



Välkommen till Banläggarkursen 2024-2025

Orienteringslöpning I skogen

Träff 1

Program



Träff 1, 2 december 19.30-20.30, webb

- Inledning och välkommen
- Banläggarens ansvar och uppdrag
- Banläggningens mål, Distansernas särarter
- Hemuppgift 1, Titta på SOFT:s webbsändning om OCAD banläggarestöd, samt fixa ett banläggarestöd från klubben eller på annat sätt
- Hemuppgift 2, Repetera sidorna 1-45 i boken Banläggning

Träff 2, 9 december 19.30-20.30, webb

- Kort repetition
- Orienteringens historia
- Banläggningens mål, Hänsyn till natur och miljö
- Hemuppgift 1, Naturhänsyn
- Hemuppgift 2, Starta ett eget banläggareprojekt med start, mål och hänsynsområden inlagda

Träff 3, 8 januari 19.30-20.30, webb

- Kort repetition
- Banläggningens mål, Orienteringssportens egenart
- Banläggningens mål, Rolig orientering
- Banor för barn och unga
- Grön, vit, gul bana
- Hemuppgift inför träff 4, lägga Grön, Vit och Gul bana

Träff 4, 17-18 januari Biskops-Arnö/Sigtuna

- Kort repetition
- Sträckornas syften
- Val av kontrollpunkter
- Orange/röd bana
- Violett, Blå/Svart bana
- Lägga banor och diskussion kring hemuppgiften
- Mer om banläggningens mål, Sportslig rättvisa
- Tekniska anvisningar, kontrollbeskrivningar, terrängbeskrivning
- Kvalitetssäkring, bankontroll
- Åtgärder långt före tävlingen
- Åtgärder på tävlingsdagen, efter tävlingsdagen

Denna utbildning och presentation utgår från orienteringssportens fastställda mål och inriktning samt den banläggningsbok som gavs ut 1994, som sedan omarbetats flera gånger och moderniserats senast 2016

Banläggning

38	↗	▲	1,1	○
39	↗	●		
40		○		○
41		≡	1,8	⊥
42		▲	1,2	○

SISU IDROTTSBÖCKER

webbplats

Orienterings poesi



Så här fint skaldade ledarna för det unga Orienteringsförbundet

Orientering är:

självald väg - i okänd mark
tankens skärpa - vid kroppslig möda
snabba beslut - under spännande tävling

Orientering bjuder:

dådfylld kamp - mot goda kamrater
ensam strid – mot markens hinder
vilsam växling – mot vardagens ävlan

Orientering skapar:

ett gladlynt och frimodigt släkte
en härdad stam med längtan till äventyr och kamp
kärlek till naturen – källan till livslust och levnadskraft

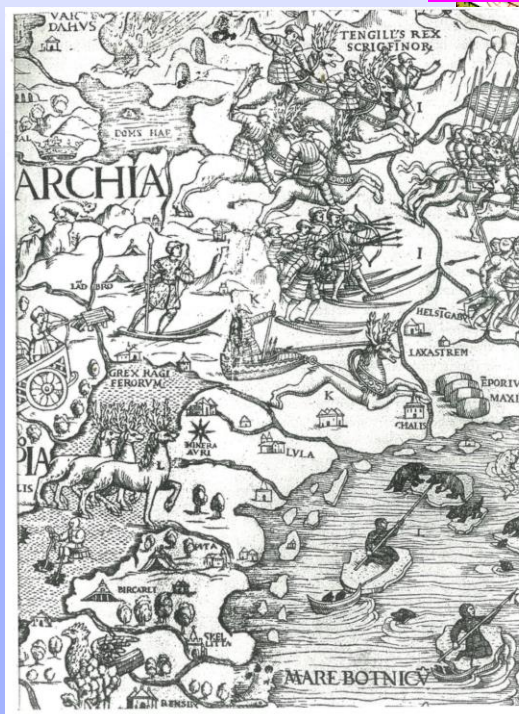
Varför är det som det är?



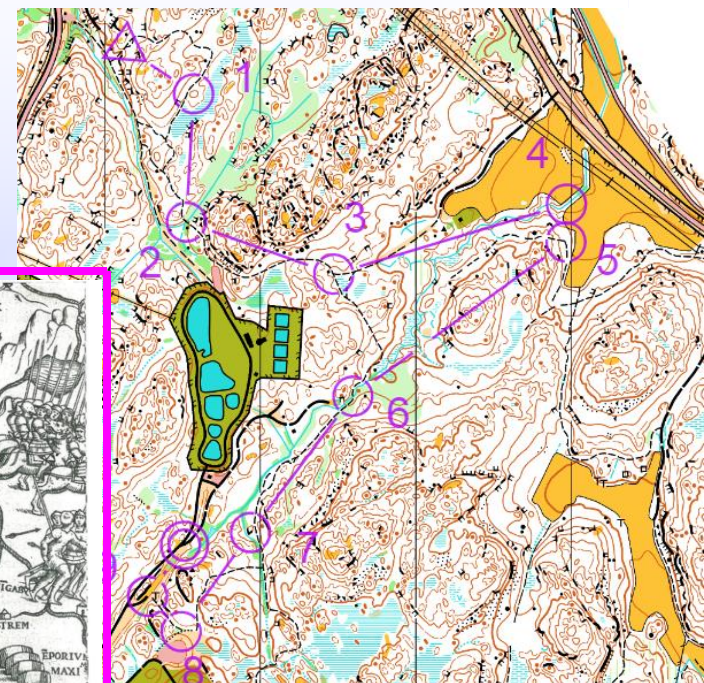
Sent 1800-tal kom några personer på att det skulle vara kul att tävla i terränglöpning, men i stället för snitslar eller annan märkning av en bana, användes enkla kartor med obligatoriska passagepunkter markerade. Orienteringslöpning och Orienteringsbanor kom till.

Banorna påverkas av:

- historik och tradition
- kartor
- terräng
- regler och anvisningar
- banläggarnas kompetens
- Aktivas (målgruppens) skicklighet och erfarenhet



En lysterig detalj ur Olavus Magnas storortade karta över Skandinavien av år 1539. Kalix, Luleå, Piteå och Skellefteå känner man igen på tillrägliga riktiga platser men de stora lappländska sjöarna har förts ihop till ett underligt sammanhang!



När behöver vi banläggare?



Tävlingar

Träningar och klubbaktiviteter

Nybörjarkurser

Naturpasset/Hittaut

Friluftsdagar i skolan

Att vara banläggare är ett roligt, utvecklande, ansvarsfullt och viktigt uppdrag, **ett hedersuppdrag!**

Banläggarboken nämner bland annat nedanstående som viktigt för banläggaren att ha koll på

- **Alla ska ha möjlighet att delta på en bana med "rätt" svårighet. (SOFT:s klasssystem och tävlingsregler mm)**
- **Alla orienterare måste tala samma språk** (tränarna, ungdomsledare, aktiva, banläggare)
- **Banläggaren måste vara väl insatt** i hur olika terrängtyper påverkar OL-tekniskt och fysiskt för olika kategorier orienterare
- **Banläggaren måste förstå** hur ålder och erfarenhet påverkar hur olika kategorier orienterar
- **Kontrollernas funktion** är att skapa utgångsläge för sträckor med lämpligt orienteringsmoment
- **Det svåraste momentet avgör sträckans svårighet och svåraste sträckan och kontrollen avgör hela banans svårighetsgrad**
- **En bra bana ska ha en blandning av OL-moment** upp till det svåraste som får finnas på aktuell bana
- **Banläggarens arbete** går i huvudsak ut på att **hitta bästa möjliga vägvals-, och kartläsningssträckor inom aktuellt tävlingsområde**

Mer om ovanstående vid kommande träffar

Övergripande mål för orienteringsidrotten

Att skapa en över tid hållbar verksamhet,
som lockar dagens och nya medlemmar till
sporten och klubbarna



Till exempel:

- *Aktiviteter som har **minsta möjliga påverkan på naturen och miljön.**
- *Varierat utbud av arrangemang med **utslagsgivande banor** där vi kan rangordna efter deltagarnas prestation och förmåga
- *Varierat utbud av arrangemang med **banor som ger de mindre tävlingsinriktade fina naturupplevelser**, fysisk och psykisk tillfredsställelse
- *Ge deltagarna vid arrangemangen **möjlighet att vidareutveckla sin förmåga att navigera i naturen med karta och kompass.** Anpassa orienteringsproblemen utifrån olika kategoriers förväntade förmåga

Det ska vara roligt!

Banläggare = en förutsättning!

Banläggningens

mål

Vartannat år genomförs Svenska Orienteringsförbundets Förbundsmöte. Där beslutas om sportens övergripande mål, framtida satsningar, regler mm. I förlängningen påverkar det även banläggningen vid våra tävlingsarrangemang, **banläggningens mål**



- 1 - orientering ska vara **skonsam mot naturen**
- 2 - upprätthålla orienteringssportens **egenart**
- 3 - skapa **sportslig rättvisa**
- 4 - säkerställa **distansernas särarter**
- 5 - skapa **rolig orientering**

Duktiga banläggare = behövs för att nå målen!



Hur får vi duktiga banläggare?

* **Utbildningar**

steg 1 och steg 2, banläggarträffar i OF:s regi, lärgrupper i klubben

* **Eget intresse**

- lägga mycket olika banor. Träningar, klubbträvlingar
- Livelox, GPS-seuranta, World of O mfl
- delta i banläggardiskussioner
- läsa Orienteraren (Skogssport), Orientering Stockholm och annan litteratur
- TV-sändningar från internationella tävlingar



Ett **axplock** av uppgifter för **banläggaren**:

***Samverka med tävlingsledningen mfl**

- Val av tävlingsområde, arena mm
- Nära dialog med kartritaren
- Kontakter med bankkontrollanten/bankkonsulten

***Organisera och i vissa fall leda banläggningsarbetet t ex**

- Banläggarteam
- Genomföra banläggningsarbete på karta och i terräng
- Materialhantering inklusive elektronisk stämpling
- Planera tryckning av kartor/banor
- Vätskestationer
- Utsättning/intagning av kontroller, snitslingar och material
- Viltavdrivning

***Lämna underlag till inbjudan, lottning, PM, speaker mm**

- Tillsammans med sekretariatet lotta och ta fram startlista
- Vid värde tävlingar planera för TV-sändningar

Exempel på en arbetsplan

Hemma	I terrängen	I föreningen	Med andra
1. Innan ansökan om tävling (fram till ett år före tävlingen)			
Upprätta arbetsplan.		Utse banläggare.	Samråd med länsstyrelse, kommunekolog, markägare och jakträttsinnehavare.
Analys av alternativa tävlingsområden.	Analys av tänkbara arenor.	Val av tävlingsområde.	
2. Åtgärder långt före tävlingsdagen (fram till en månad före tävlingen)			
Skaffa förhandsinformation om tävlingsområdet.	Översiktlig rekognosering av tävlingsområdet.	Organisation av banläggarteamet.	
Värdering av terrängen.	Terrängkontroll, tester av sträckor.	Underlag till tävlingsledaren.	
Markera hänsynsområden.		Se över personalbehov.	
Stråk och banskisser.		Se över materialbehov.	Samverka med bankontrollanten.
Komposition av banorna.	Detaljrekognosering och märkning av kontrollpunkter. Detaljrekognosering av start- och målplats.		Tidsbeställning för tryck eller utskrift av banor.
Preliminär bansammanställning.			Bansammanställning till bankontrollanten.
3. Åtgärder närmare tävlingsdagen (sista månaden före tävlingen)			
Lägga in alla kontroller och banor i banläggarsstödet.		Lämna bansammanställning till tävlingsadministrationen.	
Utskrift av kontrollbeskrivning.	Provlöpning.	Lämna uppgifter inför lottning av startlistan.	
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.

