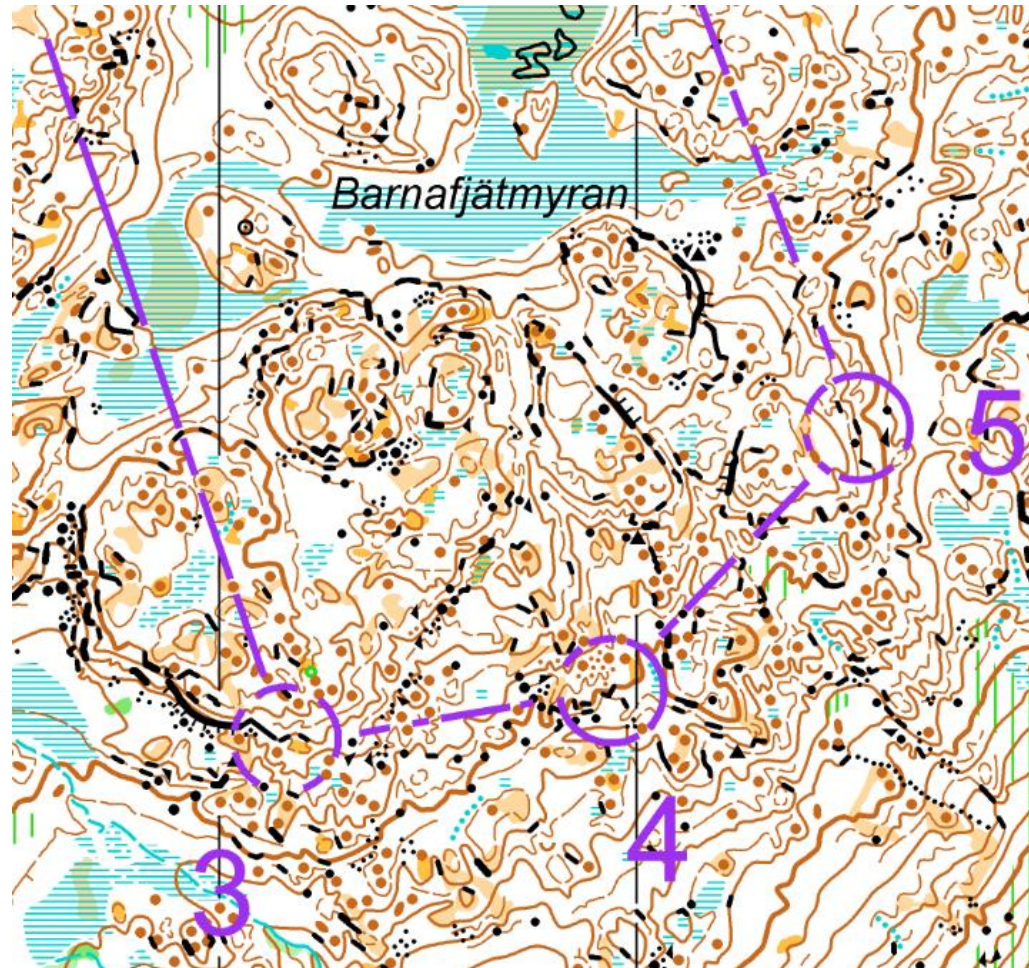


Banläggarräffen 2025



Välkommen!

Varje sträcka ska ha en mening. Vägval är OL-sportens kärna.

Vägvalens funktion är att:

- * Öka tankemödan
- * Undvika samlöpning
- * Skapa större utslag och variation
- * Det blir roligare orientering
- * Minimera spårbildning/slitage

Vilka huvudvägval finns på sträcka K16-K17?

Vilka vägval användes mest?
90% valde B, inga C

Behov av annan balansering?
Flytta 16 lite till höger

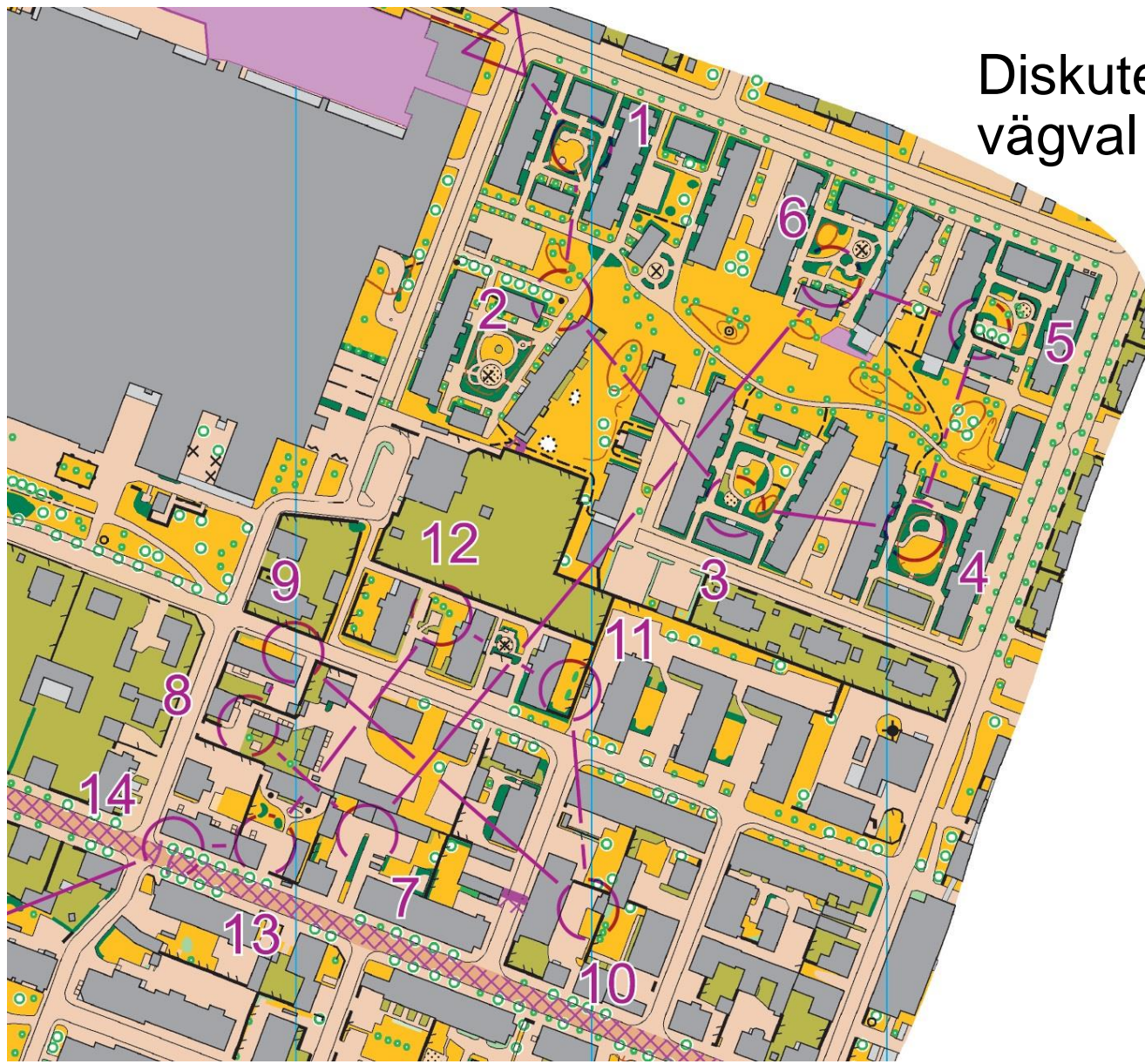


Jobba i grupp.

Vilka klasser kan ha denna ban-slinga?



Diskutera och rita in adekvata vägval på alla sträckorna.



K1-K6 kan användas på allt från Gul bana och svårare.

K7-K8 är utmanande och det är där man ser att detta är en bana för elitlöpare eller motsvarande. Banan är från Norrlandsmästerskapen i H21-klassen 2025

Jobba i grupp ^m

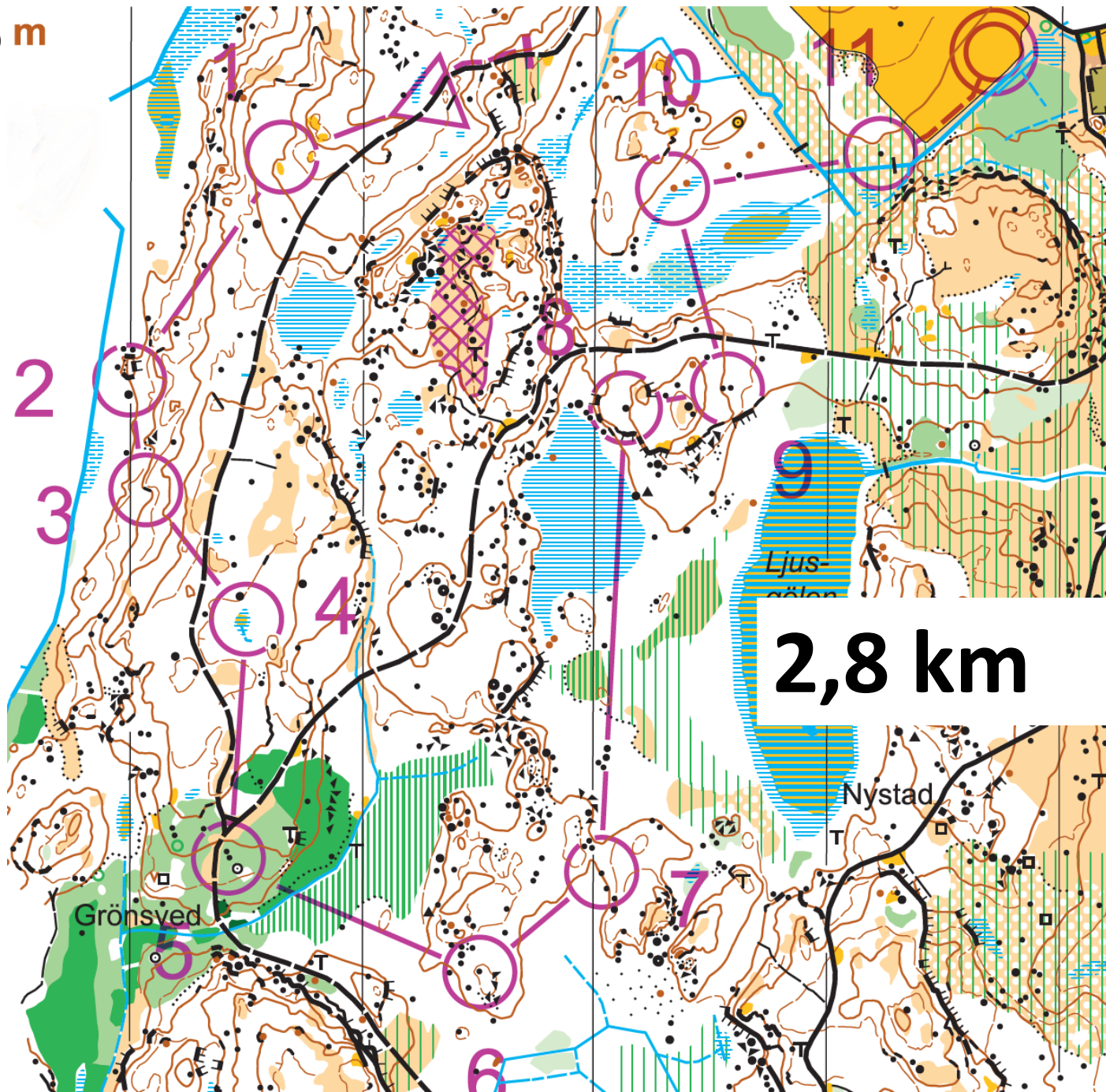
Tävlingsform?

