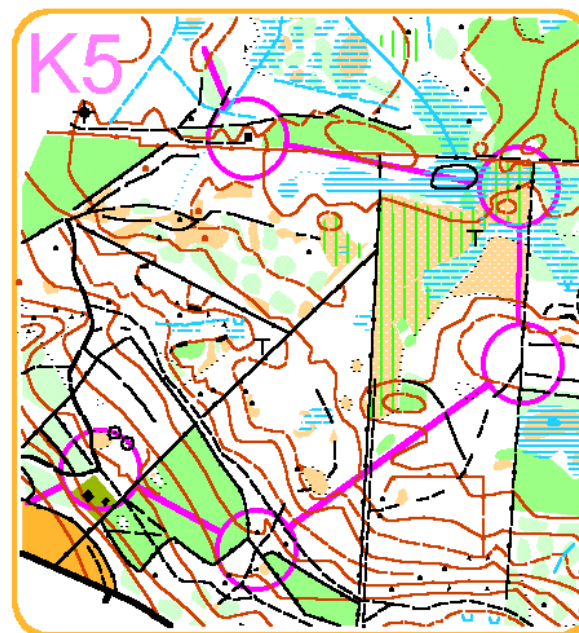


Banläggningsutbildning Steg 1 (Orientering)



Välkomna!





Om Kursledarna.....

Uno Magnusson

Torbjörn Löfving

Om Deltagare.....



*Har vi missat
någon.....?*

Banläggningsutbildning

Steg 1



Tider

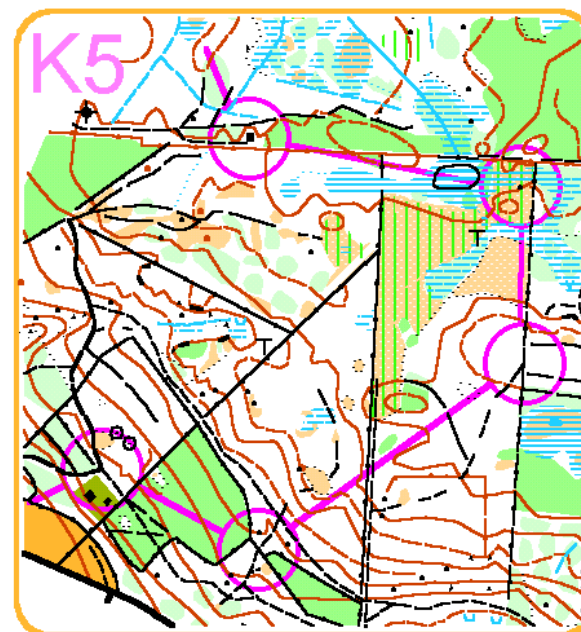
Start: 09.00

Fika: 10.00

Lunch: 12.00

Fika: 15.00

Slut: 17.00



Banläggningsutbildning

Steg 1

Program

DEL 1:

Om banläggning
Banläggarens roll och arbetsuppgifter
Mark & Vilt

DEL 2:

Grundläggande banläggning
Färgtrappan

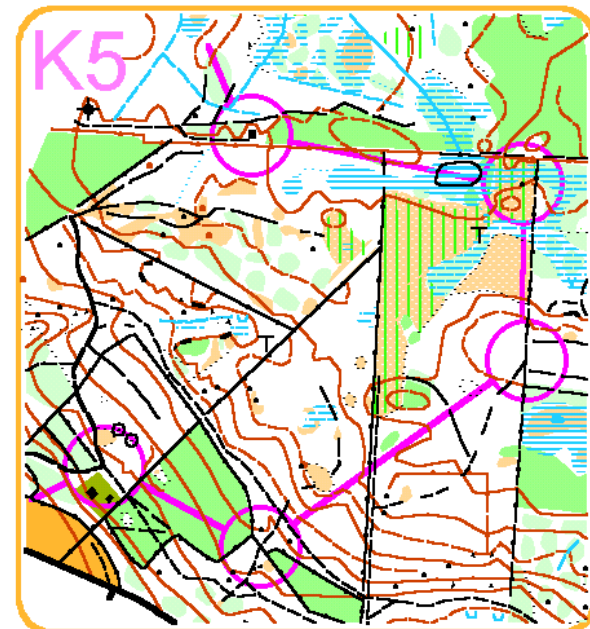
DEL 3:

Nivågruppering
Distansernas särart

DEL 4:

