



# Välkommen till Banläggarkursen 2024-2025

Orienteringslöpning I skogen

Träff 3

# Repetition

## Övergripande mål för orienteringsidrotten

Att skapa en över tid hållbar verksamhet, som lockar dagens medlemmar och nya 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!

Orienteringssportens

## Distanser

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

Banläggarens **ansvarsområden**

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

### \*Samverka med tävlingsledningen mfl

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

### \*Organisera och i vissa fall leda banlägningsarbetet t ex

- Banläggarteam
- Genomföra banlägningsarbete på karta och i terräng
- Materialhantering inklusive elektronisk stämpling
- Planera tryckning av kartor/banor
- Utsättning/intagning av kontroller
- Viltavdrivning

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

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



## Hemuppgift 1

Titta igenom webbsändningen om banläggning i OCAD-banläggarens stöd 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/>

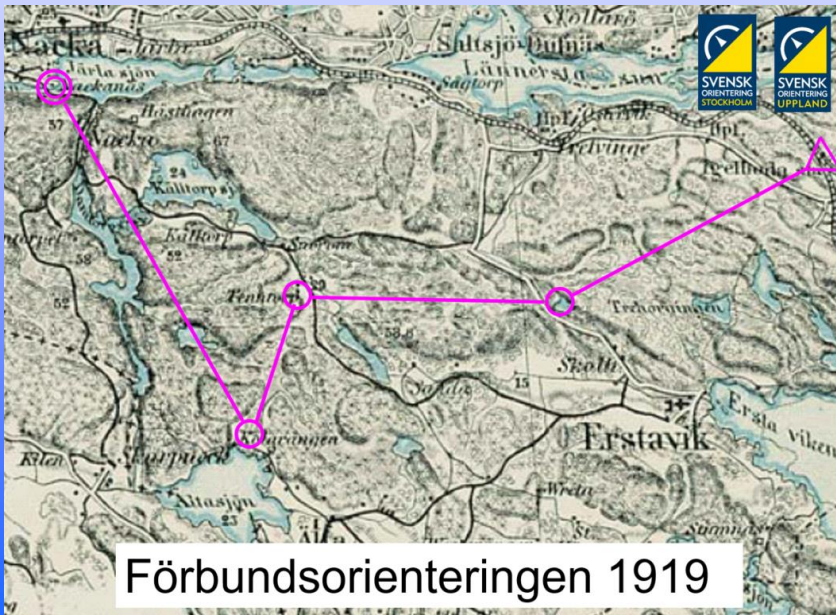


# Repetition

## Orienteringsportens historia (på 5 minuter)

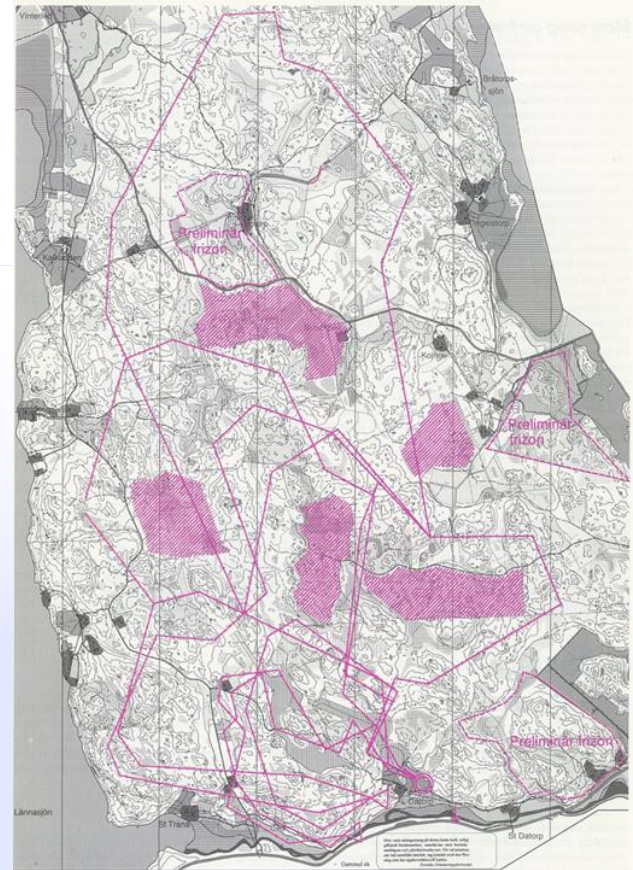
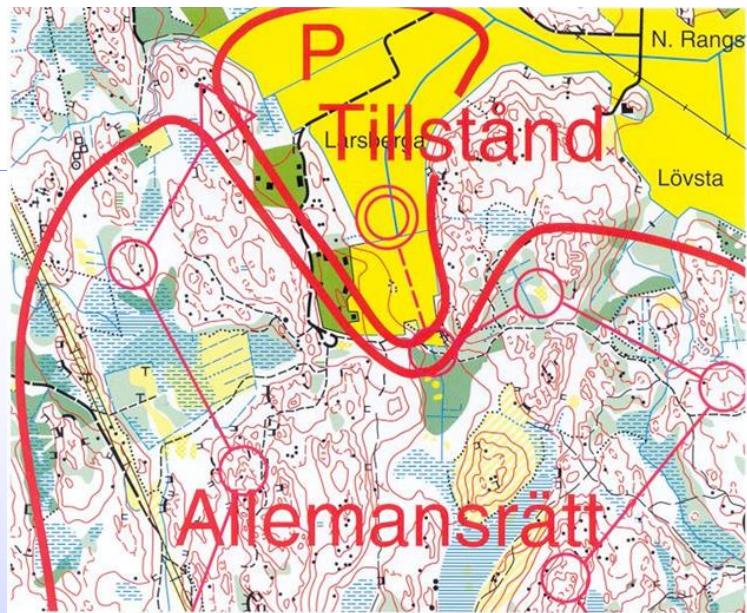


<https://www.orientering.se/utova-och-folj/om-oss/forbundet/historia/>



Förbundsorienteringen 1919

# Repetition



Begär ej **tillstånd** i alla lägen!

ORIENTERING  
STOCKHOLM

ORIENTERING  
UPPLAND

## **Dialog** och överenskommelse

om utnyttjande av mark  
för orientering

**Tillstånd för:**

**TC – P – Startplatser**

**Ev kontrollbygge**

## **Hot mot orienteringens rykte**

- Stressade eller döda **djur** vid arrangemang
- Orienterare i **förbjudna** områden
- **Dåligt skött** dialog med markägare och jakträttsinnehavare
- **Söndertrampad natur och leriga** stigar vid tävlingar
- **Spikar** i träd vid kontrollpunkter
- **Gamla** kontrollställningar eller snitslar som är kvar i skogen
- TV-reportage: **Massbilder** av orienterare som väller fram i skogen
- **Andra grupper** som missköter sina OL-aktiviteter (t ex skolor)

# 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 svår eller lätt en orienteringsbana blir påverkas av

### Terrängen:

- \*Terrängens variation
- \*Terrängens detaljrikedom
- \*Terrängens kupering
- \*Terrängens framkomlighet



Ju mer variation, mer detaljer, hårdare kupering, sämre framkomlighet = svårare bana

### Sträckorna:

- \*Andelen orienteringsmoment på sträckorna, ju fler moment desto svårare

### Kontrollerna:

- \*Kontrollens läge
- \*Kontrollens typ
- \*Kontrollpunktens storlek

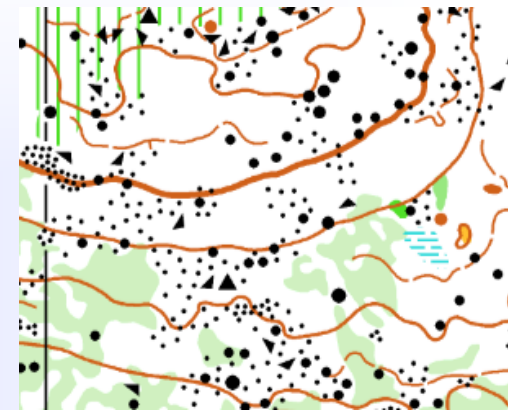
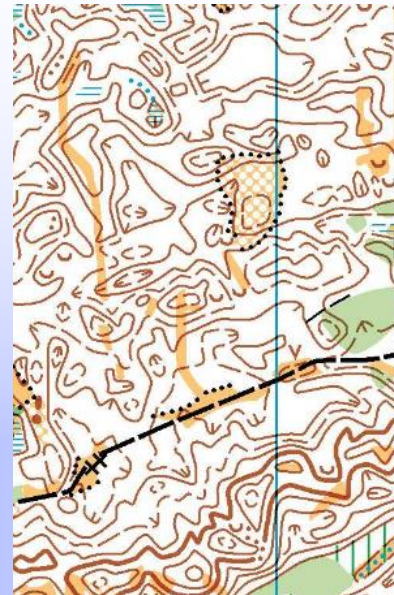


Desto mindre kontrollföremål, många detaljer av samma typ och svårare placering/läge = svårare bana

**Banläggningens ”byggstenar” (byggmaterial)**

## Banläggningens "byggstenar"

# \*Terrängen "Grundplattan"



Kupering, detaljriktedom, vegetation påverkar hur svår eller lätt en bana kan bli.

En terräng som upplevs som lätt för en vältränad 20-åring är något annat för en 66-årig eller 85 årig veteran

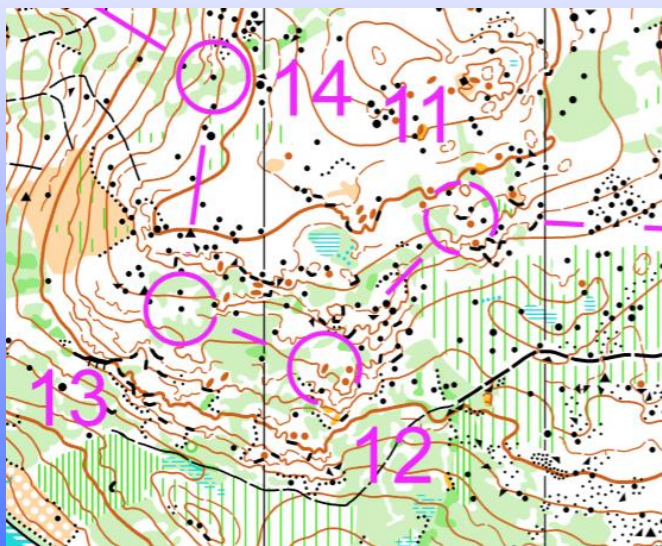
Grundläggande riktlinjer för banläggningen

## Banläggningens "byggstenar"

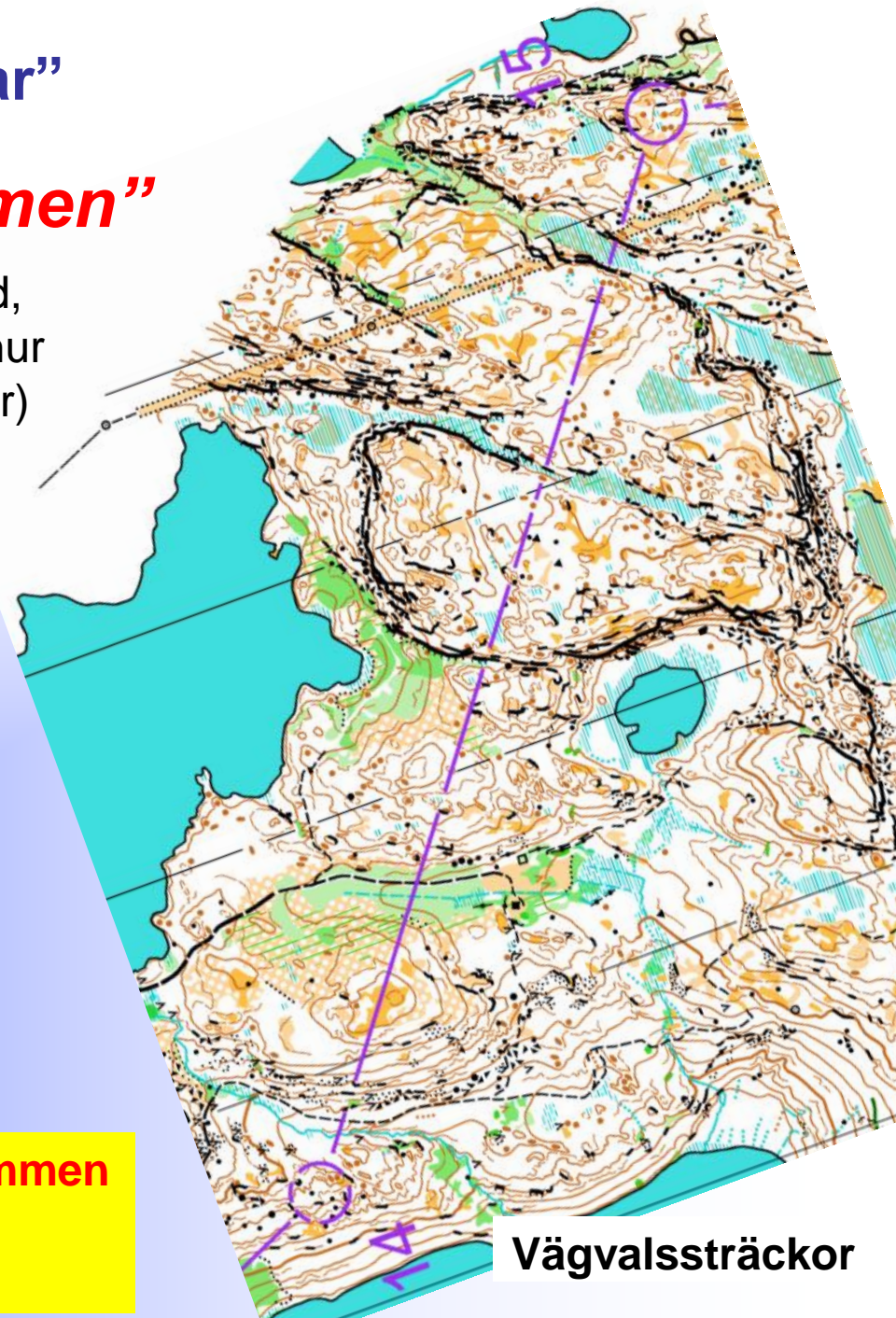
### \*Sträckan "stommen"

Sträckans svårighet påverkas av längd, antal vägval, hur mycket kartläsning (hur många OL-moment sträckan innehåller)

#### Kartläsningssträckor



Sträckan/orienteringsmomenten är stommen i banan och kärnan, poängen med OL-sporten