Vilken distans?

Vilka klasser kan ha denna bana?

Alla sträckorna är på Orange nivå, Gul eller Vit på K4-K5.

Banan användes för en H65-klass, medeldistans. Medeldistans bör ha mer riktningsändringar.



2,8 km

Jobba i grupp.

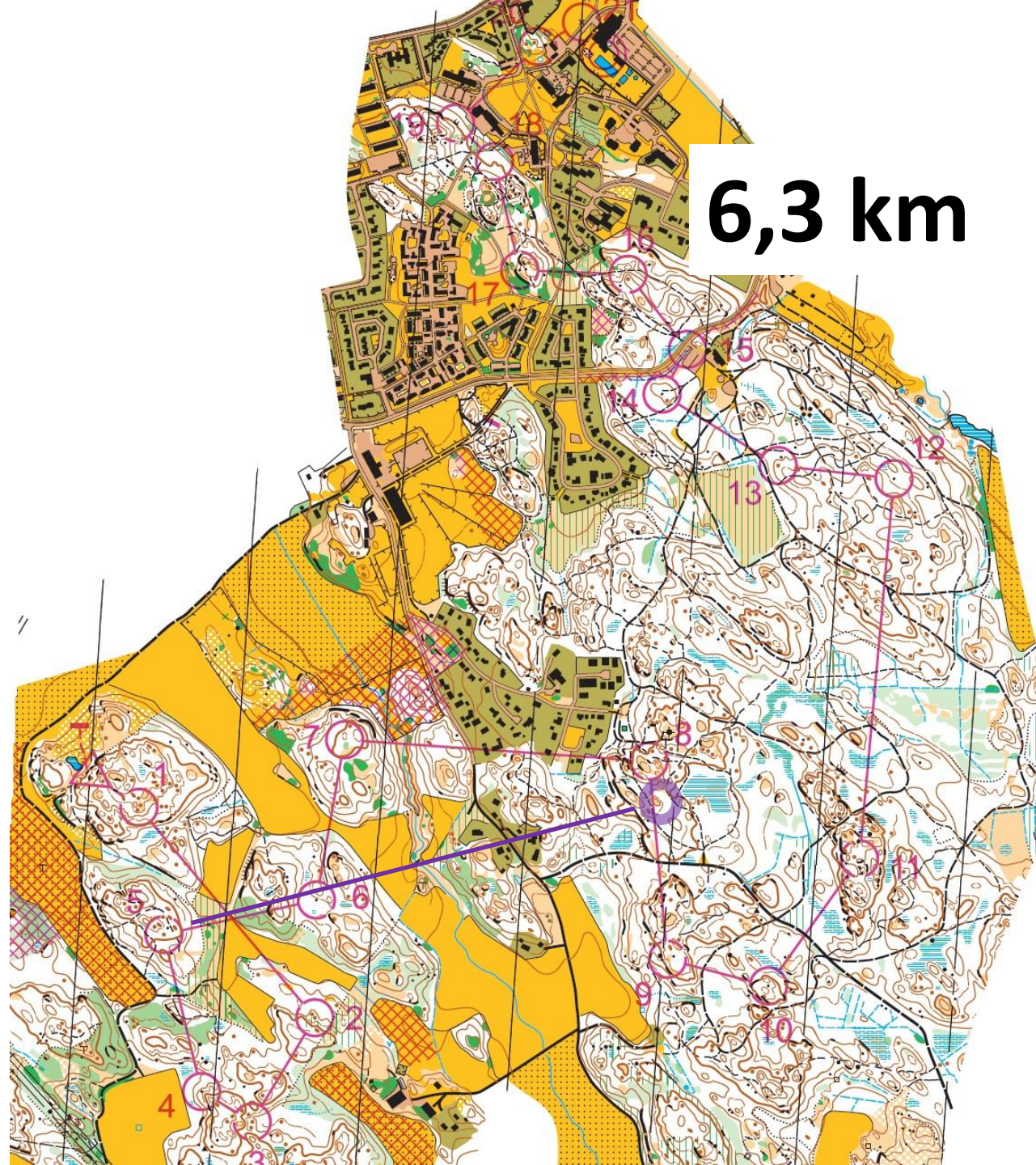
Tävlingsform?

Vilken distans?

Vilka klasser kan ha denna bana?

Detta är en nattbana för klassen H18 eller H40. På nattbanor bör man jobba mer med att skapa vägvalssträckor. Denna bana har i huvudsak rakpåorientering fram till K10 där det sedan börjar finnas stigar som inbjuder till mer vägval.

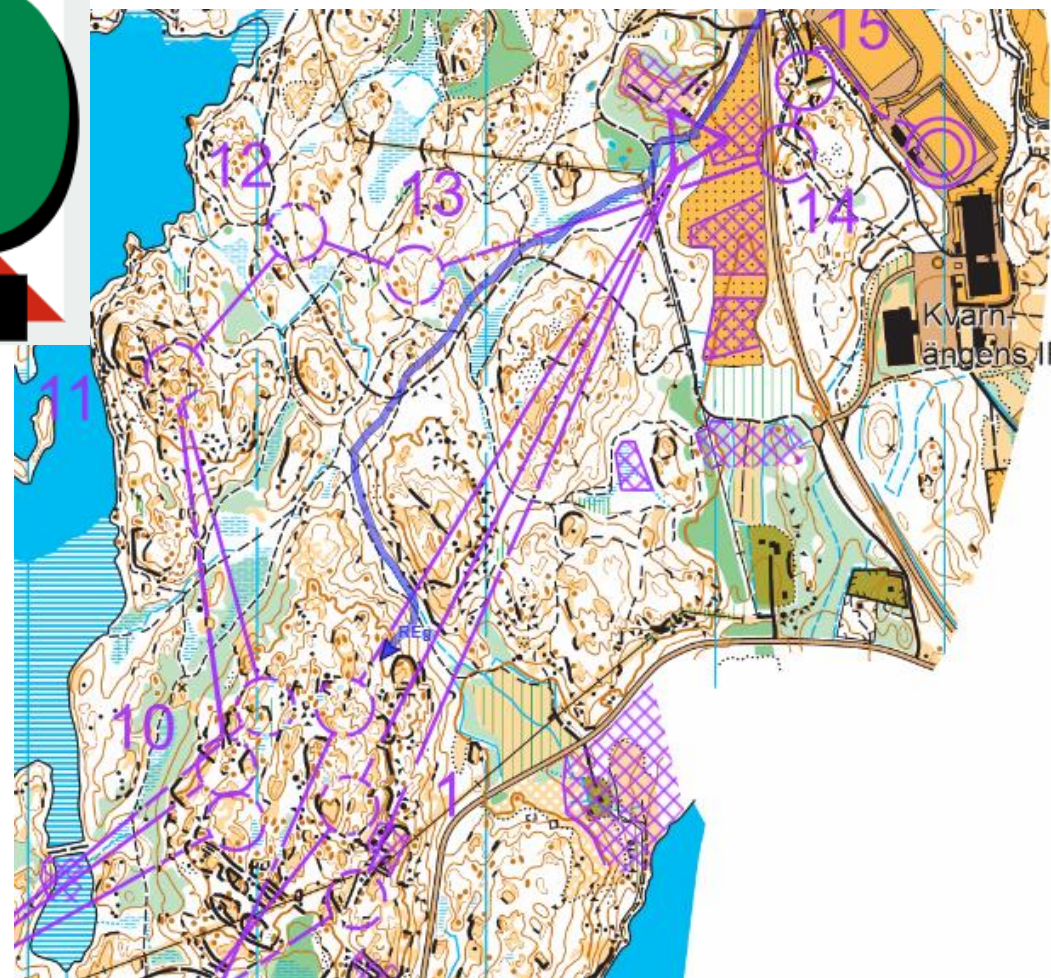
Om åkrarna är tillåtna skulle man kunna tänka sig köra en modifierad sträcka från K5 till K8



10MILA 2024. Vägvalsanalyser och erfarenheter



Anders Björklund
Jan Frödin
Fredrik Hedin
Stefan Henriksson
Ulf Persson
Nils Forsberg-Rundström



Var finns information kopplat till arrangemang

SOFT:s hemsida

Ha som rutin att kolla
SOFT;s hemsida



03.01.2025

SI-BRICKOR VERSION 5 OCH 6 STÖDS EJ I FRAMTIDEN

Så här skriver Sportident på sin hemsida:

*Efter mer än 27 år tillkännager vi nu slutet på för SI-Card5 och SI-Card6. Dessa brickor, som introducerades 1997 respektive 2002, har stått tidens tand – men i takt med att tekniken utvecklas är det dags att gå framåt. Framtida SPORTident-produkter och produktuppdateringar kommer inte längre att stödja **SI-Card5 och SI-Card6.***

Vad betyder detta för dig?