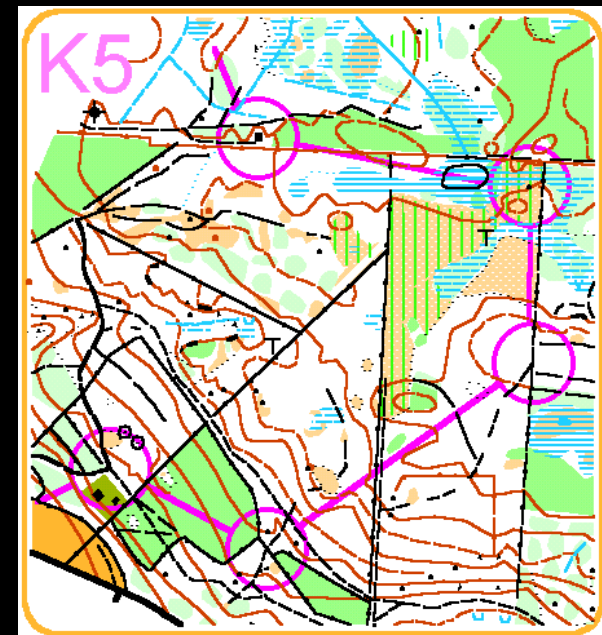
Terrängbeskrivning
Hemuppgift

Ställ frågor!
Era erfarenheter
är viktigt inslag



DEL 1

Om banläggning
Banläggarens roll och arbetsuppgifter
Banläggarens arbetsplan
Bankontrollant & Arrangörscoacher
Mark & Vilt



Om Banläggning

Orientering är:

Självvald väg i okänd mark

Tankens skärpa vid kroppslig möda

Snabba beslut under spännande tävling

Orienteringens grundförutsättningar är:

- Tillgång till lämplig terräng
- Kartor som på ett riktigt sätt återger terrängen
- Ett rikt och differentierat
aktivitetsutbud(tävlingar,träningar) för alla
- Deltagare från olika åldersgrupper med olika ambition
- Duktiga banläggare!

Om Banläggning

Banläggarens mål o uppgift:

- Upprätthålla orienteringssportens egenart (särart), Löpning/gå-orienteringsmoment
- Skapa sportslig rättvisa
- Säkerställa distansernas särart
- Skapa rolig orientering, omväxling i terräng, teknik och tempo(3T)- Variation
- Se till att orientering är skonsam mot naturen
- Se till att följa våra tävlingsregler, TR/TA+VGM

Om Banläggning

Lämplig terräng:

Ska passa

- aktuell tävlingsform,
- distans
- deltagarkategorin/erna

Måste finnas tillgång till, framförallt vid tävlingar:

- samlingsplats med tillfartsvägar,
- parkering,
- el och vatten mm

Datumstopp och datumzoner(10 maj), ersatt med vägledning för arr. i naturen. Tillstånd, egenkontroll mm

Gäller alltid:

Det får inte föreligga risker för stora och bestående skador på växt- och djur liv.

Banläggarens roll och arbetsuppgifter

- Teoretiskt, vid skrivbordet och praktiskt i skogen
- Banläggaren ska samverka med tävlingsledningen i fråga om:
 - Val av tävlingsområde
 - Val av Arena, start- och målplats
 - Arenaplanering, ev varvning, förvarning, publikkontroll mm.
 - Vid kontakter med markägare, jägare och vid val av bankontrollant

Banläggarens roll och arbetsuppgifter

Banläggaren ska organisera och leda

- Komposition av banor
- Rekognisering och kontroll i terrängen
- Inläggning av banor i banläggjarstödet, OCAD
- Framtagning och kontroll av tävlingskartor med banpåtryck
- Framtagning och kontroll av kontrollangivelser
- Ordningsställande och intagning av kontroller och ställningar

Banläggaren ska även samverka med bankontrollanten i god tid.

Banläggarens roll och arbetsuppgifter

- Banläggaren ska lämna ifrån sig underlag till
 - tävlingsledaren (inbjudan, PM mm)
 - bankontrollant (i god tid)
 - tävlingssekreteraren (om det finns någon)
 - tävlingsadministrationen
 - speakern (om det finns någon)
 - pressen (vid behov, större tävlingar)

Mark och vilt

- Ta hänsyn till markägare och jägares önskemål
- Undvik känsliga områden som skogsplanteringar, lövängar.
- Undvik kontrollplacering i starka sluttingar, naturkänslig mark, ute i mossar och vid rik lavmark
- Måste sådana utnyttjas maximeras antalet besök till vardera kontroll till 50 st.

