägvalsmoment

- V1. Enbart längdbedömning med lätta ledstänger

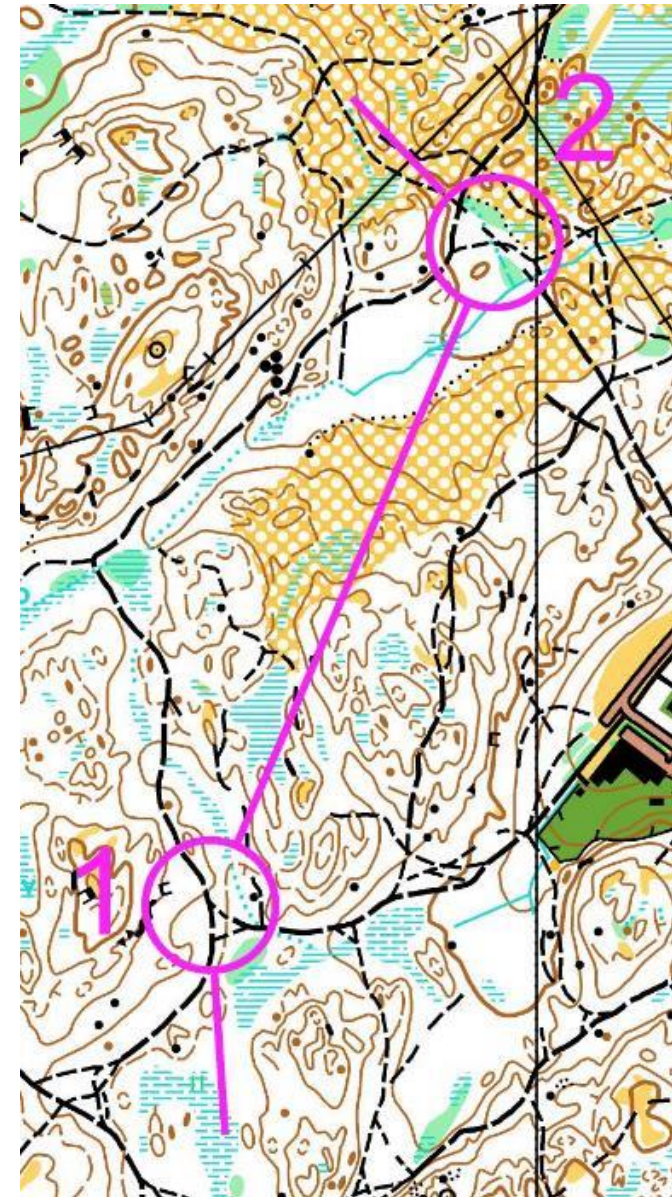
## Kartläsningsmoment

- K4. Kontroll vid sidan av ledstången
- K5. Svårare ledstångsorientering
- K6. Gena över öppet område mot säker uppfångare



# Vit bana, V1 bedömning av längd och löpbarhet - ledstänger

- Enkelt val
- Tydliga ledstänger
- Planbild
- Passa kartan
- *”Ska jag välja höger eller vänster?”*
- *”Vilken väg är kortast och vilken är längst?”*



# Vit bana, K4 kontroll vid sidan av ledstången

- Kontroll bredvid ledstång
- Tydliga ledstänger
- Ledstångsbyte
- Planbild
- Passa kartan
- **Titta på kartan och bedöm om alla kontroller är godkända för vit bana**

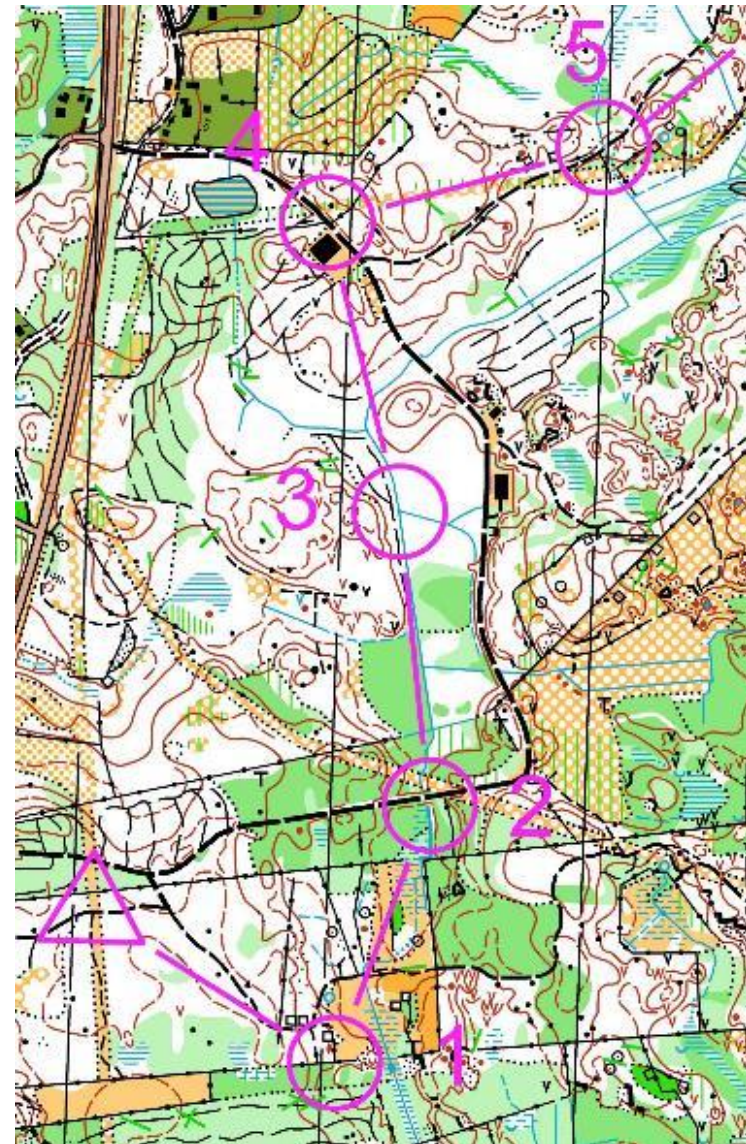
**Hur långt ifrån ledstången kan kontrollen sitta ?**



För att veta om de är lämpliga måste man ut och kontrollera förutsättningar som bland annat sikt och framkomlighet på plats.

# Vit bana, K5 svårare ledstångsorientering

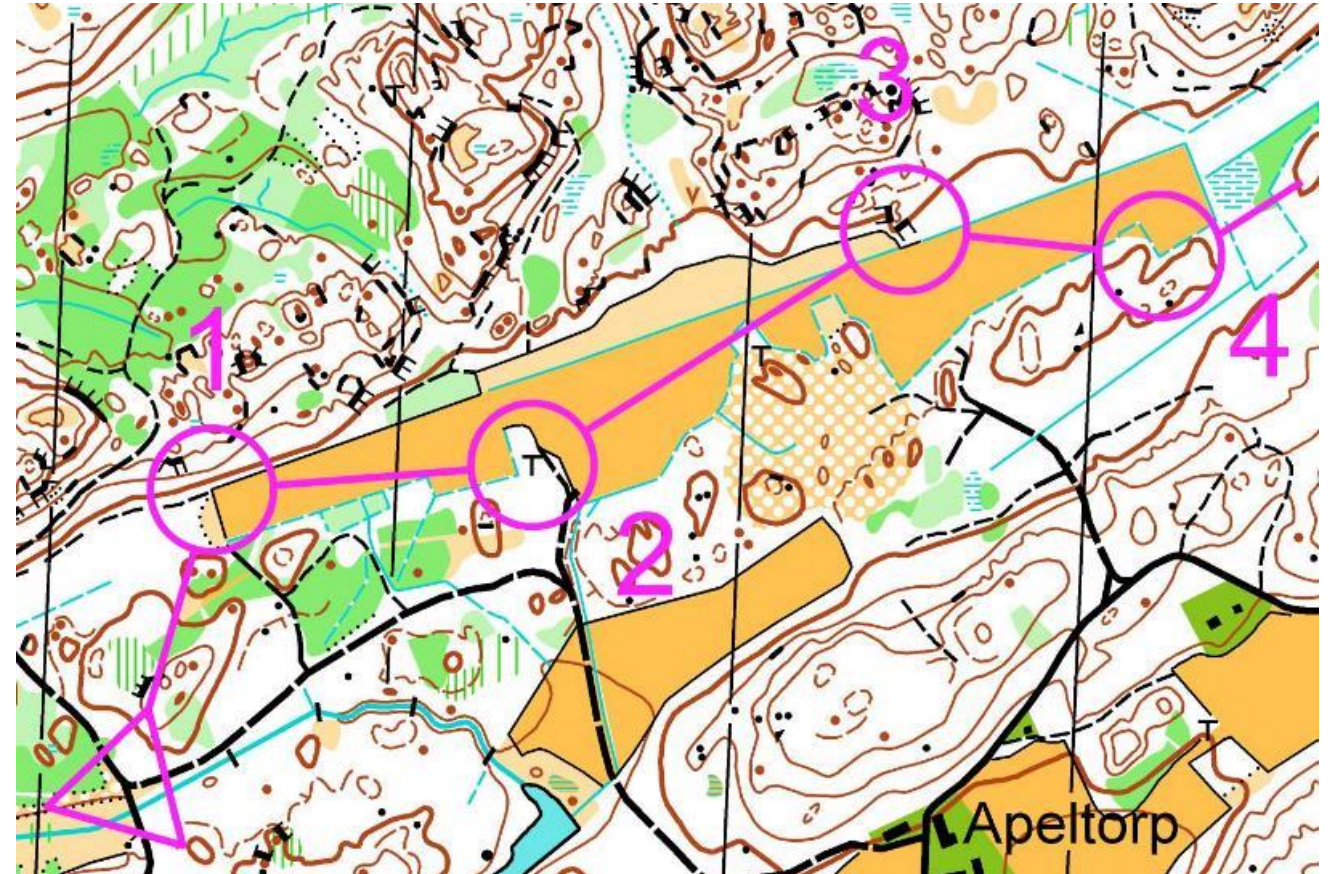
- Svårare ledstänger
- Andra typer av ledstänger
- Ledstångsbyte
- Planbild
- Passa kartan
- Kontroll bredvid ledstång



En vit bana som innehåller enbart sträckor av den här typen kommer totalt sett att bli för svår. Den här typen av sträckor måste varieras med enklare moment.

# Vit bana, K6 gena över öppet område mot säker uppfångare

- Gena och snedda över öppen mark
- Tydliga ledstänger
- Ledstångsbyte
- Planbild
- Passa kartan



En vit bana som innehåller enbart sträckor av den här typen kommer totalt sett att bli för svår. Den här typen av sträckor måste varieras med enklare moment.

# Vit bana, kontrollerna och placering

tydlig kontrollpunkt och tydlig placering av kontrollskärmen



En vit bana för sprint kan också bli svår om placeringen av kontrollskärmen är dold på andra sidan häcken. På utsidan av häcken blir kontrollplaceringen tydligare.

# Vit bana, kontrollerna och placering

tydlig kontrollpunkt och tydlig placering av kontrollskärmen



Dolda kontrollskärmar får inte förekomma på vit bana!



# Vit bana – en sammanfattning



- Nya typer av ledstänger kan användas. De kan vara lite mindre tydliga, som exempelvis diken och bäckar, stenmurar, beståndsgränser och liknande.
- Det första vägvalsmomentet tillkommer. Deltagaren ska enbart bedöma längden på de olika vägvalsalternativen och vägvalen ska gå längs lätta ledstänger.
- Kontroll bredvid ledstången är ett nytt moment. Kontrollen får sitta **max 50 meter** från ledstången och det måste finnas ett tydligt stopp på ledstången intill kontrollen.
- Kontrollpunkten ska synas från ledstången.
- Gena över öppet område är ett annat nytt moment. Sträckan bör inte vara längre än 200 meter. Sikten ska vara fri.
- Om det behövs kan man skapa "nya" ledstänger genom att snitsla genom skogen.
- Skärmlaceringen ska vara tydlig. Göm inte skärmen bakom stenen, bakom staketet eller liknande.
- Kontrollskärmarna ska vara väl synliga.

Nu så tar vi fram kartan och lägger en  
VIT bana.