#### Vägvalssträckor



Banläggningens "byggstenar" –



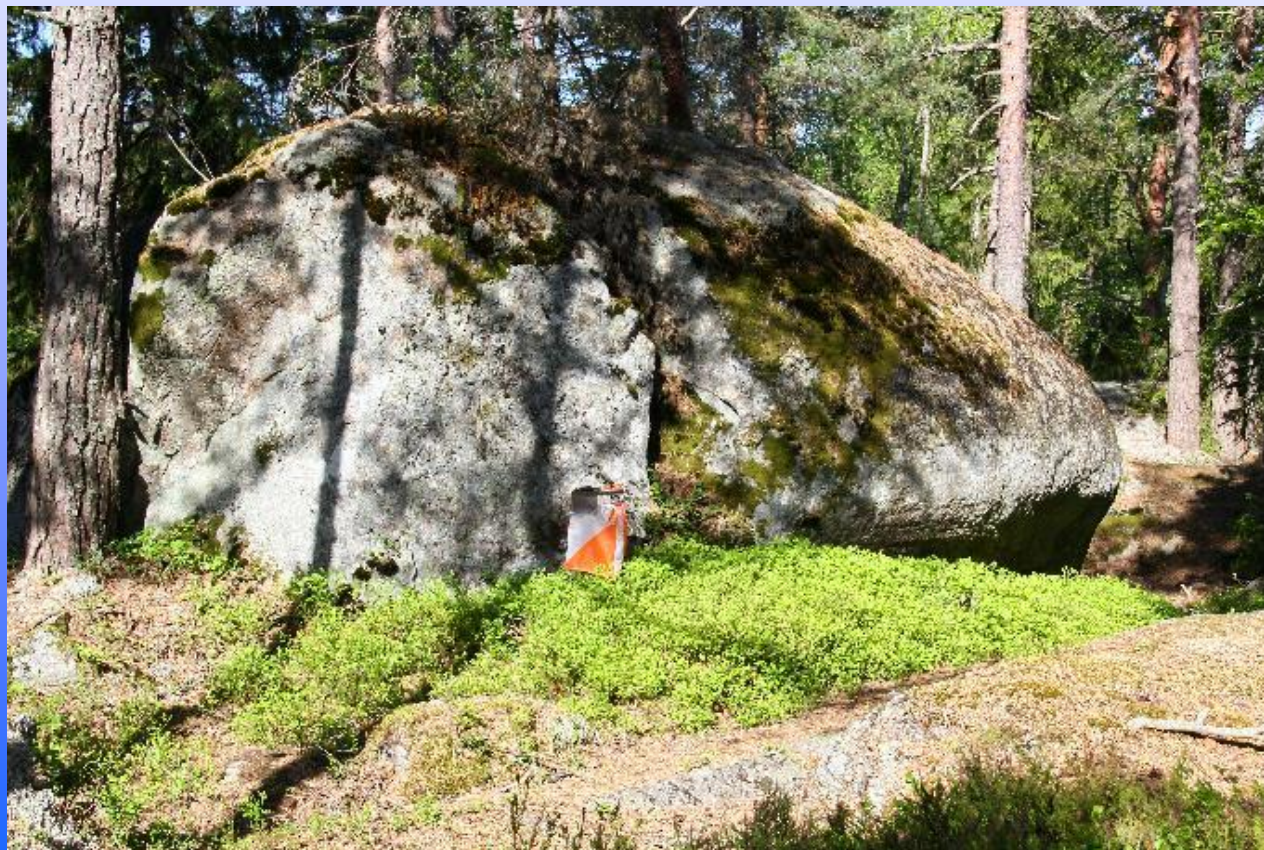
# \*Kontrollen *"finsnickerierna"*

Svårighetsgraden påverkas av kontrollens läge, typ och storlek.



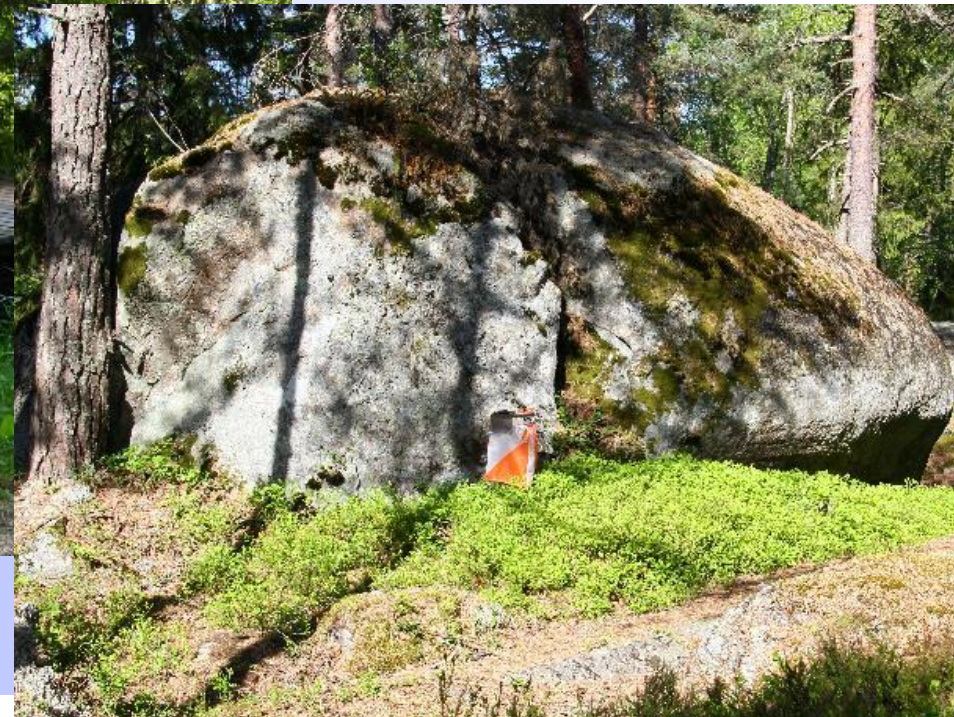
**Kontrollen ska alltid vara distinkt och tydligt identifierbar både i terrängen och på kartan**

**\*Kontrollens** huvudfunktion är  
att vara **utgångspunkt och avslutning** på en sträcka



## Banläggningens "byggstenar"

- **Kontrollen** ska vara distinkt även i terrängen



Grundläggande riktlinjer för banläggningen

# Banläggningens "byggstenar"



**Dolda kontrollskärmar ska aldrig förekomma, särskilt viktigt på ungdomsbanor**

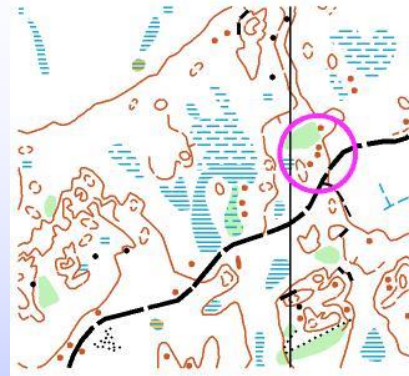
Grundläggande riktlinjer för banläggningen

## Banläggningens "byggstenar"

### Val av kontrollpunkter



Kontrollpunkter ska tydligt kunna urskiljas från kartbilden



Löser vi bland annat via större kartskalor för äldre och yngre



Men val av kontrollpunkt är viktigt att beakta för att upprätthålla sportslig rättvisa (undvika slump) och sportens egenart, Orienteringslöpning





# Kom ihåg

**Kontrollens** huvudfunktion är  
att vara **utgångspunkt och avslutning** på en sträcka

**Sträckan** har en viss funktion  
i den **bana den är en del av.**  
**(vägvalssträcka, kartläsningssträcka mm)**



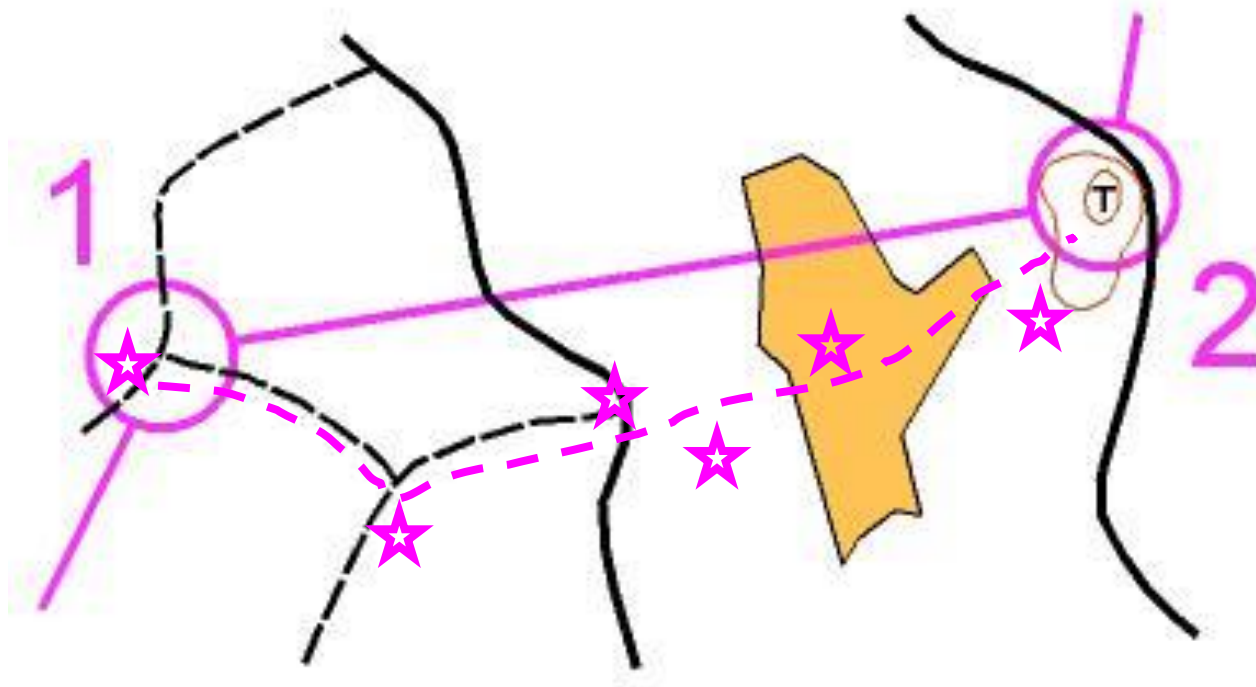
**Sträckorna** och **kontrollerna** skapar tillsammans **orienteringsmomenten**

Kom ihåg:

Banläggningsboken ger mer ingående förklaringar för respektive moment

# Momenttänkande

Svåraste momentet på **sträckan**,  
ger sträckans svårighet,  
**och i förlängningens banans**



Kort finorientering mot planbildskontroll med säker uppfångare





# Vägvalsmoment

**Vägvalsbedömning = planera och välja väg**

\*Vägval handlar om att värdera kartans information:

Hur långt, löpbarhet, kupering, vegetation och underlag?

\*Löparen ska tvingas väga in den egna förmågan:

kartläsningsförmåga, löpförmåga, fysisk kapacitet

\*Taktiska avvägningar:

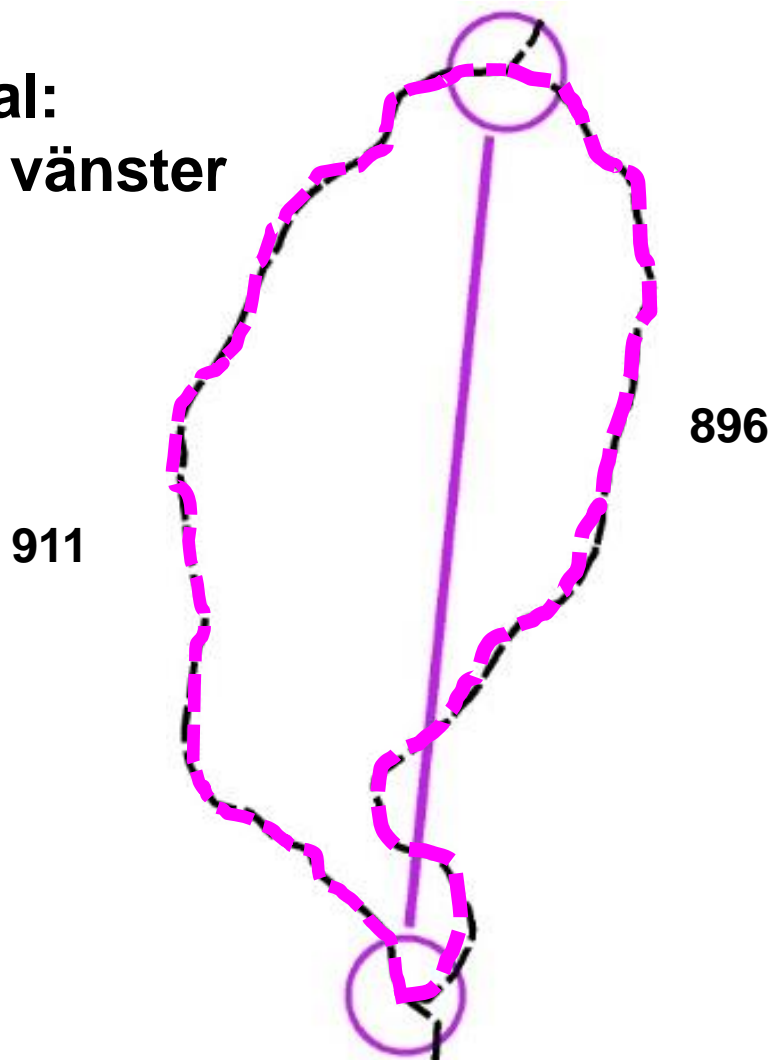
när på banan? hur blött? sen start på O-Ringen?

Ju fler **vägval** desto **större tankemöda** (planera och välja)

Vi har fyra olika vägvalsmoment, **V1- V4.**

# Momenttänkande

Vägval:  
Höger eller vänster





# Kartläsningsmoment

För att genomföra en **sträcka** krävs **kartläsning**

**\*Svårigheten i kartläsningen påverkas av:**

- kartans läsbarhet
- terrängens framkomlighet
- terrängens kupering
- ledstängerna eller hållpunkternas storlek, tydlighet och avstånd
- kontrollernas storlek tydlighet och typ
- uppfångarnas läge och tydlighet.

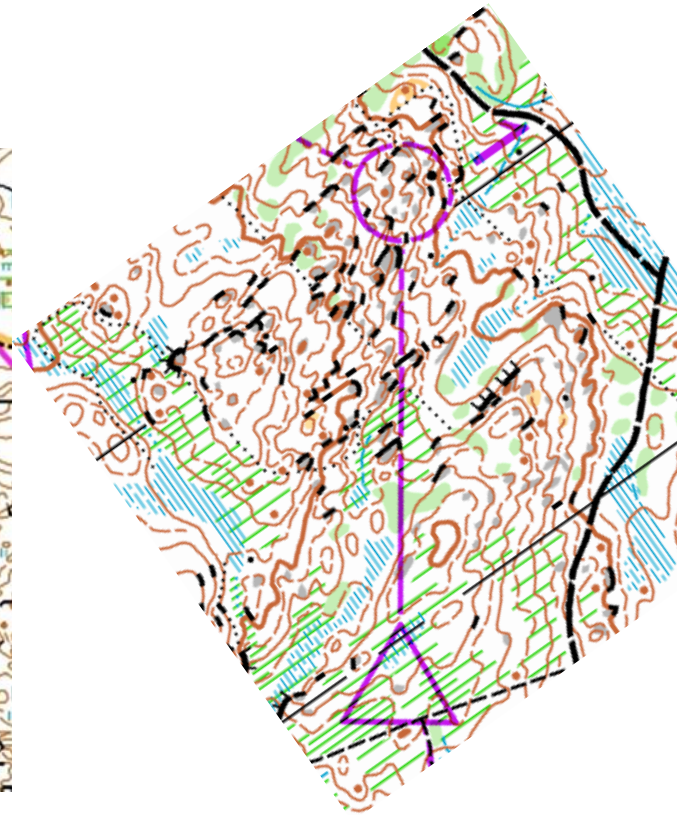
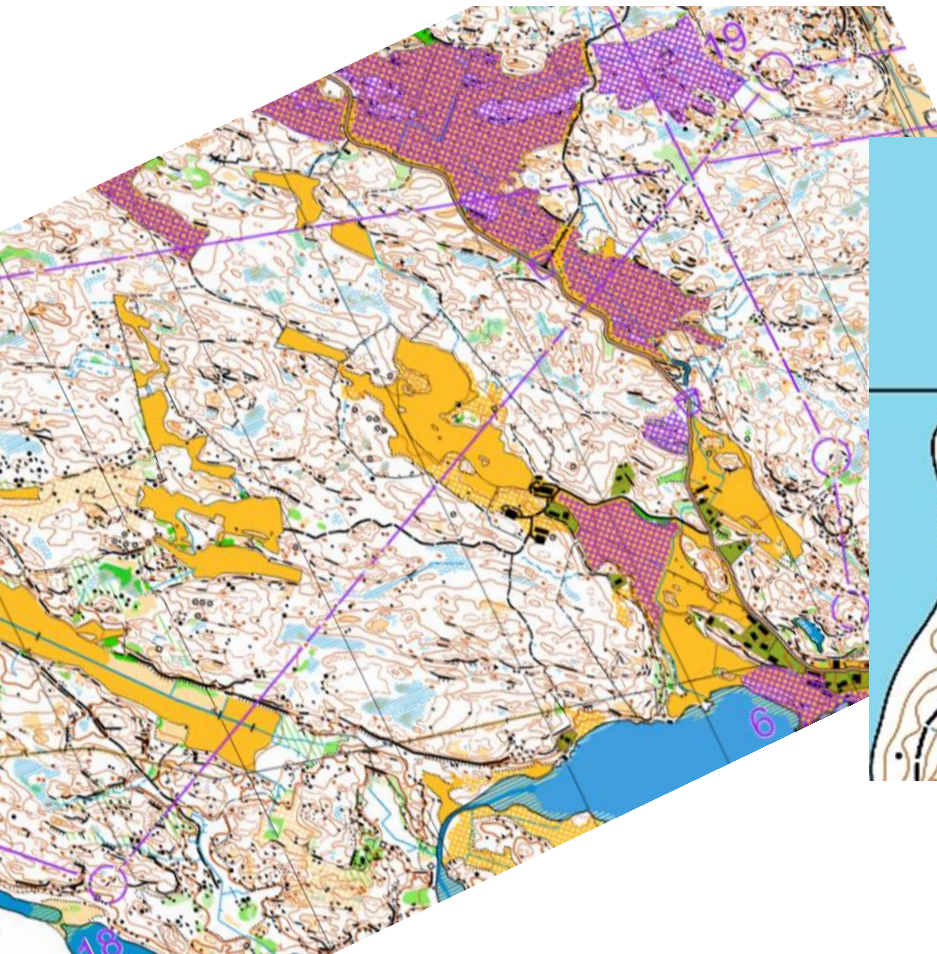
\* Vi har sjutton olika kartläsningsmoment **K1- K17**

