

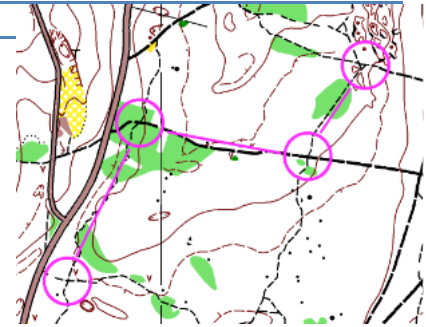
K1 – Lätt ledstångsorientering med given riktning

- Bara en möjlig riktning
- Bara tydligaste ledstångstyperna:
 - Väg
 - Tydlig stig
 - Ledning med tydlig ledningsgata



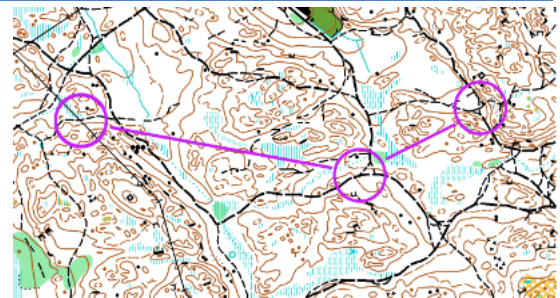
K2 – Lätt ledstångsorientering med ledstångsbyte vid kontroll

- Tydligt val vid kontrollen
- Inga ytterligare valsituationer på sträckan
- Fler tydliga ledstångstyper får användas, exempelvis:
 - Lättlöpt sjökant
 - Tydlig bäck
 - Åkerkant
 - ...



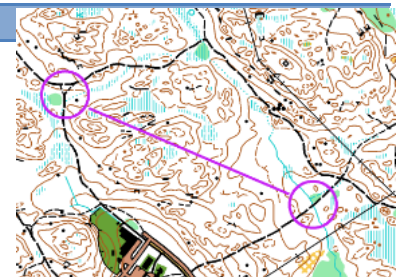
K3 – Lätt ledstångsorientering med ledstångsbyte på sträckan

- Bör inte ha fler än två valsituationer under sträckan
- Byte av ledstångstyp får förekomma
- Liknande förgreningar på sträckan kan orsaka parallellfel och ska undvikas



V1 – Enbart längdbedömning med lätta ledstänger

- Endast längden ska skilja
- Löpbarheten ska vara likvärdig



K4 – Kontroll vid sidan av ledstången

- Tydligt stopp på ledstången senast i jämnhöjd med kontrollen (t.ex. en korsande bäck)
- Max 50 meter från ledstången
- Väl synlig från ledstången (även för kortare personer)
- Tydlig skärmlacering
- Tydlig kontrollpunkt med vertikal utsträckning:
 - Sten
 - Brant
 - Byggnad
 - Staket

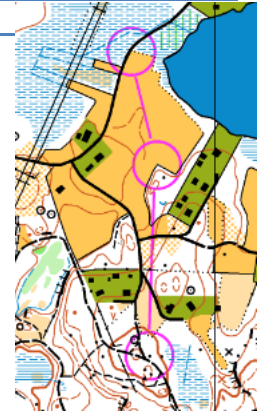


K5 – Svårare ledstångsorientering

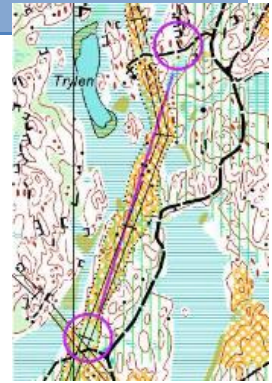
- Varje ledstångsmoment (delsträcka) bör inte innehålla fler än tre valsituationer
- Entydiga ledstänger
- Inga avbrott längst ledstången som kräver kompassgång
- Något svårare ledstänger kan användas, exempelvis:
 - Tydligt dike
 - Stenmur
 - Hyggeskant
 - ...

**K6 – Gena över öppet område mot säker uppfångare**

- Uppfångande tydlig ledstång med tillräcklig utbredning
- Fri sikt mellan ledstängerna (även för kortare personer)
- Max 200 meter
- Entydig uppfångare
- Undvik öppna områden med flikig kant eller med många öar
- Tydliga inläsningspunkter på ledstången eller i dess omedelbara närhet

**V2 – Bedömning av längd och löpbarhet**

- Tydliga ledstänger
- Avvägning mellan snabblopt omväg och mer svårframkomlig kortare väg
- Undvik terräng där framkomligheten påverkas av svårbedömda faktorer, till exempel grönområden
- Svårare ledstänger kan användas vid Gul svårighetsgrad, exempelvis:
 - Uttorkat dike
 - Stenmur med korta avbrott
 - Liten otydlig stig
 - ...