# Banläggning

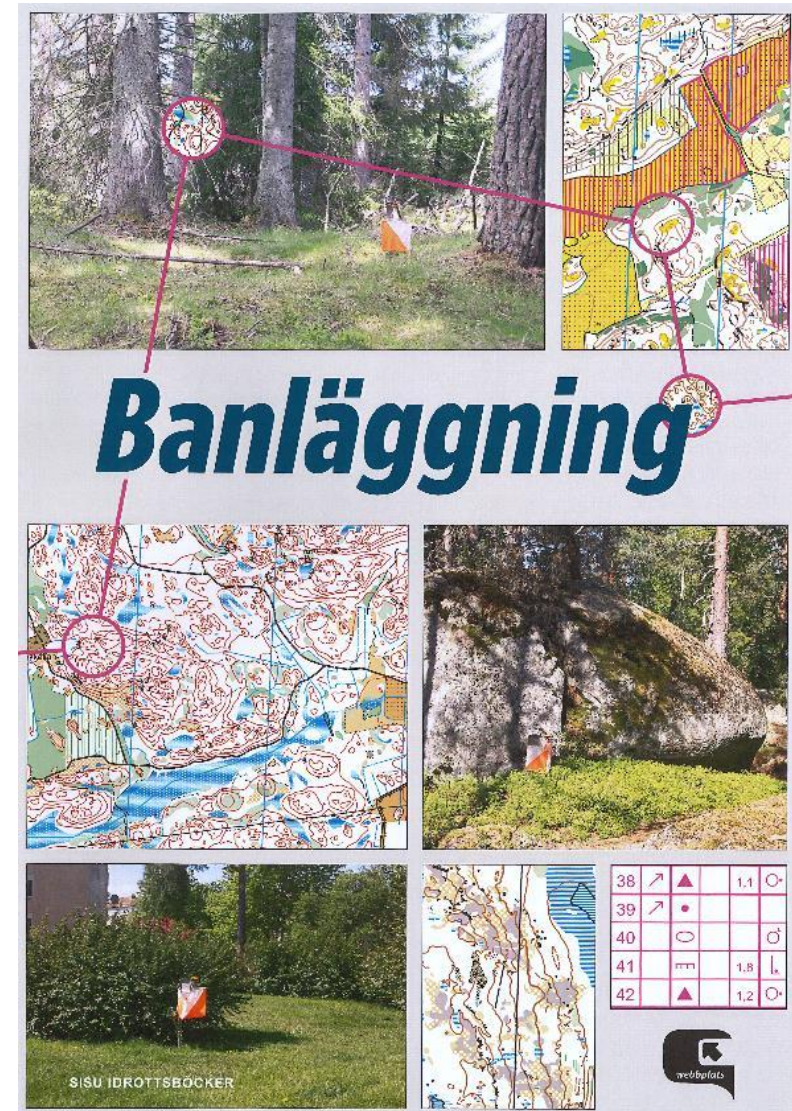
## Gul bana (sid 103-107)

### Vägvalsmoment

- V2. Bedömning av längd och löpbarhet

### Kartläsningsmoment

- K7. Gena mot säker uppfångare
- K8. Lätt grovorientering mot säker uppfångare
- K9. Lätt kurvbildsorientering
- K10. Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare



# Gul bana, V2 bedömning av längd och löpbarhet

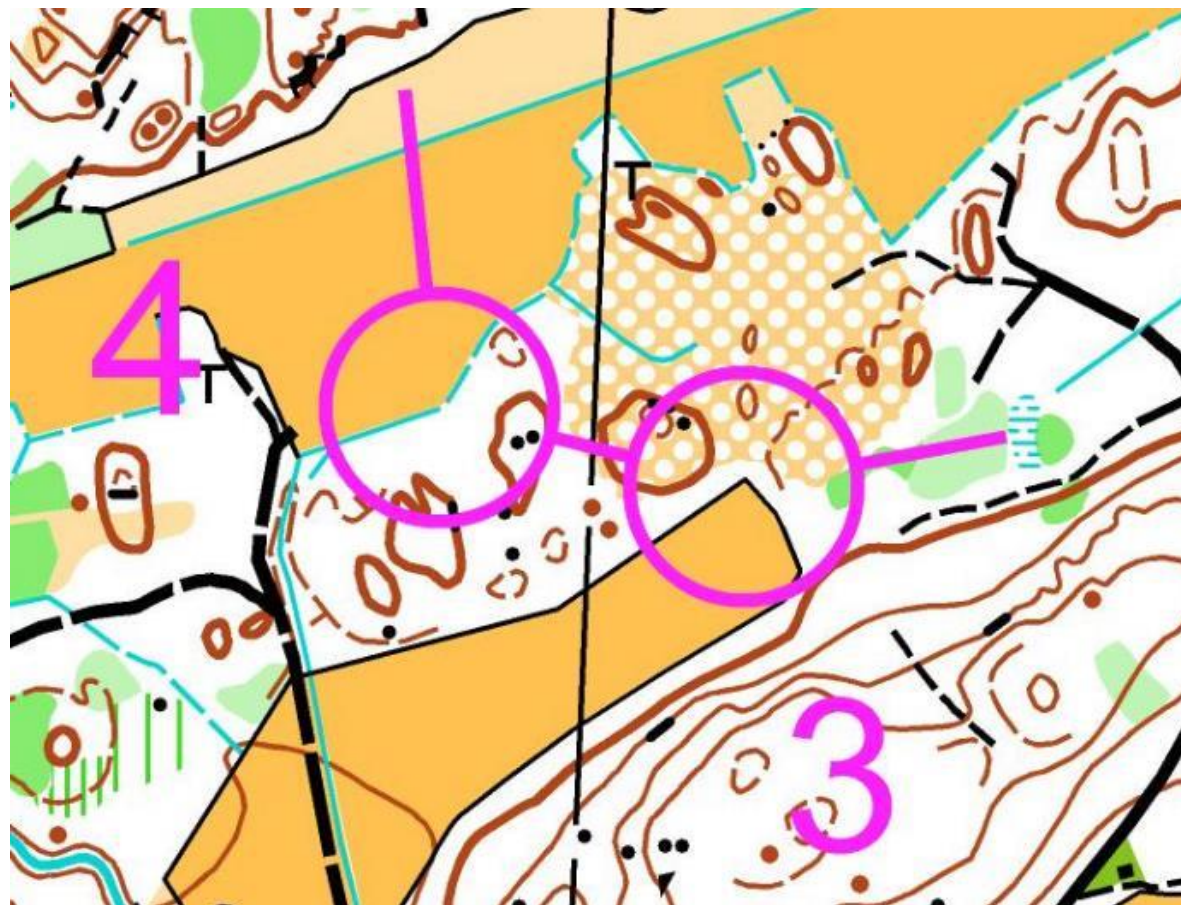
- Enkla vägval
- Kort eller lång väg
- Bra eller sämre löpbarhet
- Svårare ledstänger
- Planbild
- Passa kartan



# Gul bana, K7 gena mot säker uppfångare

- Gena mot säker uppfångare  
(*Naturlig omväg ska finnas*)
- Tydlig ledstång
- Uppfångare
- Planbild
- Enkel kurvbild

Hur lång sträcka från en ledstång till den andra får det vara?



**Bör inte vara längre än 200 meter**

# Gul bana, K8 Lätt grovorientering mot säker uppfångare

- Gena mot säker uppfångare
- Tydlig ledstång
- Säker uppfångare
- Planbild
- Enkel kurvbild



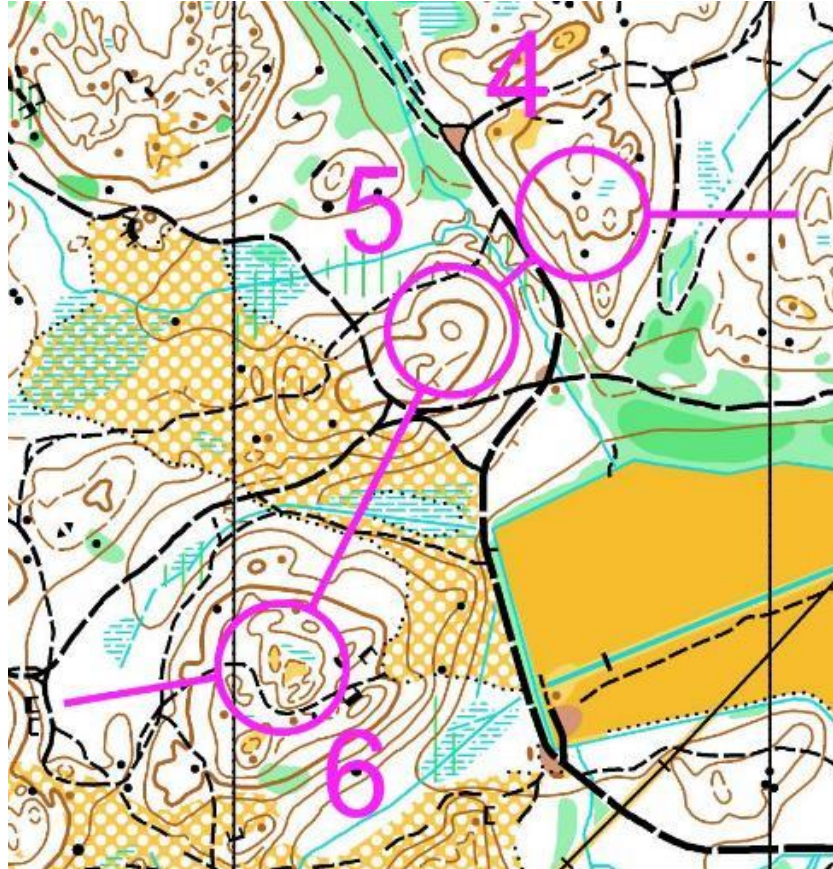
Hur lång sträcka genom skogen får det vara?

**Bör vara högst 300 meter**

Åt vilket håll kan sträckan genomföras?

# Gul bana, K9 lätt kurvbildsorientering

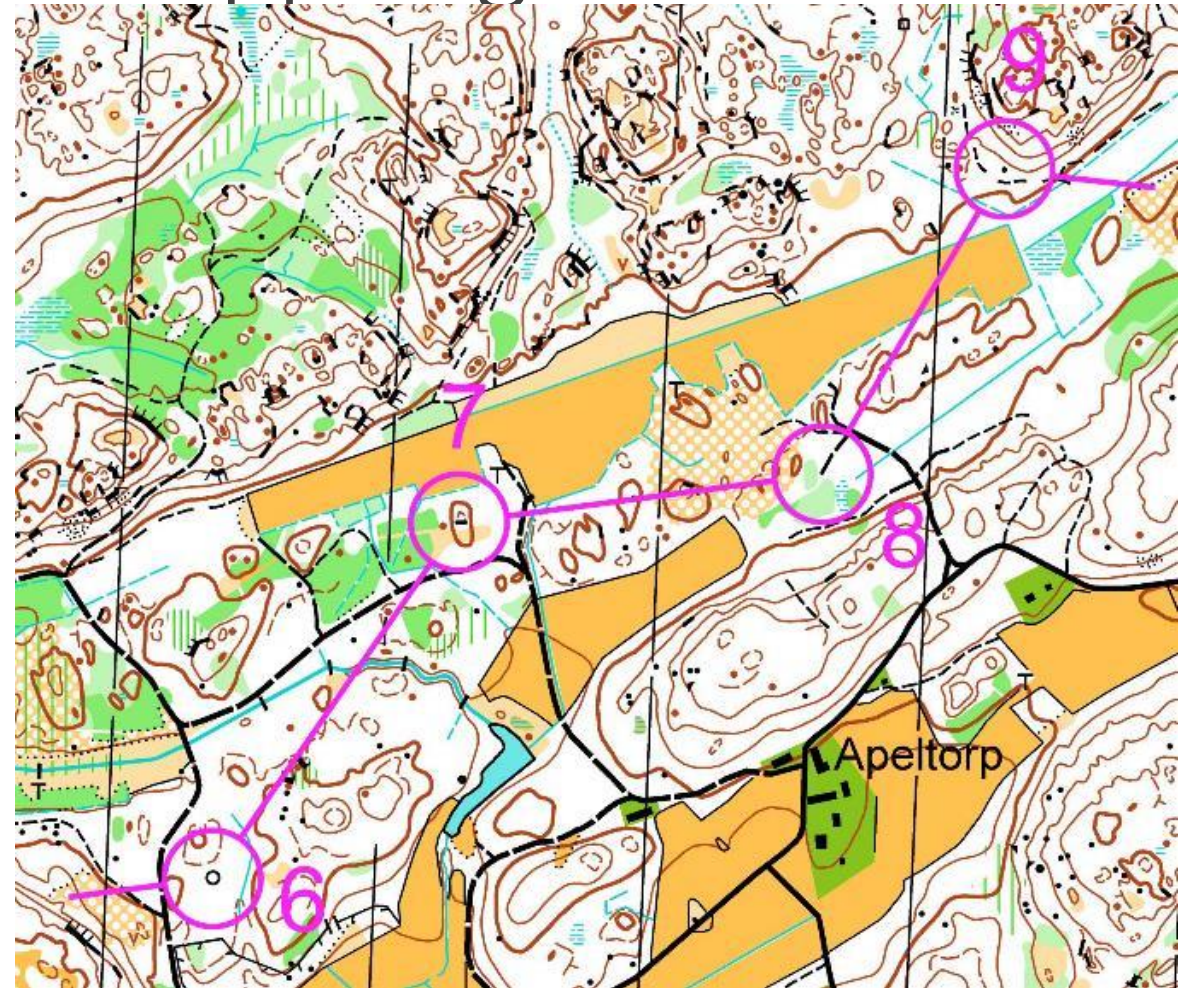
- Lätt kurvbildsorientering
- Vad är upp?
- Vad är ner?
- Planbild
- Gena och snedda



Exempel på K9-moment. I exemplet gäller det att förstå att kontrollen sitter högst upp på toppen av höjden.

# Gul bana, K10 kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare

- Tydlig ledstång
- Säker uppfångare
- Planbild
- Kurvbild



En gul bana som innehåller enbart sträckor av den här typen kommer totalt sett att bli för svår. Den här typen av sträckor måste varieras med enklare moment.



# Gul bana, kontrollerna och placering

tydlig kontrollpunkt och tydlig placering av kontrollskärmen



Dolda kontrollskärmar får inte förekomma på gul bana!

# Gul bana – en sammanfattning



- Ett nytt vägvalsmoment tillkommer, bedömning av framkomlighet längs enkla vägval.
- Lätt kurvbildsorientering är ett nytt kartläsningsmoment. Kontrollen ska sitta på högsta delen av en höjd. En markant höjd kan också användas som ledstång på en kort sträcka.
- Nya moment är också gena mot säker uppfångare och grovorientera mot säker uppfångare.
- De nya momenten gör att en övergång till något svårare terräng kan göras.
- Planbilden ska dock fortfarande dominera.
- Framkomligheten ska vara bra. Undvik svårframkomliga områden som tät skog, brant och stenig mark, hyggen och liknande.
- Moment från Grön och Vit bana ska ingå även i Gul bana. Det ger omväxling och tvingar deltagaren att växla tempo och teknik.

