



Stöd till banläggare för beräkning av banlängder för orienteringslöpning vid övergång till rekommenderade segrartider

Från och med 2022 införs rekommendationer för beräknade segrartider i klasserna D/H18-80. Utgångspunkten är att tävlingar ska erbjuda attraktiva banor för alla och att kvinnor och män i motsvarande ålder ska ha lika långa tävlingstider. Rekommendationerna är satta utifrån statistik över genomsnittliga segrartider på riksnivå.

[Regeln om rättvisa och likvärdiga tävlingar](#) innebär inte bara att tävlingar ska vara likvärdigt utformade för alla deltagare utan också att tävlingar vara likvärdiga varhelst i landet de anordnas. Det innebär att banläggningen ska utgå från rekommenderade segrartider och att det är den aktuella terrängen som ska styra banlängderna. Det är viktigt att distansernas särart bibehålls och det ska finnas en tydlig skillnad i banlängd mellan de olika distanserna. Banlängder ska framgå av arrangörens inbjudan.

Mer information om **klassindelning, svårighetsnivåer, segrartider och banlängder** finns [här](#).



Det finns flera olika faktorer som kan påverka segrarens kilometertid. Terrängen kan variera mellan olika delar av distriktet, från snabblopt terräng till mer krävande terräng. Konkurrenten kan variera. Vid större tävlingar med många deltagare är ofta konkurrenten större och kilometertiderna kan bli kortare. Enskilda individer kan påverka kilometertiderna. Duktiga löpare gör ofta att kilometertiden blir kortare. Om samma individ deltar i olika klass vid olika tillfällen kan kilometertiden påverkas i flera klasser. På samma sätt kan kilometertiden påverkas av en individ av åldersmässiga skäl byter klass från ett år till ett annat. Du känner säkert till en del av förutsättningarna i just ditt distrikt.

I Sverige-tabellen nedan jämnas många av dessa skillnader ut, men även här kan utfallet variera från olika år. Här redovisas bara utfallet från 2019. Tabellen ska inte ses som en absolut sanning utan är tänkt som ett stöd i arbetet med att ta fram banlängder för det aktuella arrangemanget. Materialet bygger på segrarens kilometertider i respektive klass vid samtliga nationella- och distriktstävlingar i lång- respektive medeldistans som arrangerades i samtliga distrikt under 2019, totalt 314 tävlingar. Materialet omfattar orienteringslöpning. Materialet omfattar klasserna D/H35-85¹.

¹ Vid mindre än fem tillfällen har klassen H90 genomförts varför den inte tagits med. I klassen D90 har inga starter gjorts under 2019.



Den genomsnittliga kilometertiden för segraren har räknats samman för respektive klass och sammanställts i en tabell. För att få en uppfattning om variationen, spridningen av segrarens kilometertid, har vi också tagit med den snabbaste och långsammaste kilometertiden som förekommit för segraren i respektive klass under den aktuella tiden. Här är det inget medelvärde utan bara en tid vid ett tillfälle.

Som referens finns motsvarande data nedbrutet på distriktsnivå. Antalet tävlingar som ingår i distriktsunderlaget varierar. Hur många tävlingar som ingår i underlaget för respektive distrikt framgår i respektive distrikts sammanställning. Som banläggare ska du inte behöva fundera över, eller försöka kompensera för, vilken kapacitet löparna i de olika klasserna har. Genom att använda de genomsnittliga kilometertiderna på riksnivå som riktmärke torde de faktiska segartiderna hamna inom ett +-5-minuters intervall jämfört med rekommendationerna, beroende på vilka löpare som deltar. Genom att redovisa aktuella banlängder tydligt i inbjudan och PM ger vi alla bra förutsättningar för att själva välja klass utifrån önskad svårighetsnivå och banlängd.

Sverige

Klass	Km-tid medelvärde	Km-tid lägsta	Km-tid högsta
D35	10,41	6,30 *	20,08
H35	8,41	5,37 *	20,01
D40	9,14	6,32 *	15,06
H40	7,29	5,20	12,40
D45	9,22	5,50 *	23,33 **
H45	7,10	4,42 *	11,49
D50	9,50	5,50 *	15,57 **
H50	7,22	5,03 *	13,11
D55	10,16	6,01 *	24,45 **
H55	7,56	5,13 *	12,36
D60	11,41	7,25 *	21,27 **
H60	8,28	5,50 *	13,42
D65	12,52	7,05 *	29,26 **
H65	9,28	5,53 *	18,13 **
D70	14,08	8,22 *	28,05
H70	9,57	5,45 *	18,29 **
D75	16,47	10,17	35,00
H75	11,50	7,25 *	22,29 **
D80	20,49	13,07	54,21
H80	15,37	9,02	43,17
D85	29,13	20,16	46,22
H85	20,33	11,04 *	45,21

Kommentarer

Sammanställningen omfattar 314 nationella- och distriktstävlingar, lång- och medeldistans, i Sverige 2019.

* Många av de snabbaste kilometertiderna i respektive klass noterades vid samma tillfälle, den andra etappen av 3-dagarstävlingen på Gotland i juli 2019.

** Flera av de längsta kilometertiderna i respektive klass noterades i Norrbotten vid olika tillfällen. Det gemensamma för dessa tillfällen är att det endast varit en eller ett par deltagare i dessa klasser och vid dessa tillfällen.

Västergötland

Klass	Km-tid medelvärde	Km-tid lägsta	Km-tid högsta
D35	10,08	6,57	12,24
H35	9,58	6,26	14,27
D40	9,01	7,52	13,11
H40	7,32	6,24	9,36
D45	9,21	6,57	12,47
H45	7,16	6,07	9,37
D50	10,12	6,54	13,38
H50	7,19	6,21	9,08
D55	10,32	8,26	15,07
H55	8,10	6,35	10,35
D60	11,27	8,16	15,35
H60	8,39	7,04	10,23
D65	11,59	9,30	14,59
H65	9,45	8,10	12,00
D70	14,28	11,51	18,46
H70	9,42	7,48	12,34
D75	15,22	12,04	23,08
H75	10,39	9,05	14,31
D80	18,23	24,06	24,00
H80	15,55	12,43	23,35
D85	22,38	22,38	22,38
H85	23,51	15,45	45,21

Kommentarer

Sammanställningen omfattar 24 nationella- och distriktstävlingar, lång- och medeldistans, i Västergötland 2019.

Följande klasser har färre än 24 resultat under 2019. Antalet tävlingar redovisas inom parentes. D35 (19), H35 (20), D80 (20), D85 (1) samt H85 (14).