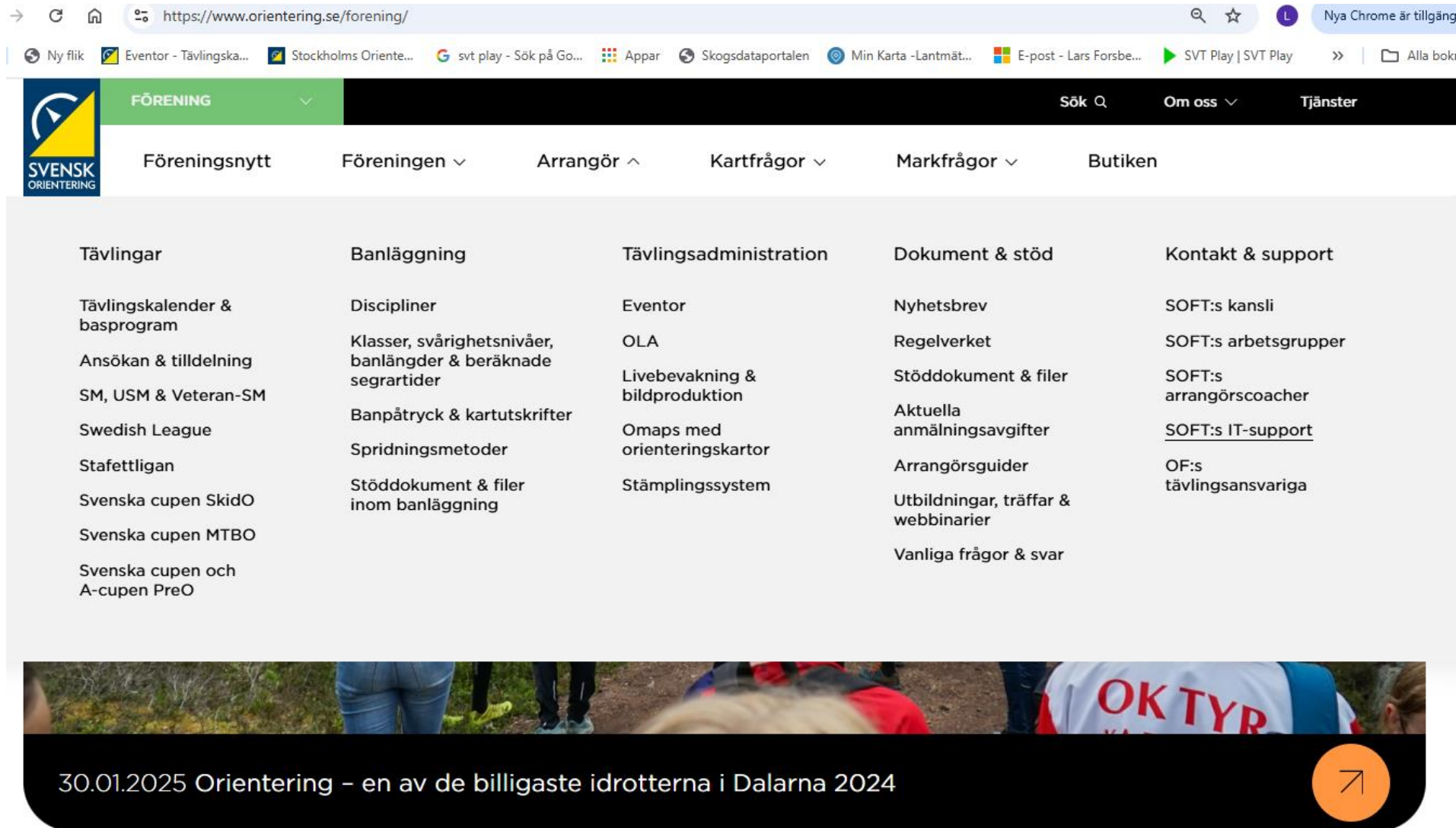
*Alla SI-Card5 och SI-Card6 kommer att fortsätta att fungera med de befintliga enheterna och annan SPORTident-hårdvara som de är idag. **Framtida SPORTident-produkter och produktuppdateringar (inklusive firmware) kommer dock inte längre att stödja dessa brickor.***

Vi rekommenderar starkt att du uppgraderar till SPORTident Active Card eller SI-Card9 för att dra nytta av de senaste funktionerna och innovationerna.

15:17
2025-02-03

Var finns information kopplat till arrangemang

SOFT:s hemsida



The screenshot shows the website for Svenska Orientering (SOFT:s). The browser address bar is <https://www.orientering.se/forening/>. The page features a navigation bar with a search function and a main menu with the following items: Föreningsnytt, Föreningen, Arrangör, Kartfrågor, Markfrågor, and Butiken. Below the navigation bar is a grid of links organized into five columns:

Tävlingar	Banläggning	Tävlingsadministration	Dokument & stöd	Kontakt & support
Tävlingskalender & basprogram	Discipliner	Eventor	Nyhetsbrev	SOFT:s kansli
Ansökan & tilldelning	Klasser, svårighetsnivåer, banlängder & beräknade segrartider	OLA	Regelverket	SOFT:s arbetsgrupper
SM, USM & Veteran-SM	Banpåtryck & kartutskriften	Livebevakning & bildproduktion	Stöddokument & filer	SOFT:s arrangörscoacher
Swedish League	Spridningsmetoder	Omops med orienteringskartor	Aktuella anmälningsavgifter	<u>SOFT:s IT-support</u>
Stafettligan	Stöddokument & filer inom banläggning	Stämplingssystem	Arrangörsguider	OF:s tävlingsansvariga
Svenska cupen SkidO			Utbildningar, träffar & webinarier	
Svenska cupen MTBO			Vanliga frågor & svar	
Svenska cupen och A-cupen PreO				

At the bottom of the page, there is a banner image showing people at an orienteering event. Below the image, the text reads: "30.01.2025 Orientering - en av de billigaste idrotterna i Dalarna 2024". There is also an orange circular icon with a white arrow pointing up and to the right.

Var finns information kopplat till arrangemang

SOFT:s hemsida

Ha som rutin att kolla
SOFT:s hemsida

The screenshot shows the SOFT-Externt website interface. At the top left is the SVENSK ORIENTERING logo. To its right are navigation tabs: 'UTÖVA & FÖLJ' (highlighted in yellow), 'Nyheter', and a red tab with a white 'T'. The main header area displays 'SOFT-Externt' and 'Privat grupp'. Below the header, there are options for 'Ladda ned' and 'Integrera'. A breadcrumb trail reads: 'Dokument > Hemsidan > Stöddokument & filer (till regelverket) > Gren 1 - OL > Banläggning'. A table lists files and folders:

Icon	Namn
Folder icon	Övrigt - Banläggarkort
Folder icon	Övrigt - Gemensnittliga segrartider per distrikt & klass (2019)
Folder icon	Övrigt - Inspelningar
Word document icon	Checklista för banläggare & bankontrollant - 20240228.docx
PDF document icon	Checklista för banläggare & bankontrollant - 20240228.pdf
PDF document icon	Justera banpåtrycket.pdf
PDF document icon	Kontrollbeskrivningar 2024 - 20240112.pdf
PDF document icon	Ocad-mall för märklappar (Ocad ver 11) - 20201129.ocd

Var finns information kopplat till arrangemang

StOF:s hemsida

Ha som rutin att kolla
StOF:s hemsida

The screenshot shows the StOF website homepage. At the top, there is a dark navigation bar with the logo on the left, 'STOCKHOLM' with a dropdown arrow, a search bar with 'Sök', 'Om oss' with a dropdown arrow, and 'Tjänster'. Below this is a secondary navigation bar with links: 'Nyheter', 'Stockholms OF' with a dropdown arrow, 'Utvecklingsmiljön' with a dropdown arrow, 'Arrangör' with an up arrow, 'OS/StOF-nytt' with a dropdown arrow, 'Träna & Tävla' with a dropdown arrow, and 'Sök' with a right arrow. The main content area has a grid of menu items: 'Arrangörsutbildningar', 'Markfrågor', 'Kartor', 'Tävlingsprogram', and 'Tävlingsledare och banläggare' (circled in red). Below the grid are three news items: 1. 'Stockholms Orienteringsförbunds årsmöte 2025 genomförs måndag den 10 mars. Handlingar läggs upp på hemsidan.' with a blue and yellow graphic. 2. 'StOF söker lägerledare inför 2025 läs vår annos och skicka in din ansökan' with a photo of children. 3. A list of news items: 'Orientering 08.01.2025 SKIDO-DM FLYTTAS', 'Orientering 08.01.2025 STOF SÖKER LÄGERLEDARE INFÖR 2025', and a 'Fler nyheter' link with a right arrow icon.

STOCKHOLM

SÖK

Om oss

Tjänster

Nyheter

Stockholms OF

Utvecklingsmiljön

Arrangör

OS/StOF-nytt

Träna & Tävla

Sök

Arrangörsutbildningar

Markfrågor

Kartor

Tävlingsprogram

Tävlingsledare och banläggare

Friluftsidrottsrapporten 2023

Kartutskrifter till tävling och träning

Allemansrätten - vad säger lagen?

Markkonferenser i samarbete med SOFT och Skogssportens Gynnare

Stockholms Orienteringsförbunds årsmöte 2025 genomförs måndag den 10 mars. Handlingar läggs upp på hemsidan.

StOF söker lägerledare inför 2025 läs vår annos och skicka in din ansökan

Orientering 08.01.2025
SKIDO-DM FLYTTAS

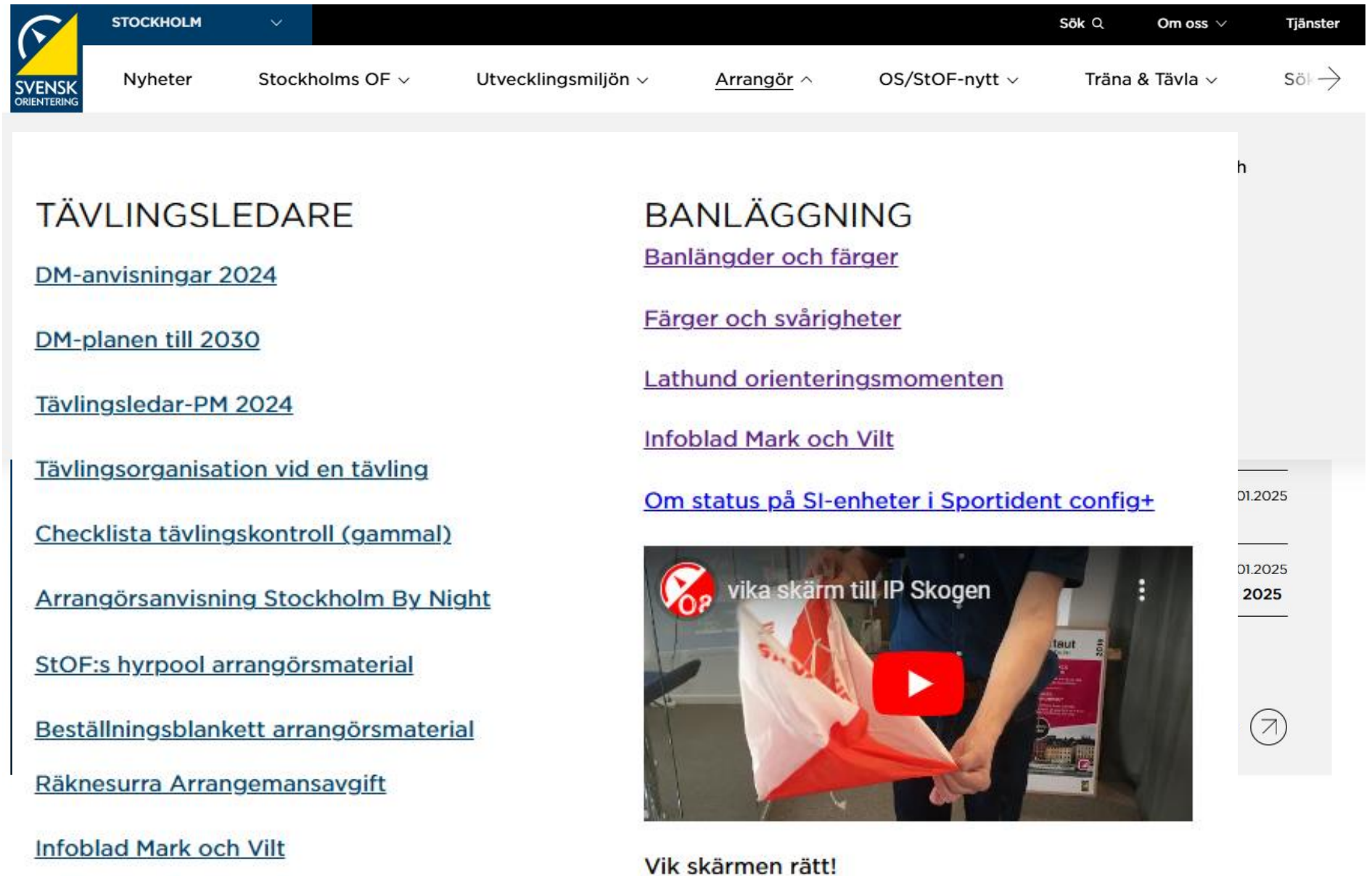
Orientering 08.01.2025
STOF SÖKER LÄGERLEDARE INFÖR 2025