# Nu så tar vi fram kartan och lägger en GUL bana.

---



# GUL

---

# Banläggning

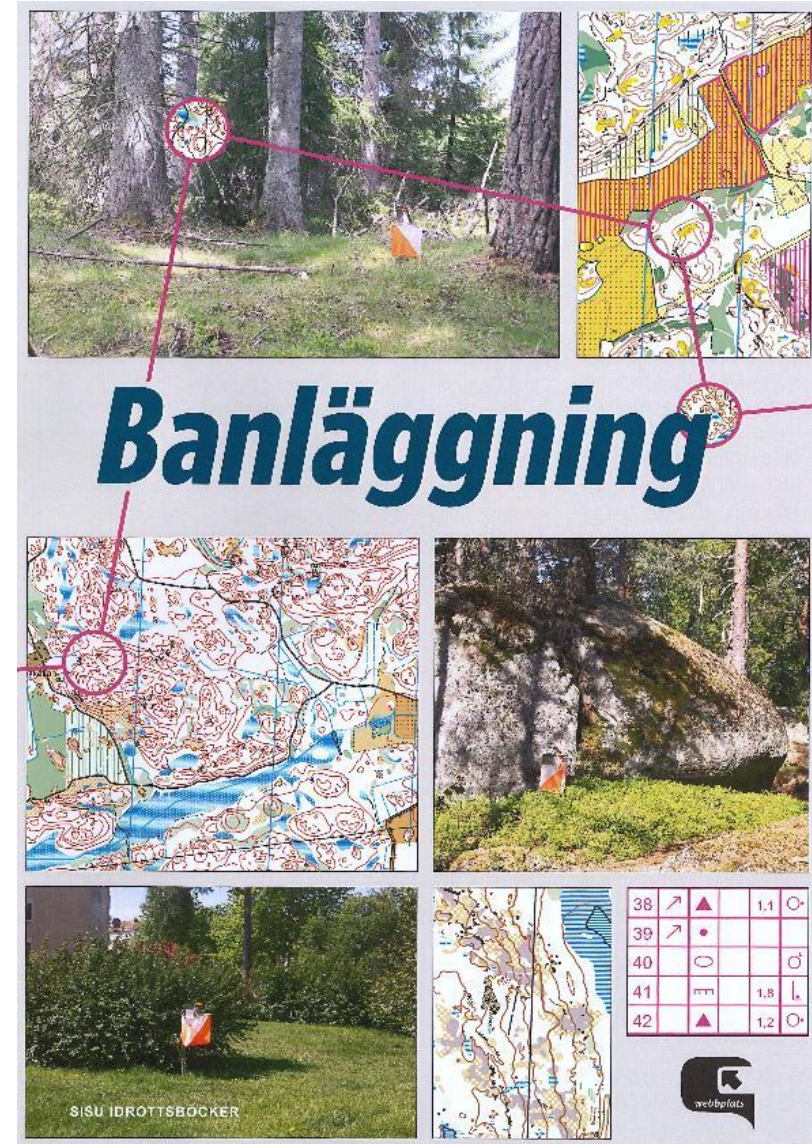
## Orange (sid 108-119)

### Vägvalsmoment

- V3. Bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet – orientera med hjälp av hållpunkter

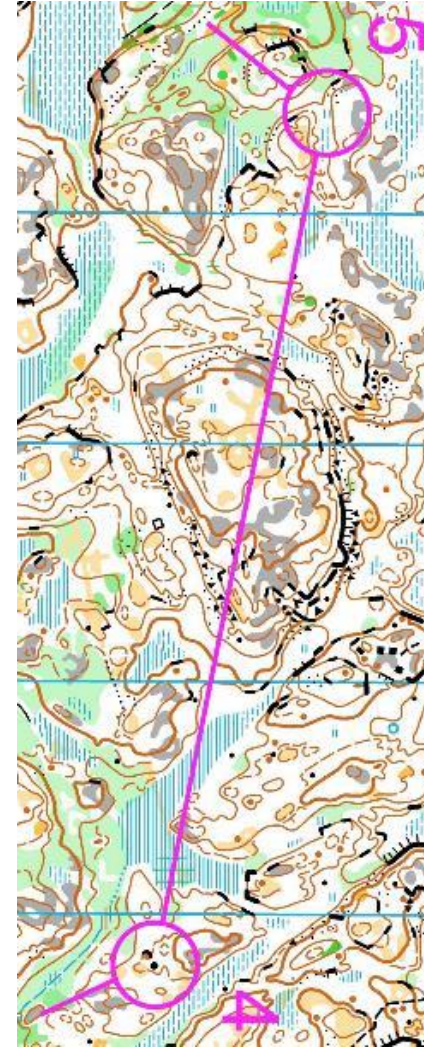
### Kartläsningsmoment

- K11. Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydlig uppfångare
- K12. Kontrolltagning i tydlig kurvbild med tydlig uppfångare
- K13. Grovorientering i enkel kurvbild



# Orange bana, V3 bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet

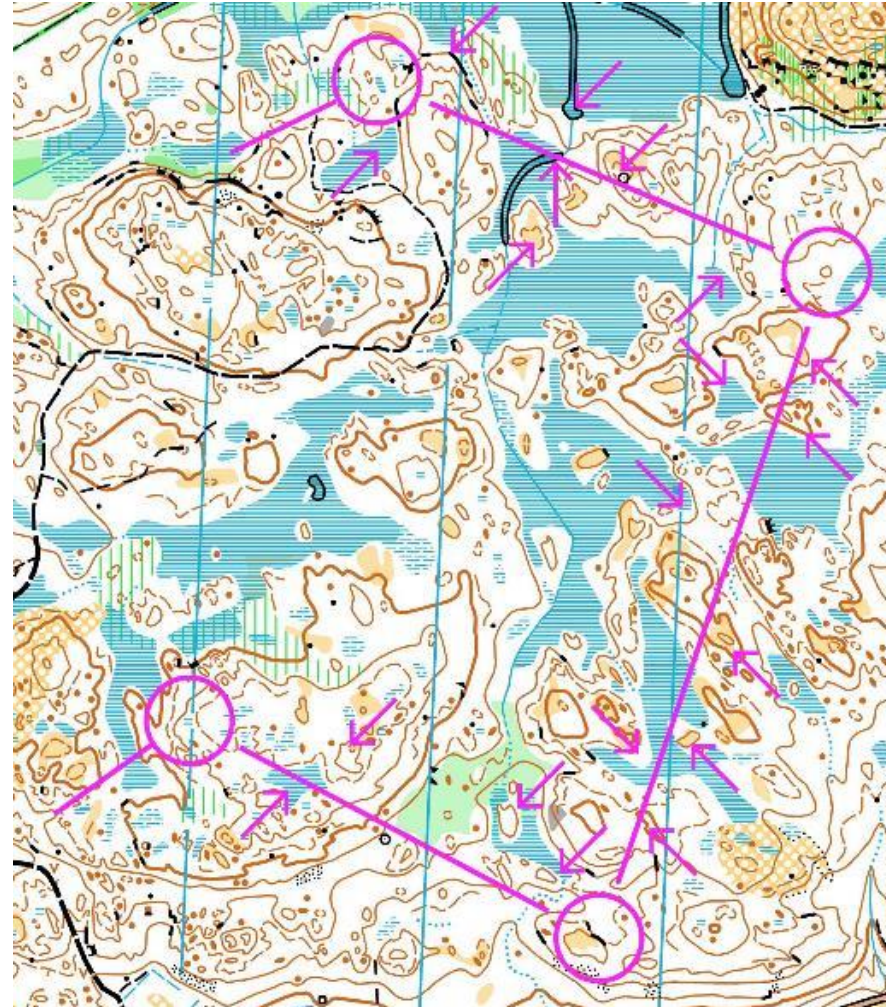
Hållpunktsvägval kräver grovorientering.  
Deltagaren måste väga snabbhet mot säkerhet  
vilket är ett viktigt steg i utvecklingen.



# Orange bana, K11 grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydlig uppfångare

- Andra typer av ledstänger
- Stråk
- Kontrolltagning
- Attackpunkt
- Tydlig uppfångare

Här består hållpunkterna främst av tydliga höjder och lite större sankmarker, se pilarna. Uppfångarna är tydliga men ligger ibland en bit bortanför kontrollen.



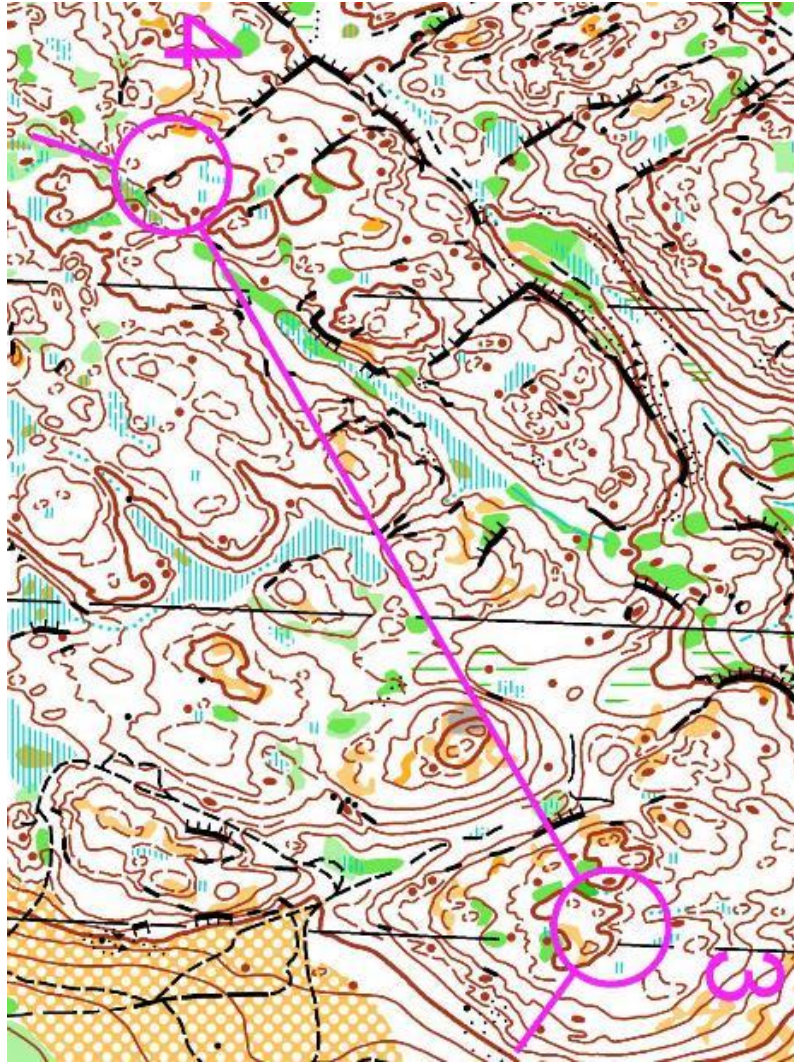
# Orange bana, K12 kontrolltagning i tydlig kurvbild med tydlig uppfångare



Kurvbilden är tydlig och bakom kontrollerna finns en tydlig uppfångare.



# Orange bana, K13 grovorientering i enkel kurvbild

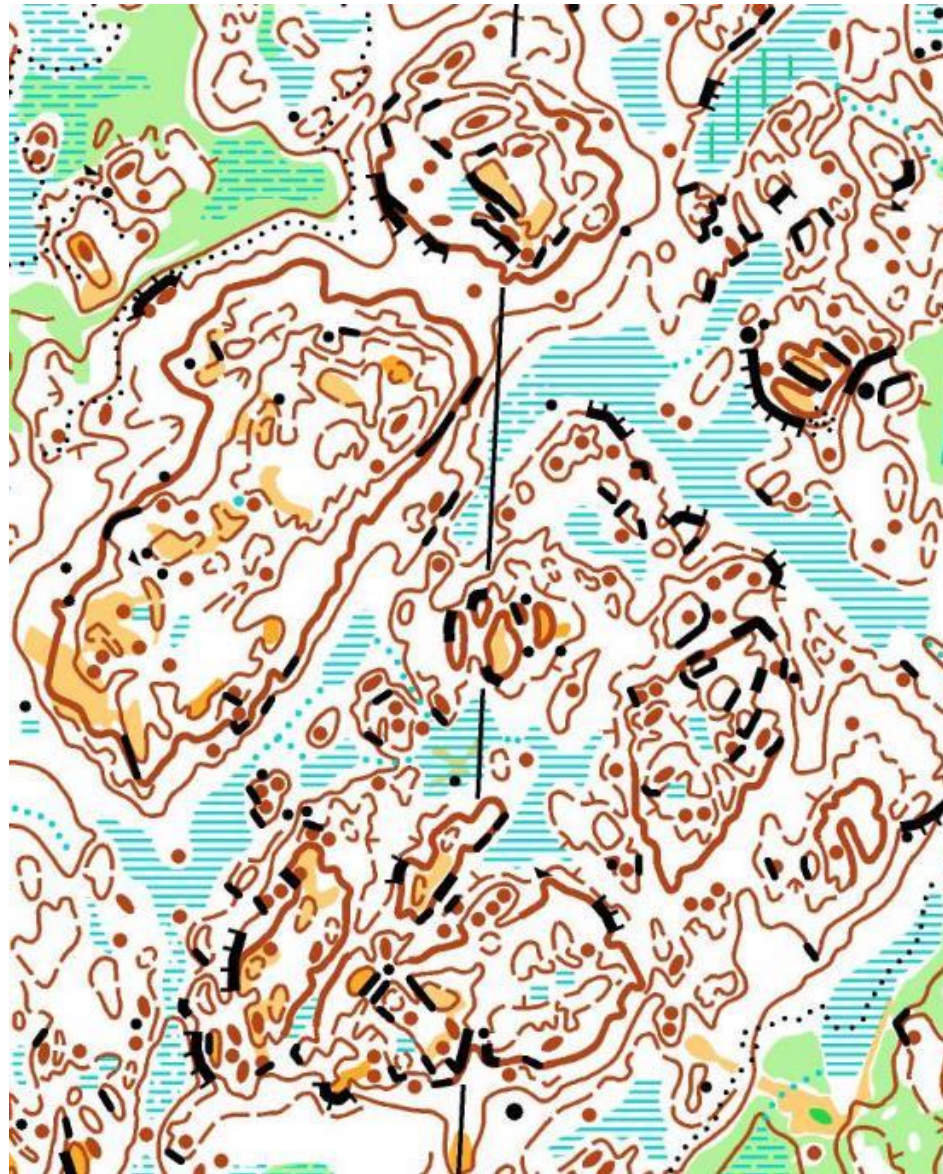


Kurvbilden är enkel och tydlig och hjälper deltagaren att styra rätt mot kontrollen.

# Orange bana

På höjden i kartans vänstra del är det enklare att urskilja de svarta föremålen än i kartans östra del.

Den vänstra delen är alltså lämpligare för orange och röd bana än den högra delen.