# Vägvals-, och Kartläsningssträckor

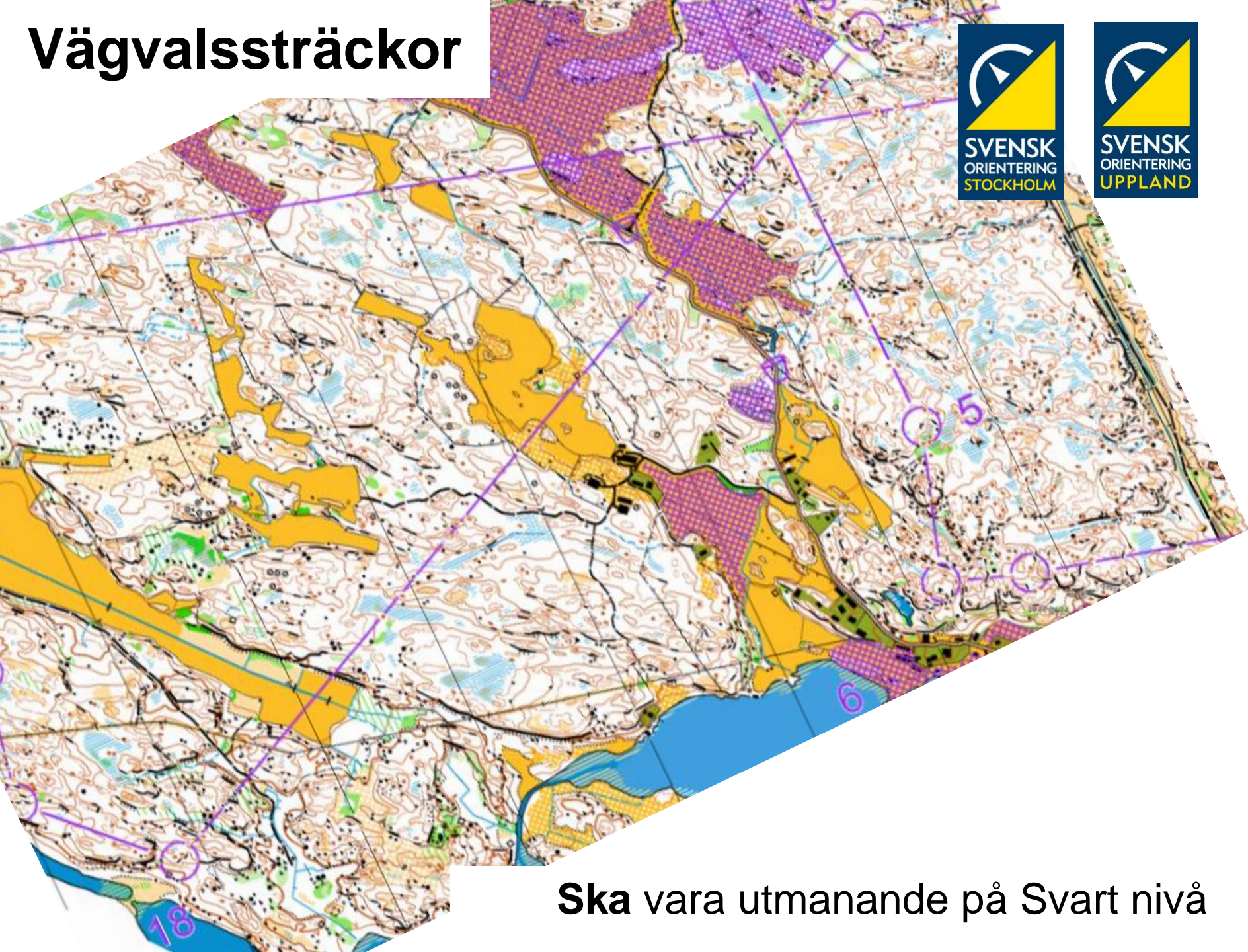
- Ska varieras i svårighet och karaktär beroende på bantyp/färg och typ av tävling



## V1- V4 och K1- K17



# Vägvalssträckor



**Ska** vara utmanande på Svart nivå



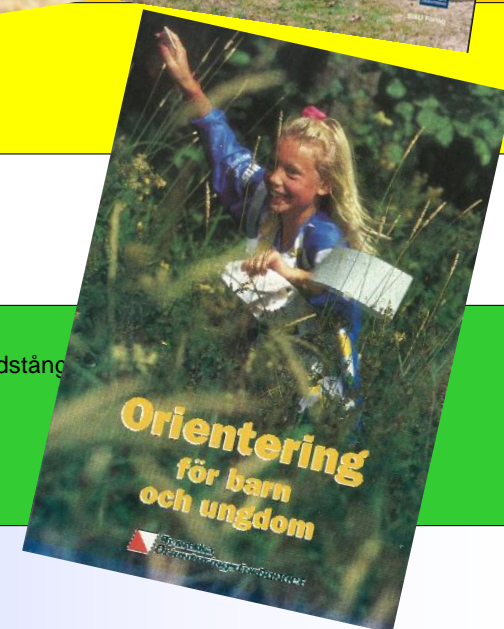
# Trappan, banläggning

- K 17** Finorientering i detaljrik terräng
- K 16** Grovorientering i svår kurvbild. Skarpskuren terräng och svåra sluttningar ingår.
- V 4** Svår vägvalsbedömning.
- K 15** Kontrolltagning i detaljfattig terräng.
- K 14** Kontrolltagning utan tydlig uppfångare.
- K 13** Grovorientering i enkel kurvbild.
- K 12** Finorientering mot tydlig kurvbildskontroll med tydlig uppfångare.
- K 11** Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydliga uppfångare.
- V 3** Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet. Löpvägarna kan bestå av svåra ledstänger eller grovorientering via hållpunkter.
- K 10** Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare.
- K 9** Lätt kurvbildsorientering. Kontroll högst uppe på en höjd.
- K 8** Lätt grovorientering mot säker uppfångare.
- K 7** Gena mot säker uppfångare.
- V 2** Bedömning av längd och löpbarhet.
- K 6** Gena över öppet området mot säker uppfångare.
- K 5** Svårare ledstångsorientering.
- K 4** Kontroll vid sidan av ledstången.
- V 1** Enkel vägvalsbedömning, kort eller lång, väg.
- K 3** Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte på sträckan. Antalet ledstångsbyten på en sträcka bör inte vara fler än två.
- K 2** Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte vid kontroll.
- K 1** Lätt ledstångsorientering, given riktning.

# Trappan, träning



- Ö** Genomskåda banläggaren.
- Ä** Svåra vägval.
- Å** Använda rätt teknik vid rätt tillfälle. Taktiskt tänkande.
- Z** Kontroller och sträckor på skrå.
- Y** Svåra kontrollpunkter i detaljfattig terräng. Få inläsningspunkter.
- X** Fartanpassning med hänsyn till terräng och den egna förmågan.
- V** Svårare men tydliga kontrollpunkter. Kontroller i kurv bilden.
- U** Vägval. Längre sträckor i kuperad terräng. Bedöma höjd- och nivåskillnader.
- T** Förenkla, förstora och förlänga kontroll.
- S** Kompass- och styrteknik via hållpunkter.
- R** Avståndsuppfattning. Stega mindre än 200 meter.
- Q** Strukturera, förstora och förenkla kart bilden.
- P** Vägvalsbedömning, avstånd, framkomlighet, fartanpassning.
- O** Mer om höjdformationer. Naturliga ledstänger.
- N** Kompass- och styrteknik mot kontroll.
- M** Förståelse av färger och tecken som markerar framkomlighet.
- L** Höjdförståelse. Stor och liten höjd, högsta punkten.
- K** Kompass, styrteknik mindre än 300 meter mot tydlig ledstång.
- J** Gena och snedda, mindre än 100 meter.
- I** Vara uppmärksam på terrängföremål bredvid ledstång.
- H** Vara uppmärksam på mindre tydlig ledstänger.
- G** Enkel vägvalsbedömning, kort eller lång, väg.
- F** Mer karteckenkunskap, andra typer av ledstänger.
- E** Känna till hur start, kontroll och mål markeras. Framförhållning, tänka framåt. Vara uppmärksam på ledstång.
- D** Känna till och orientera efter entydiga ledstänger.
- C** Handgrepp, vikning, tumgrepp, kartpassare, kontrollkort, stämpelteknik.
- B** Passa kartan med hjälp av terräng och kartpassare.
- A** Kartförståelse, passa kartan. Kartans färger, de vanligaste kartecknen.



# Tävlingsklasser

...och vilken svårighet/färg beslutas på förbundsmöten finns i tävlingsregler

I Stockholm har vi även Utvecklingsklasserna U1-U4.

Damer	Medel	Lång	Herrar	Medel	Lång	Nivå	Kartskala
<b>Banlängder för ungdomsklasser (till och med 16 år)</b>							
D10	2,0 km	2,5 km	H10	2,0 km	2,5 km	Vit	1:7 500/1:7 500
D12	2,5 km	3,0 km	H12	2,5 km	3,0 km	Gul	1:7 500/1:7 500
D14	3,0 km	4,0 km	H14	3,0 km	4,0 km	Orange	1:7 500/1:7 500
D16	3,5 km	5,0 km	H16	3,5 km	5,5 km	Violett	1:10 000/1:10 000
<b>Banlängder för vuxenklasser, inkl. elitklasser (från och med 17 år)</b>							
D18	3,5 km	5,5 km	H18	4,0 km	6,5 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D18 Elit	3,5 km	6,0 km	H18 Elit	4,0 km	7,5 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D20	3,5 km	6,0 km	H20	4,0 km	7,5 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D20 Elit	4,0 km	8,0 km	H20 Elit	4,5 km	10,0 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Kort	...	5,5 km	H21 Kort	...	6,5 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D21	4,0 km	8,0 km	H21	4,5 km	10,0 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Elit	4,5 km	11,0 km	H21 Elit	5,0 km	14,0 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D35	3,5 km	6,0 km	H35	4,0 km	7,5 km	Svart	1:10 000/1:10 000
(D40)	3,5 km	6,0 km)	(H40)	4,0 km	7,5 km)	Svart	1:10 000/1:10 000
D45	3,0 km	5,5 km	H45	3,5 km	7,0 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D50	3,0 km	5,0 km	H50	3,5 km	6,5 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D55	3,0 km	4,5 km	H55	3,5 km	6,0 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D60	2,5 km	4,0 km	H60	3,0 km	5,5 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D65	2,5 km	3,5 km	H65	3,0 km	4,5 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D70	2,5 km	3,0 km	H70	3,0 km	4,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D75	2,0 km	2,5 km	H75	2,5 km	3,5 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D80	1,5 km	2,0 km	H80	2,0 km	3,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D85	1,5 km	2,0 km	H85	2,0 km	2,5 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D90	1,0 km	1,5 km	H90	1,5 km	2,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D95	1,0 km	1,5 km	H95	1,5 km	2,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500



D/H40 är fr.o.m 2025 sammanslagen med D/H35. Klasserna D/H40 kan erbjudas när deltagarantalet förväntas bli stort. Om klasserna D/H 40 erbjuds ska de ha samma banlängd som D/H35.

<b>ÖPPNA KLASSER</b>			
Öppna klasser (öppna för alla åldrar och med direktanmälan ute på tävlingen)			
Klass	Banlängd	Nivå	Kartskala
Inskolning 2,0	2,0 km	Grön	1:7 500
Vit 2,0	2,0 km	Vit	1:7 500
Vit 4,0	4,0 km	Vit	1:7 500
Gul 2,5	2,5 km	Gul	1:7 500
Gul 5,0	5,0 km	Gul	1:7 500
Orange 3,0	3,0 km	Orange	1:7 500
Orange 5,0	5,0 km	Orange	1:7 500
Blå 3,0	3,0 km	Blå	1:7 500
Svart 5,0	5,0 km	Svart	1:7 500
Svart 7,0*	7,0 km	Svart	1:10 000

\*) = endast vid långdistans.





### Idrotten vill (RF)

Inom svensk idrott finns en gemensam vision och viljeinriktning, "Idrotten vill".

**Syftet med "idrotten vill" är att skapa bra möjligheter för livslångt idrottande och fysisk aktivitet.**

\*Livslångt intresse -

\*Enkelhet och närhet – minimera resande och ta hänsyn till barns utvecklingsnivå

\*Lek och Motorik – skapa motorisk utveckling

\*Bredd – jobba med både tränings och tävlingsverksamhet

\*Långsiktig utveckling – tävlingsverksamhet på lagom nivå

\*Resultat – inga nationella mästerskap, inga landslag, ingen rangordning

\*Ledarnas kunskap – ledare bör ha grundläggande utbildning i barns utveckling

\*Aktivas utbildning – klubbar och förbund ska erbjuda ledarutbildningar

\*Inflytande – ge möjlighet och uppmuntra till att ge synpunkter

\*Trygg miljö – jobba aktivt för att skapa en trygg miljö

\*Rent spel/fair play – ha handlingsplan för hur vi ska motverka fusk, eller annat ojust

\*Sunda värderingar – jobba aktivt med värderingsfrågor, motverka doping

**Hur påverkar ovanstående banläggarna?**



## ”Orientering för barn och ungdom” (SOFT)

Orientering är en idrott som passar alla. Elitlöpare och motionärer, kvinnor och män, yngre och äldre – alla har samma möjligheter inom orienteringsidrotten att träna eller tävla på egna villkor och att hitta spänning, motion, gemenskap och trivsel. Orientering kan erbjuda något för alla åldersgrupper, vuxna såväl som barn och ungdomar.