Fler nyheter

Var finns information kopplat till arrangemang

StOF:s hemsida

Ha som rutin att kolla
StOF:s hemsida



The screenshot shows the website for Svenska Orienteringsförbundet (StOF) in Stockholm. The navigation bar includes 'STOCKHOLM', 'Sök', 'Om oss', and 'Tjänster'. The main menu has 'Nyheter', 'Stockholms OF', 'Utvecklingsmiljön', 'Arrangör', 'OS/StOF-nytt', and 'Träna & Tävla'. The page content is organized into two columns of links:

- TÄVLINGSLEDARE**
 - [DM-anvisningar 2024](#)
 - [DM-planen till 2030](#)
 - [Tävlingsledar-PM 2024](#)
 - [Tävlingsorganisation vid en tävling](#)
 - [Checklista tävlingskontroll \(gammal\)](#)
 - [Arrangörsanvisning Stockholm By Night](#)
 - [StOF:s hyrpool arrangörsmaterial](#)
 - [Beställningsblankett arrangörsmaterial](#)
 - [Räknesurra Arrangemansavgift](#)
 - [Infoblad Mark och Vilt](#)
- BANLÄGGNING**
 - [Banlängder och färger](#)
 - [Färger och svårigheter](#)
 - [Lathund orienteringsmomenten](#)
 - [Infoblad Mark och Vilt](#)
 - [Om status på SI-enheter i Sportident config+](#)

At the bottom, there is a video player with a red play button and the text 'vika skärm till IP Skogen'. Below the video, it says 'Vik skärmen rätt!'. On the right side of the page, there is a vertical sidebar with a search icon and a date filter set to '2025'.

Klassindelning och banläggning i Stockholm

Nytt

Långdistans

Inskolning

endast moment K1

U1 U2 U3 och U4

Samma som:
Vit 2 km

Samma som:
Gul 2,5 km

Samma som:
Orange 3 km

Långdistans

Åldersklasser

Angivna längder kan avvika med +/- 20% beroende på kupering, framkomlighet mm.

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid	Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
D10	Vit	2,5	Blir vad det blir	H10	Vit	2,5	Blir vad det blir
D12	Gul	3,0	Blir vad det blir	H12	Gul	3,0	Blir vad det blir
D14	Orange	4,0	Blir vad det blir	H14	Orange	4,0	Blir vad det blir
D16	Violett	5,0	Blir vad det blir	H16	Violett	5,5	Blir vad det blir
D18	Svart	5,5	50-55	H18	Svart	7,5	50-55
D18 Elit	Svart	7,0	55-60	H18 Elit	Svart	9,0	55-60
D20	Svart	6,0	55-60	H20	Svart	8,0	55-60
D20 Elit	Svart	8,0	70-75	H20 Elit	Svart	10,5	70-75
D21	Svart	8,0	65-70	H21	Svart	11,5	65-70
D21 Kort	Svart	5,0	50-55	H21 Kort	Svart	7,5	50-55
D21 Elit	Svart	10,5	90-95	H21 Elit	Svart	13,0	90-95
D35	Svart	6,0	60-65	H35	Svart	8,0	60-65
D40	Svart	5,5	60-65	H40	Svart	7,5	60-65
D45	Svart	5,0	50-55	H45	Svart	6,5	50-55
D50	Svart	4,5	50-55	H50	Svart	6,0	50-55
D55	Svart	4,0	45-50	H55	Svart	5,5	45-50
D60	Svart/Blå	4,0	45-50	H60	Svart/Blå	5,0	45-50
D65	Svart/Blå	3,5	40-45	H65	Svart/Blå	4,5	40-45
D70	Svart/Blå	3,0	40-45	H70	Svart/Blå	4,0	40-45
D75	Svart/Blå	3,0	Blir vad det blir	H75	Svart/Blå	3,5	Blir vad det blir
D80	Blå	2,5	Blir vad det blir	H80	Svart/Blå	3,0	Blir vad det blir
D85	Blå	2,5	Blir vad det blir	H85	Blå	2,5	Blir vad det blir

Inskolning	Grön, K1	1,5	Blir vad det blir
U1	Grön	2,0	Blir vad det blir
U2	Vit	2,5	Blir vad det blir

U3	Gul	2,5	Blir vad det blir
U4	Orange	3,0	Blir vad det blir

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad vinnartid
Inskolning	Grön, K1	1,5	Blir vad det blir
Vit 2 km	Vit	2,5	Blir vad det blir/Samma bana som U2
Vit 4 km	Vit	4,0	Blir vad det blir
Gul 2,5 km	Gul	2,5	Blir vad det blir/Samma bana som U3
Gul 5 km	Gul	5,0	Blir vad det blir
Orange 3 km	Orange	3,0	Blir vad det blir/Samma bana som U4
Orange 5 km	Orange	4,5	Blir vad det blir
Blå 3 km	Svart/Blå	3,0	Blir vad det blir
Svart 5 km	Svart	4,5	Blir vad det blir
Svart 7 km	Svart	6,5	Blir vad det blir

Öppna klasser/
Direktanmälan

Klassindelning och banläggning i Stockholm

Medeldistans

Inskolning
endast moment K1

U1 U2 U3 och U4

Samma som:
Vit 2 km

Samma som:
Gul 2,5 km

Samma som:
Orange 3 km

Medeldistans

Angivna längder kan avvika med +/- 20% beroende på kupering, framkomlighet mm.

Åldersklasser

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
D10	Vit	2,0	Blir vad det blir
D12	Gul	2,0	Blir vad det blir
D14	Orange	2,5	Blir vad det blir
D16	Violett	2,5	20-25
D18	Svart	3,0	25-30
D18 Elit	Svart	3,0	25
D20	Svart	3,0	25-30
D20 Elit	Svart	3,5	25
D21	Svart	3,5	25-30
D21 Elit	Svart	4,0	30-35
D35	Svart	3,0	30-35
D40	Svart	3,0	25-30
D45	Svart	2,5	25-30
D50	Svart	2,5	25-30
D55	Svart	2,0	25-30
D60	Svart	2,0	25-30
D65	Svart	2,0	25-30
D70	Svart	2,0	25-30
D75	Blå	2,0	Blir vad det blir
D80	Blå	2,0	Blir vad det blir
D85	Blå	2,0	Blir vad det blir

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
H12	Vit	2,0	Blir vad det blir
H12	Gul	2,0	Blir vad det blir
H14	Orange	2,5	Blir vad det blir
H16	Violett	3,0	20-25
H18	Svart	3,5	25-30
H18 Elit	Svart	3,5	25
H20	Svart	3,5	25-30
H20 Elit	Svart	4,0	25
H21	Svart	4,5	25-30
H21 Elit	Svart	5,0	30-35
H35	Svart	3,5	30-35
H40	Svart	3,5	25-30
H45	Svart	3,0	25-30
H50	Svart	3,0	25-30
H55	Svart	3,0	25-30
H60	Svart	2,5	25-30
H65	Svart	2,5	25-30
H70	Svart	2,5	25-30
H75	Blå	2,0	Blir vad det blir
H80	Blå	2,0	Blir vad det blir
H85	Blå	2,0	Blir vad det blir

Inskolning	Grön, K1	1,5	Blir vad det blir
U1	Grön	2,0	Blir vad det blir
U2	Vit	2,5	Blir vad det blir

U3	Gul	2,5	Blir vad det blir
U4	Orange	3,0	Blir vad det blir

Banlängder ± +/- 20%

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad vinnartid
Inskolning	Grön, K1	1,5	Blir vad det blir
Vit 2 km	Vit	2,0	Blir vad det blir
Gul 2,5 km	Gul	2,0	Blir vad det blir
Orange 3 km	Orange	2,5	Blir vad det blir
Blå 3 km	Svart/Blå	2,5	Blir vad det blir
Svart 5 km	Svart	4,5	Blir vad det blir

Öppna klasser/
Direktanmälan

Teoretisk granskning av ungdomsbanor mm

OBS!