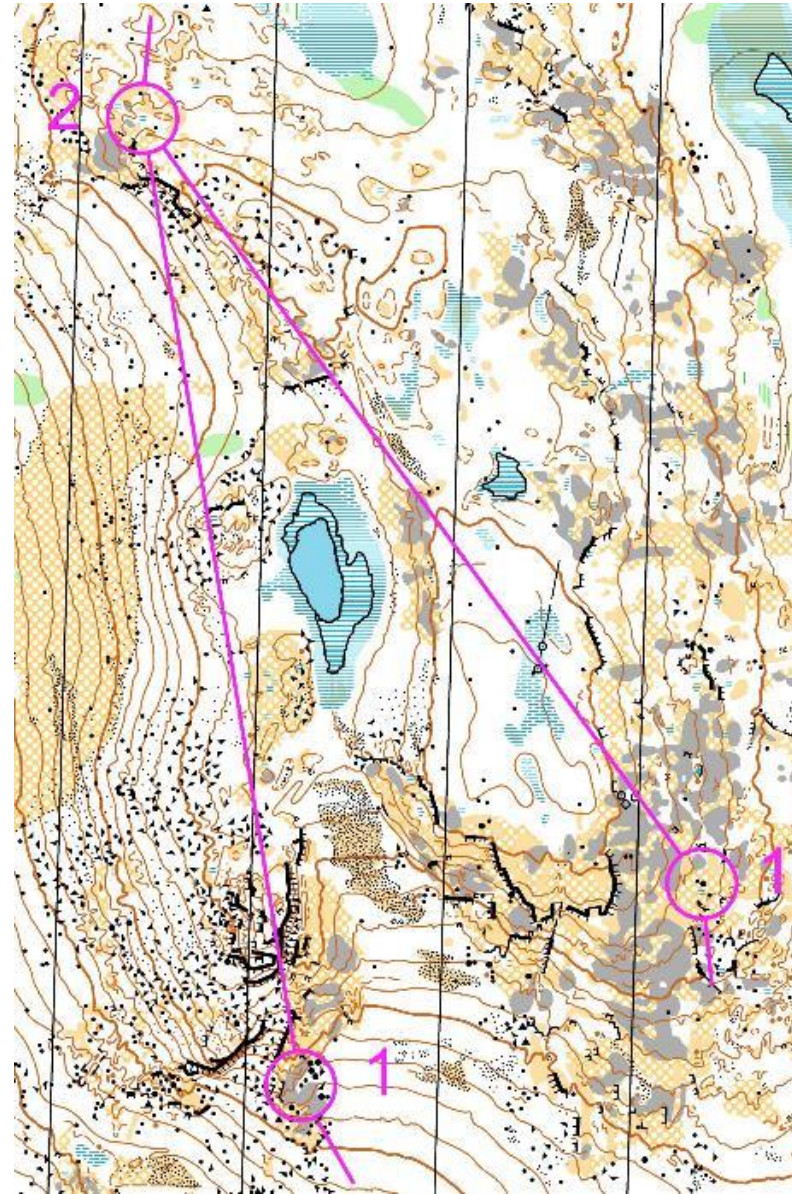


# Orange bana

Vägval som kan bli starkt fysiskt påfrestande eller som kräver tolkning av en svår kartbild är olämpliga på orange bana.

Hållpunktsvägval bör dominera jämfört med ledstångsvägval. Hållpunkterna ska vara tydliga.

Den vänstra sträckan är olämplig på orange bana. Den högra är bättre.



# Orange bana – en sammanfattning

- En bra orange bana innehåller en variation av samtliga tidigare moment, K1-13 och V1-3.
- Om alltför många av de svåraste momenten används finns en risk att för att banan totalt sett blir för svår-
- Kartbilden ska vara tydlig.
- Kontrollerna ska inte placeras i så detaljrika områden att det blir svårt att särskilja terrängföremålen.
- Välj kontrollpunkter som syns tydligt på kartan.
- Hållpunkterna ska vara uppfångande och ha en bredd tvärs över löpriktningen på minst 100 meter.
- Avståndet mellan hållpunkterna bör inte vara mer än 300 meter.
- Det ska finnas en säker inläsningsspunkt högst 200 meter före kontrollen.
- Variation, omväxling och tempoväxlingar är viktiga delar på orange och röd bana.
- Växla mellan olika terrängtyper om det är möjligt.
- Blanda vägvals- och kartläsningssträckor.
- Växla mellan lite lättare och lite svårare orientering. Variera sträcklängderna och lägg in riktningssändringar.



# Nu så tar vi fram kartan och lägger en **ORANGE** bana.

---



# Banläggning

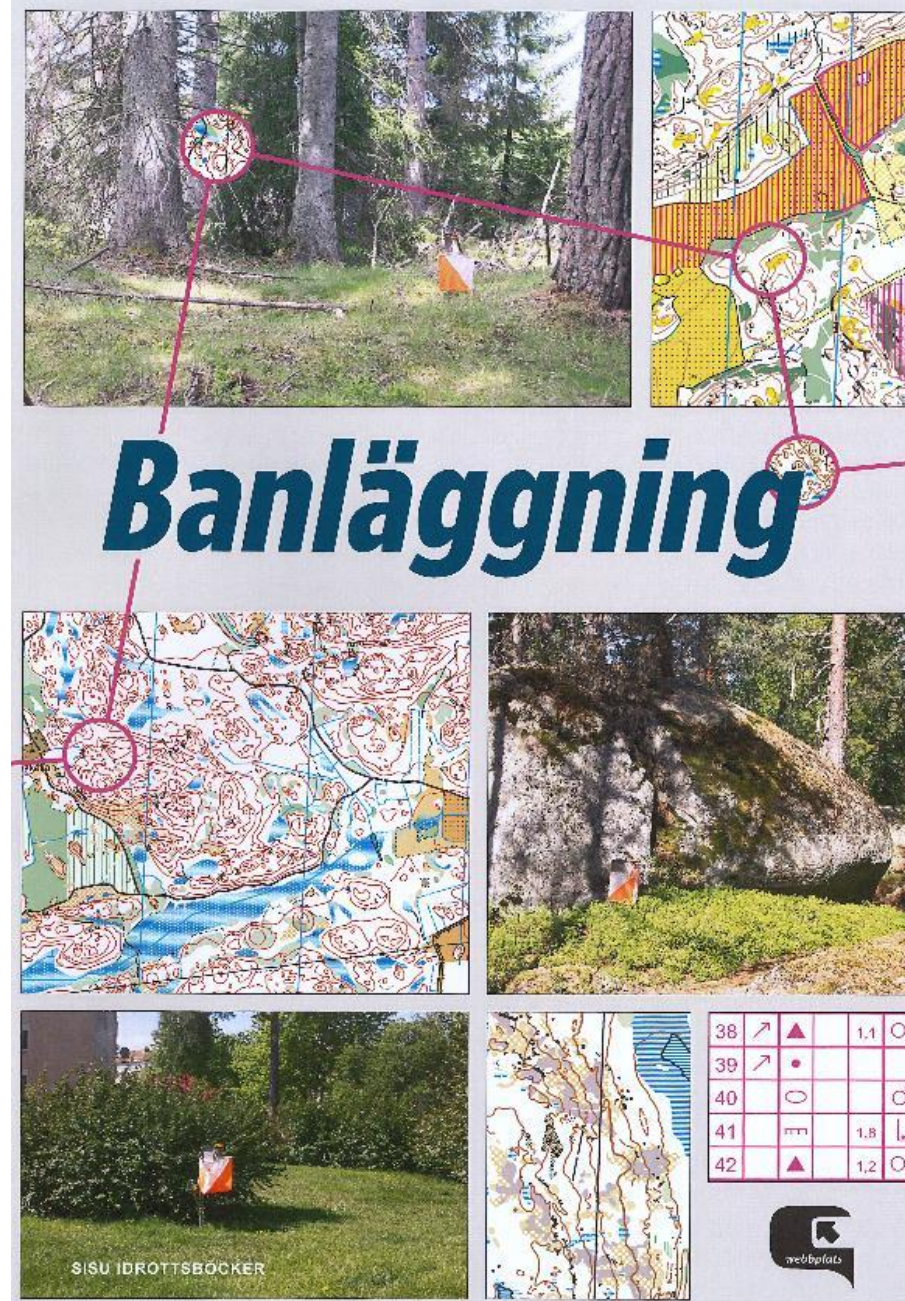
## Violett bana (sid 120-124)

### Vägvalsmoment

- V3. Bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet – orientera med hjälp av hållpunkter (samma som för orange och röd bana)

### Kartläsningsmoment

- K14. Kontrolltagning utan tydlig uppfångare
- K15. Kontrolltagning i detaljfattig terräng med uppfångare



# Violett bana

## Vägvalsmoment

- V3. Bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet – orientera med hjälp av hållpunkter (samma som för orange och röd bana)

## Kartläsningsmoment

- K14. Kontrolltagning utan tydlig uppfångare
- K15. Kontrolltagning i detaljfattig terräng med uppfångare





# Violett bana, V3 bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet

Hållpunktsvägval kräver grovorientering. Deltagaren måste väga snabbhet mot säkerhet vilket är ett viktigt steg i utvecklingen.

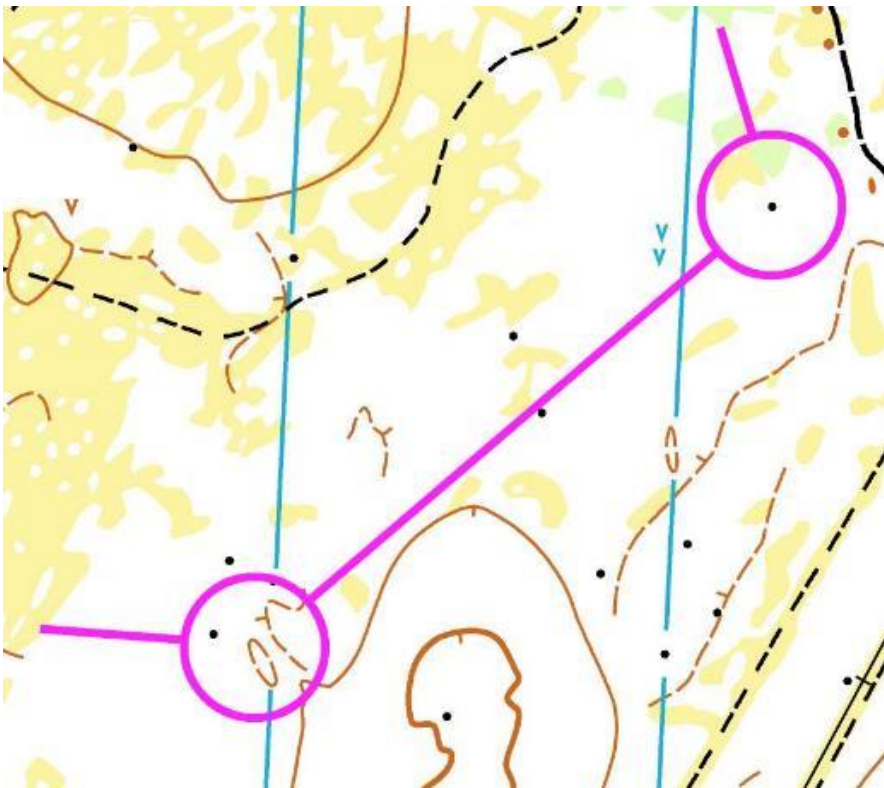


# Violett bana, K14 kontrolltagning utan tydlig uppfångare



Deltagaren ska tvingas bedöma flera faktorer som påverkar ingången mot kontrollen, typ av sista inläsningspunkt och dess avstånd till kontrollen, sikt och naturliga ledstänger. Genom dessa valmöjligheter i slutfasen påverkas även planeringen av hela sträckan.

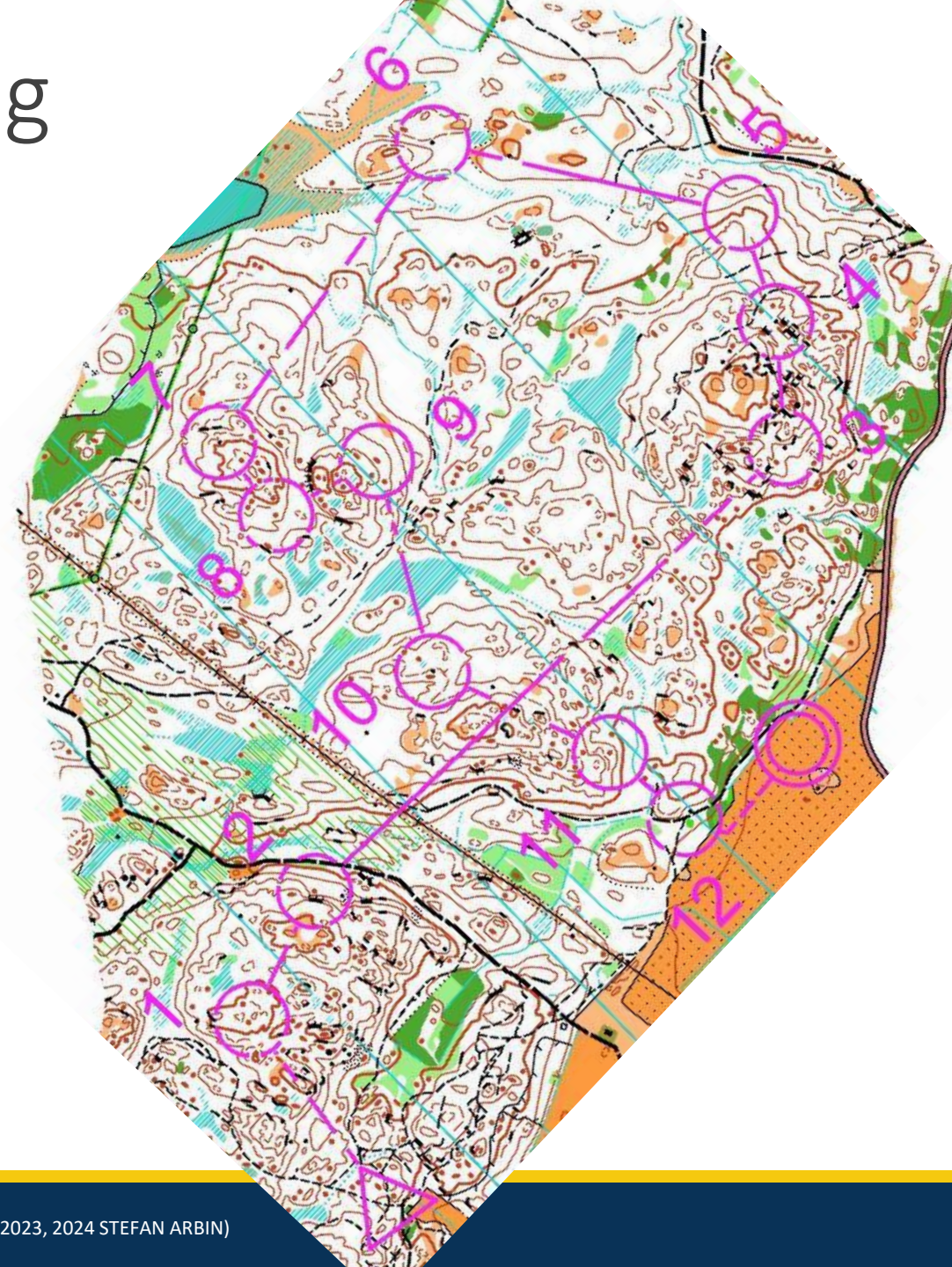
# Violett bana, K15 kontrolltagning i detaljfattig terräng med uppfångare



Deltagaren ska tvingas noggrann kompassgång och avståndsbedömning. Tänk på att momentet inte får bli slumpartat. Därför ska avståndet från sista säkra stödpunkt inte överstiga 200 meter. Det ska finnas tydliga inläsningspunkter högst 100 meter bakom kontrollen.