Men just när det gäller barn och ungdomar är det särskilt viktigt att verksamheten är genomtänkt och välplanerad. Det är många aspekter på barns och ungdomars utveckling och olika förutsättningar som ungdomsledare måste tänka på i arbetet med att göra aktiviteterna spännande, intressanta och roliga. **och utvecklande**

Det som gäller för ungdomsledarna gäller i högsta grad även banläggarna!

Grundläggande riktlinjer

..... en bana med "rätt" svårighet

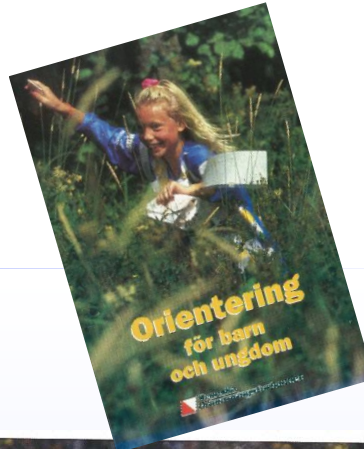
# Ungdomsbanor

- Barn utvecklas olika fort
- Säker uppfångare
- Se ur barn synvinkel

Läs mer:

- Orientering för barn & ungdom (gammal)
- Orientera för att ha kul
- Orientera för att lära sig träna
- Full koll

<https://www.sisuforlag.se/produkt-kategori/idrotter/orientering/>

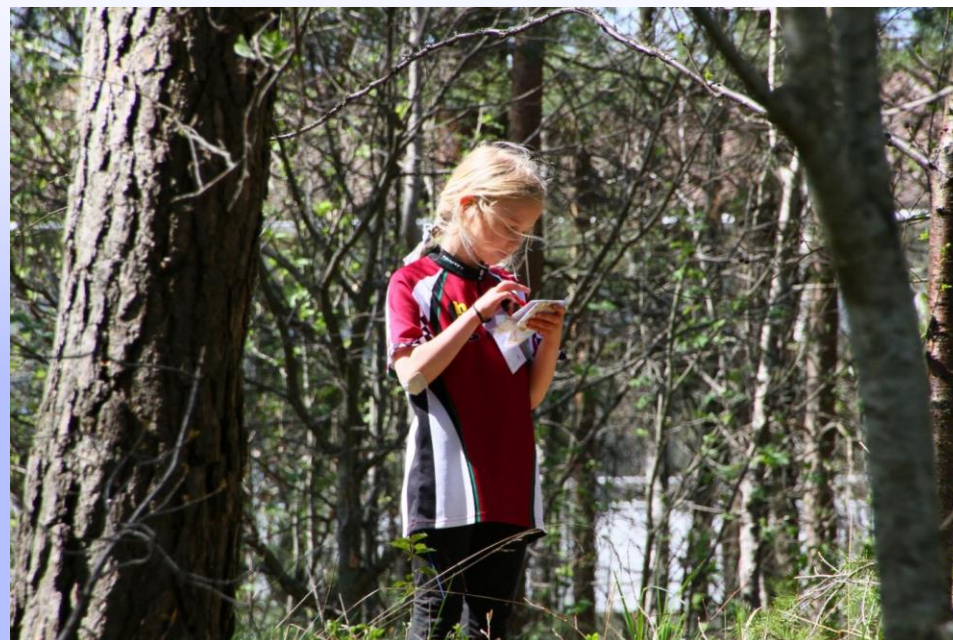




# Ungdomsbanor

Se ur barn synvinkel:

- mindre erfarenhet
- sämre överblick
- känna sig trygga
- vara roligt
- utveckla färdigheten















**Barn! Ormbunkar skymmer hela skärmen.**



**Barn!** Trampa ner ormbunkar så skymmer de inte skärmen.



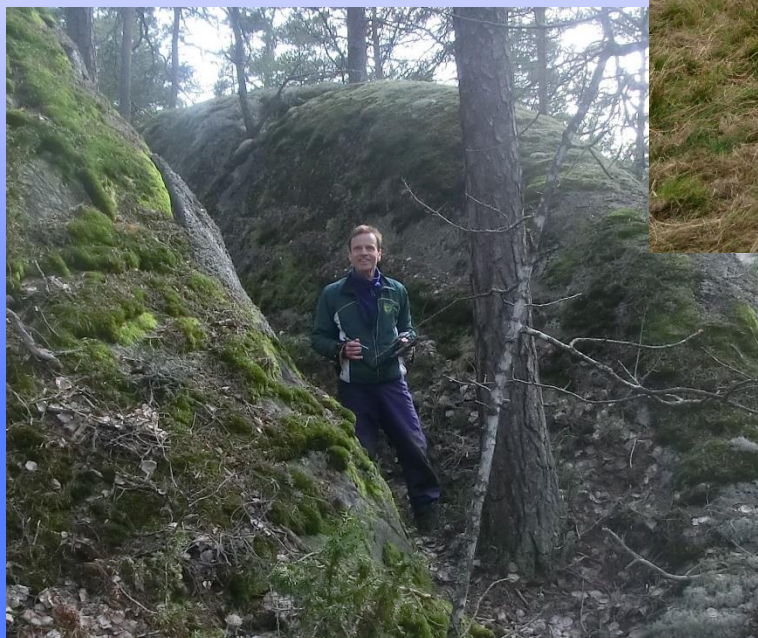
**Barn! Öppet och fint? Skärmen syns nästan inte.**



**Vuxen!** Öppet och fint. Skärmen syns på långt håll.

# Alla måste förstå orienteringssportens övergripande mål och tala "samma språk"!

ungdomsledare



Även kartritarna  
och föräldrarna

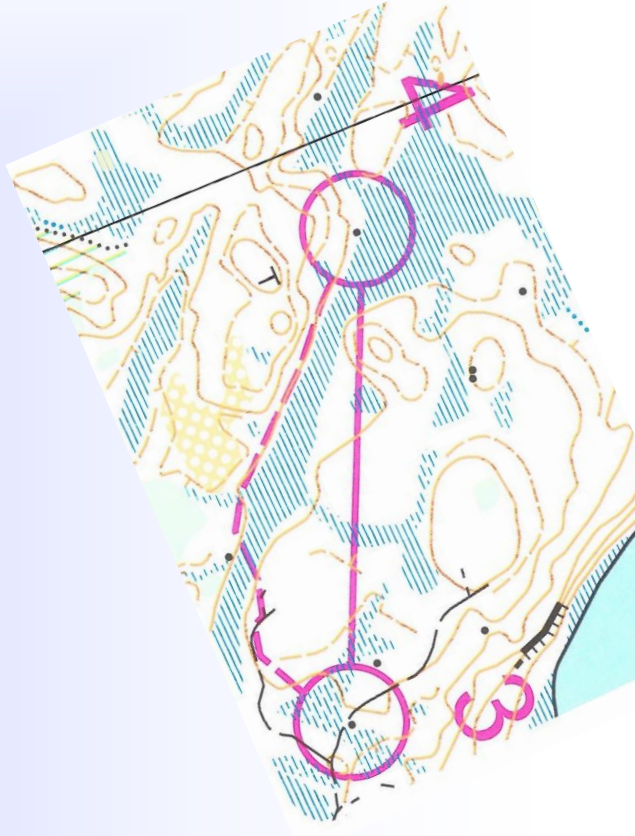
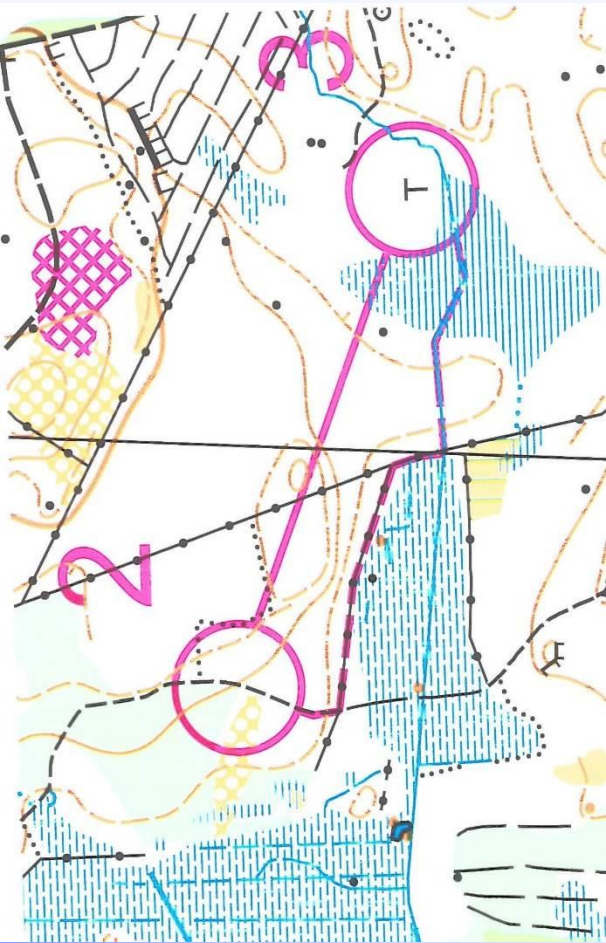


## **Samma språk, orienteringsteknik och banor?**

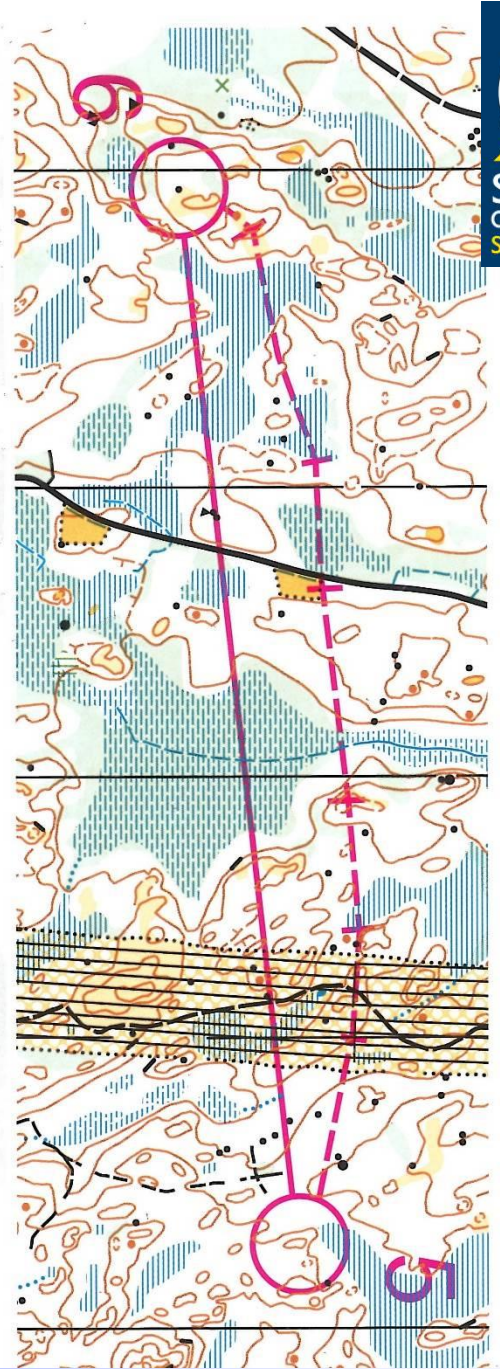
- **Ledstång**
- **Hållpunkter**
- Uppfångare
- Planbild
- Kurvbild
- Stråk
- Gena och snedda
- Grovorientera
- Finorientera
- Kontrolltagning
- Sista säkra
- Förenkla, förlänga, förstora



# Vad är en ledstång?



# Vad är en hållpunkt?

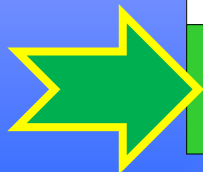






# Trappan, banläggning

- K 17 Finorientering i detaljrik terräng
- K 16 Grovorientering i svår kurvbild. Skarpskuren terräng och svåra sluttningar ingår.
- V 4 Svår vägvalsbedömning.
- K 15 Kontrolltagning i detaljfattig terräng.
- K 14 Kontrolltagning utan tydlig uppfångare.
- K 13 Grovorientering i enkel kurvbild.
- K 12 Finorientering mot tydlig kurvbildskontroll med tydlig uppfångare.
- K 11 Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydliga uppfångare.
- V 3 Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet. Löpvägarna kan bestå av svåra ledstänger eller grovorientering via hållpunkter.
- K 10 Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare.
- K 9 Lätt kurvbildsorientering. Kontroll högst uppe på en höjd.
- K 8 Lätt grovorientering mot säker uppfångare.
- K 7 Gena mot säker uppfångare.
- V 2 Bedömning av längd och löpbarhet.
- K 6 Gena över öppet området mot säker uppfångare.
- K 5 Svårare ledstångsorientering.
- K 4 Kontroll vid sidan av ledstången.
- V 1 Enkel vägvalsbedömning, kort eller lång, väg.
- K 3 Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte på sträckan. Antalet ledstångsbyten på en sträcka bör inte vara fler än två.
- K 2 Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte vid kontroll.
- K 1 Lätt ledstångsorientering, given riktning.



# Grön bana – en sammanfattning



- Grön bana är avsedd för nybörjare. De flesta deltagarna på grön bana är barn.
- Barn har sämre överblick över terrängen än vuxna.
- En grön bana får aldrig vara för svår och kan aldrig bli för lätt.
- **Vägval får inte** förekomma på en Grön bana.
- Undvik korsande sträckor, ban-bilden får inte vara svårtydd.
- Kontrollerna utgör främst en bekräftelse på att deltagarna är rätt.
- Kontrollskärmarna ska sitta på tydliga ledstänger och vara väl synliga.