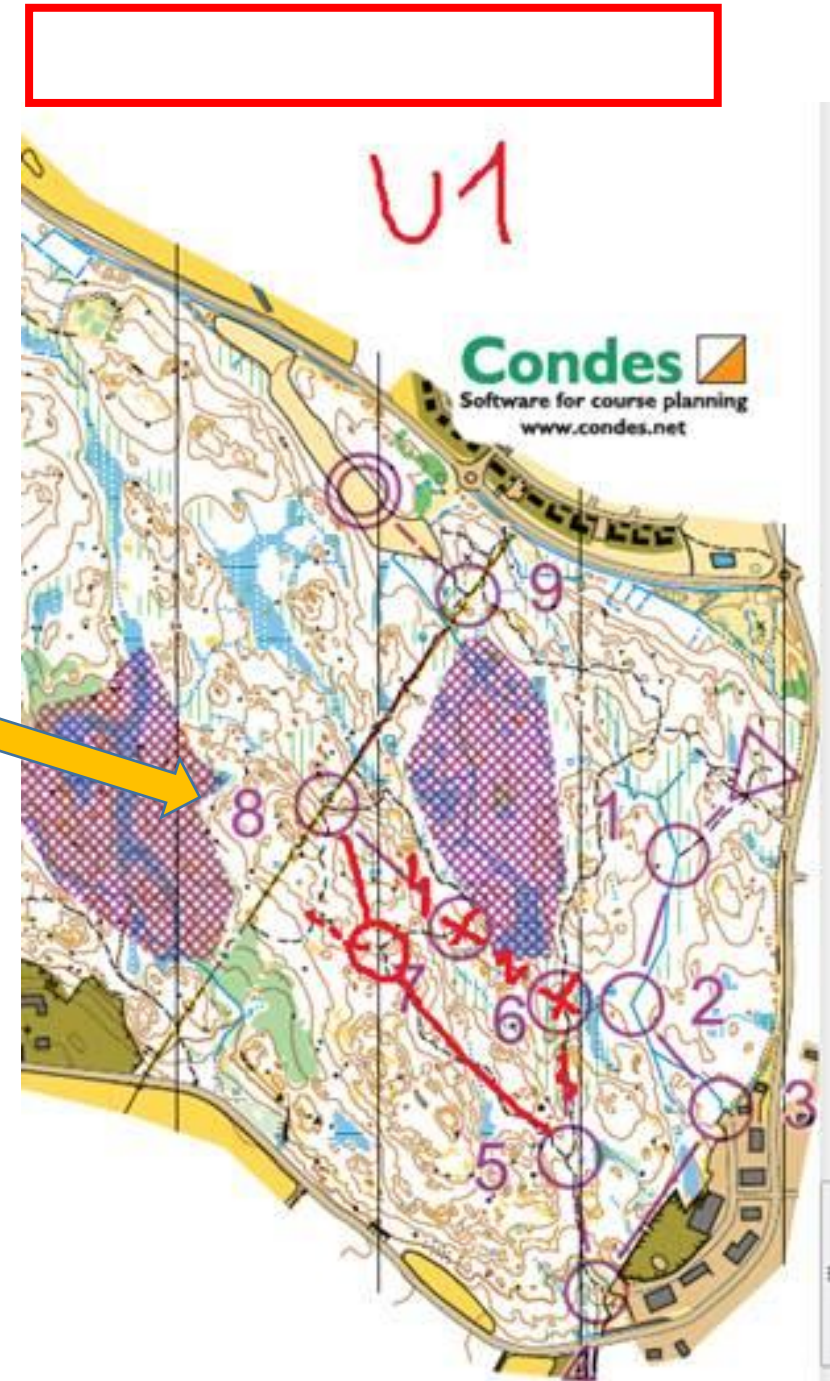
Teoretisk granskning av ungdomsbanor ska ske genom StOF. Tävlingsledaren har ansvaret att se till att banläggarna lämnar banförslag till StOF-kansliet i god tid innan tävlingen, senast 1 månad innan! Banförslagen gjorda i banläggargröd sänds till lars.forsberg@sdfstockholm.se 08-627 40 50. StOF klarar alla på marknaden förekommande banläggargröd.

Färgutskrifter och banpåtryck (Karta med banpåtryck)

Utskrifter av karta och banor för tävlingar ska göras på certifierade skrivare eller tryckeri. StOF samarbetar med BL-idrottsservice och **rekommenderar att arrangörer använder sig av BL:s skrivare** som är en av de bästa skrivarna i landet. Maskinen står fysiskt på StOF:s kansli.

UP-tävlingar och U-serietävlingar ska skrivas ut hos BL/StOF. Förboka utskrifter i god tid innan arrangemanget. Tel 070-497 30 47, bertilkartritaren@gmail.com

Färgutskrifter i skala 1:15 000 blir normalt sämre än offsettryckta kartor varför SOFT-godkända skrivare krävs. **Offsettryckta kartor** blir alltid bäst, men det krävs en längre framförhållning (1–2 månader) och det kan idag vara svårt att hitta tryckerier som kan detta. Kontakta SOFT för mer [info..](#)



Inskolning och U1 ej samma bana

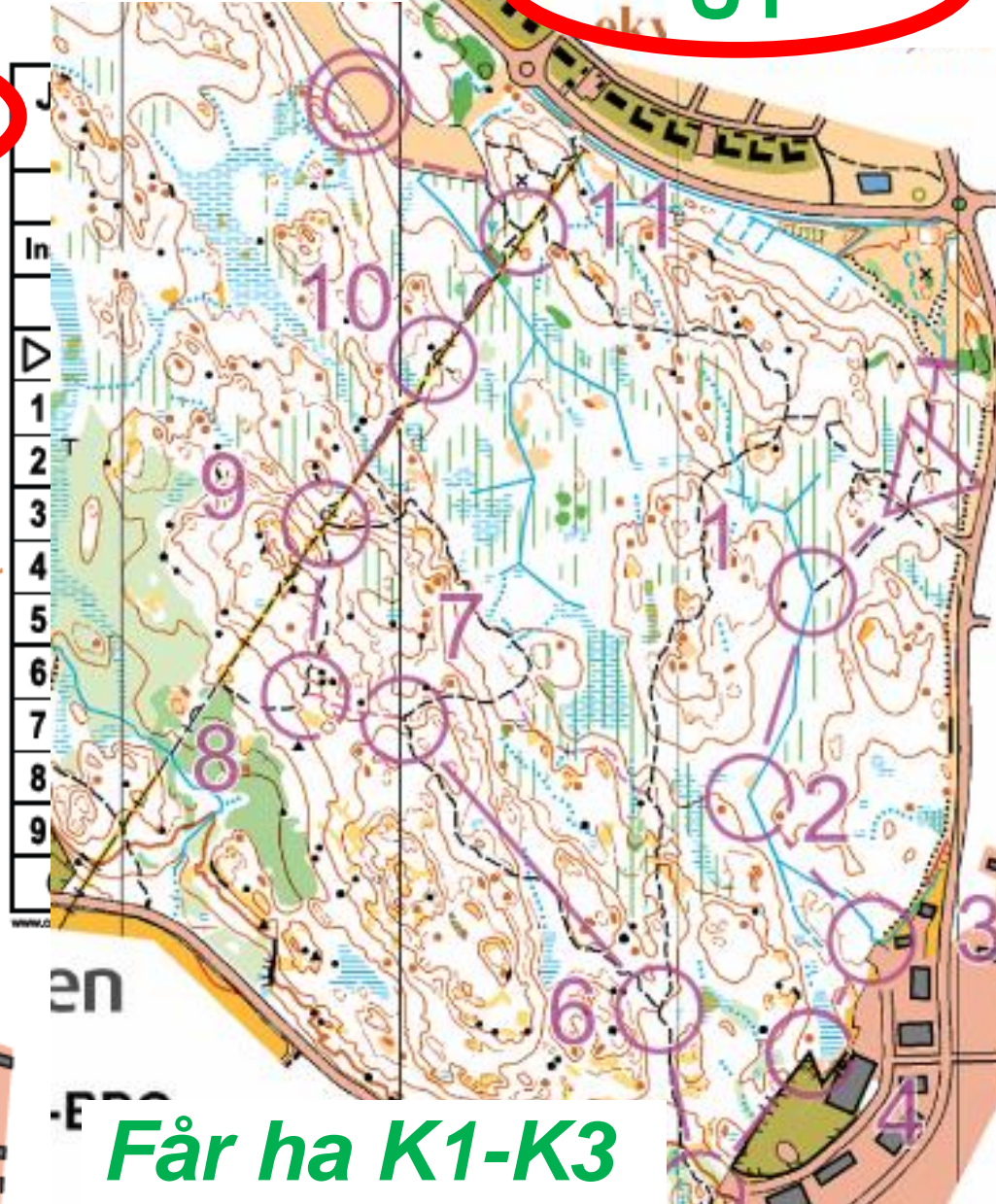
Inskolning

Endast K1



U1

Får ha K1-K3



Bana 16	2,2 km	
----- 100 m		
▽		↘
1	52	~~~~~
2	53	~~~~~
3	54	↓ ~~~~~
4	55	↗
5	56	○
6	57	↘
7	113	↘
8	114	↘
9	87	↘
10	115	↘
11	150	↘
○	----- 200 m	

Ungdom

Utvecklingsläger gul och orange

13-14 träffar varandra

Projekt 15-16

Vinterträffar 15-16

Utvecklingsläger violett

Ungdoms-SM

Ungdomsserien

Ungdomspriserna

StOFs sommarläger

Gemensam bussresa till SOFTs Riksläger

Ungdomsledare

Junior- och senior U23

Stockholms klubbar

Te

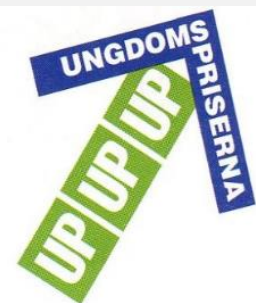
Akt träna

Elitutu

Junior-Seniorp

Avlysning

UP-tävlingar 2025



4 april	Grymnatta	Väsby OK
21 april	Centrums medel	Centrum OK
26 april	Pålmalmsdubbeln, lång	Snättringe SK, Tullinge SK
11 maj	Djurgårdsmedeln	Hellas Orientering
4 juni	DM, sprint, Stockholm	IFK Tumba SOK
16 augusti	Täbydubbeln, långdistans	Täby OK
6 september	DM, lång, Stockholm	IFK Lidingö SOK
7 september	DM, medel, Stockholm	Solna OK
19 september	DM, natt, Stockholm	IFK Enskede
5 oktober	Skarpnäcks OL:s UP-avslutning	Skarpnäcks OL

Ungdomsserien behöver erfarna banläggare

U-serien är ett bra arrangemang att skola in nya banläggare på,

...men de oerfarna behöver stöd av en mentor

STOCKHOLM

Sök Om SOFT Tjänster

Nyheter Stockholm Utvecklingsmiljön Arrangör Träna & Tävla Förbundet Söksida

UNGDOMSSERIEN

Ungdomsserien är en lagtävling mellan våra orienteringsklubbar där både goda resultat och stort deltagande från föreningarna premieras.

[Utvecklingsläger gul och orange](#) | [13-14 träffar varandra](#) | [Projekt 15-16](#) | [Vinterträffar 15-16](#) | [Utvecklingsläger violett](#) | [Ungdoms-SM](#) | [Ungdomsserien](#) | [Ungdomspriserna](#)

Ungdomsserien

Ungdomsserien genomförs i tre steg. Först två kretstävlingar sedan en regiontävling och avslutningsvis en finaltävling. Deltagande föreningar får poäng vid varje deltävling som de tar med sig till den avslutande finalen.

Ungdomsserien genomförs med klasserna: Inskolning, Ungdomsklasserna U1-U4 samt åldersklasserna tjejer och killar 10 till 16 år.