# Violett bana – en sammanfattning

- Violetta bana är det näst sista steget mot elitorientering för många deltagare.
- Violetta bana ställer ökade krav på att sträckplanera, att ta kontrollerna utan tydliga uppfångare och att använda rätt teknik vid kontrolltagningen.
- Kartläsningssträckor med stor detaljrikedom kan användas om sträckan eller avståndet från attackpunkten är högst 300 meter.
- Avståndet från sista säkra stödpunkt, attackpunkt, ska inte överstiga 200 meter.
- Kontrollföremålet ska ha en utbredning av minst 10-25 meter beroende på löpbarhet och sikt på sträckan. Är kontrollföremålet mindre ska det synas på motsvarande avstånd.
- Tydliga inläsningspunkter ska finnas högst 100 meter bakom kontrollen.



Nu så tar vi fram kartan och lägger en  
**VIOLETT** bana.

---



# Banläggning

## Blå och svart bana (sid 125-147)

### Vägvalsmoment

- V4. Svår vägvalsbedömning

### Kartläsningsmoment

- K16. Grovorientering i svår kurvbild
- K17. Finorientering i detaljrik terräng

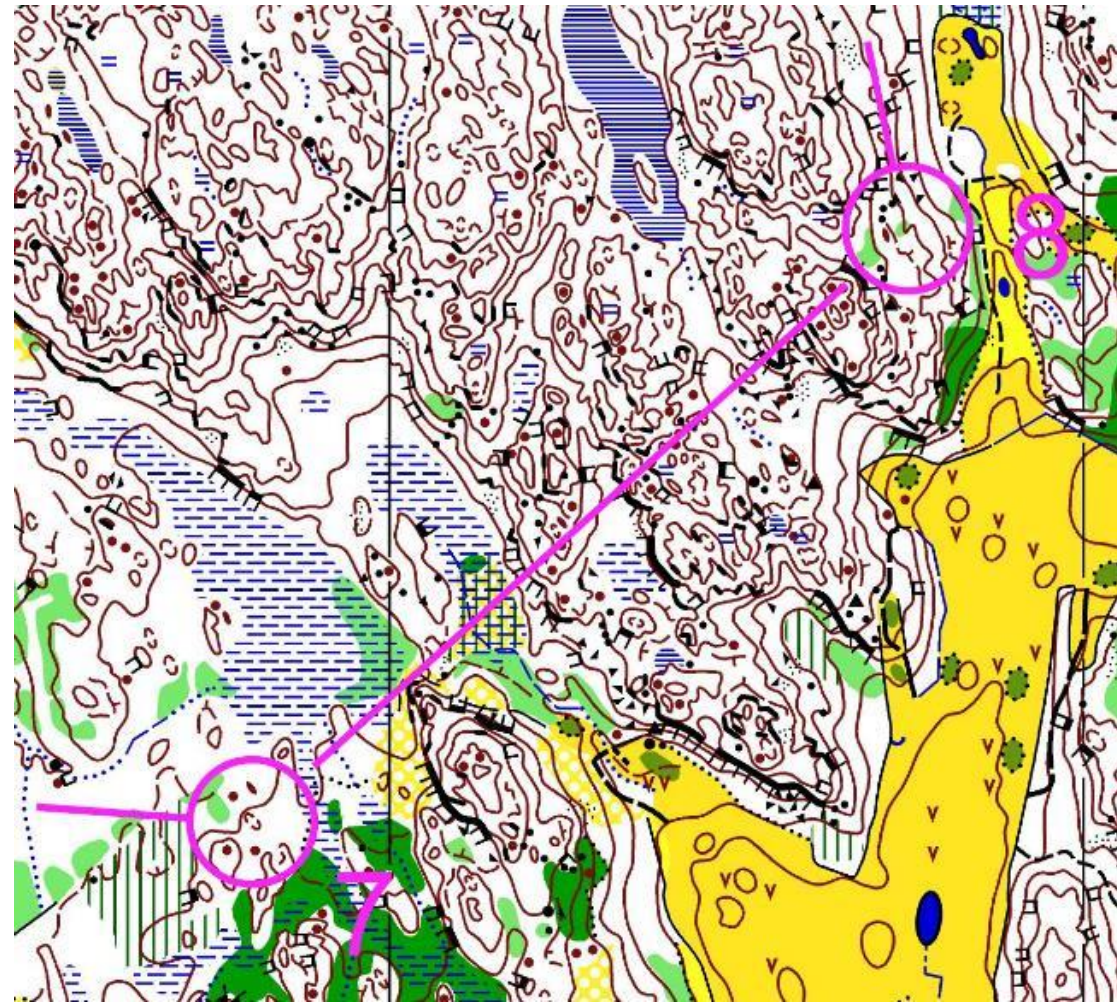
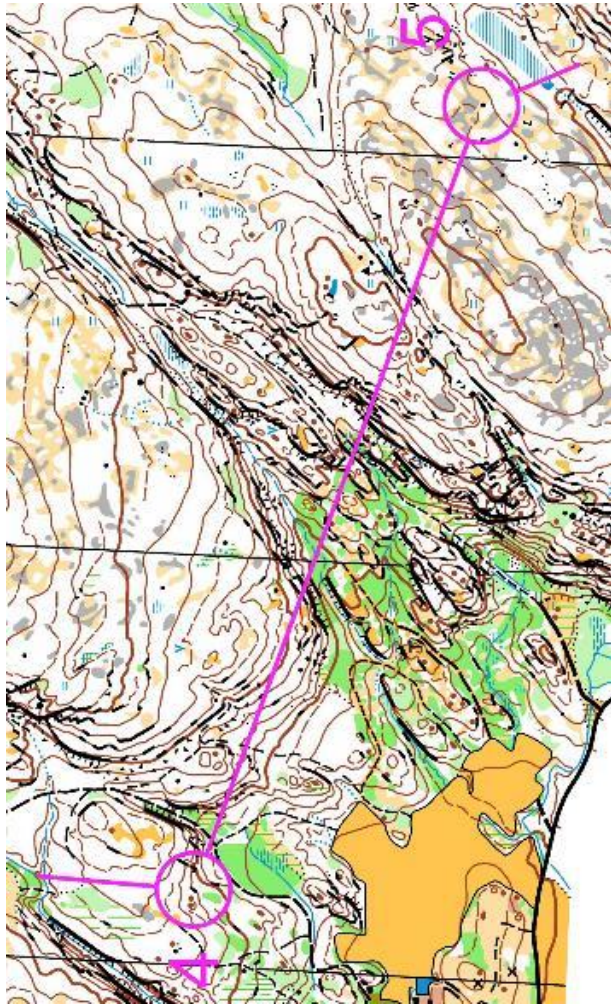
**Banläggning**

|    |   |   |     |   |
|----|---|---|-----|---|
| 38 | ↗ | ▲ | 1,1 | ○ |
| 39 | ↗ | ● |     |   |
| 40 |   | ○ |     | ○ |
| 41 |   | ■ | 1,8 | ⊥ |
| 42 |   | ▲ | 1,2 | ○ |

SISU IDROTTSBÖCKER

webbplats

# Blå och svart bana, V4 svår vägvalsbedömning

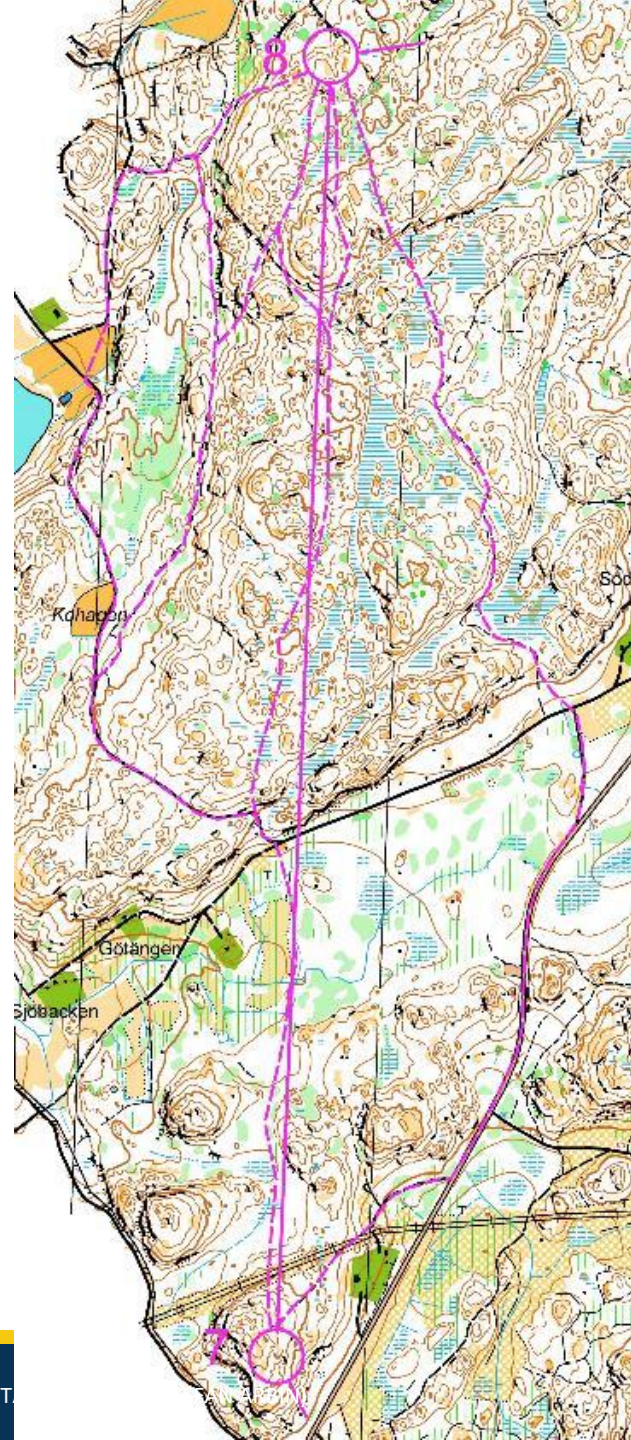


I terräng med skarpa raviner och sänkor kan man lägga korta sträckor "på tvären" med både vägval och kartläsning. Vänster karta är ett exempel på en vägvalssträcka för svart bana och sträckan på höger karta kan användas på både blå och svart bana.

# Blå och svart bana, V4 svår vägvalsbedömning

Vägvalssträckor kan göras längre än kartläsningssträckor eftersom ledstänger och stora hållpunkter får finnas längs de stråk som man vill **styra** deltagarna i.

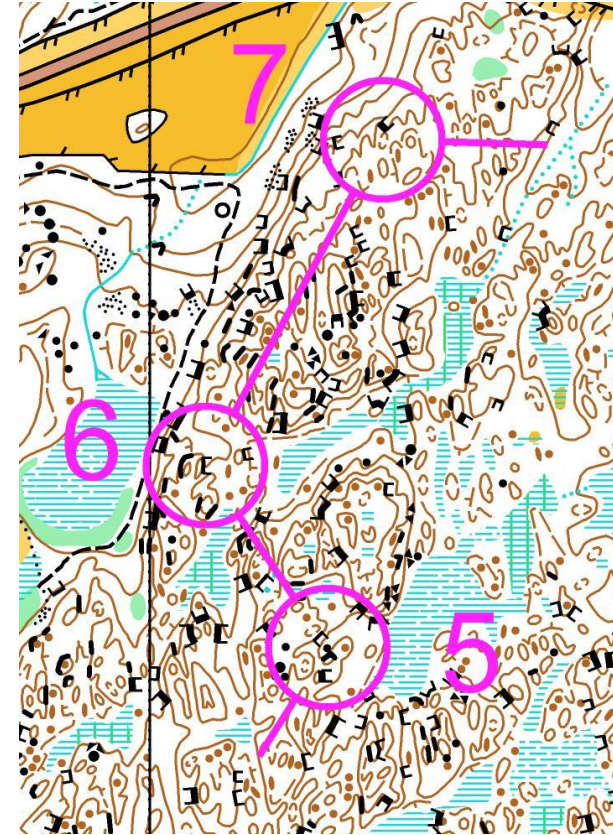
Ju längre vägvalssträckan blir desto svårare är det att behålla svår kartläsning längs alla löpvägar. Kringgående vägval och stora hållpunkter dyker upp och inbjuder till grovorientering som i exemplet till höger. Det behöver inte betyda att sträckan är dålig. Det viktiga är banans helhet som sträckan är en del av.