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



Hemma	I terrängen	I föreningen	Med andra
4. Åtgärder dagarna före tävlingen			
	Instruktion till personal.		
	Utsättning av kontrollställningar.		
	Utsättning av kontroller.		
	Markering av vätskestationer.		
	Snitsling av hänsynsområden.		
5. Åtgärder på tävlingsdagen			
	Utsättning av kontrollenheter.	Vätskekontroller.	Eventuell viltavdrivning.
	Kontrollöppning, provstämpling.	Radiokontroller, förvarning.	
		Press- och fotokontroller.	
		Bevakning av kontroller.	
		Viltrapport.	Viltrapport.
Återställ material.	Kontrollintagning.		
6. Åtgärder efter tävlingsdagen			
Utvärdering av banläggningen.	Efterkontroll i terrängen.	Tacka medarbetare.	Tack till markägare och jakträttsinnehavare.
Avsluta och arkivera banläggningsprojektet.			

Vad säger regelverket om banläggjarlicens?



Oklart om tidigare licenskrav finns kvar

6. Behörighet för banläggare

Allmänt

För att säkerställa hög och rätt kvalitet på banor vid orienteringstävling, ska ansvarig banläggare vara behörig och certifierad med SOFT's banläggarkort.

Banläggarkort erhålls efter genomgången utbildning och finns i två klasser:

- Banläggarkort 1 = blått kort
- Banläggarkort 2 = grönt kort

Innehav av banläggarkort 1 krävs för att

Nivåer av behörighet

Lägst banläggarkort 1 krävs för ansvarig nationell tävling utan elitklasser, men i

Banläggarkort 2 krävs för ansvarig banläggare vid tävling med elitklasser och i övrigt full

Lägst banläggarkort 1 krävs för biträd föregående stycket nämnda tävlingar

Banläggare och bankontrollant vid tävling i någon form av banläggartävling.

Giltighet

Banläggarkort gäller nationellt och i

Kortet har en giltighet av maximalt ett år och går alltid ut den 31 december å

4.4 Utbildning

- 4.4.1 Vid tävlingar inom nivåerna 1–3 ska tävlingsledare och tävlingskontrollant ha genomgått av SOFT godkänd utbildning för tävlingsledare eller på annat sätt ha förvärvat motsvarande kunskaper.
- Vid tävlingar inom nivåerna 1–3 ska banläggare och bankontrollant ha genomgått av SOFT godkänd banläggartävling eller på annat sätt ha förvärvat motsvarande kunskaper.
- 4.4.2 OF i det distrikt där tävlingen anordnas bedömer och avgör om kompetensen hos aktuella personer är tillräcklig för nämnda befattningar.

Se [SOFT:s hemsida](#), under Förening → Arrangör → Dokument & stöd: [Utbildning & träffar](#), för godkända utbildningar.

TA

Följande kriterier bör tas i beaktande vid utnämning av tävlingsledare eller banläggare som på annat sätt förvärvat sig motsvarande kunskaper som vid en traditionell utbildning eller fortbildningsträff:

- Personen i fråga bör bevisligen ha goda kunskaper inom området.
- Ha haft tidigare i tiden närliggande uppdrag.
- Inneha goda referenser.
- Ha haft svårigheter att delta i utbildningar och fortbildningar.

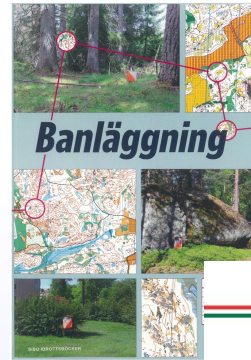
Tillämpningen av undantagsmetoden bör förekomma sparsamt.



Litteratur och annat som banläggaren kan/ska ta stöd av:



Banläggning – Bok från Butiken



Tävlingsregler - Stöddokument

Kontrollbeskrivning - Stöddokument

Terrängbeskrivning - Stöddokument

Banlägggarstöd - Datorbaserat



<https://orienteringse.sharepoint.com/sites/SOFT->

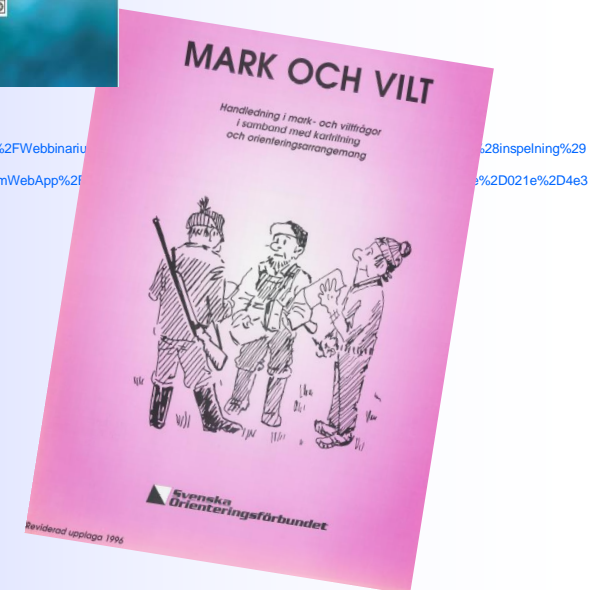
https://orienteringse.sharepoint.com/sites/SOFT-External/_layouts/15/stream.aspx?id=%2Fsites%2FSOFT%2DExtern%2FDelade%2Ddokument%2FHemside%2FUtbildning%20%26%20tr%C3%A4ffar%2FOL%2FInspe%2FWebbinar%20%2D%2020220817%2FWebbinar%20OCAD%20f%C3%B6r%20ban%C3%A4ggare%2D20220817%5F190018%2DM%C3%B6tesinspelning%2Emp4&ga=1&referrer=StreamWebApp%20%2D%2D9360%2D6b05e41c1d63

Mark och Vilt (bör uppdateras av SOFT)

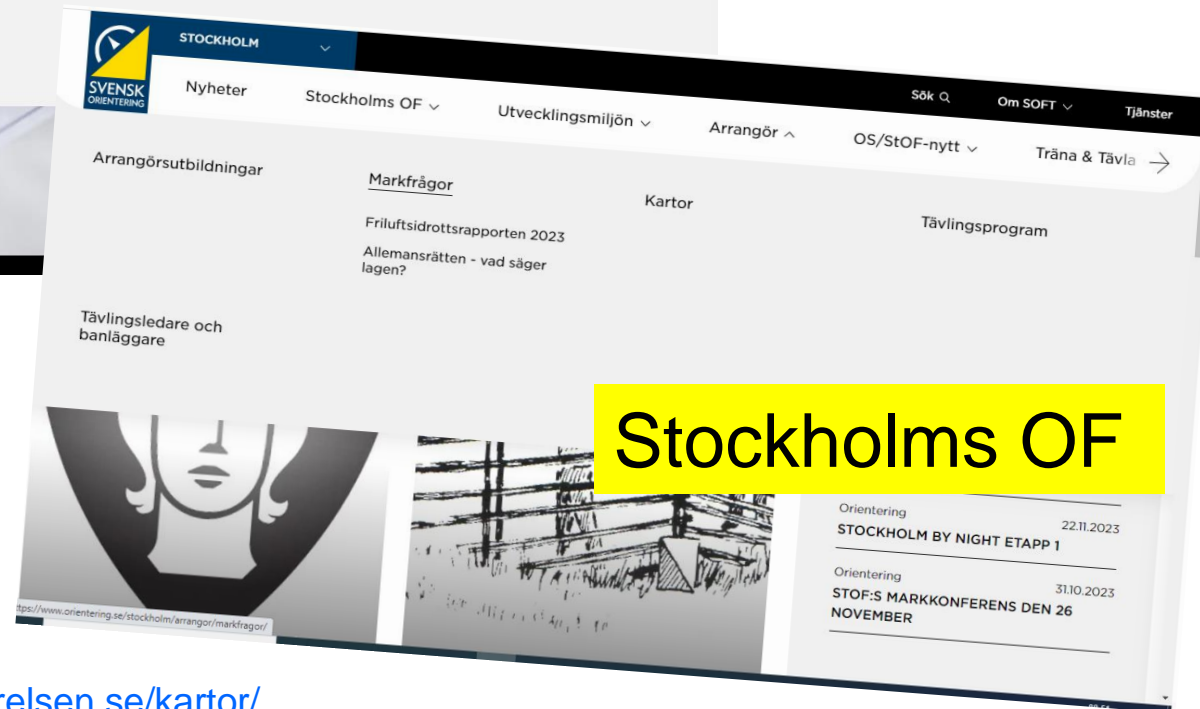
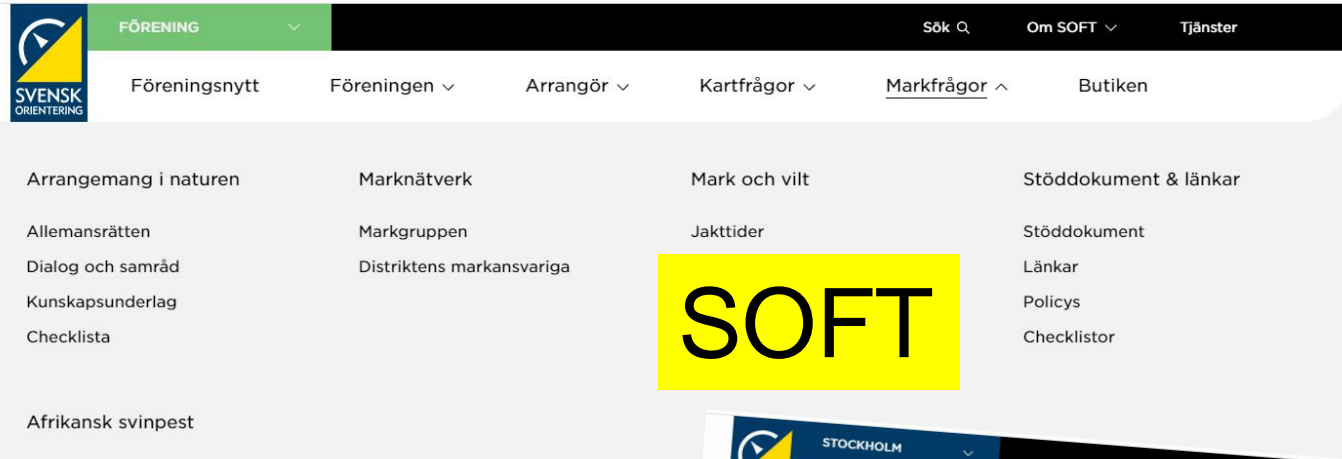
Kartmaterial