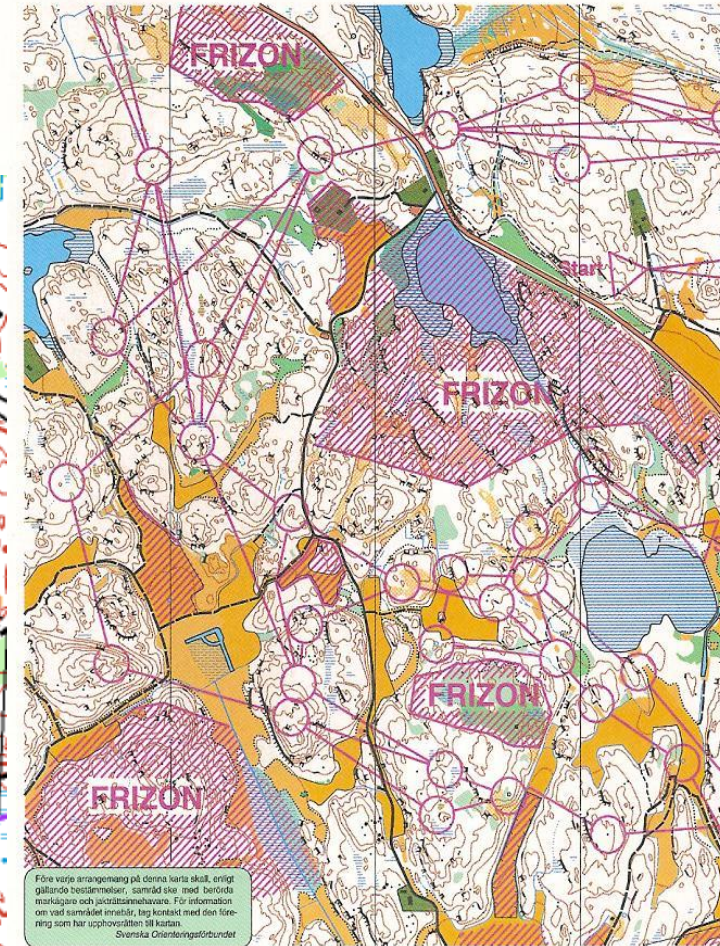
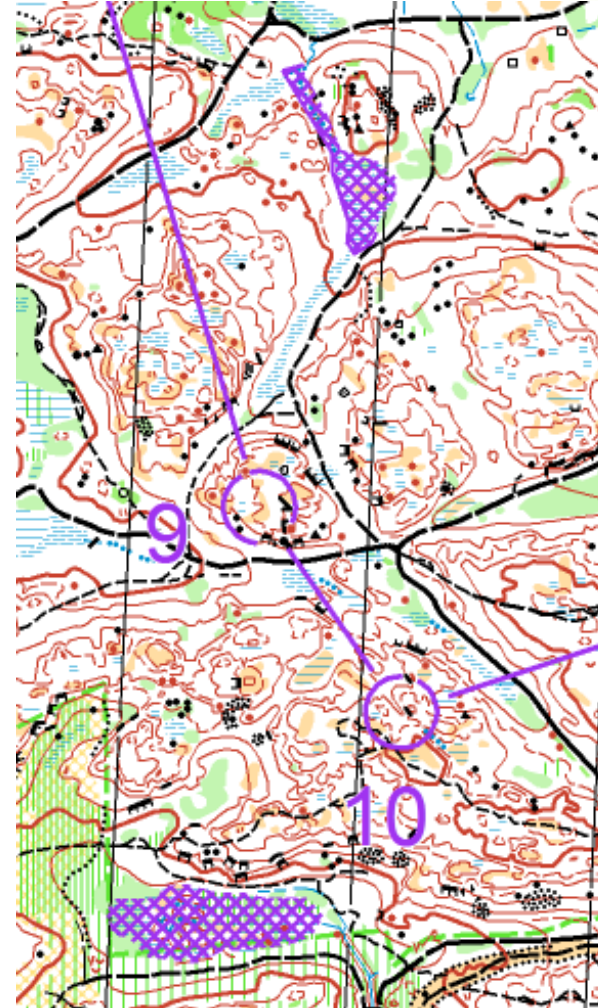
UNGDOMSSERIEN

Kom ihåg!

Hänsynsområden ska finnas på tävlingskartorna.

Varför?

Orienteringsarrangörer tar hänsyn till
djur och natur!



Kom ihåg!

Minimera belastningen på sträckor och kontroller



**Vad är riktvärdet
totalt antal löpare på
en kontroll?**

**100-150
löpare/kontroll**

**Om kontroll har större
belastning, måste marken
vara tålig. Eller så delar upp
på fler punkter!**

StOF:s Infoblad, mark

The screenshot shows the top navigation bar of the StOF website. On the left is the logo for 'SVENSK ORIENTERING' with a yellow and blue compass icon. To its right is a dark blue bar with 'STOCKHOLM' and a dropdown arrow. Below this is a white navigation bar with several menu items: 'Nyheter Stockholm', 'Utvecklingsmiljön' (with a dropdown arrow), 'Arrangör' (with an up arrow), 'Träna & Tävla' (with a dropdown arrow), and 'Förbundet'. Below the navigation bar is a light gray area with a grid of menu items: 'Arrangörsutbildningar', 'Banläggartutbildning', 'Tävlingsledare och banläggare', 'Markfrågor', 'Infoblad', 'Mark och viltkommitten', 'Kartor', and 'Tävlingsprogram'.

- Infoblad 1
- Infoblad 2
- [Infoblad 3 - Naturhänsyn kontrollval](#)
- [Infoblad 4 - Vårdatumperioden](#)
- [Infoblad 5 - Vett och etikett i skogen](#)
- [Infoblad 6 - Viltvänlig banläggning](#)
- [Infoblad 7 - Samrådslista inför ett arrangemang](#)
- [Infoblad 8 - Orienteringsåret](#)

The thumbnail shows a page titled 'Naturhänsyn - Kontrollval' with the 'SVENSK ORIENTERING' logo. The text discusses the importance of considering nature during control point selection. It mentions that the number of competitors per control point and the terrain's impact on the H21 control point are factors. It also notes that the number of participants is around 300. A green callout box says 'För orienteringens fortlevnad och utveckling ska våra arrangemang skärmas välkomna åter!'. Below the text is a section titled 'Checklista - val av kontrollpunkt' with a list of items to avoid:

- Källor** i skogen med framspringande vatten, ofta med kransar av blåbär. Dessa kan fortsätta som ett surdråg. Här skadar mycket tramp den känsliga mossan.
- Våtmark** med gräs och sköna blomster (stundom orkidéer). Här kan man skada flora och göra många botanister upprörd.
- Naturliga **bäckar** (ej diken) med fuktiga kanter och stundom tät örtväxt. Dessa trampas lätt sönder, vilket ser illa ut.

Vi måste vara noggranna och ta hänsyn till naturen



2015

Naturhänsyn - Kontrollval

Vid val av kontrollpunkt är banläggning inte bara en fråga om teknik! Banläggaren har också att ta **HÄNSYN** till vegetationen samtidigt som kontrollpunkterna ska väljas tekniskt rätt och märkas upp.

En avvägning mellan antalet tävlande per berörd kontroll och påverkan av vegetationen måste ske från fall till fall. Det är skillnad på en kontroll för H21 med en belastning av 50 deltagare och en kontroll närmre målet med kanske 300 deltagare. – Deltagarantalet varierar över landet.

För orienteringens fortlevnad och utveckling ska våra arrangemang skötas så att vi alltid är välkomna åter!

Checklista - val av kontrollpunkt

- **Källor** i skogen med framspringande vatten, ofta med kransar av blöta mossor. Källan kan fortsätta som ett surdrag. Här skadar mycket tramp den känsliga marken.
- **Våtmark** med gräs och sköna blomster (stundom orkidéer). Här kan mycket tramp utarma florin och göra mängen botanist upprörd.
- Naturliga **bäckar** (ej diken) med fuktiga kanter och stundom tät örtvegetation. Kanterna trampas lätt sönder, vilket ser illa ut.
- Undvik loppstråk över våta kärr och **sankmarker**. Många löpare skapar djupa spår och kanaler.
- Sätt ej en kontroll mitt ute i en **liten öppen sankmark** utan vid. Nästan lika illa är kanten på sankmarken. Den mjuka mossmarken trampas lätt sönder och kan ge upprörd kritik.
- Undvik kontroller i anslutning till **sluttande hållar** täckta av gröna mossor eller lavar, som lätt slits bort även av ett fåtal löpare.
- Spring gärna över lättlöpta hedar och **hällmarker** men undvik kontroller där marken är täckt av vit lav som är mycket trampkänslig.
- Kontroller i **lövlundar** på våren där marken är täckt av t.ex. vitsippor kan väcka viss anstöt hos känsliga personer även om skadan inte blir så stor.
- Undvik att placera kontroller intill gamla, mossbevuxna fallna stammar, **lägor**. De är trampkänsliga.

Kolla INFO-bladen på StOF:s hemsida!

Avlysning



6.2.3 Tävlände får inte genom avsiktlig rekognosering skaffa sig kännedom om tävlingsområdet, om det inte tydligt har tillåtits av arrangören.

6.2.4 Tävlände som har sådan kännedom om ett tävlingsområde att han eller hon kan anses ha fördel av detta, får inte delta i åldersklasser vid tävlingar på nivå 1 och 2 inom området. Förbudet gäller också rankingmeriterande klasser vid tävling på nivå 3.

Se [TA 16.2](#) för hur regeln om terrängkännedom ska tillämpas.

6.2.5 Skuggning får förekomma i öppna klasser, inkl. inskolningsklass. Dock gäller följande begränsningar för skuggning vid tävling inom nivåerna 1-3:

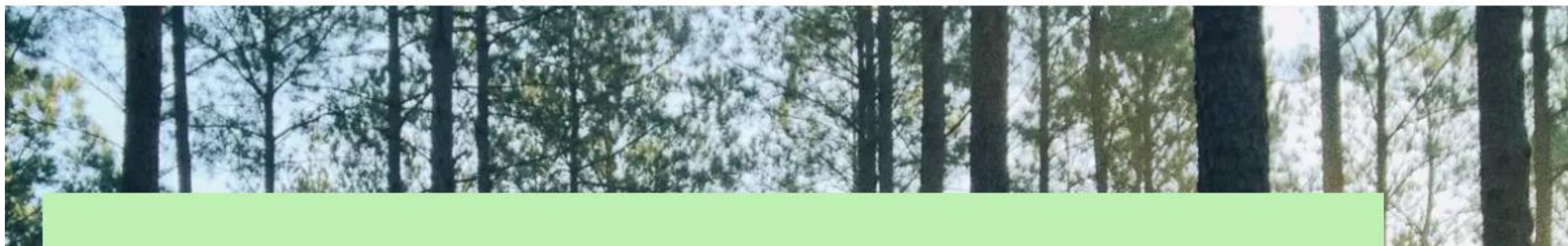
1. Den som skuggat får senare inte delta i ungdomsklass, rankingmeriterande klass eller mästerskapsklass vid samma tävling.