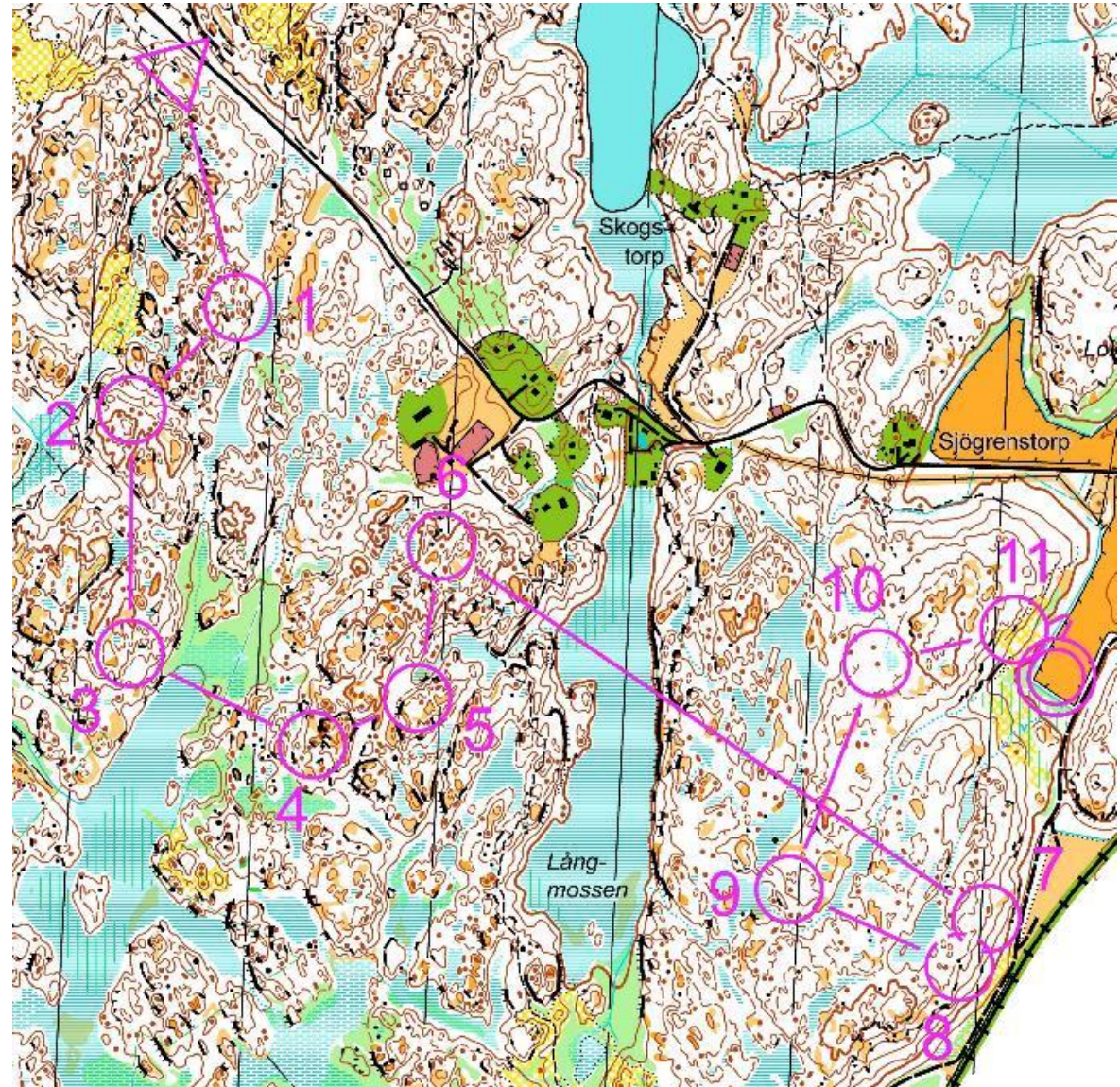
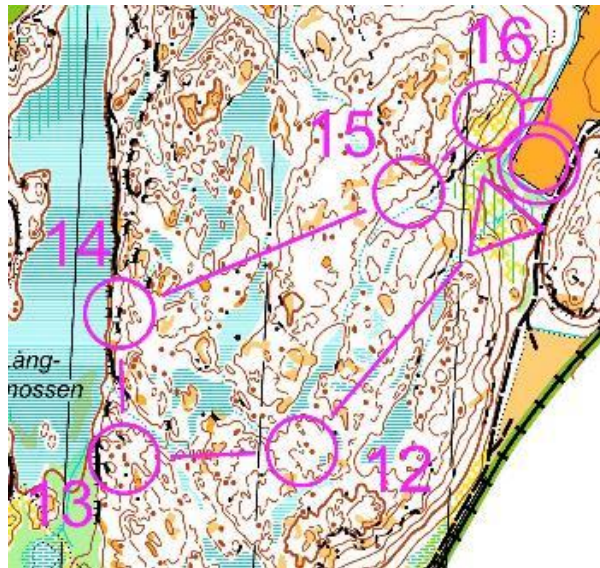
# Blå och svart bana, V4 svår vägvalsbedömning

Även korta vägvalssträckor kan ge utslag och bli avgörande för resultatet.



# Blå och svart bana, K16 grovorientering i svår kurvbild

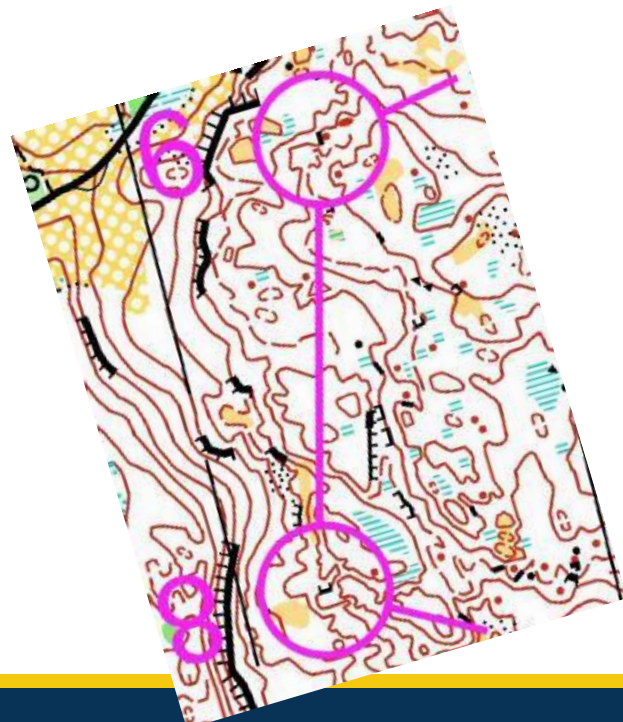
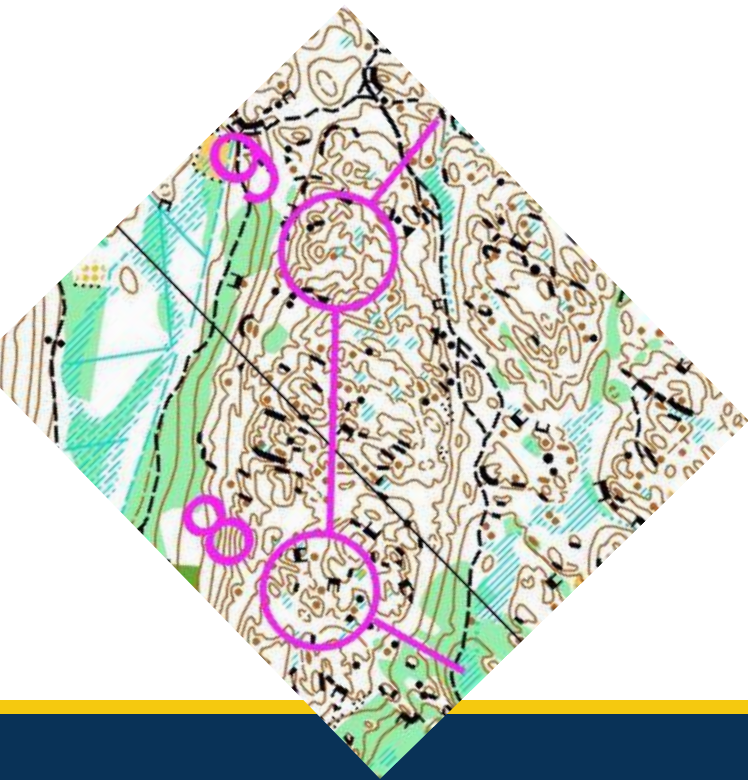
Finalbanan vid SM medel 2015, D 21.  
Terrängstrukturerna gör att kurv bilden längs stora delar av banan blir svår. Terrängen växlar dessutom karaktär från den västra till den östra delen av området. Deltagaren tvingas till grov-orientering på sträckorna och finorientering i samband med kontrolltagningen.



# Blå och svart bana, K17 finorientering i detaljrik terräng

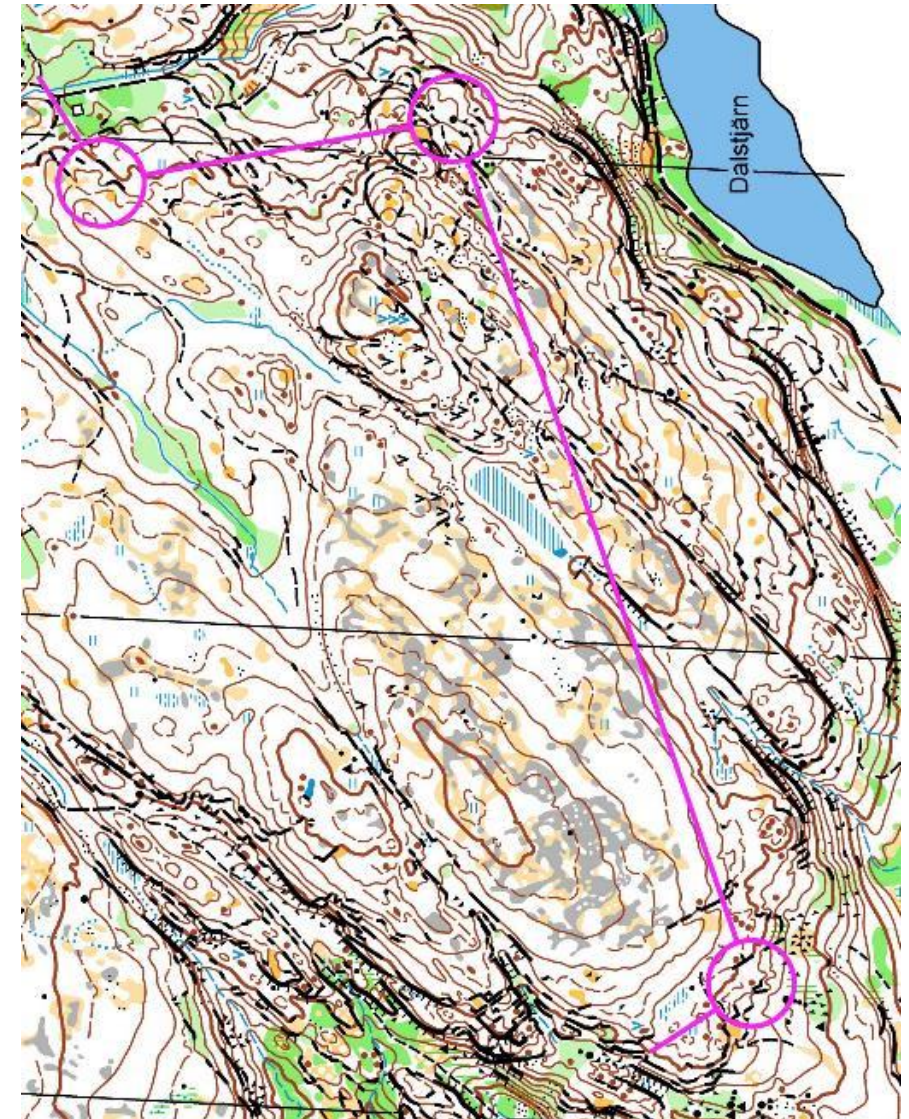
Finorientering i detaljrik terräng kräver noggrann kartläsning och anpassat tempo. Många små och likartade terrängdetaljer tvingar deltagaren att hela tiden hålla reda på sitt läge.

En finorienteringssträcka måste avslutas före tydliga hållpunkter för att tvinga till kartläsning ända fram till kontrollen.



# Blå och svart bana – en sammanfattning

- På blå och svart bana deltar både elitorienterare och äldre orienterare med stor orienteringsvana.
- Svart bana kan innehålla alla typer av terräng och svårigheter.
- På blå bana ska svårforcerad terräng undvikas, exempelvis branter, blockterräng och tät vegetation.
- En långdistansbana ska innehålla flera vägvalssträckor och flera kartläsningssträckor för att undvika slumpmoment.
- Korta vägvalssträckor kan också ge stort utslag för resultatet.
- På blå bana med relativt kort banlängd är korta vägvalssträckor särskilt intressanta för att spara banlängd.
- Om det är möjligt ska svarta och blå banor dras genom olika terrängtyper.
- Omväxling och variation ska finnas på blå och svarta banor.
- Banor med ensidig orientering är inga bra banor.



Nu så tar vi fram kartan och lägger en  
BLÅ och SVART bana.

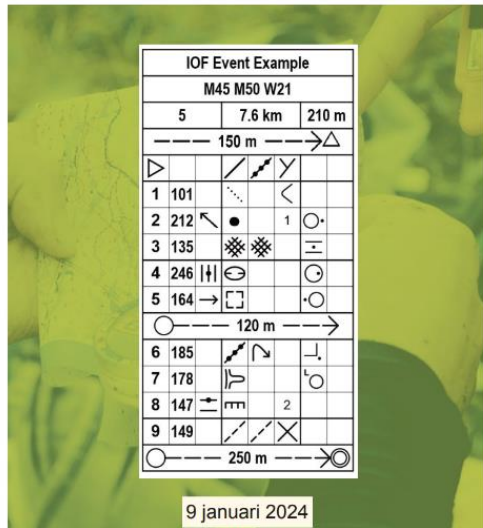
---







## Kontrollbeskrivningar



## Hur kontrollbeskrivningen fungerar

Syftet med kontrollbeskrivningen är att ge en bättre beskrivning av kontrollföremålet än vad kartan kan ge samt att indikera kontrollskärmens placering i förhållande till detta.

Därigenom hjälps den tävlande att bättre visualisera kontrollpunkten.

En bra kontrollpunkt hittas främst genom kartläsning.