SOFT:s, StOF:s och UOF:s hemsidor

<https://www.orientering.se/stockholm/arrangor/>



Hemsidor



Avverkning: avverkningskoll.se

Skogens pärlor: <https://kartor.skogsstyrelsen.se/kartor/>

Skyddad natur: <https://skyddadnatur.naturvardsverket.se/>

Min karta: <https://minkarta.lantmateriet.se/>

Ytterligare verktyg och utbildningsmaterial:



Kartnorm (ISOM 2019 och ISSOM 2017) - Stöddokument

Full koll (1-3) - Bok från butiken

Orientera för att tävla - Bok från butiken

Äldre orienteringslitteratur, t ex Träning och Orientering för barn och Ungdom

Orienterare - Gäst i Naturen och Samarbete i naturen – äldre stöddokument





Distansernas särarter

**En beskrivning av
orienteringslöpningens olika
tävlingsformer och distanser**

Orienteringssportens

Tävlingsformer



- * Individuell tävling
- * Patrulltävling
- * Lagtävling
- * Stafett

Orienteringssportens

Tävlingstidpunkter



- * **Dagtävling**
- * **Nattävling**
- * **Kombinerad dag- och nattävling**

Orienteringssportens

Distanser



- * **Sprintdistans**
- * **Medeldistans**
- * **Långdistans**
- * **Ultralång distans**

Sprintdistans

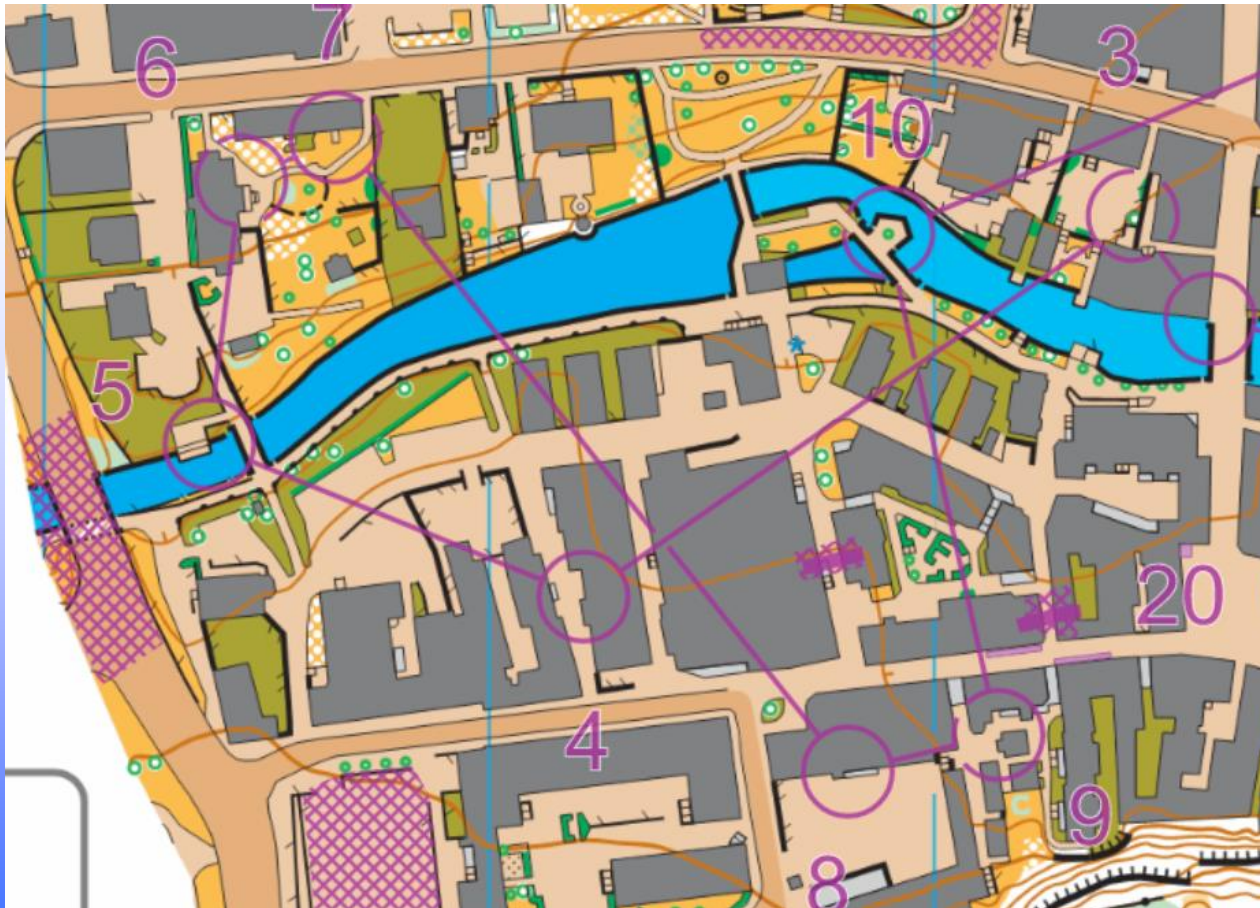
Hög fart



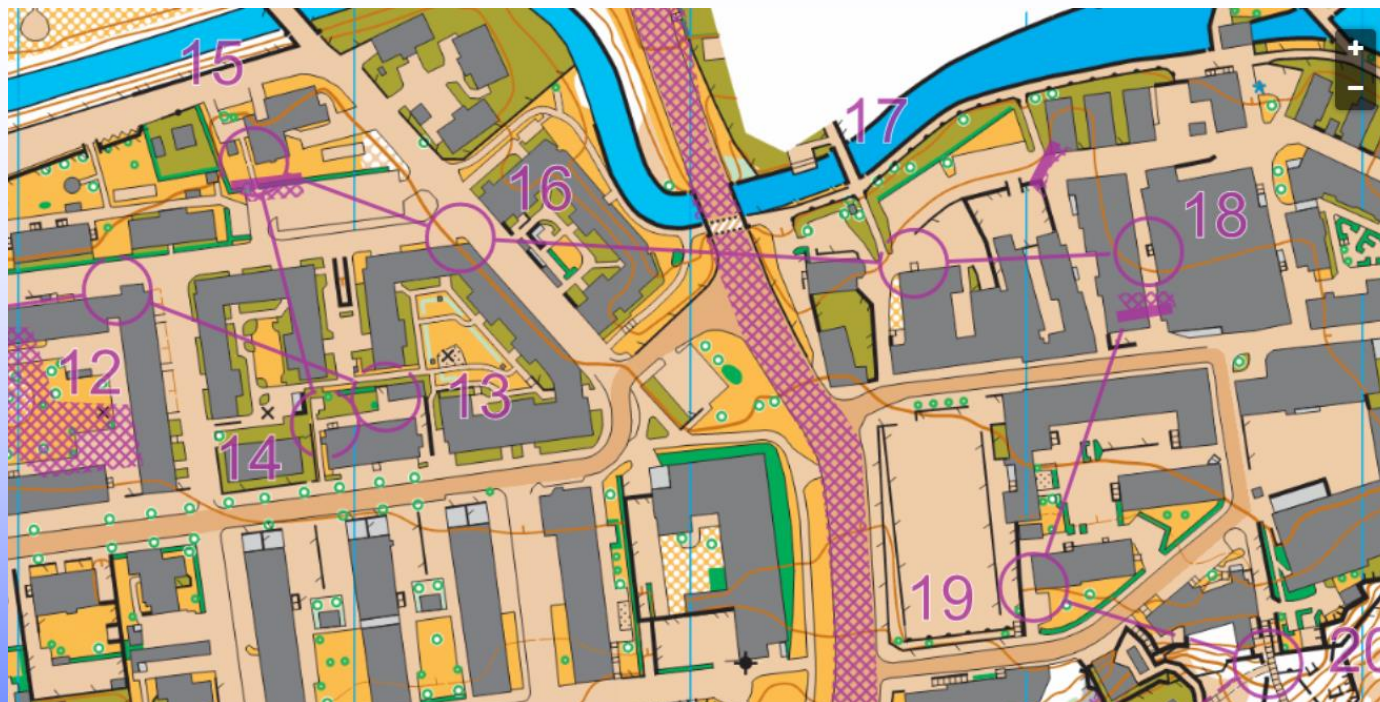
- Kontrolltagningen ska vara tydlig och deltagarna ska inte behöva leta efter kontrollskärmen när de är framme vid kontrollen.
- **Vägvalet** ska vara i fokus, liksom **högt tempo**, riktningförändringar och omväxling.
- **Var noga med säkerheten** under tävlingen i förhållande till eventuellt förekommande fordonstrafik, cyklister och fotgängare.
- Skapa största möjliga rättvisa med hjälp av korrekt karta, genomtänkt banläggning, och väl valda platser för åskådare utmed banan.
- Skapa en sammanhållen arena med start, mål, varvning, speaker och musik. Ljudanläggningen och speakerfunktionen bör vara av högsta kvalitet och planeringen av arenan måste göras omsorgsfullt.