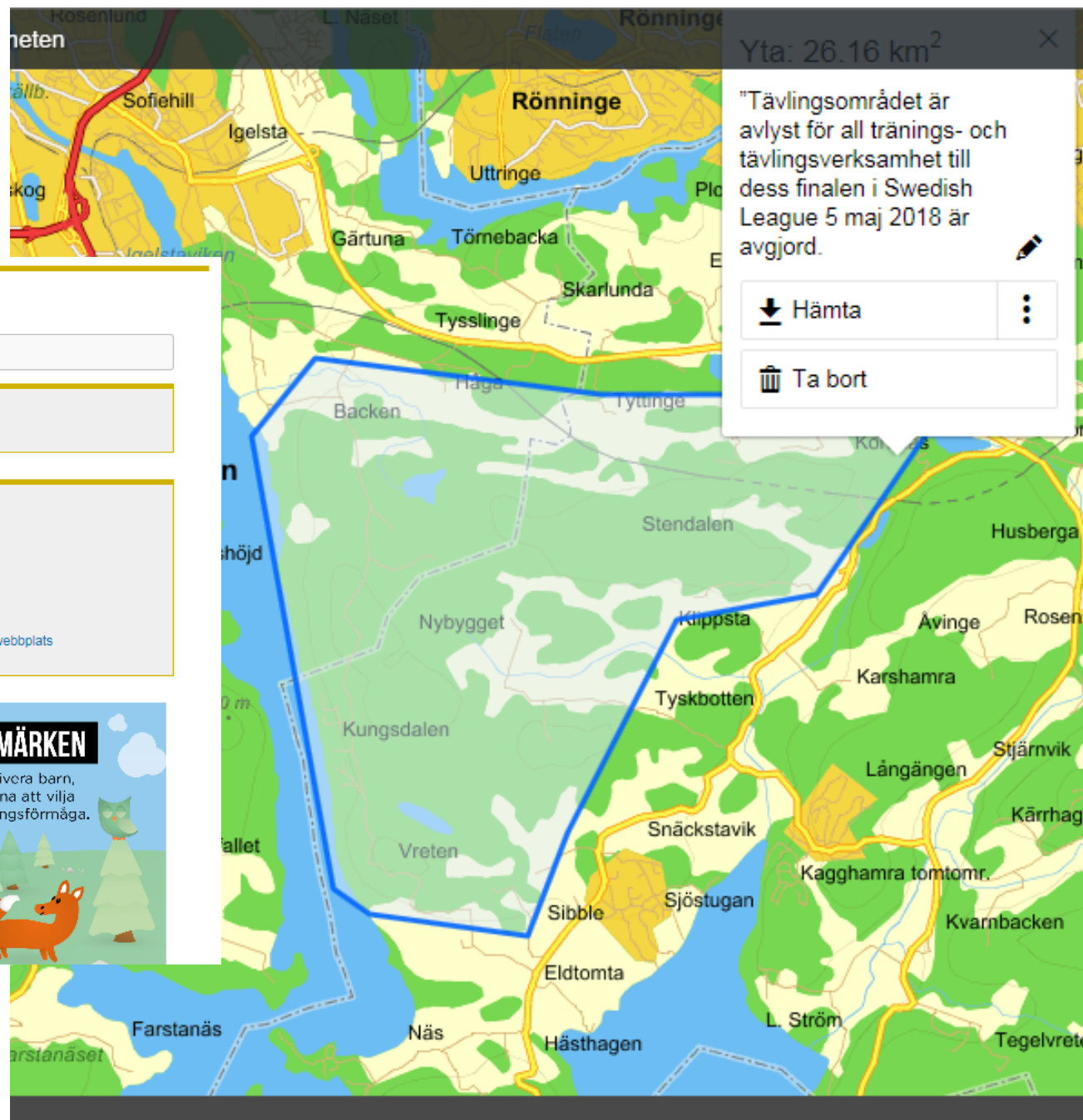


AVLYSNINGAR

Avlysningar gäller till och med att arrangemanget i fråga är genomfört. Kontakta gärna StOF-kansliet och framför allt arrangören vid frågor.

[Länk till sidan för avlysningar i Stockholm 2024 och 2025](#)






Tävlingsinformation: Swedish League, #6, final, jaktstart + nationell tävling

 Exportera till kalender
  Tillbaka




Allmän information

Tävling	Swedish League, #6, final, jaktstart + nationell tävling
Arrangörsorganisation	 Tullinge SK
Distrikt	Stockholm
Status	godkänd
Datum	söndag 5 maj 2019
Arrangemangsform	individuell
Arrangemangstyp	nationell tävling
Tävlingsdistans	lång
Tävlingstidpunkt	dag
Gren	orienteringslöpning
Arrangemangsattribut	Nivå 1 Swedish League Orientering Terräng
Stämplingssystem	Sportident

Anmälan

Anmälan har ännu inte öppnats.

Dokument och länkar

-  [Inbjudan](#) (826 kB, 2019-01-12)
-  [Avlysning](#)
-  [Länk till avslutningshelgens webbplats](#)

UTVECKLINGSMÄRKEN

Märken för att motivera barn, ungdomar och vuxna att vilja utveckla sin orienteringsförmåga.



Klassinformation

Elitklasser	D21 Elit, H21 Elit, D20 Elit, H20 Elit, D18 Elit, H18 Elit
Tävlingsklasser	D21, H21, D21 Kort, H21 Kort, D20, H20, D18, H18, D17-20 Kort, H17-20 Kort, D16, H16, D16 Kort, H16 Kort, D14, H14, D14 Kort, H14 Kort, D12, H12, D12 Kort, H12 Kort, D10, H10, D35, H35, D40, H40, D45, H45, D50, H50, D55, H55, D60, H60, D65, H65, D70, H70, D75, H75, D80, H80, D85, H85, D90, H90
Inskolnings- och utvecklingsklasser	Inskolning, U1, U2
Öppna klasser	Öppen 1, Öppen 2, Öppen 3, Öppen 4, Öppen 5, Öppen 6, Öppen 7, Öppen 8, Öppen 9

Klubbarnas banläggaresurser



Aktuella Banläggaresurser i Stockholm 2024

Har genomgått banläggareutbildning i Stockholms Orienteringsförbunds regi

	Giltig till
Attunda OK	
Daniel Roos	2-2027
Stig Löfgren	2-2027
Sven Hedman	2-2027
Lars Gerhardsson	2-2027
Ulla Molin	2-2024
sbjörn Eriksson-Långström	2-2024
Axel Wrådhe	2-2024
Kalle Persson	2-2021
Bromma-Vällingby SOK	
Anders Stenback	2-2025
Henrik Wiklund	2-2025
Anders Bögevig	2-2025
Centrum OK	
Joel Bering	1-2025
Per-Anders Lindgren	1-2025
Jonathan Svensson	1-2025
Jonas KJäll	1-2025
Kristina Aspvall	1-2024
Mattias Ågren	1-2022
Malin Annegård	1-2019
Anders Lavfors	1-2019
Lena Öhman	1-2019
IFK Enskede	

Klubbarna kommer få listan och ombeds komma in med revideringar. Genomgången StOF-utbildning eller eximination (lämna in hemuppgift eller motsvarande) är minimikravet för att finnas på listan.



2025-01-28

Bestämmelser för DM-tävlingar i Stockholm 2025-

I grunden gäller Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler och anvisningar, kompletterat med StOF:s tävlingsledar-PM och banläggnings-PM.

Nedanstående sammanställning är utdrag av dessa och förtydligande av de specialregler som gäller för DM-tävlingar i Stockholm.

Vid DM-tävlingar i/för Stockholm gäller

* DM-värdighet

För att klass ska räknas som DM-värdig måste det vara minst 2 startande från minst två olika föreningar.

* Ban-, och Tävlingskontroll

Nästkommade års DM-arrangör ska bemanna innevarande års kontrollantfunktion. Om nästkommade års arrangör inte lyckas tillsätta rollerna, kommer StOF ta över och tar då ut en avgift på 2000:- per funktion av nästkommade arrangör som kompensation för merarbetet för StOF.

Ban-, och tävlingskontrollen ska genomföras enligt SOFT:s tävlingsregler.

* Anmälan

Sista tidpunkt för anmälan till DM-tävling är söndag kväll ca en vecka före tävlingen. Efteranmälan får göras senast till och med onsdagskvällen före tävlingen (gäller även Natt-DM).

* Arrangör får delta

Arrangerande klubbs medlemmar har, om arrangörsklubben så beslutar, rätt att delta i DM-tävling. Det förutsätts att den tävlande inte deltar i någon funktion eller planering av tävlingen eller har terrängkännedom som kan ge dem så kallad, otillåten fördel.

*Tävlande från andra distrikt får delta i DM-klass på DM-tävling men kan inte vinna DM.

Se mer längre fram i detta dokument. Kombinationslag är inte tillåtet i mästerskapsklass i stafett, löpare hänvisas till Öppna klasserna.

Finns på hemsidan

Ban och Tävlingskontroll på DM



Bestämmelser för DM-tävlingar i Stockholm 2025-

I grunden gäller Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler och anvisningar, kompletterat med StOF:s tävlingsledar-PM och banläggnings-PM.

Nedanstående sammanställning är utdrag av dessa och förtydligande av de specialregler som gäller för DM-tävlingar i Stockholm.

Vid DM-tävlingar i/för Stockholm gäller

* DM-värdighet

För att klass ska räknas som DM-värdig måste det vara minst 2 startande från minst två olika föreningar.

* Ban-, och Tävlingskontroll

Nästkommande års DM-arrangör ska bemanna innevarande års kontrollantfunktion. Om nästkommande års arrangör inte lyckas tillsätta rollerna, kommer StOF ta över och tar då ut en avgift på 2000:- per funktion av nästkommande arrangör som kompensation för merarbetet för StOF.

Ban-, och tävlingskontrollen ska genomföras enligt SOFT:s tävlingsregler.

Utskrifter

<http://www.bl-idrottsservice.se/>



BL-Idrottsservice

Hem

Priser kartor

Rivstarka nummerlappar

Baninritning i OCAD

Hjälp med baninritning

Skapa kartutsnitt

Färginställning skogskartor

Färginställning sprintnormen

OCAD-filer att ladda hem

Skicka kart- och banfiler

Meddela antal kartor

Leveranser av utskriften

Tips och trix

Ansvarsfördelning

Välkommen till BL-Idrottsservice!

BL-Idrottsservice och Stockholms Orienteringsförbund samarbetar för att kunna ge orienteringsarrangörer bästa service, högsta kvalitet och låga priser på våra kartutskrifter. Vi är givetvis certifierade av SOFT. Lång erfarenhet av färgutskrifter och en av marknadens absolut bästa färgglaserskrivare för kartor och nummerlappar gör att du med förtroende kan vända dig till BL-Idrottsservice. Vi erbjuder traditionella utskriften på kvalitetspapper, men även utskriften på "plastpapper". Vi hanterar banläggarsöd från OCAD, Condes och Purple Pen.