Beskrivningar och kontrollsiffror hjälper till att hitta kontrollen men ska vara så korta och enkla som möjligt för att kunna hitta kontrollen

Anmärkning: Kontrollbeskrivning får inte användas för att förklara fel i kartan.

## Exempel på kontrollbeskrivning

| IOF Event Example |        |       |     |
|-------------------|--------|-------|-----|
| M45 M50 W21       |        |       |     |
| 5                 | 7.6 km | 210 m |     |
| --- 150 m --->△   |        |       |     |
| 1                 | 101    | ↘     | <   |
| 2                 | 212    | ↖ ●   | 1 ○ |
| 3                 | 135    | ⊗ ⊗   | ⊖   |
| 4                 | 246    | ⊥ ⊥   | ⊙   |
| 5                 | 164    | → □   | ○   |
| ○ --- 120 m --->  |        |       |     |
| 6                 | 185    | ↗ ↘   | ⊥   |
| 7                 | 178    | ⊥     | ○   |
| 8                 | 147    | → mm  | 2   |
| 9                 | 149    | ↘     | ⊗   |
| ○ --- 250 m --->⊙ |        |       |     |

| Exempel på kontrollbeskrivning                    |                        |                                      |
|---|------------------------|--------------------------------------|
| Klasser H45 H50 D21 (ej obligatorisk rad)         |                        |                                      |
| H45   | Längd 7.6 km           | Stigning 210 m                       |
| Avstånd till startpunkten 150 m                   |                        |                                      |
| Start   | Väg-stenmurskorsningen |                                      |
| 1   | 101                    | Surdraget, kröken                    |
| 2   | 212                    | Nordvästra punkthöjden, 1 m, Ö sidan |
| 3   | 135                    | Mellan grönområdena                  |
| 4   | 246                    | Mellersta gropen, Ö delen            |
| 5   | 164                    | Östra ruinen, V sidan                |
| Följ snitsel 120 m från kontrollen                |                        |                                      |
| 6   | 185                    | Stenmuren, raserad, SÖ hörnet        |
| 7   | 178                    | Åsen, NV foten                       |
| 8   | 147                    | Övre branten, 2 m                    |
| 9   | 149                    | Stigkorsning                         |
| Följ snitsel 250 m från sista kontrollen till mål |                        |                                      |

### 3 Medel- och långdistans

I tabellerna nedan visas normal klassindelning vid medel- respektive långdistans (dagtävling). För vilka och hur många klasser som ska erbjudas vid tävling inom nivå 2 respektive 3, se TR 5.1 i regelverket.

| ÅLDERSKLASSER  |           |           |           |           |           |         |                   |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|-------------------|
| Damer  | Medel     | Lång      | Herrar    | Medel     | Lång      | Nivå    | Kartskala         |
| <b>Banlängder för ungdomsklasser (till och med 16 år)</b>                                  |           |           |           |           |           |         |                   |
| D10  | Ca 2,0 km | Ca 2,5 km | H10       | Ca 2,0 km | Ca 2,5 km | Vit     | 1:7 500/1:7 500   |
| D12  | Ca 2,5 km | Ca 3,0 km | H12       | Ca 2,5 km | Ca 3,0 km | Gul     | 1:7 500/1:7 500   |
| D14  | Ca 3,0 km | Ca 4,0 km | H14       | Ca 3,0 km | Ca 4,0 km | Orange  | 1:7 500/1:7 500   |
| D18  | Ca 3,5 km | Ca 5,0 km | H18       | Ca 3,5 km | Ca 5,5 km | Violett | 1:10 000/1:10 000 |
| <b>Rekommenderade segrartider för vuxenklasser, inkl. elitklasser (från och med 17 år)</b> |           |           |           |           |           |         |                   |
| D18  | 25-30 min | 50-55 min | H18       | 25-30 min | 50-55 min | Svart   | 1:10 000/1:15 000 |
| D18 Eilit  | 25 min    | 55-60 min | H18 Eilit | 25 min    | 55-60 min | Svart   | 1:10 000/1:15 000 |
| D20  | 25-30 min | 55-60 min | H20       | 25-30 min | 55-60 min | Svart   | 1:10 000/1:15 000 |
| D20 Eilit  | 25 min    | 70-75 min | H20 Eilit | 25 min    | 70-75 min | Svart   | 1:10 000/1:15 000 |
| D21 Kort   | ...       | 50-55 min | H21 Kort  | ...       | 50-55 min | Svart   | 1:10 000/1:15 000 |
| D21  | 30-35 min | 65-70 min | H21       | 30-35 min | 65-70 min | Svart   | 1:10 000/1:15 000 |
| D21 Eilit  | 30-35 min | 90-95 min | H21 Eilit | 30-35 min | 90-95 min | Svart   | 1:10 000/1:15 000 |
| D35  | 30-35 min | 60-65 min | H35       | 30-35 min | 60-65 min | Svart   | 1:10 000/1:10 000 |
| D40  | 25-30 min | 60-65 min | H40       | 25-30 min | 60-65 min | Svart   | 1:10 000/1:10 000 |
| D45  | 25-30 min | 50-55 min | H45       | 25-30 min | 50-55 min | Svart   | 1:7 500/1:7 500   |
| D50  | 25-30 min | 50-55 min | H50       | 25-30 min | 50-55 min | Svart   | 1:7 500/1:7 500   |
| D55  | 25-30 min | 45-50 min | H55       | 25-30 min | 45-50 min | Svart   | 1:7 500/1:7 500   |
| D60  | 25-30 min | 45-50 min | H60       | 25-30 min | 45-50 min | Svart   | 1:7 500/1:7 500   |
| D65  | 25-30 min | 40-45 min | H65       | 25-30 min | 40-45 min | Svart   | 1:7 500/1:7 500   |
| D70  | 25-30 min | 40-45 min | H70       | 25-30 min | 40-45 min | Sik     | 1:7 500/1:7 500   |
| D75  | 25-30 min | 40-45 min | H75       | 25-30 min | 40-45 min | Sik     | 1:7 500/1:7 500   |
| D80  | 25-30 min | 40-45 min | H80       | 25-30 min | 40-45 min | Sik     | 1:7 500/1:7 500   |
| <b>Banlängder för vuxenklasser</b>   |           |           |           |           |           |         |                   |
| D85  | Ca 2,0 km | Ca 2,5 km | H85       | Ca 2,0 km | Ca 2,5 km | Sik     | 1:7 500/1:7 500   |
| D90  | Ca 1,5 km | Ca 2,0 km | H90       | Ca 1,5 km | Ca 2,0 km | Sik     | 1:7 500/1:7 500   |
| D95  | Ca 1,0 km | Ca 1,5 km | H95       | Ca 1,0 km | Ca 1,5 km | Sik     | 1:7 500/1:7 500   |



Vad vill Du ha med från dagen!

Fick ni svar på Era frågor?



# Check

---

3 nya saker jag lärde mig idag?

Vilka frågor (3 saker) fick jag besvarade/förtydligade?

Hur kan jag nyttja denna kunskap i mitt banläggningsarbete?



- HUR utvecklas och bli duktig banläggare
- ✓ lägga mycket olika banor...
  - ✓ deltag i banläggardiskussioner...
  - ✓ var bankontrollant...
  - ✓ läsa Orienteraren och annan litteratur...
  - ✓ nyttja Livelox... mfl
  - ✓ följ SVT-sändningar

# Erfarenhet hemuppgift 2023

---

- Hur ligger TC (P) i förhållande till start och vägen till start...
- Omväxling..., sträcklängd, terräng, vinklar... 3-T (*Terräng, Teknik, Tempo*)
- Försök gör det enkelt...
- Stäm av nivå mot rekommendation (*tolkning*)...

# Hemuppgift



**Banläggningsprojekt**, bestäm lämpligt tävlingsområde, mål, start och lägg 8 banor enligt nedan.

**Lägg 6 banor i svårighetsgraderna**, Grön, Vit, Gul, Orange, Violett, Blå/Svart.

*Du väljer själv medel eller långdistans samtliga av banor ska vara samma distans (medel/lång).*

**Lägg 2 banor**, Vit och Orange (OK med att ha annan start/mål)

*Med annan distans än ovan, dvs. har du lagt 5 medel så lägg 2 långdistans eller tvärt om.*

[Boken banläggning](#)

[SOFT, Disciplinernas särarter](#)

**Banlängder** efter SOFT rekommendationer, beräknad segrartid

[SOFT stöddokument, Klasser, svårighetsgrader, nivåer, banlängder.](#)

[SOFT statistik segrartider](#)

Banorna skall **innehålla definition** enl. Kontrollbeskrivning (SOFT 2024)

[Kontrollbeskrivning 2024](#)

**Karta:** utsänt karta "[Fåglehult](#)"

**Fritt att använda:** [ocad](#), [purple pen](#), [pdf](#) eller något annat format

**Redovisning:** sänd över projektet till "bankontrollant" enl. uppgjord indelning nedan.

*Avsikten med bedömningen dels ökat lärande och om banan följer normen dvs. [niv](#)/ svårighetsgraden, rätt definitionen, allmän synpunkt...*

- "**Kontrollanten**" sänder sen banläggningsprojekten vidare till mig med kommentarer senast 10 mars. Glöm ej även sända över kommentarer till den banläggaren ni bedömt.
- Ni kommer få personlig feedback från mig och sedan kör vi ett Teams möte på ca 1,5 h med summering erfarenheter [etc.](#) slutet på mars/början april. Där återkommer jag med några förslag på tider.