Sprintdistans



Sprintdistans

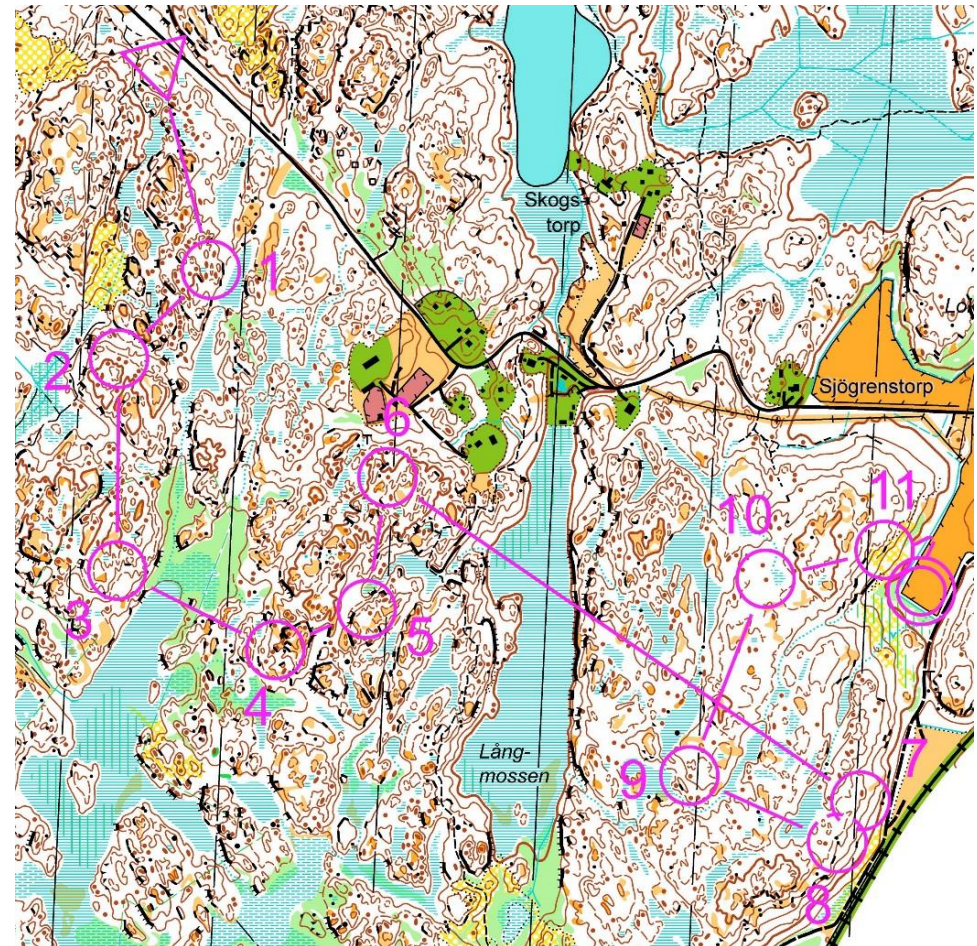


Medeldistans

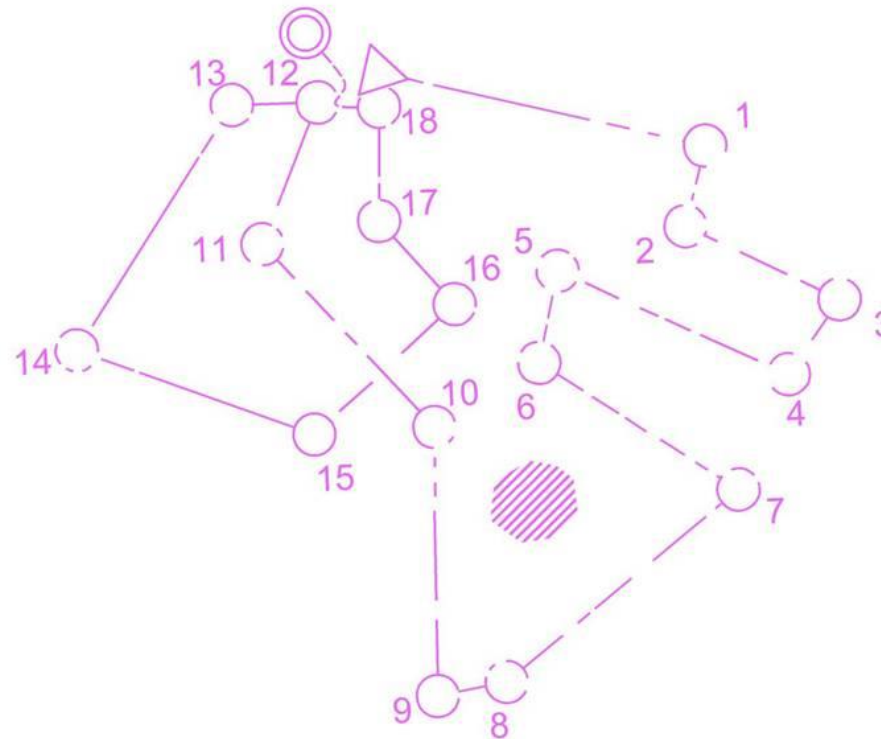


Intensiv och teknisk orientering

- Medeldistansbanor ska präglas av intensiv kartläsning, teknisk orientering.
- Vägval ska eftersträvas
- Vägvalssträckorna blir kortare än vid långdistans.
- Antalet riktningsändringar blir fler.
- Medeldistans har färre längre delsträckorna än på långdistans.
- Medeldistans ska inte vara en förkortad långdistans.



Medeldistans



Medeldistans



Lappslätten

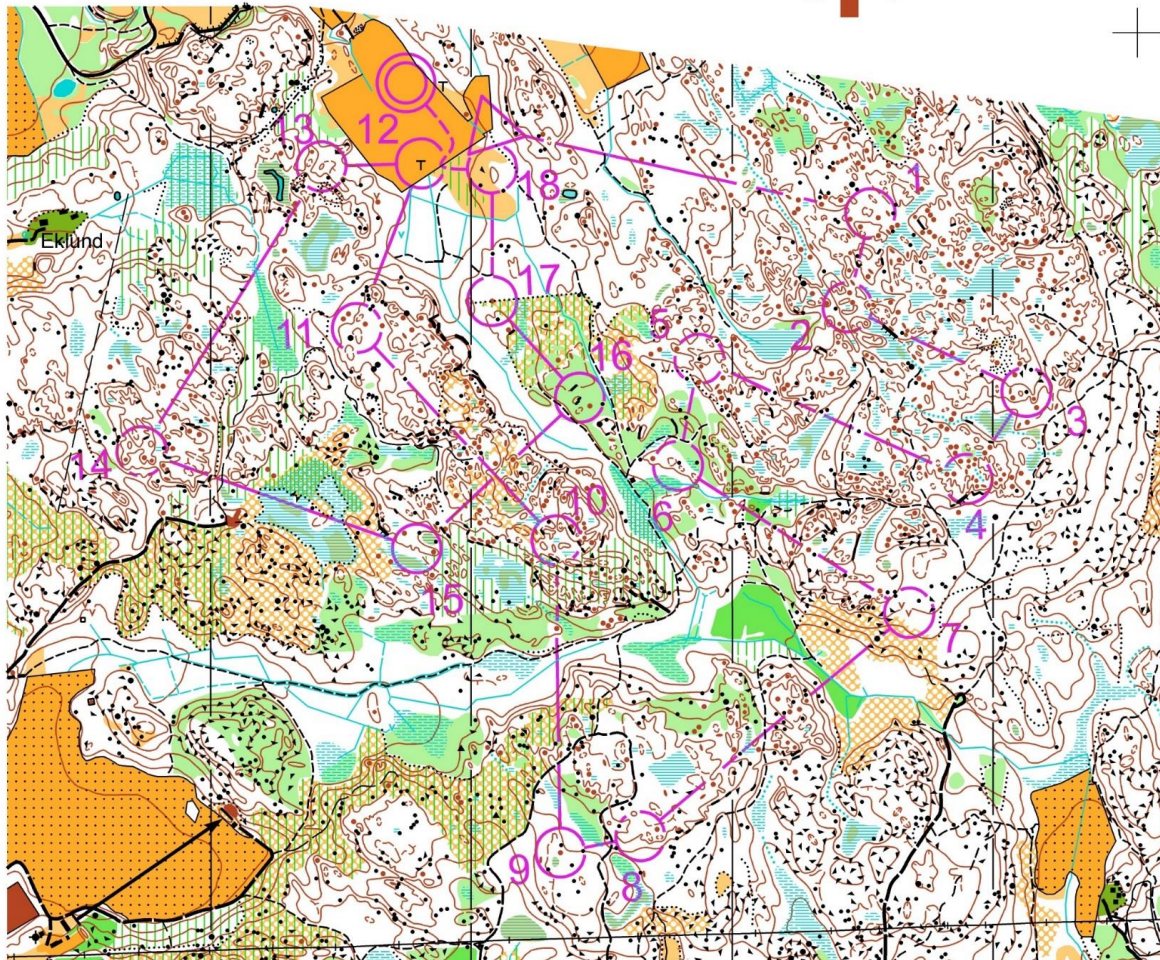


Scale 1:10000
Contour Interval 2,5 m



WOC 2004

Middle Distance - Final



Men	6.300	170
▷	◇	⌋
1 31 ↓	○	○
2 34 ≡	4x4	
3 35 ▲	1,6	⊗
4 36	∩	
5 50 ▲	1,5	⊙
6 111	○	⊖ ⚡
7 42 ↘	∨	⊙
8 44 ∩		
9 45 •		⊙
10 46 ↖	≡	6x4
11 112 ↓	○	⊙ ⚡
12 125 ∟		⊙ ⚡
13 54 →	○	⊖
14 51	∩	
15 47 ↘	∩	
16 123 ↑	○	⊙ ⚡
17 55 •		⊙
18 100 ○		⊙

○ — 240 — ○

Medeldistans



Vifolkavallen

Särtryck ur E 771 Östergötland 2007

Skala: 1:10000
Ekvidistans: 5 mete



Lokala tecken / Local ch
x särpräglad träd /
× koja / hut

Grundmaterial:
Rekognosering 1993:
Totalrevidering 2006/07:
Digitalisering:
Programvara:
Kartkontroll:
Tryck:
Upphovsrätt:

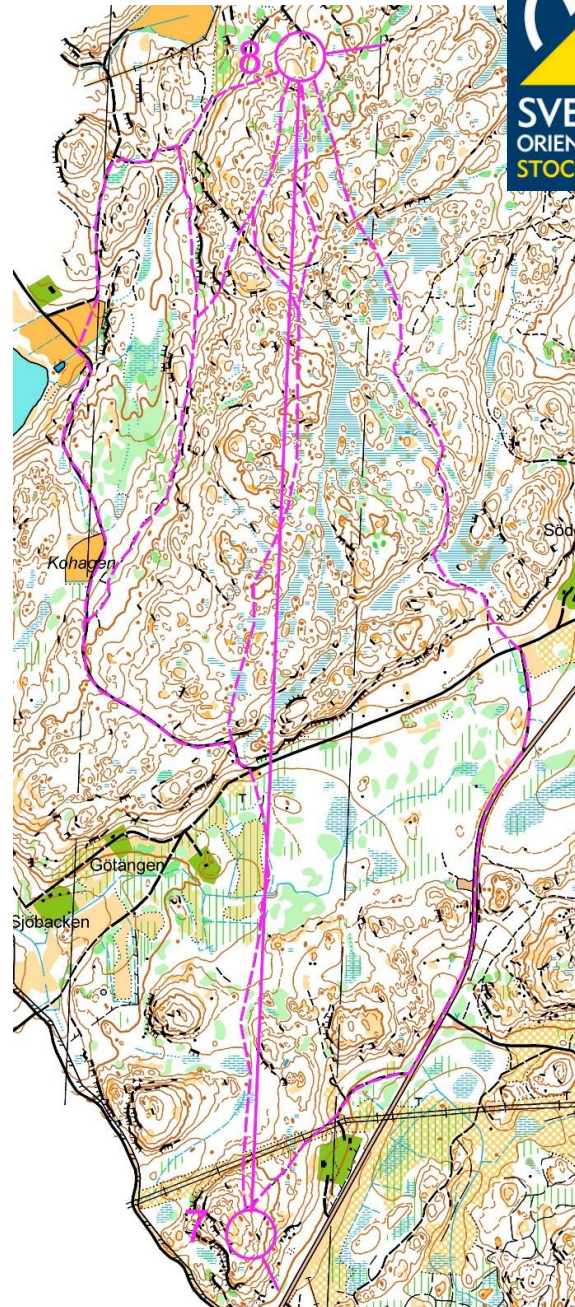


Godkänd från sekretessynp
Lantmäterverket 2007-04-17

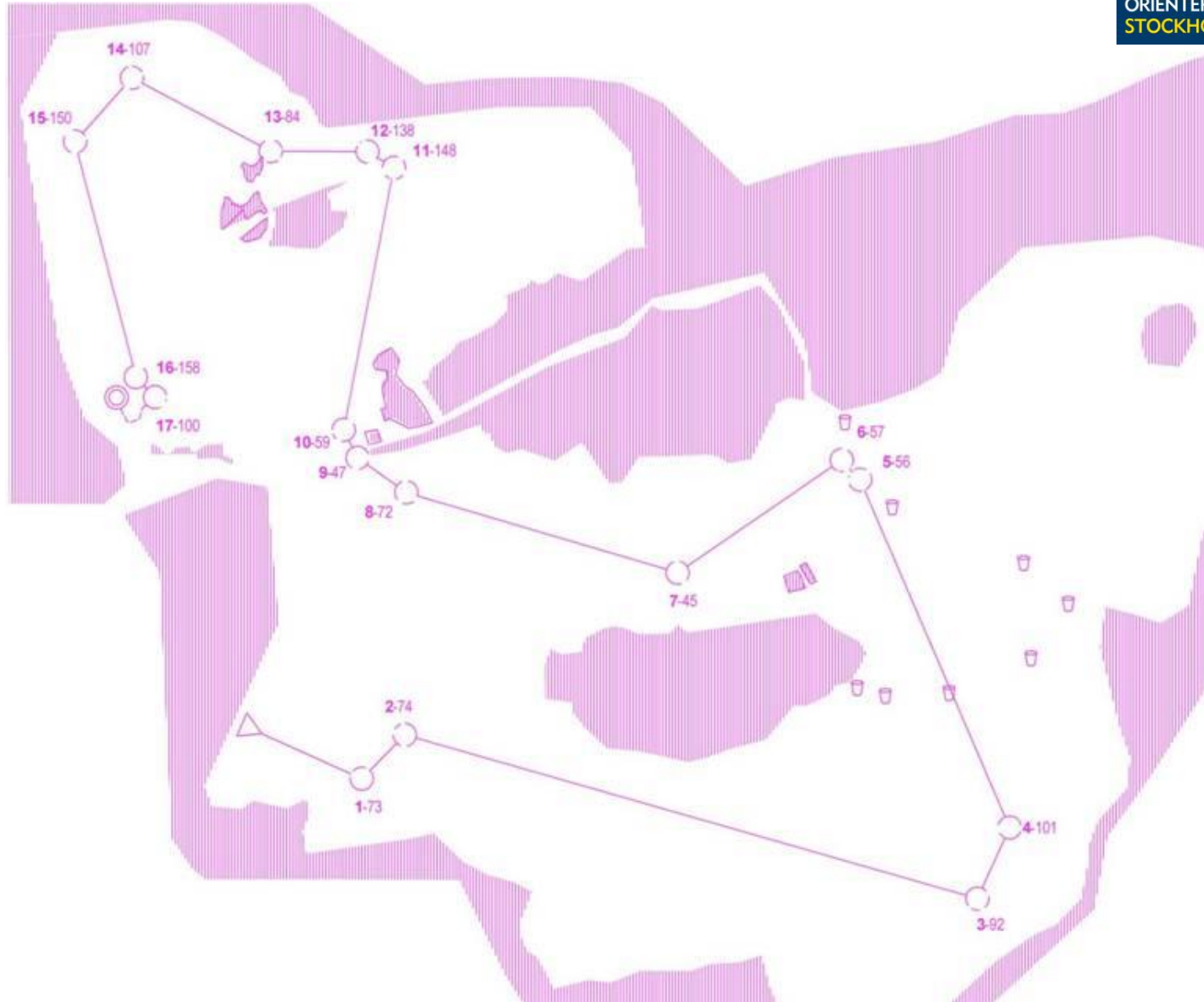
Långdistans

Vägvalsbedömning, Uthållighet, taktik

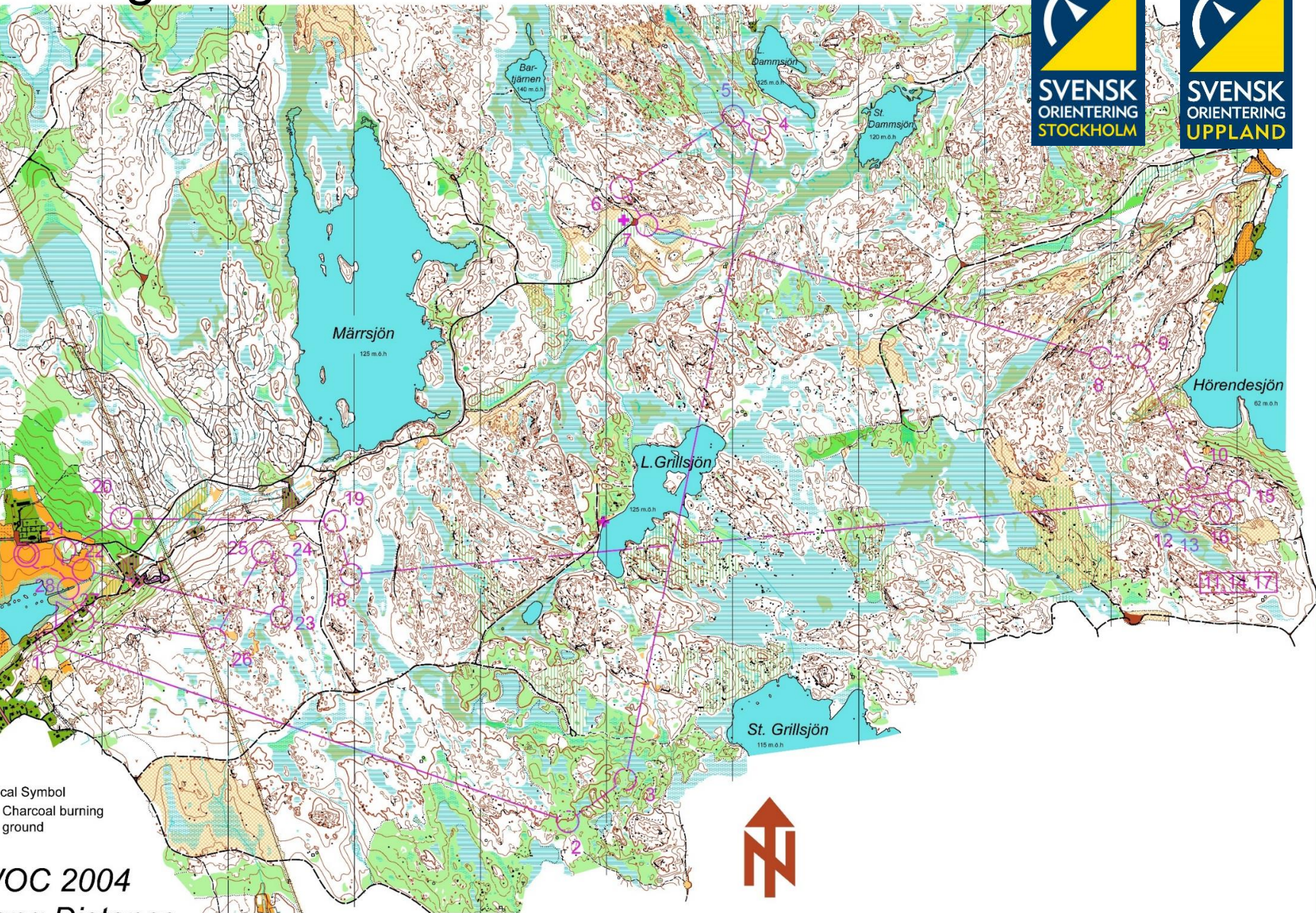
- Långdistans är den klassiska distansen.
- Vägvalsorienteringen ska vara i fokus.
- Deltagarnas taktiska förmåga ska sättas på prov.
- På en långdistansbana kan det förekomma avsnitt med karaktär av medeldistans.
- Variation av olika långa sträckor, olika terrängtyper och orienteringsteknik skapar utmaningar för deltagarna och orienteringen blir roligare och intressantare.
- Kontrollerna och placeringen av kontrollskärmen ska vara tydlig.