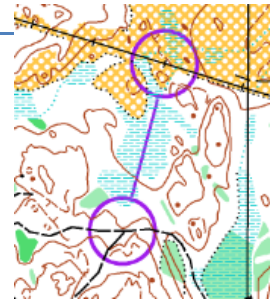
**K7 – Gena mot säker uppfångare**

- Uppfångaren kan vara utom synhåll
- God sikt och framkomlighet
- Max 200 meter
- Det ska finnas en naturlig omväg längst ledstänger
- Svårare kontrollföremål där föremålet eller skärmen är synlig från minst 25 meters håll:
 - Tydlig sten
 - Brant
 - Liten markant höjd
 - Mellan två höjder



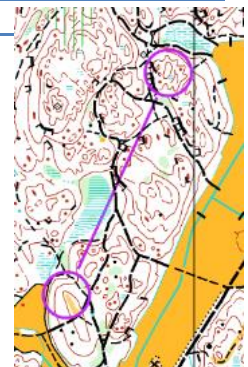
K8 – Lätt grovorientering mot säker uppfångare

- God sikt och framkomlighet
- Ingen naturlig omväg längst ledstänger behöver finnas
- Max 300 meter
- Vid längre sträckor bör några tydliga planbildsdetaljer finnas som hållpunkter, exempelvis:
 - Öppen mark
 - Stigdetaljer
 - Sankmarker med tydliga konturer
 - ...



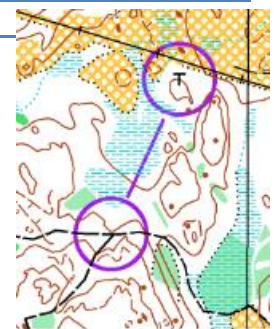
K9 – Lätt kurvbildsorientering

- Två möjliga momenttillämpningar:
 - Kontroll högst uppe på en höjd med väl synlig skärm
 - Markant höjdparti som ledstång
- Nivåförändringen ska vara lätt att se i terrängen
- Enbart en höjd eller ett samlat höjdparti
- Max 200 meter från en säker hållpunkt i planbilden



K10 – Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare

- Kompassgång med stöd av tydliga terrängdetaljer längst vägen
- Max 200 meter
- Tydlig utgångspunkt att utgå ifrån
- God sikt och framkomlighet
- Möjliga kontrollpunkter:
 - Terrängföremål med utsträckning på minst 25x25 meter, exempelvis:
 - Sankmark
 - Åker
 - Markant höjd
 - ...
 - Om mindre (undantagsfall); skärmen synlig 25 meter i alla riktningar
- Säker uppfångare max 50 meter bakom kontrollen med inläsningspunkt, exempelvis:
 - Skarpt markerad sankmarkskant med inläsningspunkt
 - ...



V3 – Bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet – orientering med hjälp av hållpunkter

- Tydlig kartbild
- Max 300 meter mellan hållpunkterna
- Hållpunktsvägval bör dominera jämfört med ledstångsvägval
- Undvik att långa sträckor med snabba kringgående vägval tar upp en för stor del av den totala banlängden
- *Orange och Röd*: Uppfångande hållpunkter med en bredd tvärs löpriktningen på minst 100 meter (K11-K12)



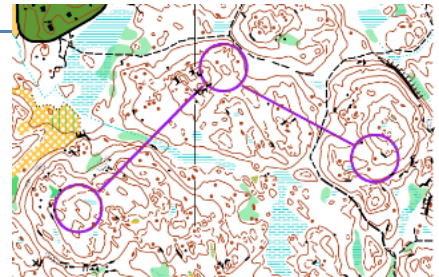
K11 – Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydlig uppfångare

- Sträcklängden inte avgörande. Längre än 500-600 meter kan dock bli för dominant på kortare banor
- Tydliga och uppfångande hållpunkter
- Bredden tvärs löpriktningen bör vara minst 100 meter
- Max 300 meter mellan hållpunkterna
- Undvik stora uppfångare nära kontrollen då det riskerar att bli tankefri löpning



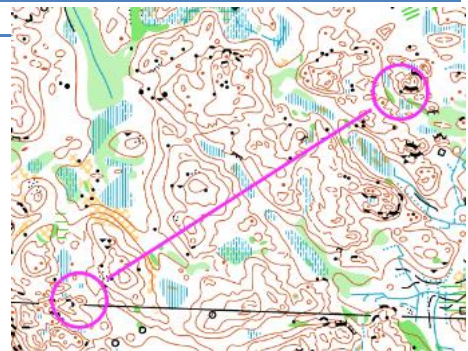
K12 – Kontrolltagning i tydlig kurvbild med tydlig uppfångare

- Tydlig kontroll på kartan och i terrängen, helst "isolerat" och lättidentifierat
- Säker inläsningspunkt max 200 meter före kontrollen
- Ingen säker uppfångare, däremot tydlig uppfångare, exempelvis:
 - Hygge
 - Mosskant
 - Stort brantparti
 - Tydlig höjdsträckning
 - ...