# Kontaktuppgifter

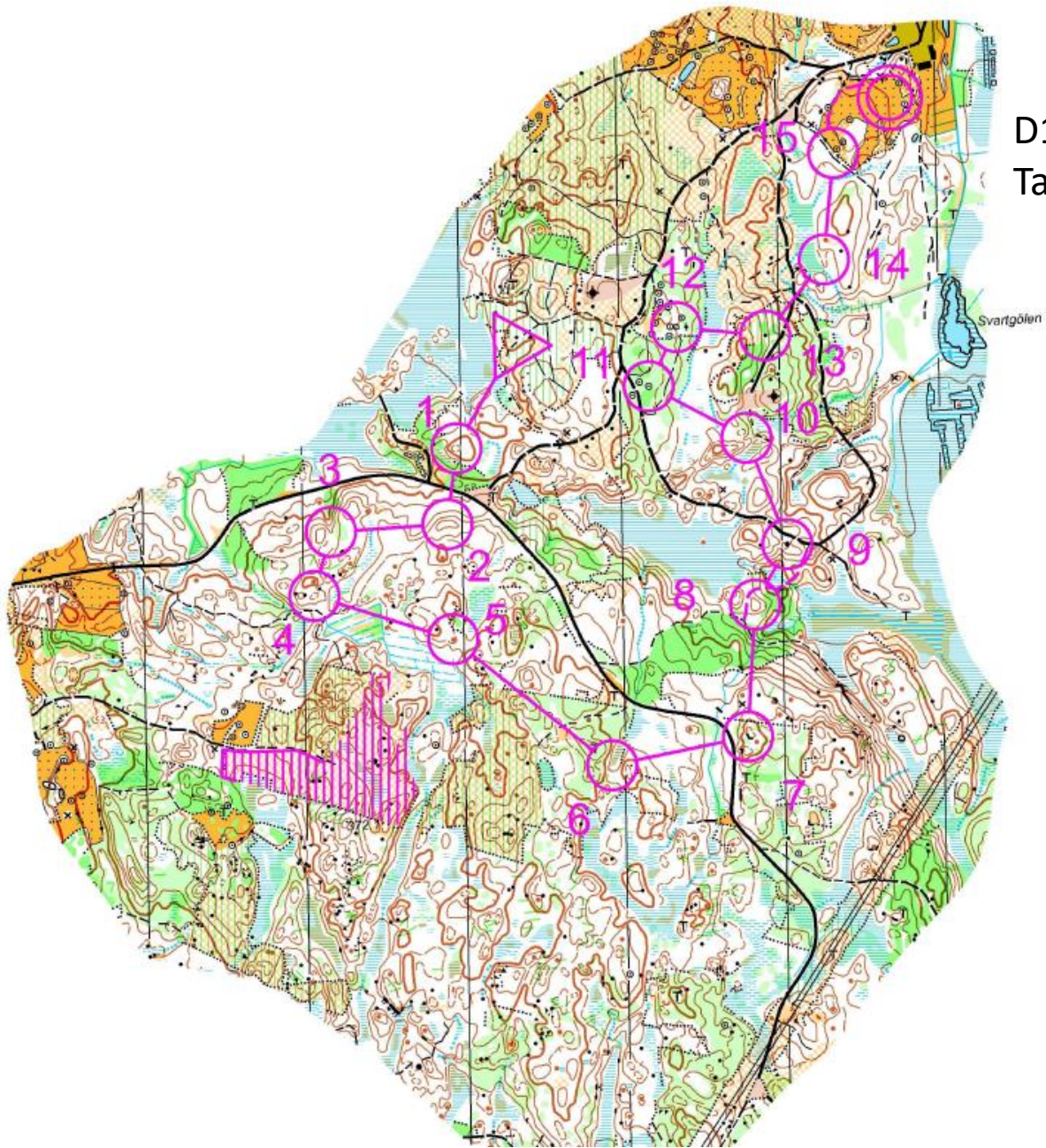
---

**Stefan Arbin**

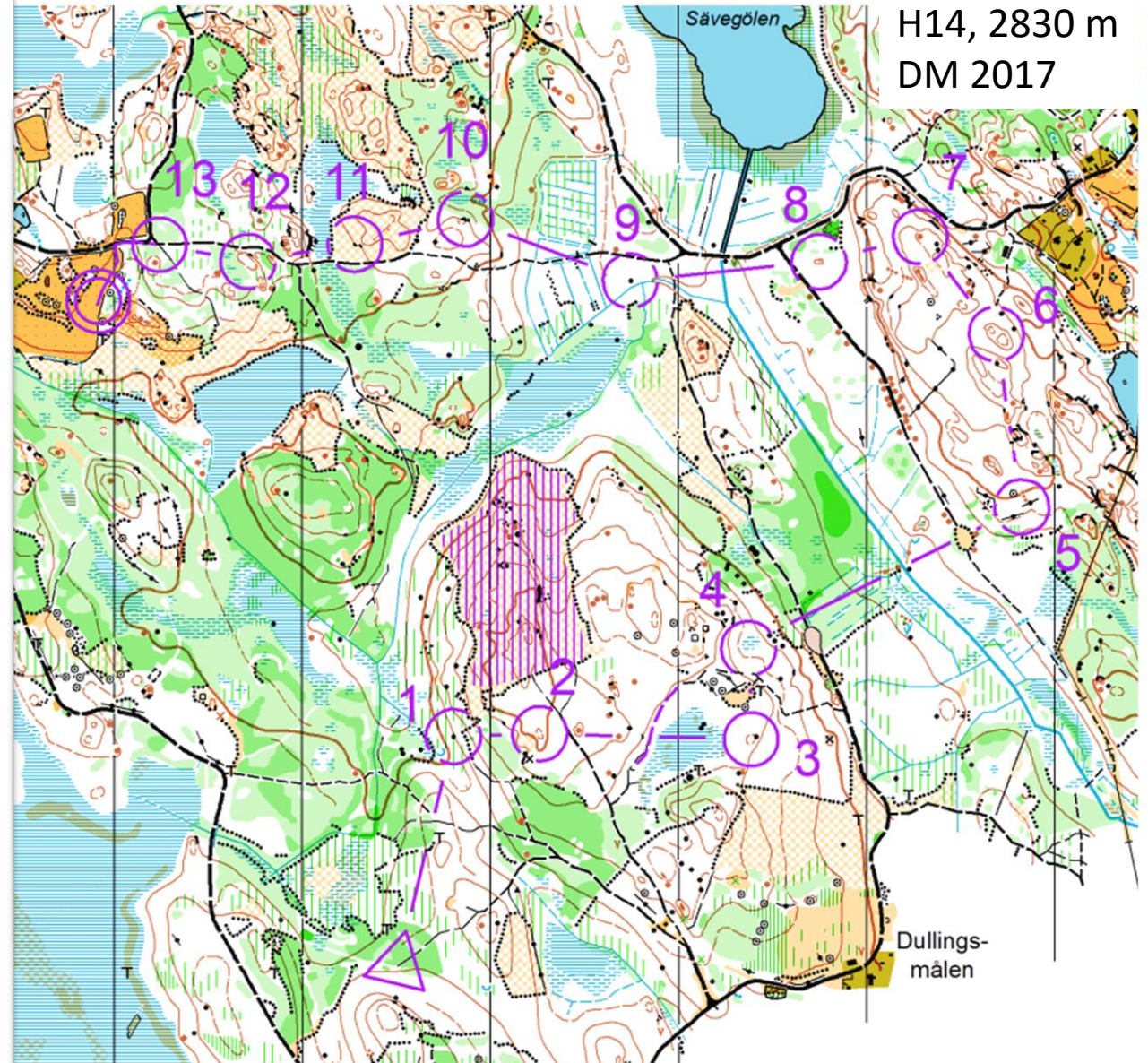
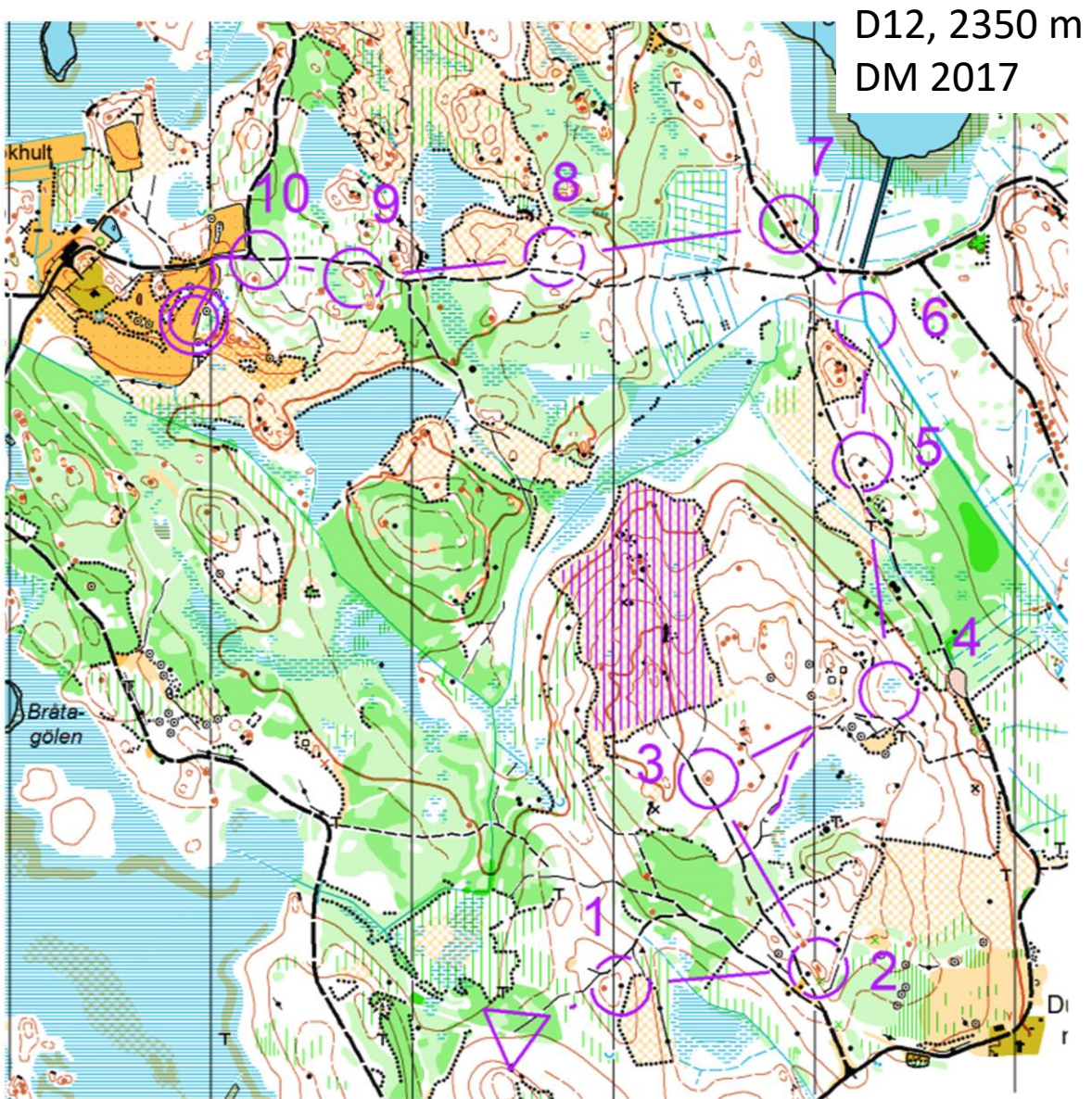
Mail: [stefan.arbin@oriens.se](mailto:stefan.arbin@oriens.se)

Mobil: 0733-399 720

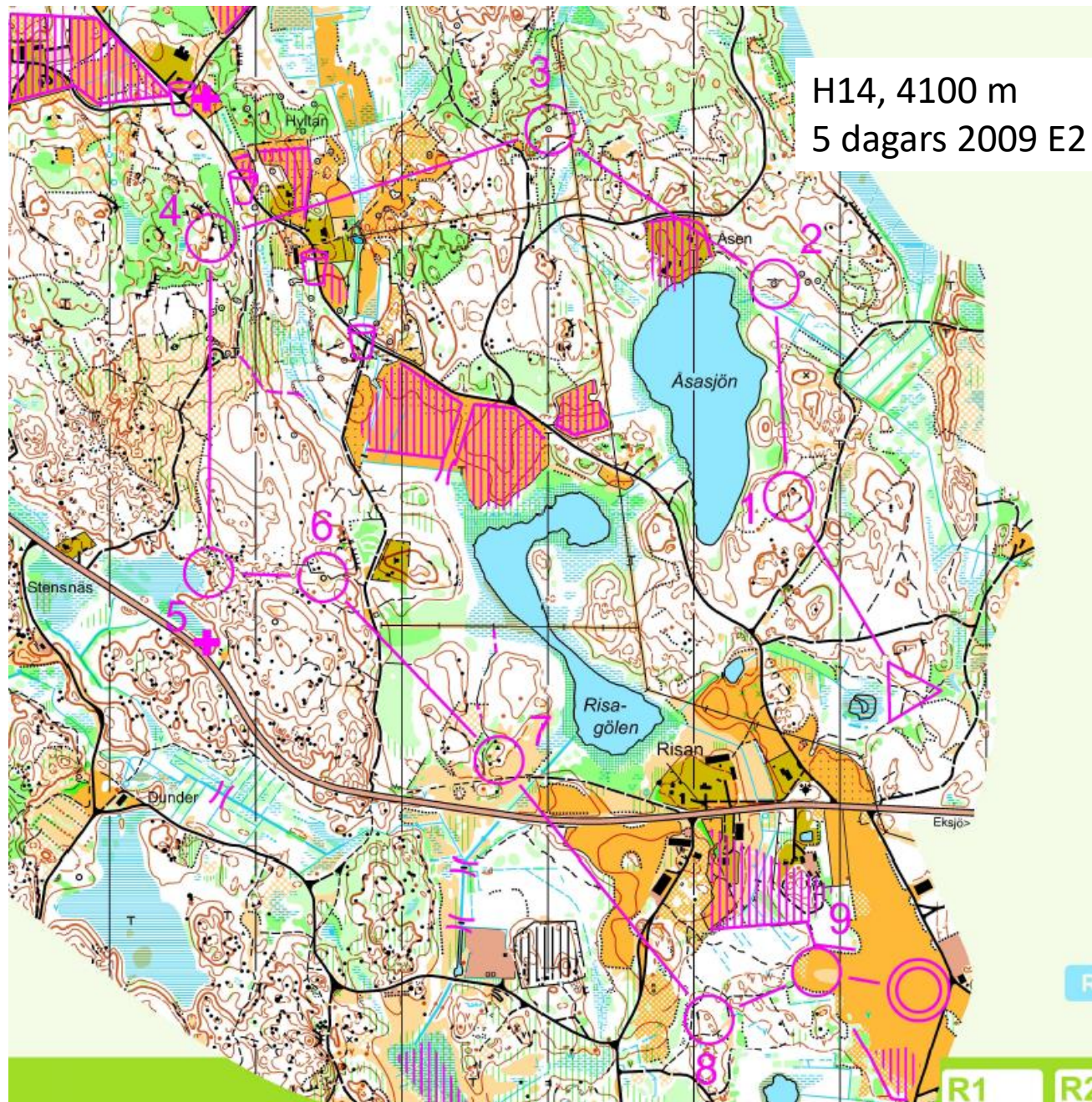
# TACK FÖR IDAG!



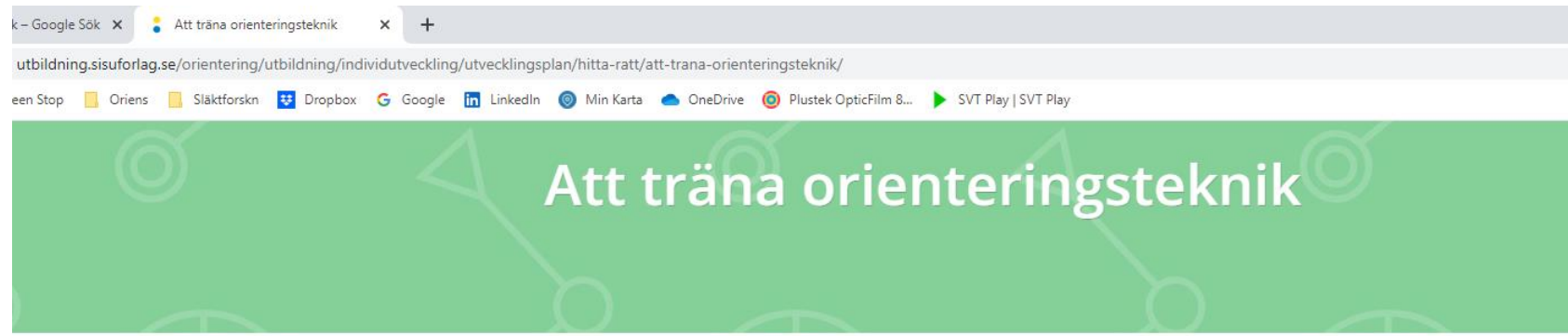
D14, 2770 m  
Tapplarp 2017



H14, 4100 m  
5 dagars 2009 E2





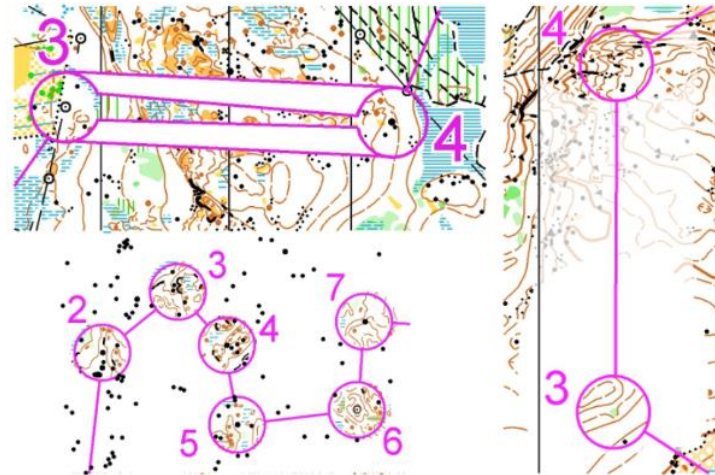


Välkommen till orienteringens utvecklingsplan → Hitta rätt → Att träna orienteringsteknik

## Att träna orienteringsteknik

Böcker se utbildningsmaterial på Svenska Orienteringsförbundets Utvecklingsplan (länk) till sisuförlaget

Det finns mängder med sätt att träna för att utveckla din orienteringsteknik. Vi kommer i det här kapitlet inte gå igenom specifika övningar för att utveckla olika områden, utan fokusera på ett större perspektiv.



Något att tänka på vad gäller orienteringsteknisk träning är att det är viktigt att fortsätta utveckla alla delar av din orienteringsteknik, inte bara slipa på genomförandet, utan även fortsätta träna även på grunderna och