Långdistans



+ Långdistans



Local Symbol
Charcoal burning ground

WOC 2004
Long Distance
Västervåle

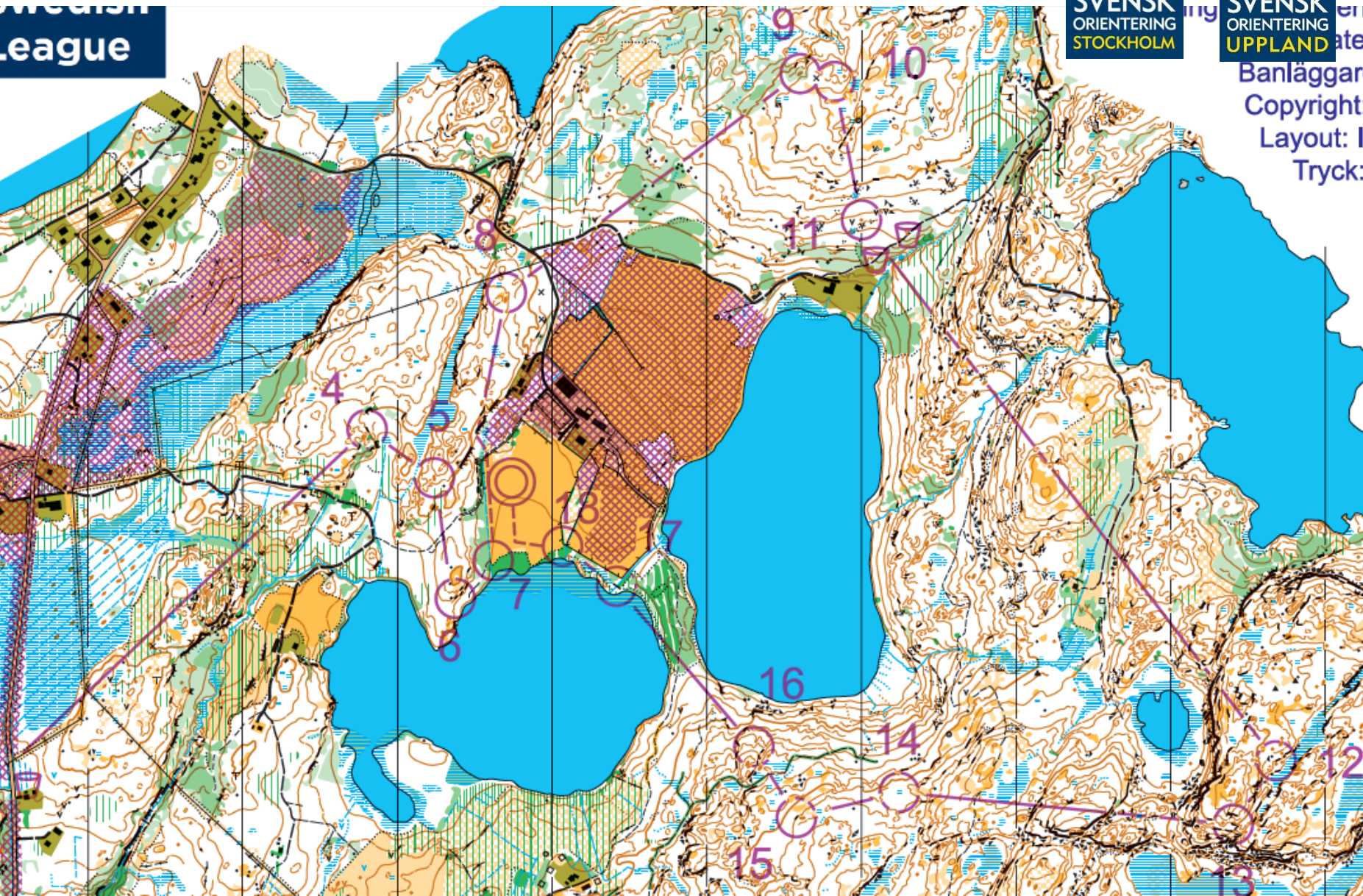
Scale 1:15000

Långdistans

Swedish
League



Banläggare
Copyright:
Layout: I
Tryck:



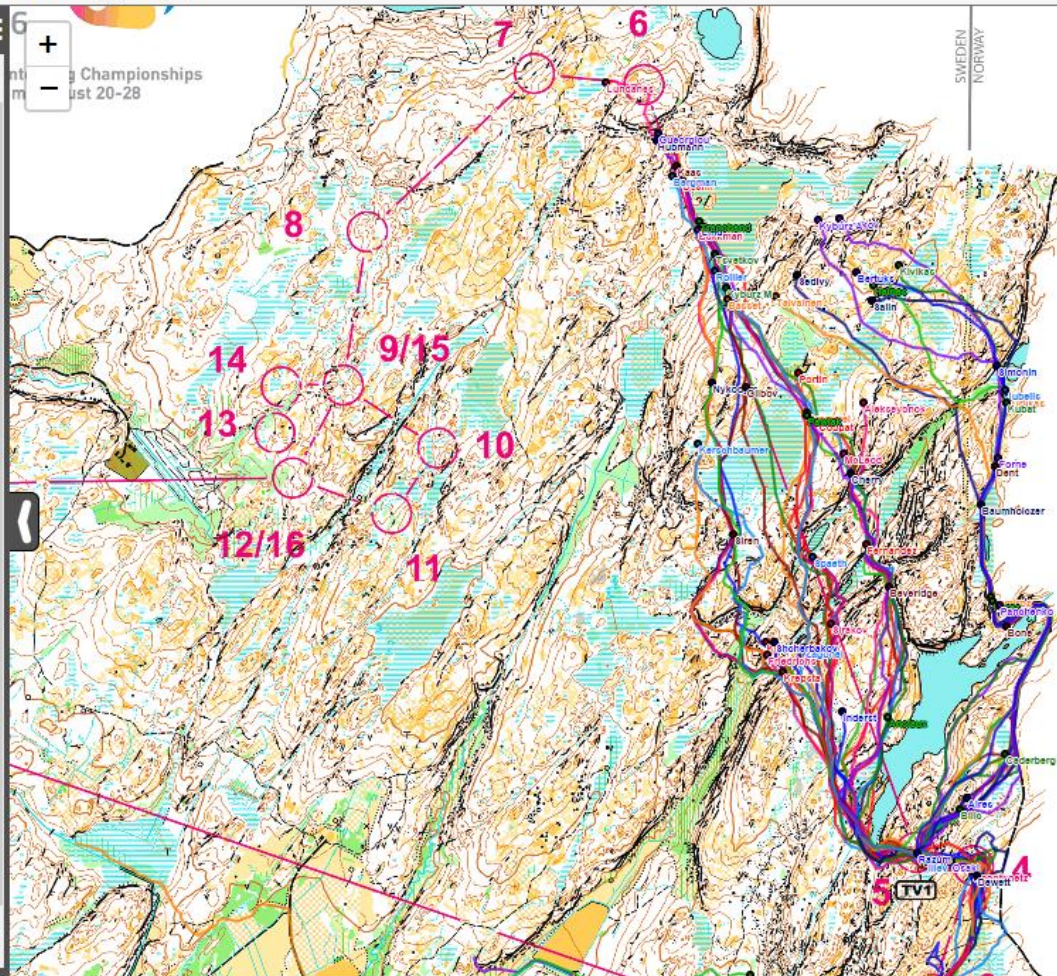
Långdistans



://www.tulospalvelu.fi/gps/201608: Stockholms Orienteringsförbund Policydokument och informati... GPS-seuranta | WOC 2016 - ... x



Favoriter Verktyg Hjälp



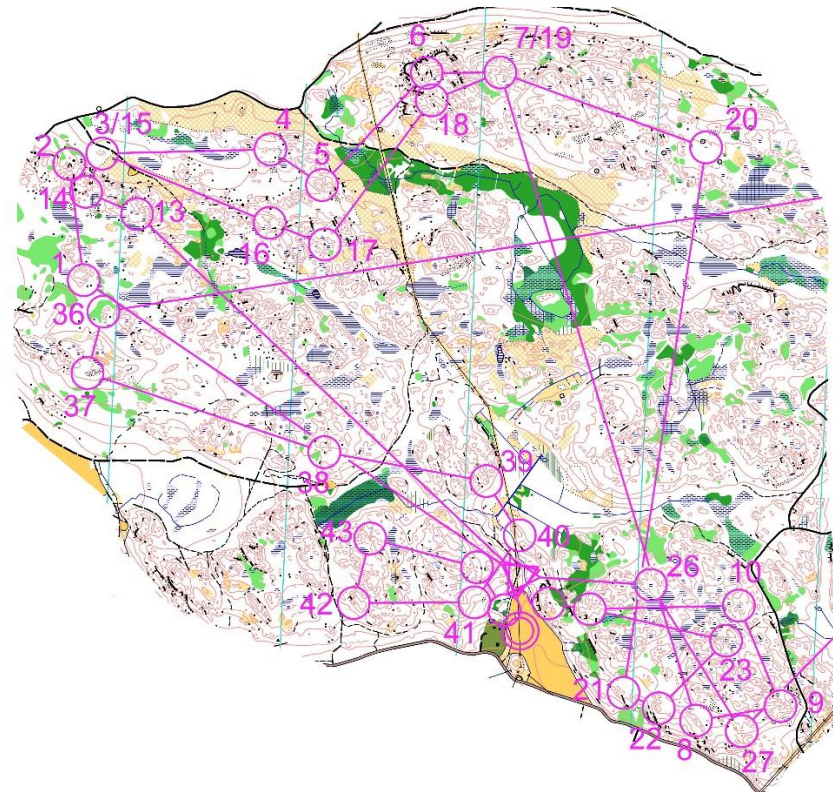
00:41:59
REAL SYNC
200 m

Ultralång distans

Vägvalsbedömning, Uthållighet, taktik



- Banor för ultralång distans läggs utifrån samma principer som för långdistans.
- Vägvalssträckorna kan vara ännu längre än på långdistans.
- Deltagarnas fysiska förmåga ska sättas på prov.
- Eftersom tävlingstiden är lång kan varvningar och publikkontroller underlätta för publiken att följa tävlingen.



Ultralångdistans



Vad är detta för bana?

Distans?