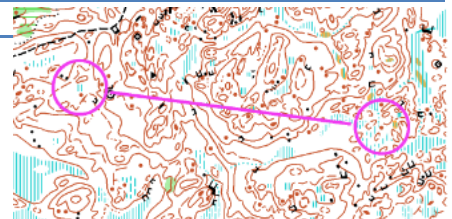
K13 – Grovorientering i enkel kurvbild

- Växlande kupering skapar val:
 - Växla mellan och följa höjdformationer eller
 - Forcera höjderna och använda hållpunkter mellan dem
- Höjdkonturerna måste vara markanta och lätta att följa
- Max 400 meter ren kurvbildsläsning
- Inget krav på möjlighet att säkert dela upp i korta etapper som vid grovorientering i planbild (K8)



K14 – Kontrolltagning utan tydlig uppfångare

- Tydlig uppfångare byts ut mot tydliga inläsningspunkter max 200 meter bakom kontrollen
- Typer av finorientering:
 - Max 300 meter från attackpunkt vid stor detaljrikedom
 - Tillräckligt tydliga stödpunkter för avläsning i tävlingsfart, kompletterat med ett fåtal stopp för noggrann lägeskontroll



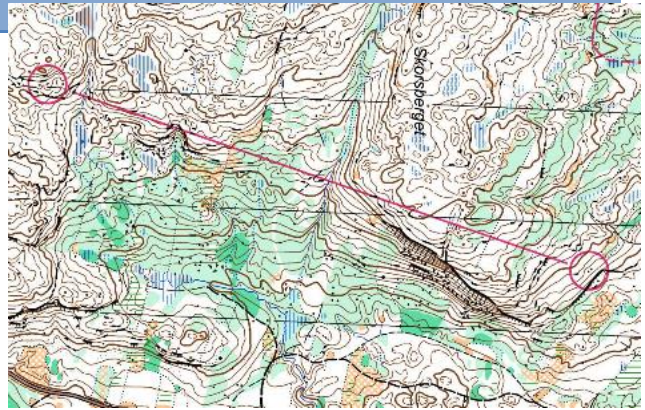
K15 – Kontrolltagning i detaljfattig terräng

- Noggrann kompassgång och avståndsbedömning
- Undvik slumpmoment
- Max 200 meter från attackpunkt
- 10-25 meters utbredning för kontrollföremålet (sikt- och löpbarhetsberoende)
- Max 100 meter till tydlig inläsningspunkt
- Tekniken att förstora eller förlänga kontrollpunkten kan testas

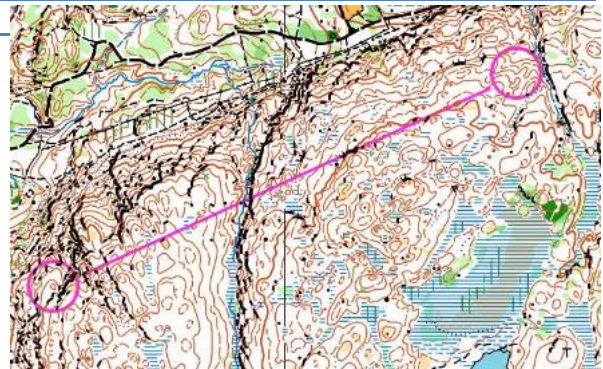


V4 – Svår vägvalsbedömning

- Minst 2-3 huvudalternativ med noggrann planering och mycket kartläsning
- Möjlighet för improvisationer (löpbarhetsvägval) för delsträckor under genomförandet
- Utnyttja kurv bilden
- Undvik vägval med slumpbetonad löpbarhet
- Provlöpning och "teoretisk provlöpning"

**K16 – Grovorientering i svår kurv bild**

- Momentet möjligt i två olika terrängtyper:
 - Storkullig och sönderskuren terräng
 - Stora sluttningar
- Förenkling av kart bilden ska testas
- Undvik tankefri orientering

**K17 – Finorientering i detaljrik terräng**

- Nära kartkontakt och anpassat tempo
- En finorienteringssträcka måste avslutas före tydliga hållpunkter
- Tydliga inläsningspunkter så långt ifrån kontrollen som möjligt
- Grönområdeskontroller:
 - Distinkta kontrollpunkter
 - Rätt redovisad sikt



Sammanställning från "Banläggning", SISU idrottsböcker, upplaga 2016

Kartbilder från: <http://www.svenskorientering.se/Forening/idebanken/Orienterings-teknik/>