# Grön bana



## Vägvalsmoment:

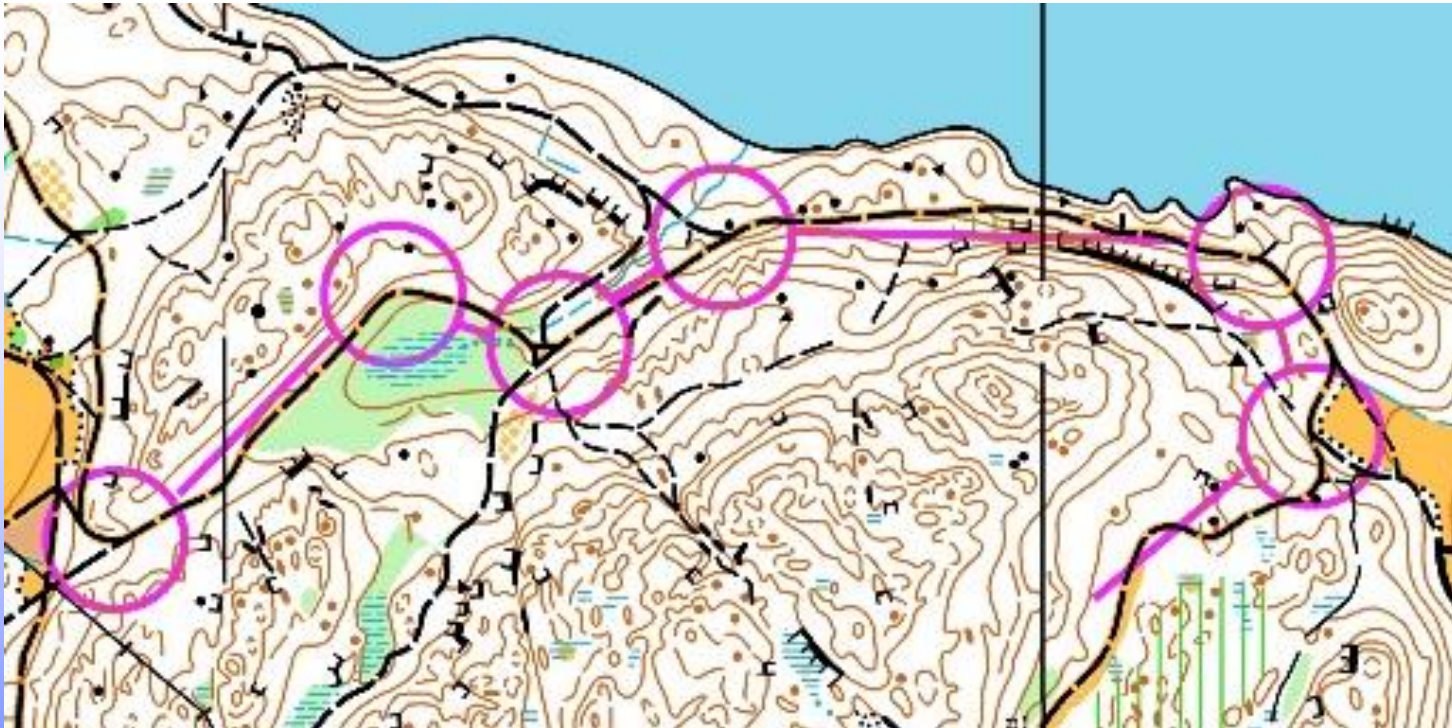
- Inga

## Kartläsningsmoment: K1-K3

- K1. Följa en stig i given riktning
- K2. Ledstångsbyte vid kontroll
- K3. Ledstångsbyte på sträckan (max 3)

**Kom ihåg att Grön bana ska innehålla en blandning av momenten K1-K3. Ej för många K3**

# Grön



- **Given riktning**
- Tydliga och **säkra** ledstänger
- Planbild
- Passa kartan

K1

# Grön



- **Ledstångsbyte vid kontroll**
- Tydliga och säkra ledstänger
- Planbild
- Passa kartan

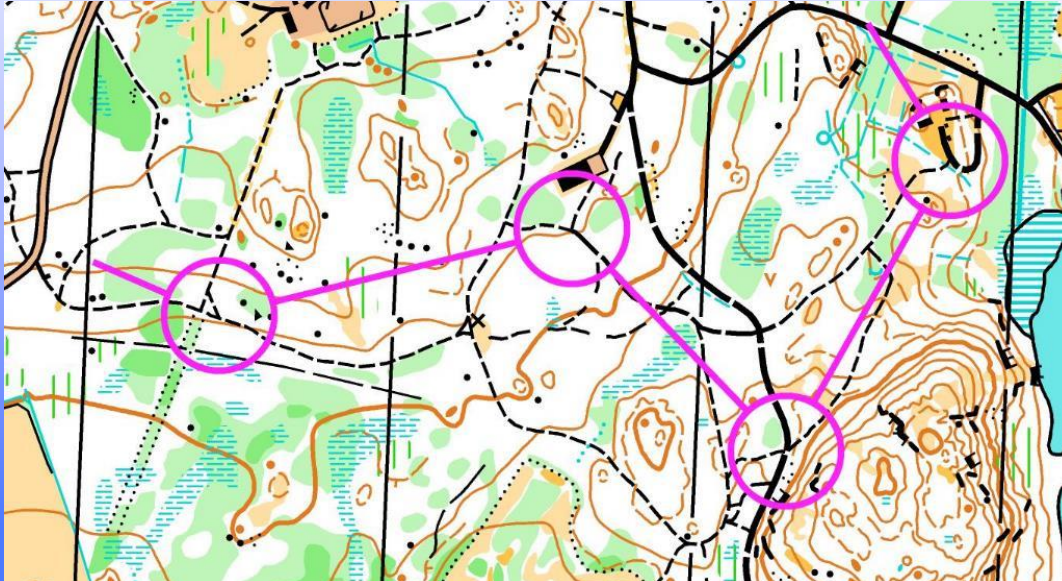


K2

# Grön

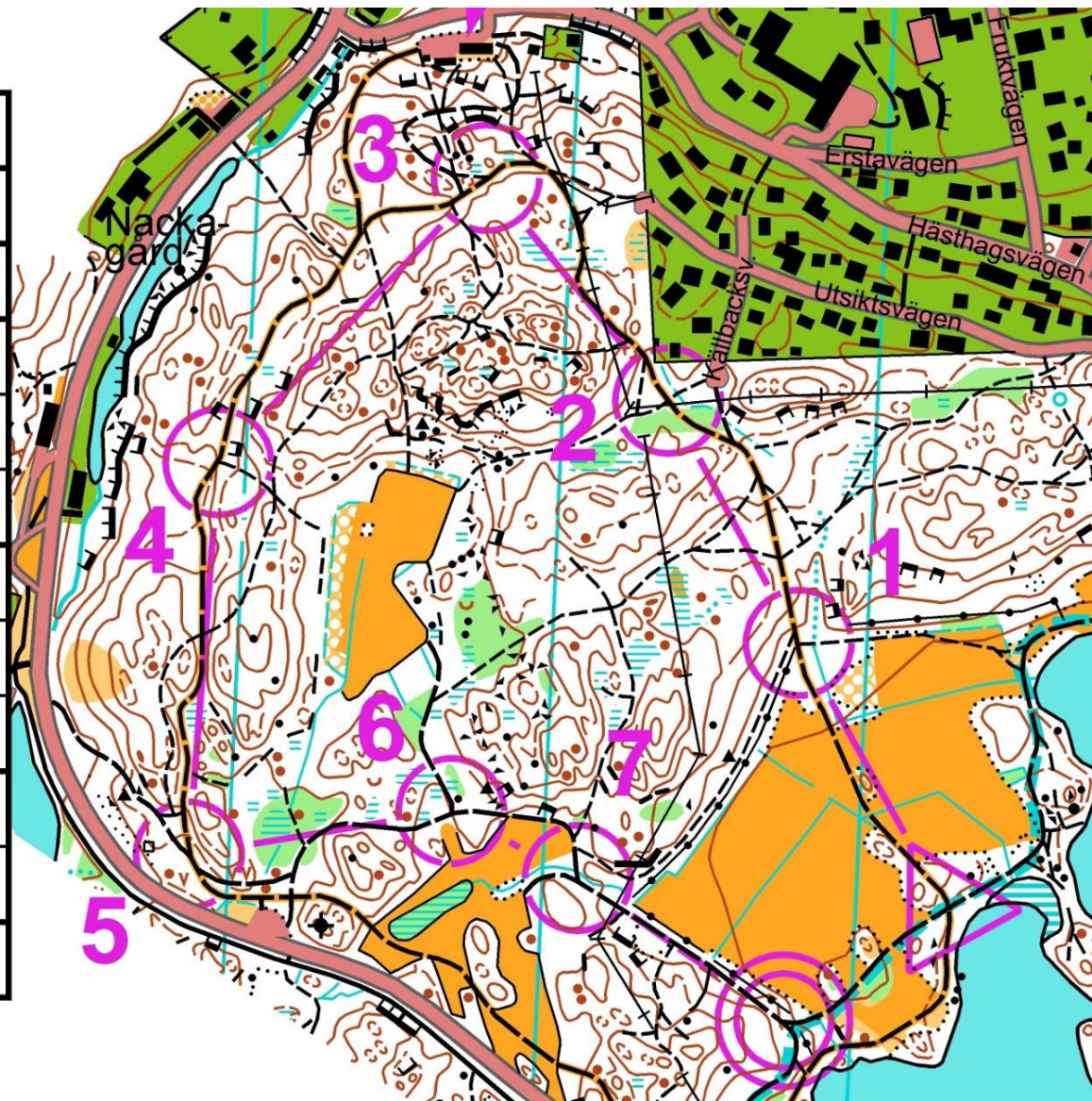
- **Ledstångsbyte på sträckan**
- Tydliga och säkra ledstänger
- Planbild
- Passa kartan

K3



Vilka moment har denna bana?  
Svåraste sträckan?  
Är den Grön?

		Grön 2 km		1,8 km			
▷			↘	↘	↘		
1	132 ↓	↘	↘	↘			
2	133	✕	↘	↘			
3	138 ↗	↘	↘	↘			
4	139	↘	↘	↘			
5	140 ↖	↘	↘	↘			
6	136	↘	↘	↘			
7	137	↘	↘	↘			
○▷		--- 200 m ---		▷○			



# Grön

## K1-K3

Hur bör skärmar placeras?

K5-K6?

- Ledstångsbyte på sträckan
- Tydliga och säkra ledstänger
- Planbild
- Passa kartan





# Trappan, banläggning



- K 17** Finorientering i detaljrik terräng
- K 16** Grovorientering i svår kurvbild. Skarpskuren terräng och svåra sluttningar ingår.
- V 4** Svår vägvalsbedömning.
- K 15** Kontrolltagning i detaljfattig terräng.
- K 14** Kontrolltagning utan tydlig uppfångare.
- K 13** Grovorientering i enkel kurvbild.
- K 12** Finorientering mot tydlig kurvbildskontroll med tydlig uppfångare.
- K 11** Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydliga uppfångare.
- V 3** Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet. Löpvägarna kan bestå av svåra ledstänger eller grovorientering via hållpunkter.
- K 10** Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare.
- K 9** Lätt kurvbildsorientering. Kontroll högst uppe på en höjd.
- K 8** Lätt grovorientering mot säker uppfångare.
- K 7** Gena mot säker uppfångare.
- V 2** Bedömning av längd och löpbarhet.
- K 6** Gena över öppet området mot säker uppfångare.
- K 5** Svårare ledstångsorientering.
- K 4** Kontroll vid sidan av ledstången.
- V 1** Enkel vägvalsbedömning, kort eller lång, väg.
- K 3** Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte på sträckan. Antalet ledstångsbyten på en sträcka bör inte vara fler än två.
- K 2** Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte vid kontroll.
- K 1** Lätt ledstångsorientering, given riktning.



# Vit bana – en sammanfattning



- Nya typer av ledstänger kan användas. De kan vara lite mindre tydliga, som exempelvis diken och bäckar, stenmurar, beståndsgränser och liknande.
- **Det första vägvalsmomentet, V1.** Deltagaren ska enbart bedöma längden på de olika vägvalsalternativen och vägvalen ska gå längs lätta ledstänger.
- Kontroll bredvid ledstången är ett nytt moment. Kontrollen får sitta max 50 meter från ledstången och det måste finnas ett tydligt stopp på ledstången intill kontrollen.
- Kontrollpunkten ska synas från ledstången.
- Gena över öppet område är ett annat nytt moment. Sträckan bör inte vara längre än 200 meter. Sikten ska vara fri, det ska finnas säker uppfångare.
- Om det behövs kan man skapa "nya" ledstänger genom att snitsla genom skogen.
- Skärmlaceringen ska vara tydlig. Normalt ska skärmen inte sitta bakom kontrollföremålet, skärmarna ska alltid vara väl synliga från ledstången.

# Vit bana



Alla Gröna moment får  
förekomma plus nedanstående:

## Vägvalsmoment: V1

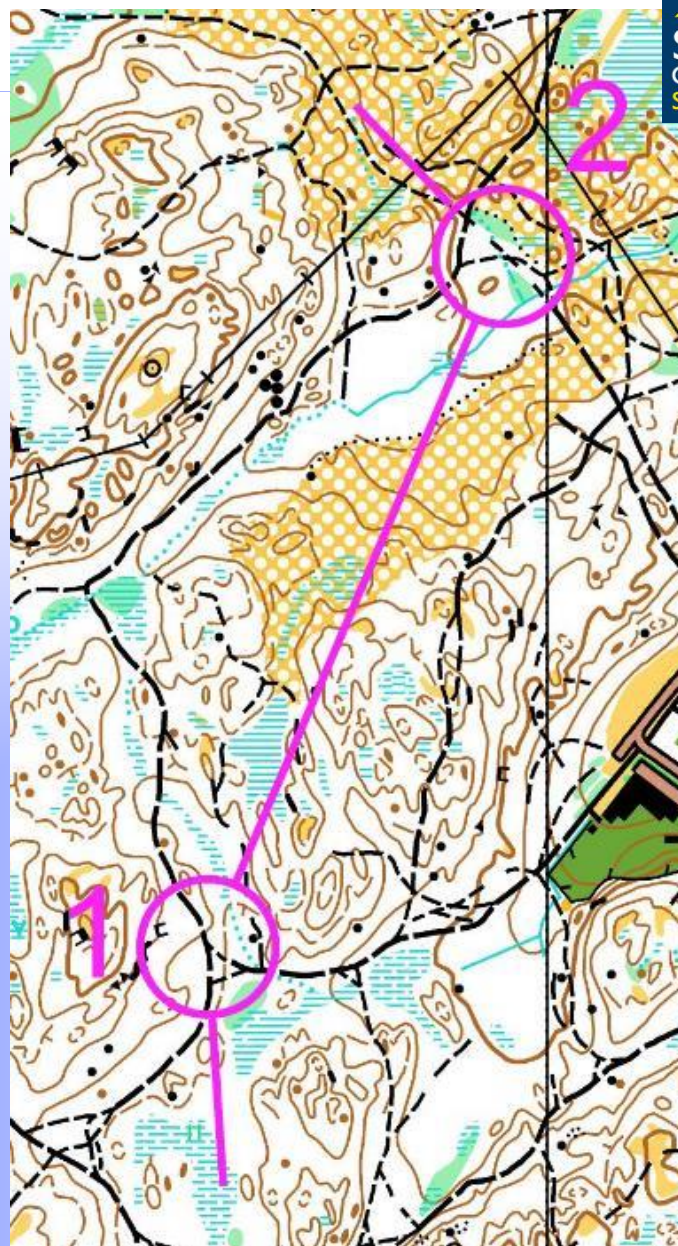
- V1. Enbart längdbedömning

## Kartläsningsmoment: K1-K6

- K4. Kontroll vid sidan av ledstång
- K5. Svårare ledstångsorientering
- K6. Gena över öppet område

**Kom ihåg att Vit bana ska innehålla en  
blandning av momenten i Grön och Vit bana.  
Fokusera på vägval och omväxling!**

# Vit



- Ett enkelt val, höger eller vänster. Kort eller långt
- Tydliga ledstänger
- Planbild
- Passa kartan

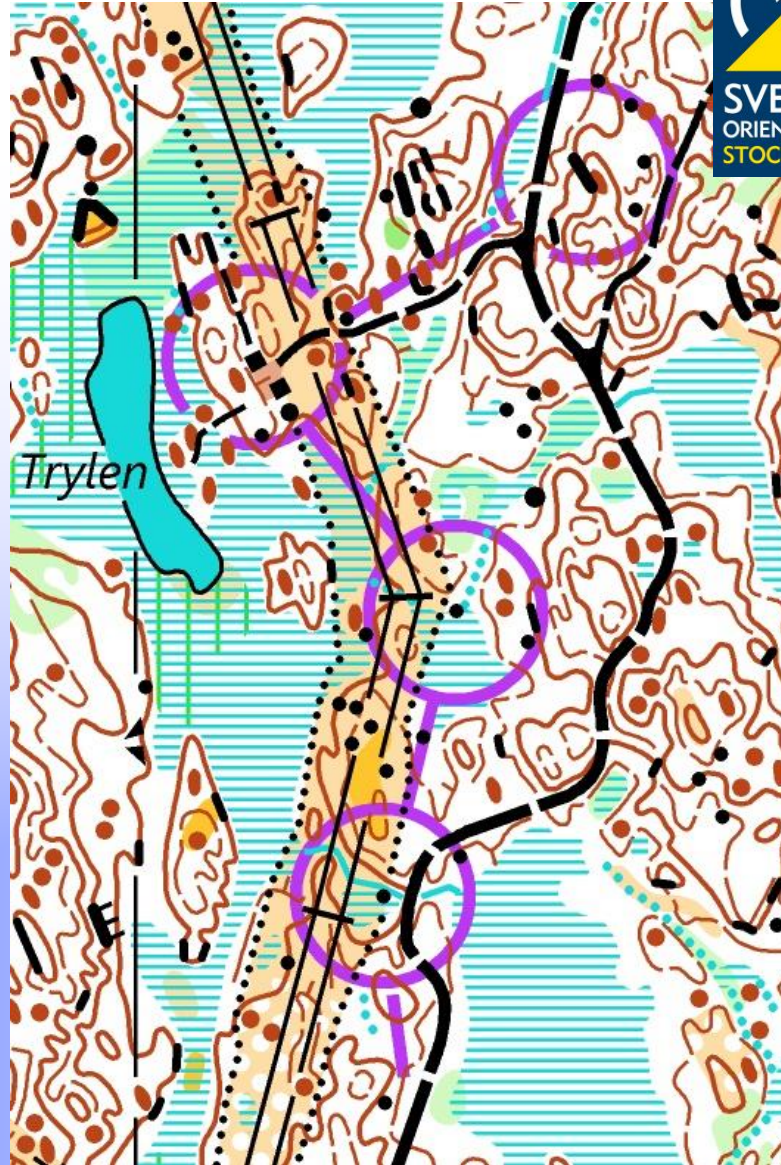
V1

# Vit

## K4

- **Kontroll bredvid ledstången**
- Tydliga ledstänger
- Ledstångsbyte
- Planbild
- Passa kartan