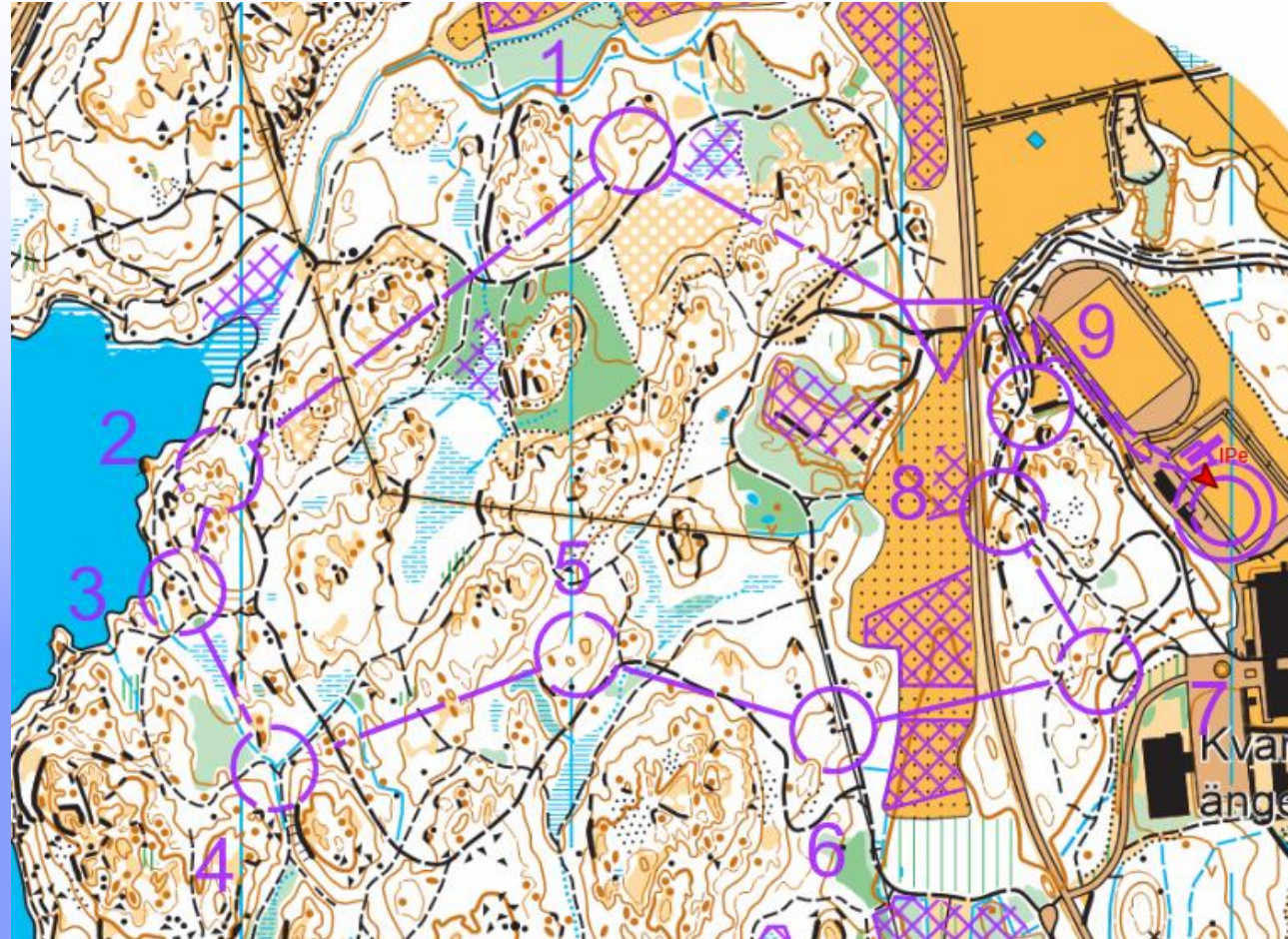
Passar klass?



Ganska lätt bana
som passar för
oerfarna eller
nybörjare

Kan vara lång
eller medel

*DH12, Lätt 2,5,
U3 (i Stockholm)



Vad är detta för sträckor och kontroller?



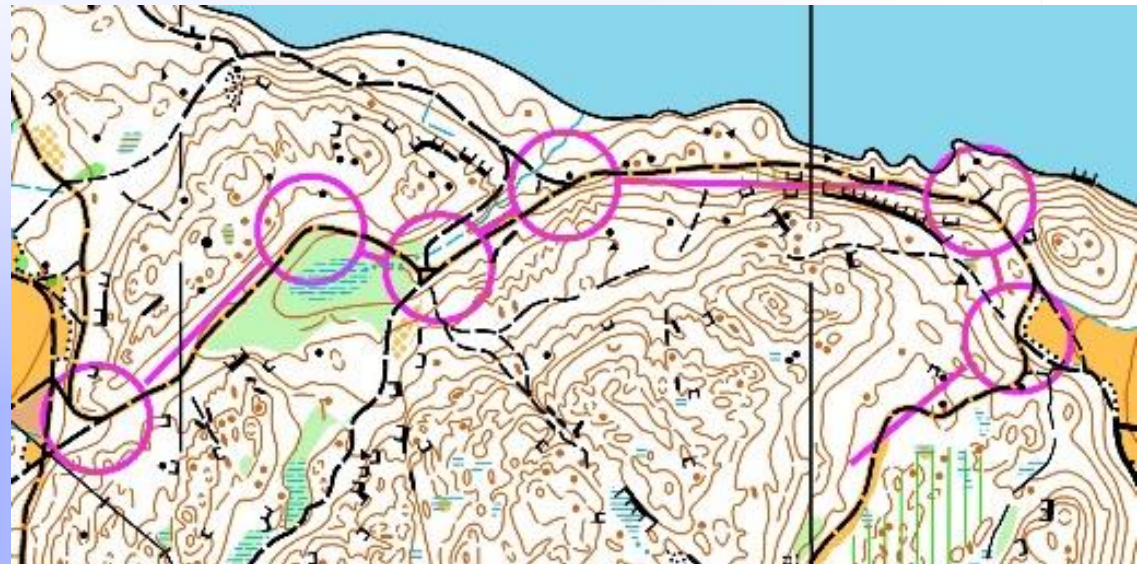
Distans?

Passar klass?

Mycket lätta sträckor
som passar för
nybörjare

Kan vara lång eller
medel

*Inskolningsbana



Vad är detta för sträckor och kontroller?

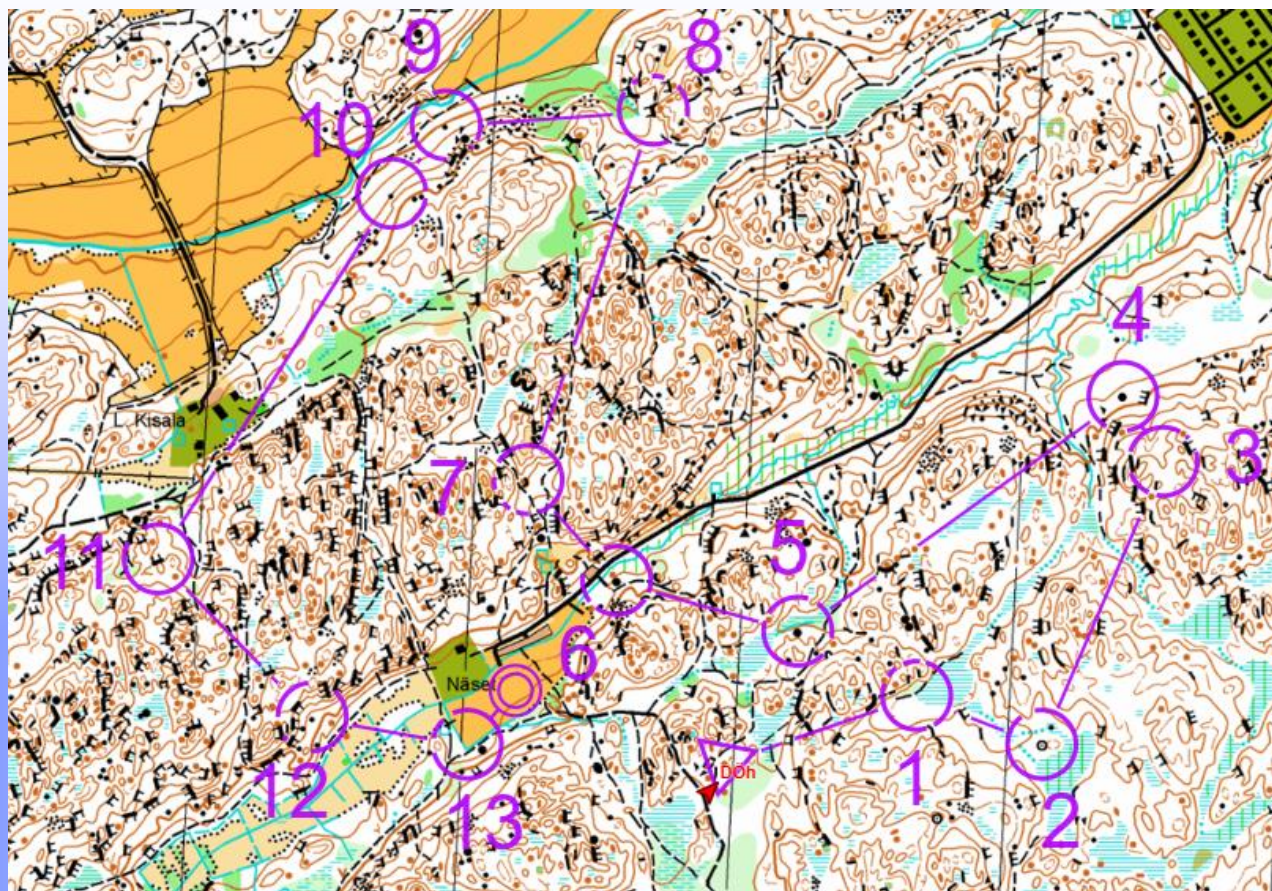
Distans?

Passar klass?

Halvsvåra sträckor,
passar för aktiva
som lärt sig eller
förstår kurvbilds-
orientering.

Kan vara lång eller
medel

*Medelsvår 5 km,
DH14



Vad är detta för sträckor och kontroller?



