



## Checklista för bankontrollant (BK) i Västerbotten

I Västerbotten utses för varje år bankkontrollanter och ungdomsbankkontrollanter som har till uppgift att kontrollera banor för äldre (DH17 och äldre) och Öppna klasser, respektive banor för ungdom (upp till 16 år) inför distrikts- och nationella tävlingar.

Bankkontrollen ska i första hand ses som ett stöd till banläggaren för att minska risken för att deltagarnas banor har brister av något slag. Som bankkontrollant kan du inte kräva förändringar av banläggningen, endast ge råd och vara bollplank. Gärna med positiv attityd. Bankkontroll till en Västerbottenstävling berör normalt 10 – 15 banor (ungdomsbanor ej inräknade). Den behöver endast göras "teoretiskt" och ska inte behöva ta mer än högst 2 timmar plus diskussion med banläggaren.

Om du som bankkontrollant har tid och möjlighet kan du kontrollera banläggningen också i terrängen. Bankkontrollanten kan delta på den tävling där hen kontrollerat banor men i så fall på någon *öppen klass*.

Banorna kan mailas från banläggaren till bankkontrollanten som OCAD-fil, pdf-filer, skickas eller lämnas personligen som utskrifter, eller på annat sätt. Bankkontrollanten bör ha fått banorna senast fyra veckor innan tävlingen. Senast tre veckor innan tävlingen ska hen och banläggaren ha gått igenom banorna för att göra de förbättringar som behövs. Genomgången kan göras på telefon, men bäst är att träffas.

*SOFT har en Checklista för banläggare & bankkontrollant daterad 2024-02-28 ([SOFT-Externt - Checklista för banläggare & bankkontrollant - 20240228.pdf - Alla dokument \(sharepoint.com\)](#)). Den är mycket omfattande, men kan gärna läsas igenom. VOF:s checklista nedan är starkt förenklad.*

1. **Svårighetsnivå och banlängd.** Kontrollera att banorna för respektive klass har svårighetsnivå och banlängd enligt tävlingsreglerna.<sup>1</sup> Svårighetsnivån får inte överstigas på någon del av banan, däremot får den understigas på delar av banan.
2. **Terräng.**
  - a. De flesta orienterare uppskattar att en bana är rik på variation. Det kan en banläggare ha stor påverkan på genom banornas sträckning i terrängen. Värdet är dock litet av detaljfattig terräng och terräng med dålig framkomlighet på grund av tät skog eller att den är stenig. Bilda dig en uppfattning om hur banläggaren utnyttjat olika typer av terräng och diskutera gärna det då ni går igenom banläggningen.
  - b. Kontrollera särskilt terrängval för äldre. Deltagare i äldre klasser bör inte ha banor i brant terräng, särskilt om terrängen är stenig eller på annat sätt svårframkomlig. Viktigast är att det

---

<sup>1</sup> [Klasser, svårighetsnivåer, beräknade segrartider, samt banlängder - 20230322.pdf \(sharepoint.com\)](#). OBS att banlängden för D21E är satt till 12 km. I Västerbotten bör den aldrig vara längre än 10 km, ofta endast 8 km.

inte är brant utför, brant uppför är ett mindre problem. Detta gäller definitivt för 75-klasser och uppåt men kan vara aktuellt även från 65 beroende på terrängens svårighetsgrad.

3. **Grenarnas särart.** Bedöm om banläggaren på ett bra sätt "framhävt" karaktären som banor ska ha vid längdistans respektive medeldistans.
  - a. Vid långdistans ska det finnas långa delsträckor med vägval. En långsträcka är normalt från knappt en till flera kilometer lång. Orienteringen på en långsträcka kan bitvis vara ganska enkel, men det ska finnas vägval (helst fler än två likvärdiga). Det är inget fel om kontrollpunkter ibland är ganska lätta på en långdistansbana. På en 3-km-bana kan det ibland vara svårt att få in mer än en långsträcka, men på en bana över 5 km bör det finnas två eller fler långsträckor. Långa delsträckor kan gärna varvas med en eller flera kortare sträckor (kräver tempoväxling och ger allmän variation). Max tio kontroller på en 5-km-bana kan vara ett riktmärke för antalet kontroller. Undvik lågsträcka till första kontrollen (den tävlande kan behöva "komma igång" innan hen ställs inför en långsträcka.)
  - b. Medeldistansbanor ska kännetecknas av krav på kartläsning och riktningsförändringar, gärna också ge möjlighet till hög fart (åtminstone på delar av banan, terrängen får alltså inte vara "tung" på hela bana). En medeldistansbana kan gärna varva enklare avsnitt med svårare. På det sättet stimuleras till tempovariation, inklusive risken att en tävlande inte "bromsar" tillräckligt vid en riktigt svår kontroll. Tre till fyra kontroller per kilometer kan vara ett riktmärke för antalet kontroller. Kontrollerna ska ha ganska hög till hög svårighetsgrad. (OBS att äldre deltagare inte ska ha kontroller i alltför detaljerade områden.) Mellan kortsträckor kan det vara lämpligt att lägga in någon delsträcka som är drygt 500 meter. Det kan passa bra vid "förflyttning" från ett detaljerat område till nästa.
4. **Kartan.** Diskutera gärna kartans kvalitet med banläggaren. På en bra karta (den är aktuell och allt är rätt återgivet på den) kan detaljerade områden och svårare kontroller användas. Är kartan sämre bör inte alltför "svåra" kontroller väljas.
5. **Start.** Bedöm om avståndet till start inte är alltför långt. Ju närmare till start desto bättre. Ta då hänsyn till om startsnitseln går på väg, stig eller i terräng. Max 2000 m på väg eller stig kan vara ett riktmärke (max 1500 m för ungdom och äldre över DH70).
6. **Startplats.** En startpunkt ska normalt inte ligger i en stig- eller vägförgrening (risk för särskilt nybörjare att de börjar med att ta fel stig). Starten ska planeras så deltagare som ännu inte startat, inte ska kunna se hur startande springer ut från startpunkten. Det är bra om det finns möjlighet att värma upp på jämnt underlag vid starten (helst inte bara i terräng).
7. **Utbrutet mål.** *Utbrutet mål ska prövas som alternativ där det kan vara lämpligt, det vill säga där "orienteringsvärdet" är lågt sista delen av banan innan mål (utbrutet mål ska ej användas för ungdom och "SM-klasser").*
8. **Kontrollerna** ska kunna definieras entydigt av den tävlande med hjälp av karta och kontrollbeskrivning, samt vara tydlig i terrängen (kan ej granskas teoretiskt).