Hur långt från ledstången får kontrollen vara?  
Max 50 m, väl synlig



# Vit bana, kontrollerna och placering

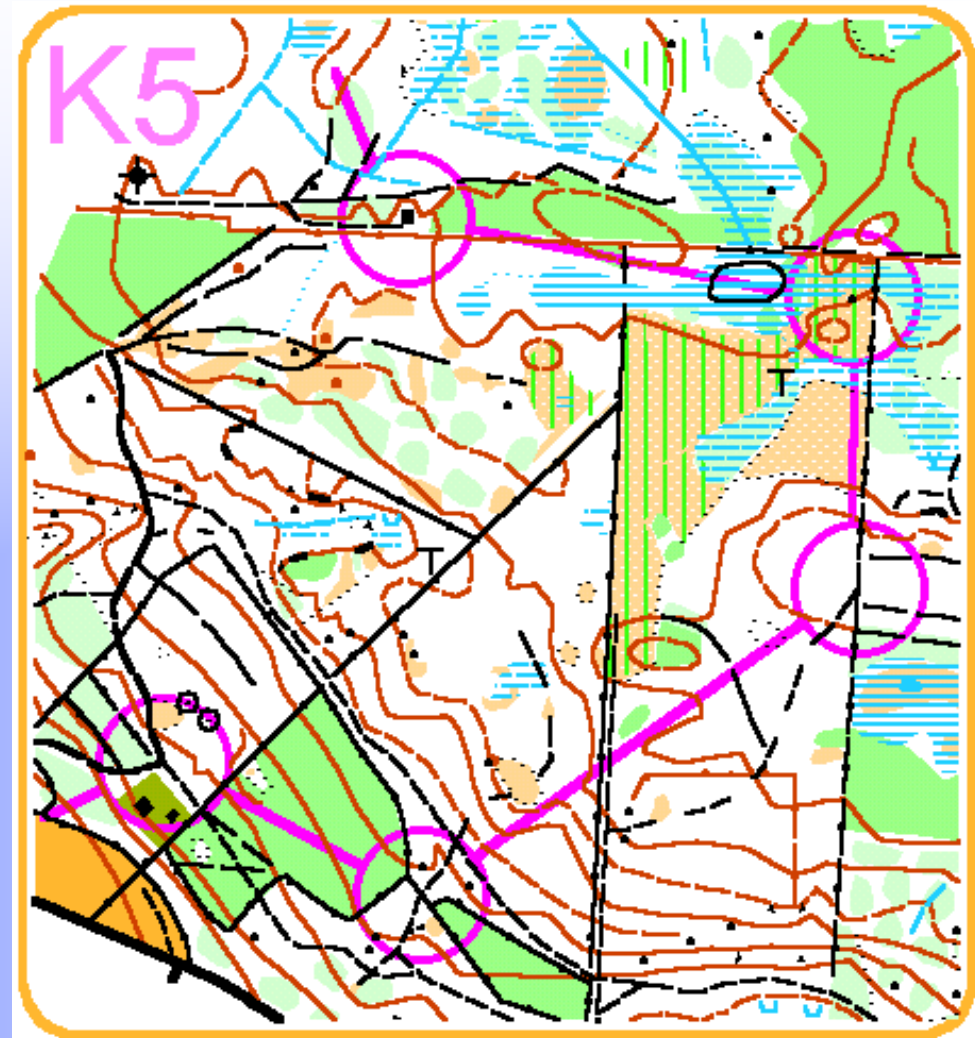
tydlig kontrollpunkt och tydlig placering av kontrollskärmen



Dolda kontrollskärmar får inte förekomma!

K4

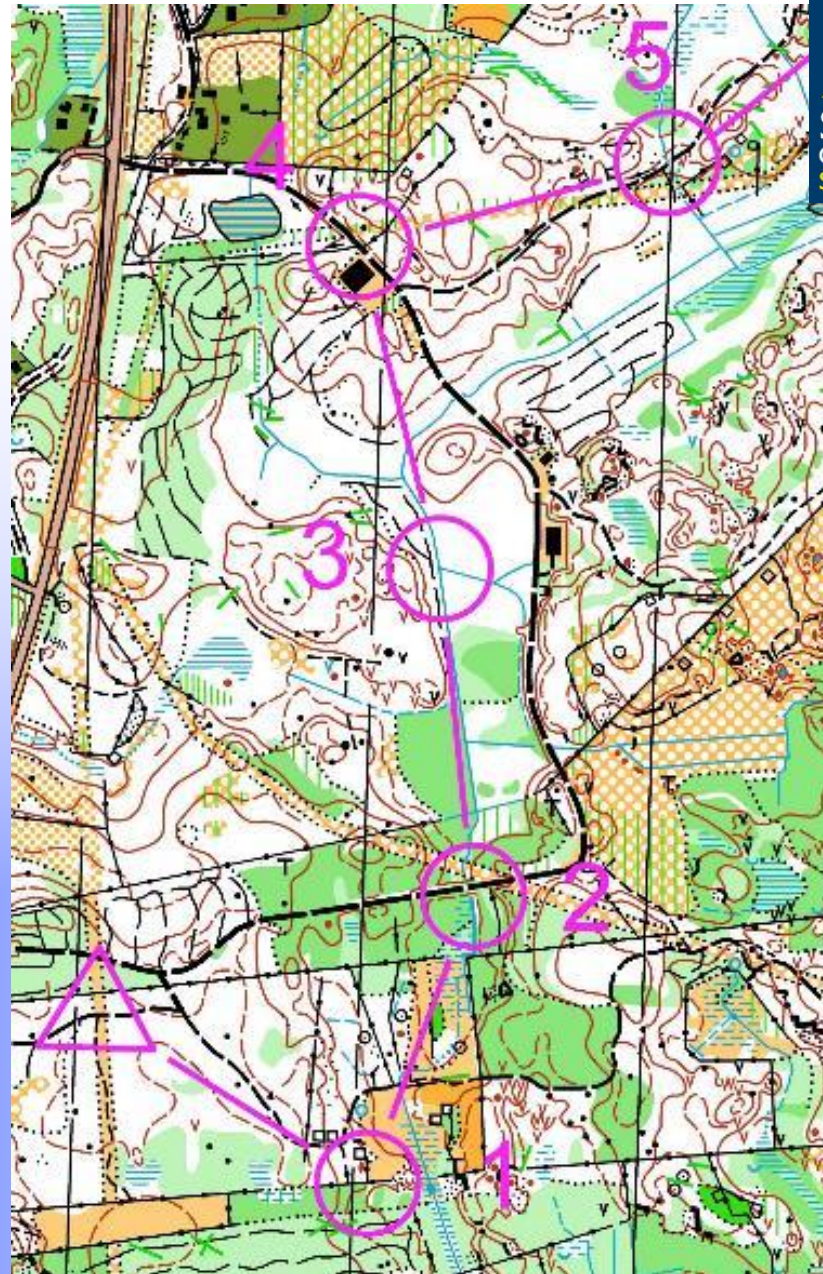
# Vit



- **Svårare ledstänger**
- Andra typer av ledstänger
- Ledstångsbyte
- Planbild
- Passa kartan
- Kontroll bredvid ledstången

# Vit

## K5



- **Svårare ledstänger**
- Andra typer av ledstänger
- Ledstångsbyte
- Planbild
- Passa kartan
- Kontroll bredvid ledstången



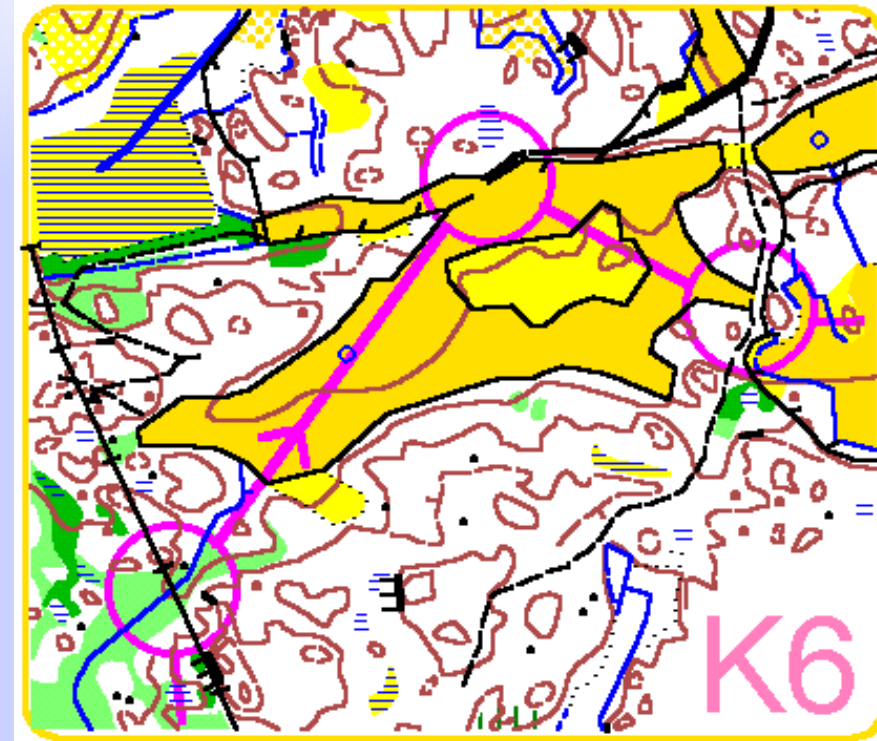
# Vit

## K6



- **Gena och snedda över öppen mark**
- Säker uppfångare
- Tydliga ledstänger
- Ledstångsbyte
- Planbild
- Passa kartan
- Använda kompassen

**Hur lång får sträckan över öppna marken vara?** Just det, 200 m med fri sikt typ.



Vilka moment har denna bana?  
Svåraste sträckan?  
Funkar den på en Vit bana?



Skala 1 7500  
Ekvidistans 5m

Kartan utskrivnen med tillstånd  
av Nacka kommun och Nacka kartgrupp

# Vit bana



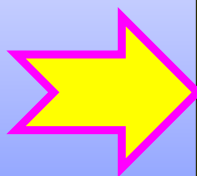
Vit bana?

Vilken sträcka har svåraste momentet?

# Trappan, banläggning



- K 17** Finorientering i detaljrik terräng
- K 16** Grovorientering i svår kurvbild. Skarpskuren terräng och svåra sluttningar ingår.
- V 4** Svår vägvalsbedömning.
- K 15** Kontrolltagning i detaljfattig terräng.
- K 14** Kontrolltagning utan tydlig uppfångare.
- K 13** Grovorientering i enkel kurvbild.
- K 12** Finorientering mot tydlig kurvbildskontroll med tydlig uppfångare.
- K 11** Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydliga uppfångare.
- V 3** Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet. Löpvägarna kan bestå av svåra ledstänger eller grovorientering via hållpunkter.
- K 10** Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare.
- K 9** Lätt kurvbildsorientering. Kontroll högst uppe på en höjd.
- K 8** Lätt grovorientering mot säker uppfångare.
- K 7** Gena mot säker uppfångare.
- V 2** Bedömning av längd och löpbarhet.
- K 6** Gena över öppet området mot säker uppfångare.
- K 5** Svårare ledstångsorientering.
- K 4** Kontroll vid sidan av ledstången.
- V 1** Enkel vägvalsbedömning, kort eller lång, väg.
- K 3** Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte på sträckan. Antalet ledstångsbyten på en sträcka bör inte vara fler än två.
- K 2** Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte vid kontroll.
- K 1** Lätt ledstångsorientering, given riktning.



# Gul bana – en sammanfattning



- Ett nytt vägvalsmoment tillkommer V2, bedömning av längd och framkomlighet längs enkla vägval.
- Lätt kurvbildsorientering är ett nytt kartläsningsmoment. Kontroll på högsta delen av en tydlig höjd kan användas. En markant höjd kan också användas som ledstång på en kort sträcka.
- Nya moment är också gena genom terräng mot säker uppfångare och grovorientera i terräng mot säker uppfångare.
- De nya momenten gör att en övergång till något svårare terräng kan/ska göras.
- Planbild ska dominera.
- Framkomligheten ska vara bra. Svårframkomliga områden som tät skog, brant och stenig mark, svårlöpta hyggen och liknande ska undvikas.
- Moment från **Grön** och Vit bana ska ingå även i **Gul** bana. Det ger omväxling och tvingar deltagaren att växla tempo och teknik.
- Nästa steg är att delta på Orange bana, det vill säga banor som i huvudsak dras där ledstänger inte kan utnyttjas. Därför viktigt att redan på Gul nivå få testa enklare kurvbildsmoment eller moment där man tvingas använda kompassen.

# Gul bana

Alla Gröna och Vita moment får förekomma plus nedanstående



## Vägvalsmoment: V1-V2

- V2. Bedömning av längd och löpbarhet

## Kartläsningsmoment: K1-K10

- K7. Gena mot säker uppfångare
- K8. Lätt grovorientering mot säker uppfångare
- K9. Lätt kurvbildsorientering
- K10. Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare

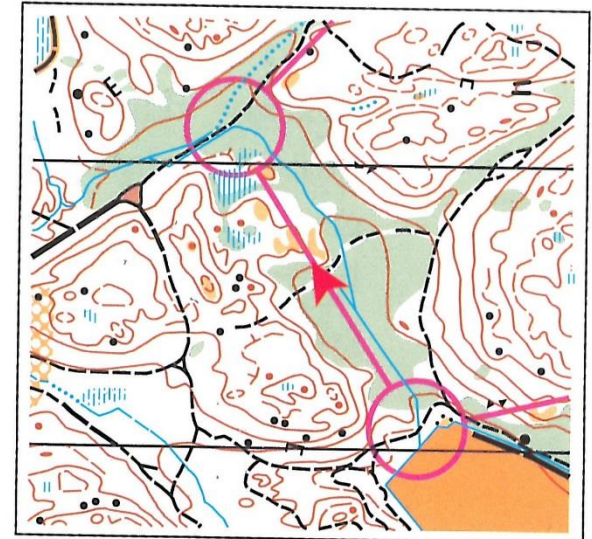
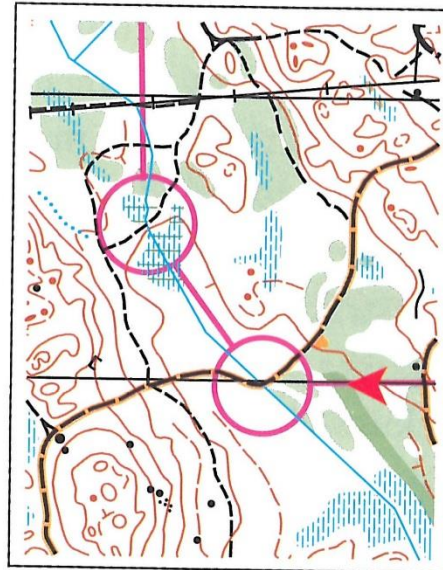
**Kom ihåg att Gul bana ska innehålla en blandning av momenten i Grön, Vit och Gul bana. Annars finns risk för att banan blir för svår totalt sett. Tänk vägval och omväxling!**

# Gul

## V2



- \* Enkla vägval
- \* Kort eller lång väg
- \* Bra eller dålig löpbarhet
- \* Svårare ledstänger
- \* Planbild
- \* Passa kartan
- \* Höjdkurvor



V2. Exemplet på V2 är bra; löpbarheten längs bäcken bör vara normal för vit skog. I högra exemplet är framkomligheten svårare att bedöma. Sträckan bör inte användas i klasser där deltagarna inte förväntas behärska tolkning av grönområden.