Så här gör du inför en kartutskrift

1. Boka tid för utskrift.
2. Skapa ett eller flera särtryck i lämpliga format över tävlingsområdet. Ta bort dolda symboler. Se **Skapa kartutsnitt**.
3. Justera kartans färger. Se Färginställning (**kartnormen**, **sprintnormen**).
4. Utforma kartans layout. Se **Skapa kartutsnitt**.
5. Lägg in banorna i banläggarsödet.
6. Skriv ut ett ex av varje bana och låt någon annan kontrollera att den är rätt inritad och att ingenting är glömt.
7. Skicka filerna. Se **Skicka kart- och banfiler**.
8. Meddela antalet utskriften senast 07:00 utskriftsdagen. Se **Meddela**

Extremt rivstarka nummerlappar



Extremt rivstarka nummerlappar till låga priser. [Läs mer.](#)

Nyheter

Snart drar säsongen 2025 igång. Vi har oförändrade priser!

Välkomna!

Lägg in tävlingen i Livelox





Se till att använda samma kartfil som användes på tävlingen.

Kartfakta och arrangör ska framgå.



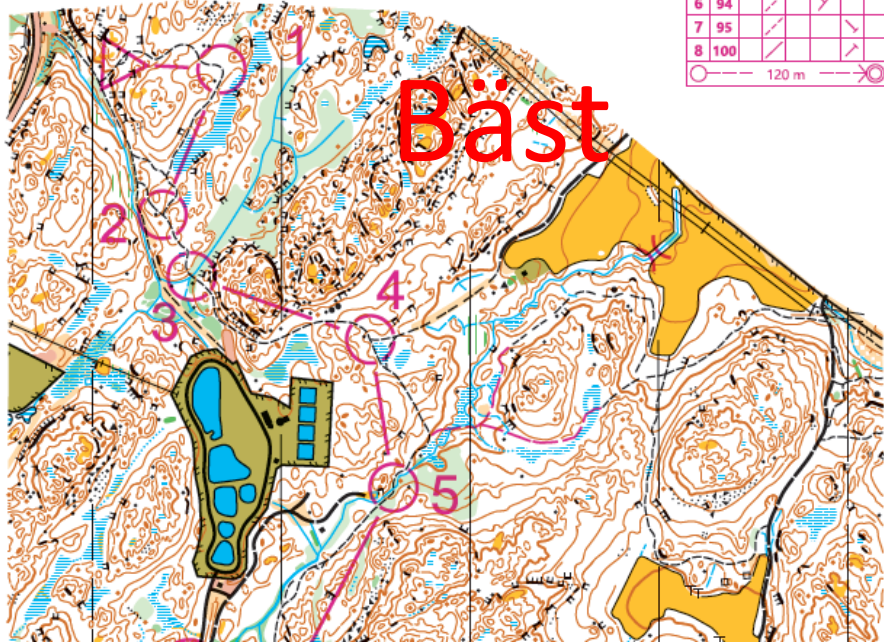
Gladödubbeln 2021
14-15 Augusti

Kartfakta
Grundmateriel: LMFs Laserdata 2011
Översikt: Kvarnsjö-Åkrén ABG
Relevansering: Per Kollberg 2021
Kartnorm: ISOM 2017-2
Utskrift: SL-ämbetservice

Gladödubbeln 2021 Lång		U1, Inskolning	
	31	1,9 km	
1	116	✓	✗
2	90	✓	✗
3	91	✓	✗
4	92	✓	✗
5	93	✓	✗
6	94	✓	✗
7	95	✓	✗
8	100	✓	✗

120 m




Bäst

LIVELOX Uppspelning Sträckor Tabell

Aktivitet: DM, lång, Stockholm 2020-09-05
U2

Deltagare: Melker Hagwall (M+), 1 27,02

0:09



Inte bra



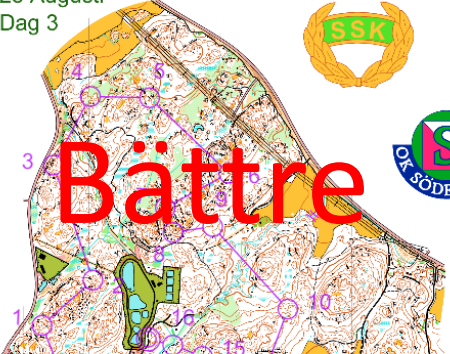
LIVELOX Uppspelning Sträckor Tabell

Aktivitet: Kvarnsjötrippeln, dag 3 2020-08-23
D21

Deltagare: Synnöve Bråten (SBP), 1 38:42; IFK Lidings SOK (M+), 3 41:54; Moa Leijon Lind (M+), 3 41:54; Södertälje-Nyhamns OF (A), 4 43:08; Anna Dahlgren-Rosén (A), 4 43:08; Sara Eskilsson (SE), 5 43:27; Alfa-Osa OK (A), 5 43:27; Ausrine Kutkaite (AK), 6 45:19; IFK Lidings SOK (M+), 6 45:19; Julia Davidsson (M+), 7 45:19

0:18

Kvarnsjötrippeln 2020
23 Augusti
Dag 3

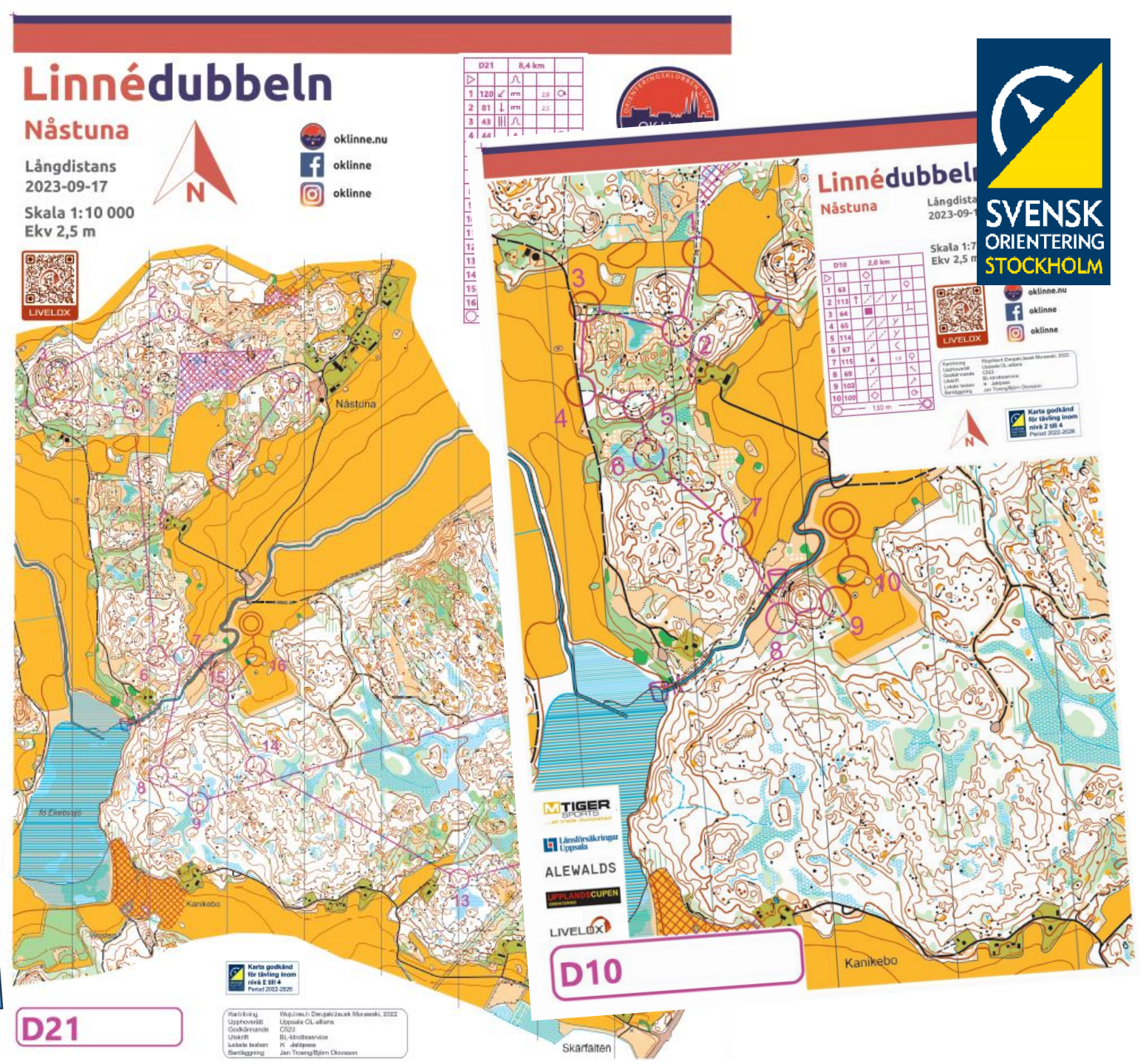
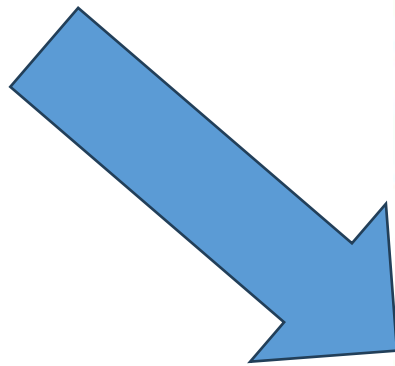




Bättre

Utskrifter

Slipp skriva klassnamn på baksidan.

Förslag: Gör en ruta i kartbladets nedre vänstra hörn där klassnamn anges



Arrangörsmaterial



TÄVLINGSLEDARE

[DM-anvisningar 2024](#)

[DM-planen till 2030](#)

[Tävlingsledar-PM 2024](#)

[Tävlingsorganisation vid en tävling](#)

[Checklista tävlingskontroll \(gammal\)](#)

[Arrangörsanvisning Stockholm By Night](#)

[StOF:s hyrpool arrangörsmaterial](#)

[Beställningsblankett arrangörsmaterial](#)

[Räknesurra Arrangemansavgift](#)

[Infoblad Mark och Vilt](#)

[Riktlinjer för priser](#)

[SOFT:s tävlingsregler](#)

[SOFT:s stöddokument](#)

BANLÄGGNING

[Banlängder och färger](#)

[Färger och svårigheter](#)

[Lathund orienteringsmomenten](#)

[Infoblad Mark och Vilt](#)

[Om status på SI-enheter i Sportident config+](#)



Vik skärmen rätt!

Övriga frågor



Något mer från publiken?



Slut

Lycka till med era banläggningsuppdrag!