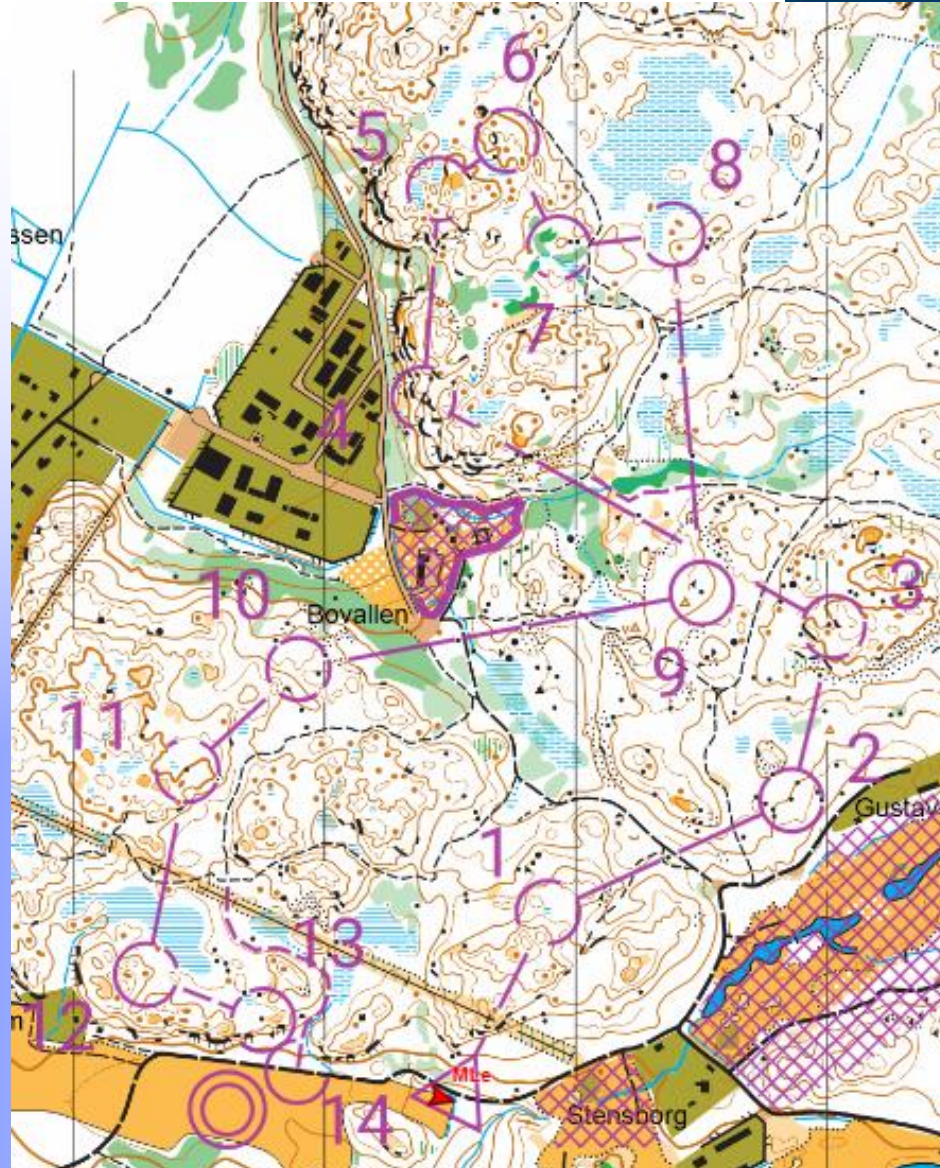
Distans?

Passar klass?

Svåra sträckor,
passar för aktiva
som är bra på
kurvbilds-
orientering.

Medeldistans

*Svår 5 km, D21 mfl



Vad är detta för sträckor och kontroller?



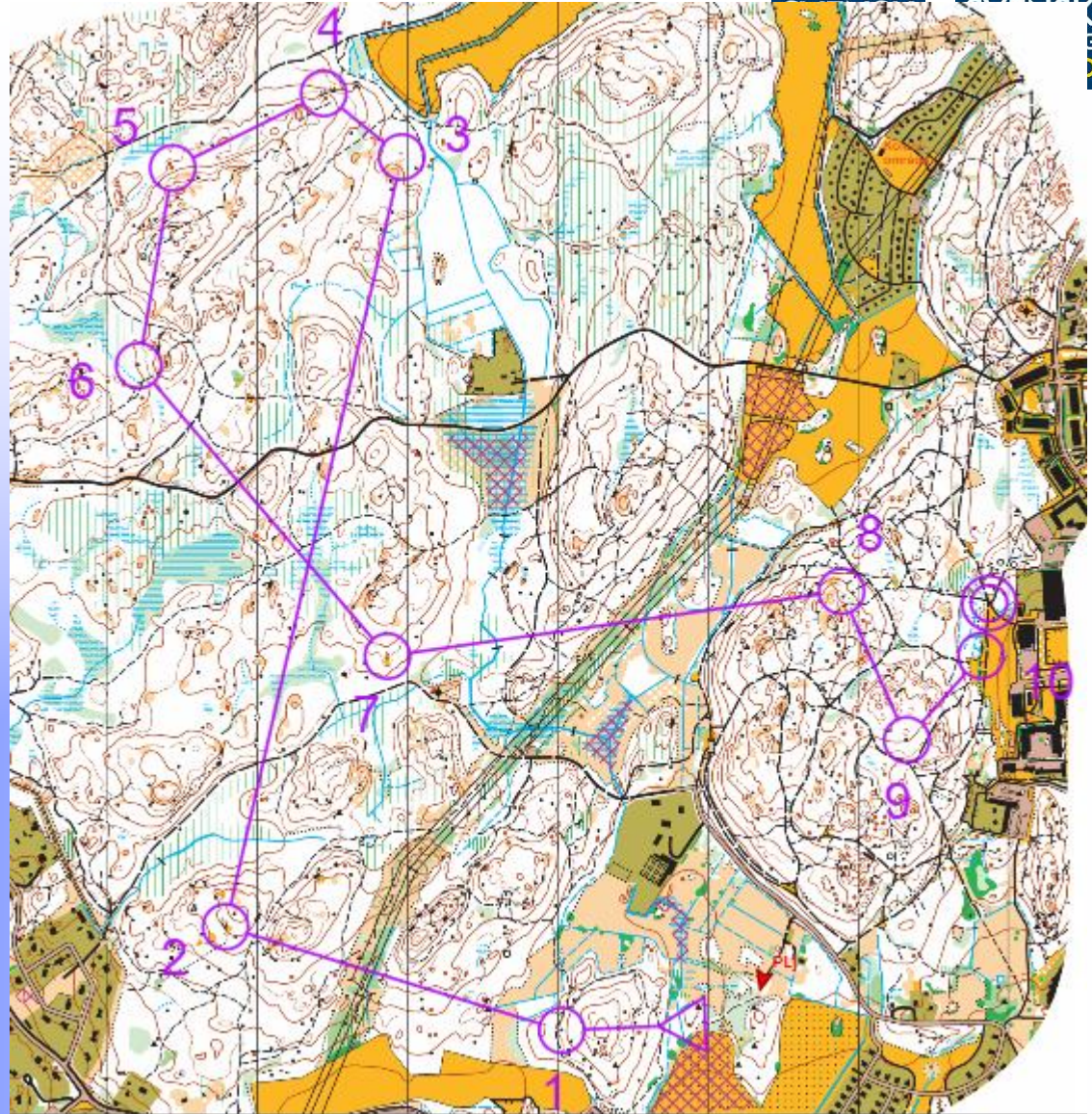
Distans?

Passar klass?

Svåra sträckor,
passar för aktiva
som är bra på
kurvbilds-
orientering.

Långdistans

*H16, detta är en
nattbana

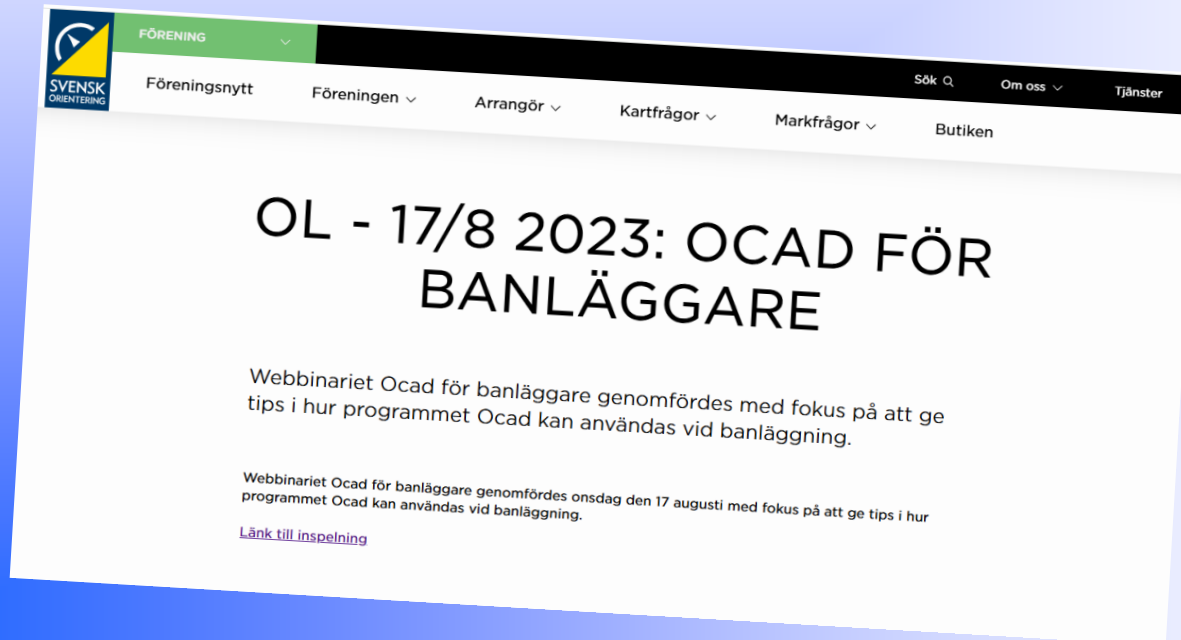


Hemuppgift 1



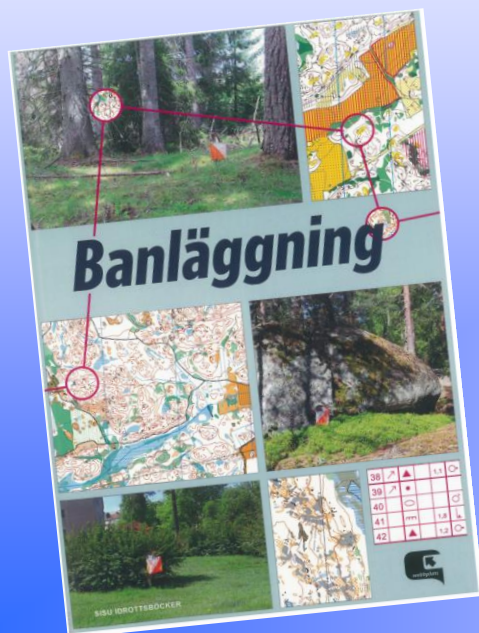
Titta igenom webbsändningen om banläggning i OCAD-banläggarestödet på SOFT:s hemsida. Går att snabbtitta genom att spola fram sändningen.

<https://www.orientering.se/forening/arrangor/dokument-stod/utbildningar-traffar-webbinarier/ol-17-8-2023-ocad-for-banlaggare/>



Hemuppgift 2

Repetera sidorna 1-45 i boken Banläggning





God natt, ses måndag 9 december 19.30