# Gul

## V2

\*Vägval

\*Kort eller lång väg

\*Bra eller dålig löpbarhet

\*Svårare ledstänger

\*Planbild

\*Passa kartan

\*Höjdkurvor



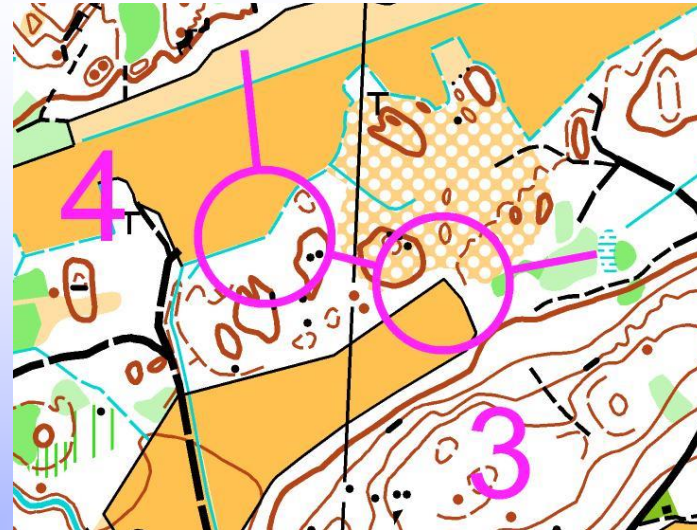


# Gul

## K7



På K7-sträckor ska det finnas realistisk runtvägval efter ledstänger



- **Gena mot säker uppfångare**
- Tydlig ledstång
- Uppfångare
- Planbild
- Kurvbild (enkel)

Hur lång sträcka genom skogen får det vara?  
Typ 150 m som max.

# Gul

## K8

- **Lätt grovorientering mot säker uppfångare/ledstång**
- Tydlig ledstång
- Säker Uppfångare
- Planbild
- Kurvbild (enkel)
- Realistisk omväg på ledstång saknas
- Använda kompass



Runtvägval efter ledstång krävs inte.

Hur lång sträcka genom skogen får det vara?  
Max 200-300 m och bra sikt.

Funkar sträckan åt båda hållen?  
Bäst mot stigen.

# Gul



## K8

Funkar sträckan åt båda hållen?  
Bäst mot krafledningen.

- **Lätt grovorientering mot säker uppfångare/ledstång**
- Tydlig ledstång
- Säker Uppfångare
- Planbild
- Kurvbild (enkel)
- Realistisk omväg på ledstång saknas
- Använda kompass

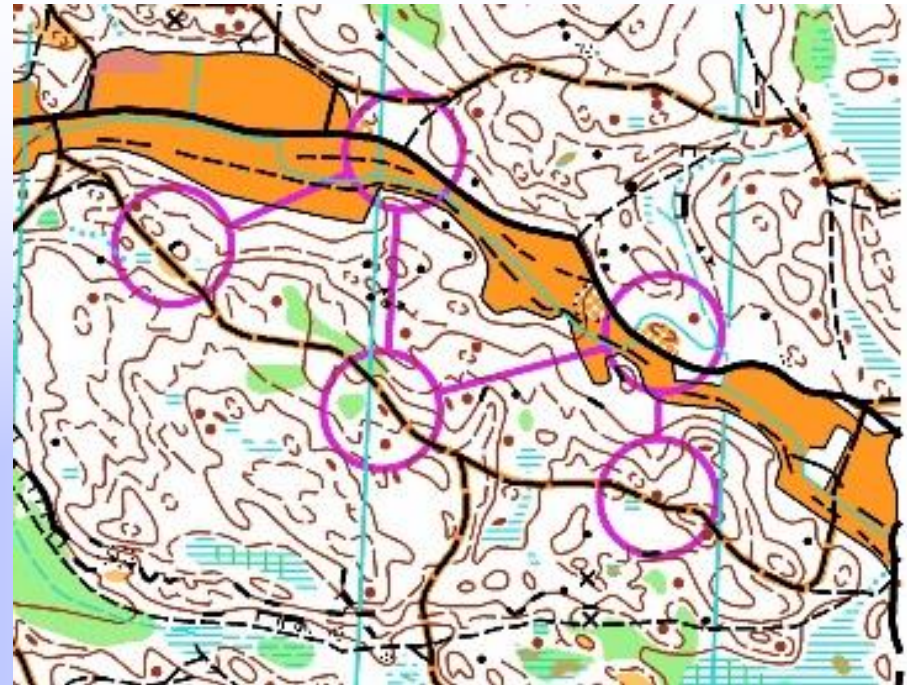


# Gul



- **Gena mot säker uppfångare eller Lätt grovorientering mot säker uppfångare/ledstång?**

- Tydlig ledstång
- Tydlig uppfångare
- Planbild
- Kurvbild (enkel)



Innehåller dessa sträckor K7 eller K8-moment?  
Skillnad i svårighet beroende på om de genomförs med start från höger eller vänster?

# Gul

## K9



- **Lätt kurvbildsorientering (enkla höjdformationer)**
- Vad är upp och vad är ner?
- Planbild
- Gena och snedda

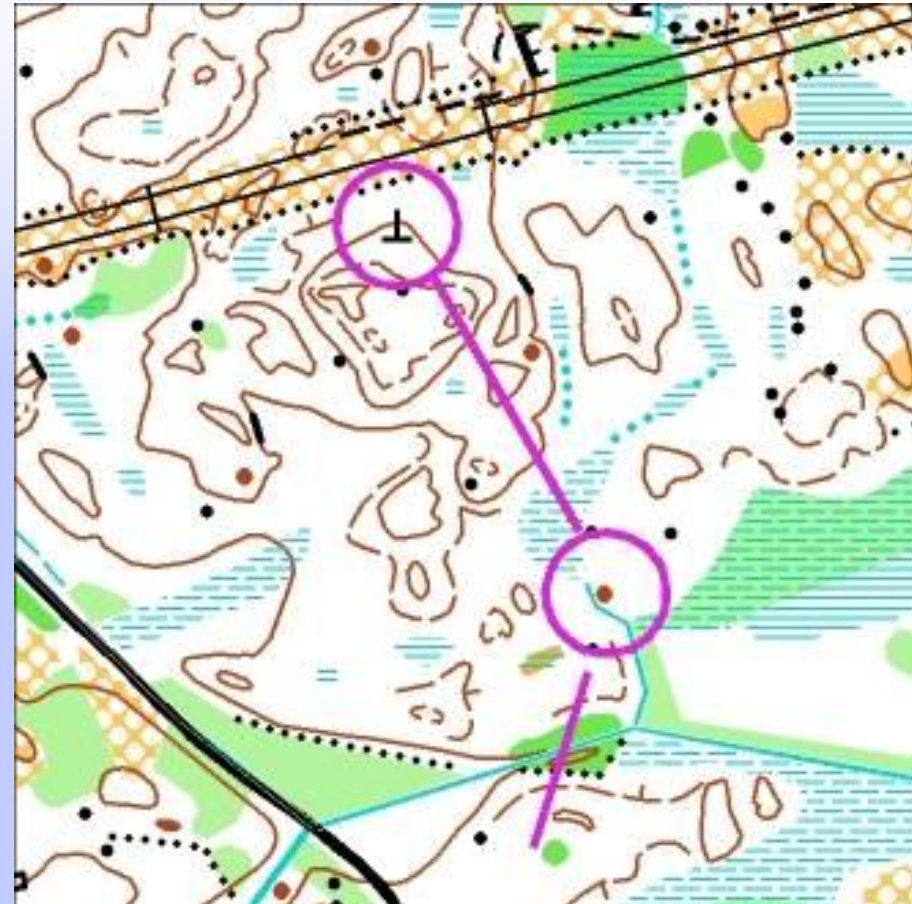
# Gul

## K10



Hur lång kan en sådan här sträcka vara?  
Max 200 m och bra sikt, öppen terräng.

- **Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare**
- Tydlig ledstång
- Säker Uppfångare
- Planbild
- Kurvbild
- Använda kompass



# Gul



Är denna sträcka en K10?

K7, K8 eller K9?  
Vad tycker du?

- **Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll, med säker uppfångare**
- Tydlig ledstång
- Säker Uppfångare
- Planbild
- Kurvbild
- Använda kompass



# Gul bana, kontrollerna och placering

tydlig kontrollpunkt och tydlig placering av kontrollskärmen



**Dolda kontrollskärmar får inte förekomma!**

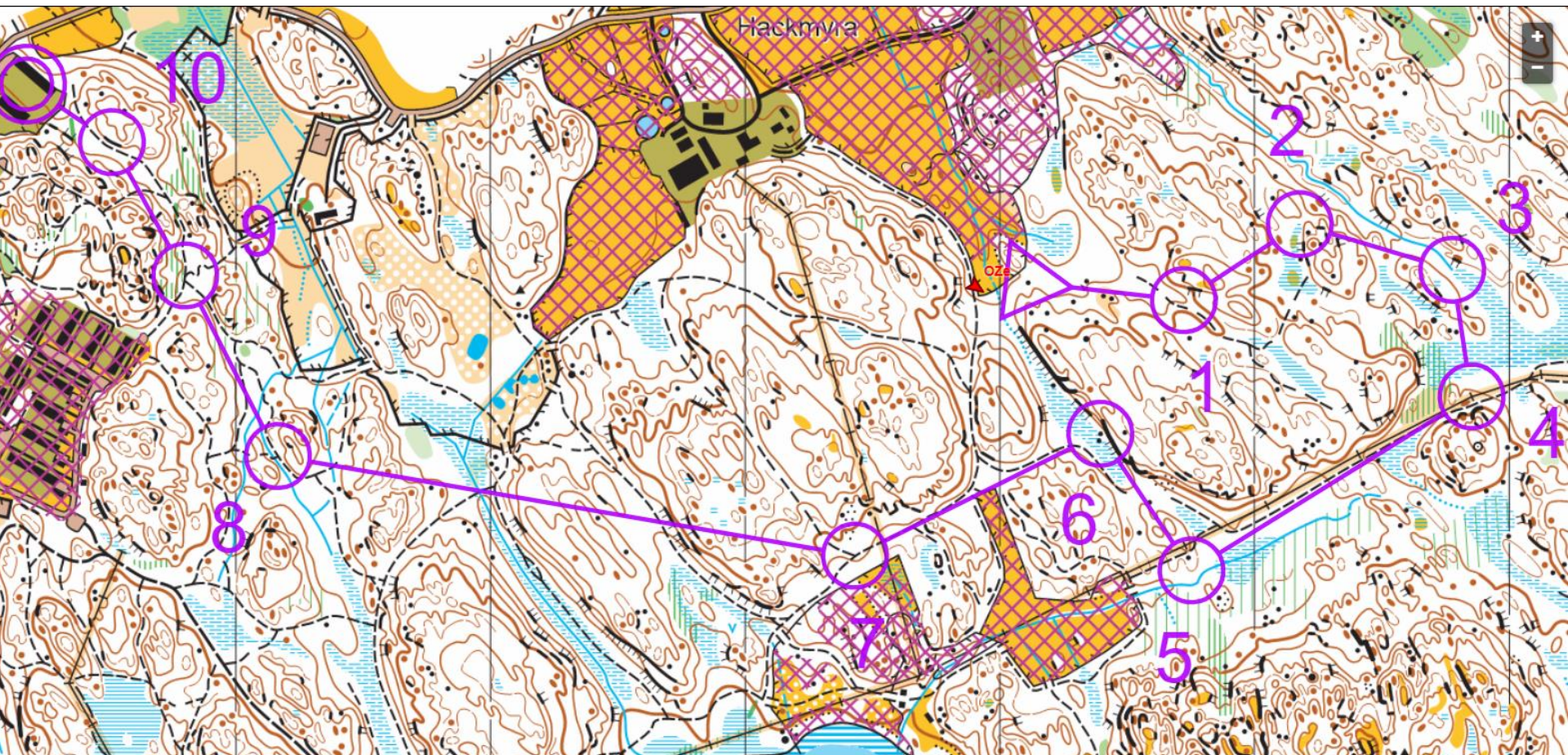


# Gul bana

Gul bana?

Vad kan arrangören göra för att underlätta för deltagaren på denna bana?

Kanske snitsla från startpunkten till otydliga stigen för att underlätta.

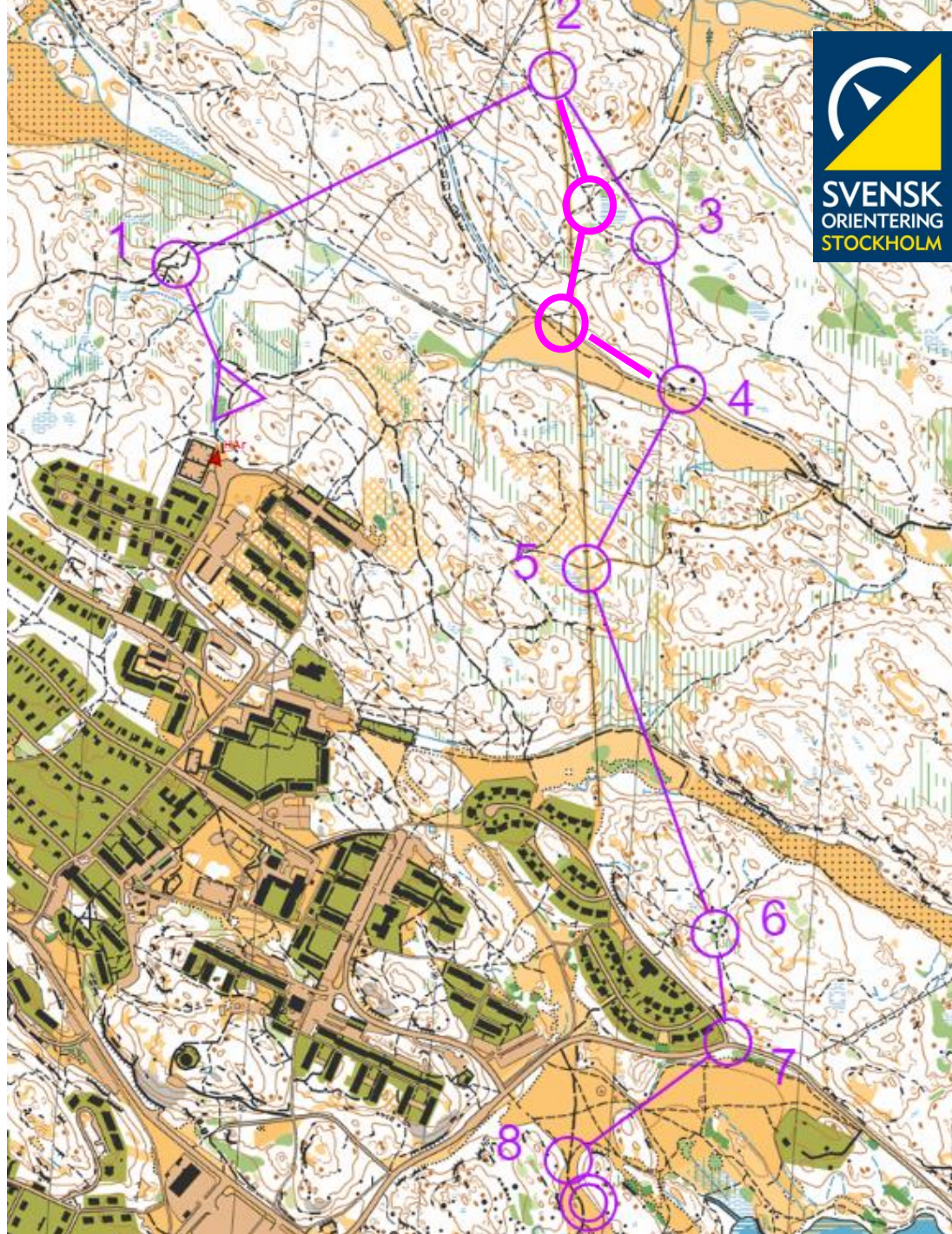


# Gul bana

Gul bana?

Vilka moment innehåller banan?

Skulle gärna läggas in några lite enklare sträckor/kontroller.



# Gul bana



Är den Gul?

Vad vill man ha mycket av på en Gul bana?

**VÄGVAL!**

# Gul bana – en sammanfattning



- Ett nytt vägvalsmoment tillkommer V2, bedömning av längd och framkomlighet längs enkla vägval.
- Lätt kurvbildsorientering är ett nytt kartläsningsmoment. Kontroll på högsta delen av en tydlig höjd kan användas. En markant höjd kan också användas som ledstång på en kort sträcka.
- Nya moment är också gena genom terräng mot säker uppfångare och grovorientera i terräng mot säker uppfångare.
- De nya momenten gör att en övergång till något svårare terräng kan/ska göras.
- Planbild ska dominera.
- Framkomligheten ska vara bra. Svårframkomliga områden som tät skog, brant och stenig mark, svårlöpta hyggen och liknande ska undvikas.
- Moment från **Grön** och Vit bana ska ingå även i **Gul** bana. Det ger omväxling och tvingar deltagaren att växla tempo och teknik.
- Nästa steg är att delta på Orange bana, det vill säga banor som i huvudsak dras där ledstänger inte kan utnyttjas. Därför viktigt att redan på Gul nivå få testa enklare kurvbildsmoment eller moment där man tvingas använda kompassen.

Viktigt att deltagarna på Gul bana får testa på momenten K8, K9 och K10 eftersom steget till Orange bana är så stort. Orange bana innehåller stor del kurvbildsorientering.

Exempel på Orange bana.

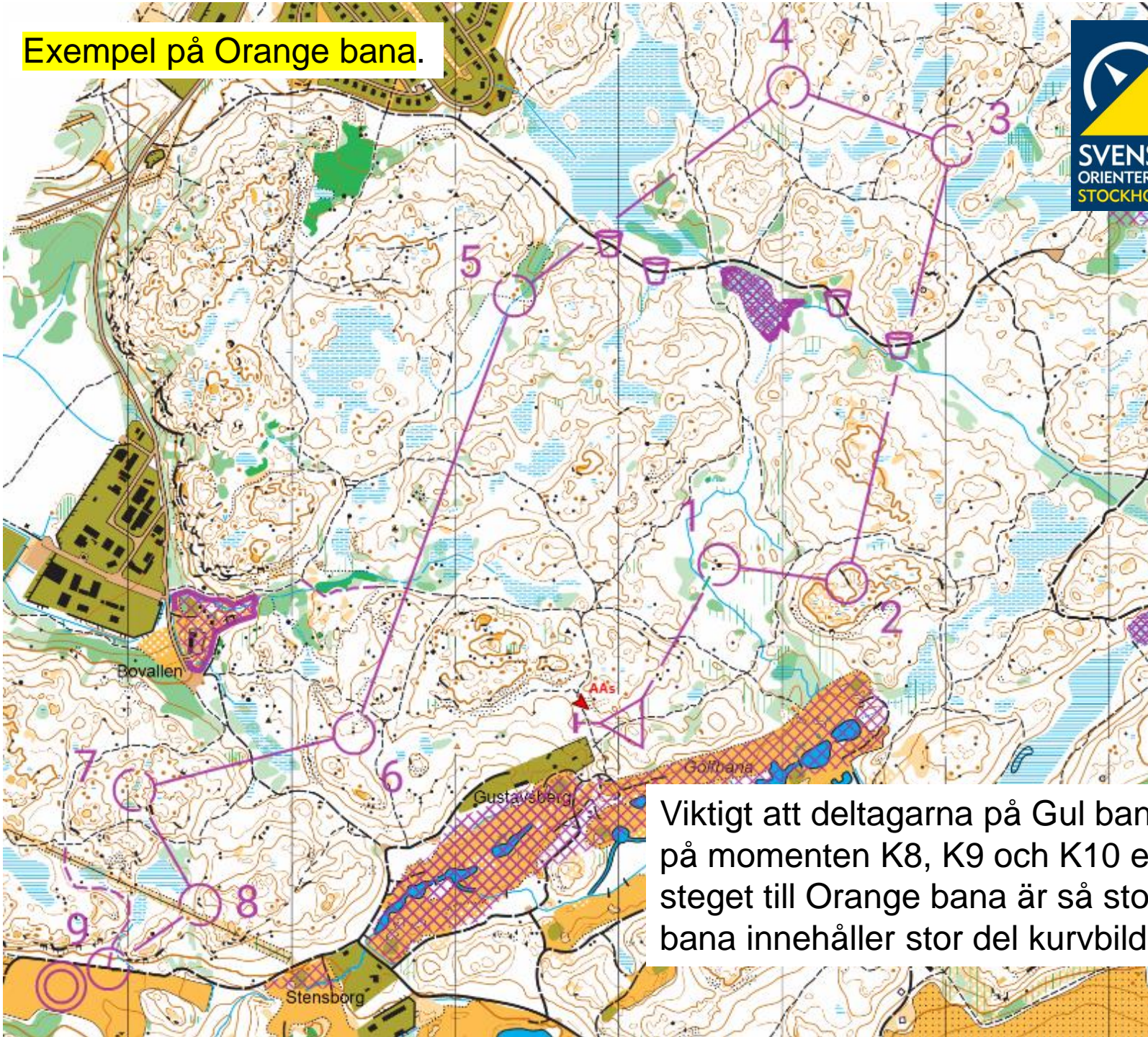
## Nacka Stand-Nyckelviken

Utgiven 2007 av Nacka Kartförening rev 2012

Skala 1:7500  
Ekvidistans 4 m



## Exempel på Orange bana.



Viktigt att deltagarna på Gul bana får testa på momenten K8, K9 och K10 eftersom steget till Orange bana är så stort. Orange bana innehåller stor del kurvbildsorientering.

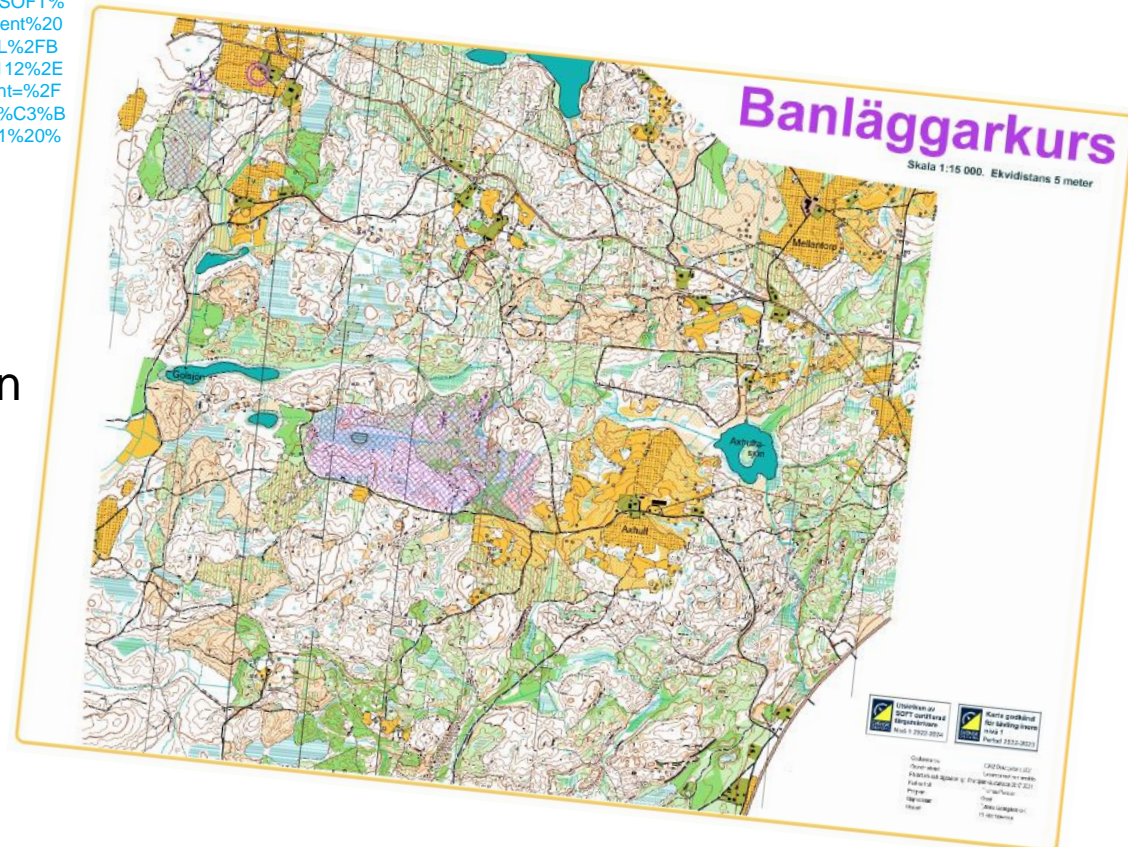
# Hemuppgift, Steg 1



1. Repetera de bildspel vi har gått igenom vid tidigare träffar.
2. Gå igenom dokumentet Kontrollbeskrivningar. (finns på SOFT:s hemsida)

<https://orienteringse.sharepoint.com/sites/SOFT-Externt/Delade%20dokument/Forms/AllItems.aspx?ga=1&id=%2Fsites%2FSOFT%2DExternt%2FDelade%20dokument%2FHemsidan%2FSt%C3%B6ddokument%20%26%20filer%20%28till%20regelverket%29%2FGren%201%20%2D%20OL%2FBanl%C3%A4ggning%2FKontrollbeskrivningar%202024%20%2D%2020240112%2Epdf&viewid=2e3c3186%2Dc5d1%2D4ffe%2Dbbf0%2Dd60b74934f33&parent=%2Fsites%2FSOFT%2DExternt%2FDelade%20dokument%2FHemsidan%2FSt%C3%B6ddokument%20%26%20filer%20%28till%20regelverket%29%2FGren%201%20%2D%20OL%2FBanl%C3%A4ggning>

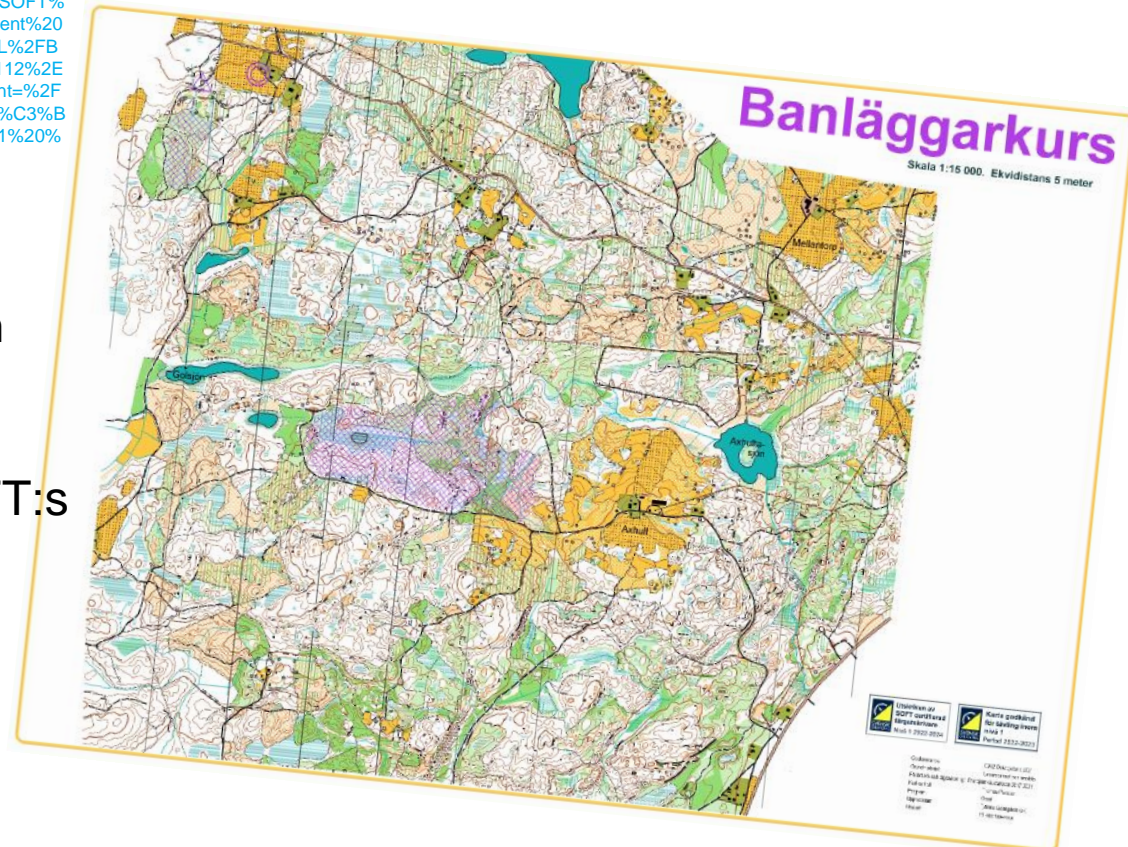
3. På en egen karta eller kurskartan lägga en av varje bana Grön, Vit och Gul bana, långdistans. Hänsynsområden ska finnas inlagda. Banlängd enligt SOFT:s anvisningar. Använd banläggarsöd.



# Hemuppgift, Steg 2



1. Repetera de bildspel vi har gått igenom vid tidigare träffar.
2. Gå igenom dokumentet Kontrollbeskrivningar. (finns på SOFT:s hemsida)  
<https://orienteringse.sharepoint.com/sites/SOFT-Externt/Delade%20dokument/Forms/AllItems.aspx?ga=1&id=%2Fsites%2FSOFT%2DExternt%2FDelade%20dokument%2FHemsidan%2FSt%C3%B6ddokument%20%26%20filer%20%28till%20regelverket%29%2FGren%201%20%2D%20OL%2FBanl%C3%A4ggning%2FKontrollbeskrivningar%202024%20%2D%2020240112%2Epdf&viewid=2e3c3186%2Dc5d1%2D4ffe%2Ddbf0%2Dd60b74934f33&parent=%2Fsites%2FSOFT%2DExternt%2FDelade%20dokument%2FHemsidan%2FSt%C3%B6ddokument%20%26%20filer%20%28till%20regelverket%29%2FGren%201%20%2D%20OL%2FBanl%C3%A4ggning>
3. På en egen karta eller kurskartan lägga en av varje bana Orange, Violett, Blå och Svart bana, långdistans. Hänsynsområden ska finnas inlagda. Banlängd enligt SOFT:s anvisningar.  
Använd banläggarsöd.







**God natt!**

Vi ses på Biskops-Arnö den 17 januari 18.30

Kallelse med detaljinfo kommer....