Vägledning för arr. I naturen(nytt från 2022)

Ersätter tidigare Allmänna råd

Info: SOFT:s hemsida, VGM, Naturvårdsverket, Länsstyrelser, Skogsstyrelsen, hemkommuner

Mark och vilt

Hänsyn till viltet

- Skapa löpstråk vid banläggning
- Skapa viltzoner vid banläggningen
-frizoner i och buffertzoner vid sidan
- Driv av området på tävlingsdagen om ni har kommit överens om det
- Ta emot viltrapporter vid målgång
- Ansvarig i Västergötland: Johan Lundblad

Bankkontrollant & Arrangörscoacher

- Bankkontrollanten utser av SOFT, OF eller förening beroende av tävlingens nivå.
- Ska vara utsedd senast 3 mån före tävling och vara delaktig i varje steg gällande terräng och banläggning.
- Bankkontrollanten ska vara en erfaren banläggare
(**steg 1** för nivå 2 och 3, **steg 2** för nivå 1+2 med elit)

Arrangörscoacher (värde tävlingar) är utsedda av SOFT.

Bankontroll

Bankkontrollen ska omfatta:

- kontroll av terrängbeskrivning
- teoretisk granskning av banförslag
- praktisk terrängkontroll
- teoretisk kontroll av banor och kontrollbeskrivningar
- kontroll av utsättning och provlöpning

Uppgiften är att säkerställa kvalitén och hjälpa till och stötta arrangörerna

Mer info finns i Västgötamodellen och anvisningar för tävlingar

Diskussionsfrågor



1

- Vad tycker ni om banläggarens roll, ansvarsområden och arbetsuppgifter (grupparbete 10 min)?

Diskussionsfrågor

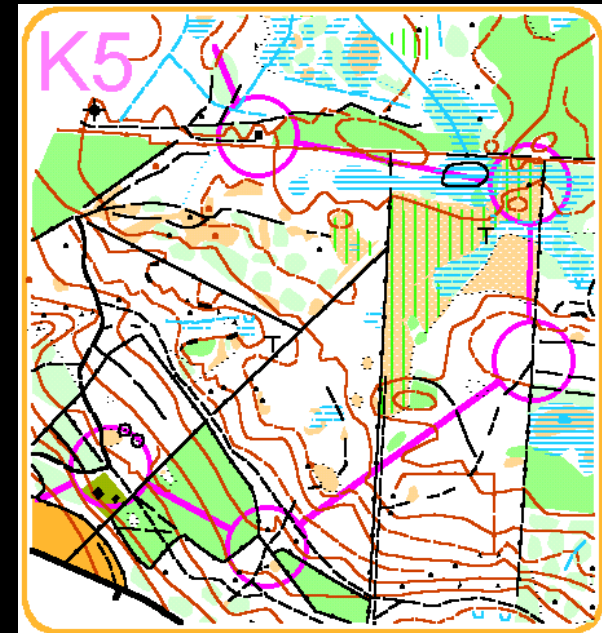
- Hur kan man underlätta arbetet?
Går det?

Tips är att dela på ansvaret och skapa en banläggargrupp. Kan göras på olika sätt ex:

- Ansv banläggare: övergripande ansvar och samverkan med tävlingsledningen samt ansvar för banor teoretiskt och praktiskt
- Ansv Kontroller: programmering, utsättning intagning
- Ansv Karta: kontakter med markägare och jägare samt ev revideringar

DEL 2

Grundläggande banläggning
Färgtrappan



Grundläggande banläggning

Orienteringsmoment

Kartläsningsmoment

Vägvalsmoment

Grundläggande banläggning

Kontrolldefinition

Orienteringsmoment

- Kartläsning
- Kurvbild /planbild
- Ledstångsorientering och hållpunktsorientering
- Grov- och finorientering, samt kontrolltagning
- Säker och tydlig uppfångare, tydliga inläsningpunkter
- Orienteringstekniska och fysiska problem
- Vägvalsproblematik

Kartläsningsmoment

All orientering kräver kartläsning.

Svårigheten i kartläsningen avgörs bl a av:

- Kartans läsbarhet
- Framkomligheten
- Kuperingen
- Hållpunkternas storlek, tydlighet och avstånd
- Kontrollernas storlek tydlighet och typ
- Uppfångarnas läge och tydlighet.

Det finns 17 olika kartläsningsmoment, K 1-17.

Kartläsningsmoment

Momentbeskrivning K1- K17

- Lättare moment K1-K6
 - Från ledstångsOL i given riktning till gena/snedda över öppen yta mot säker uppfångare
- Medelsvåra moment K7-K13
 - ...till grovorientering i tydlig kurvbild
- Svåra moment K14-K17
 - ...till finorientering i detaljrik terräng

Vägval

När löparen ska bedöma en vägvalssträcka är det i första hand tre faktorer som får betydelse.

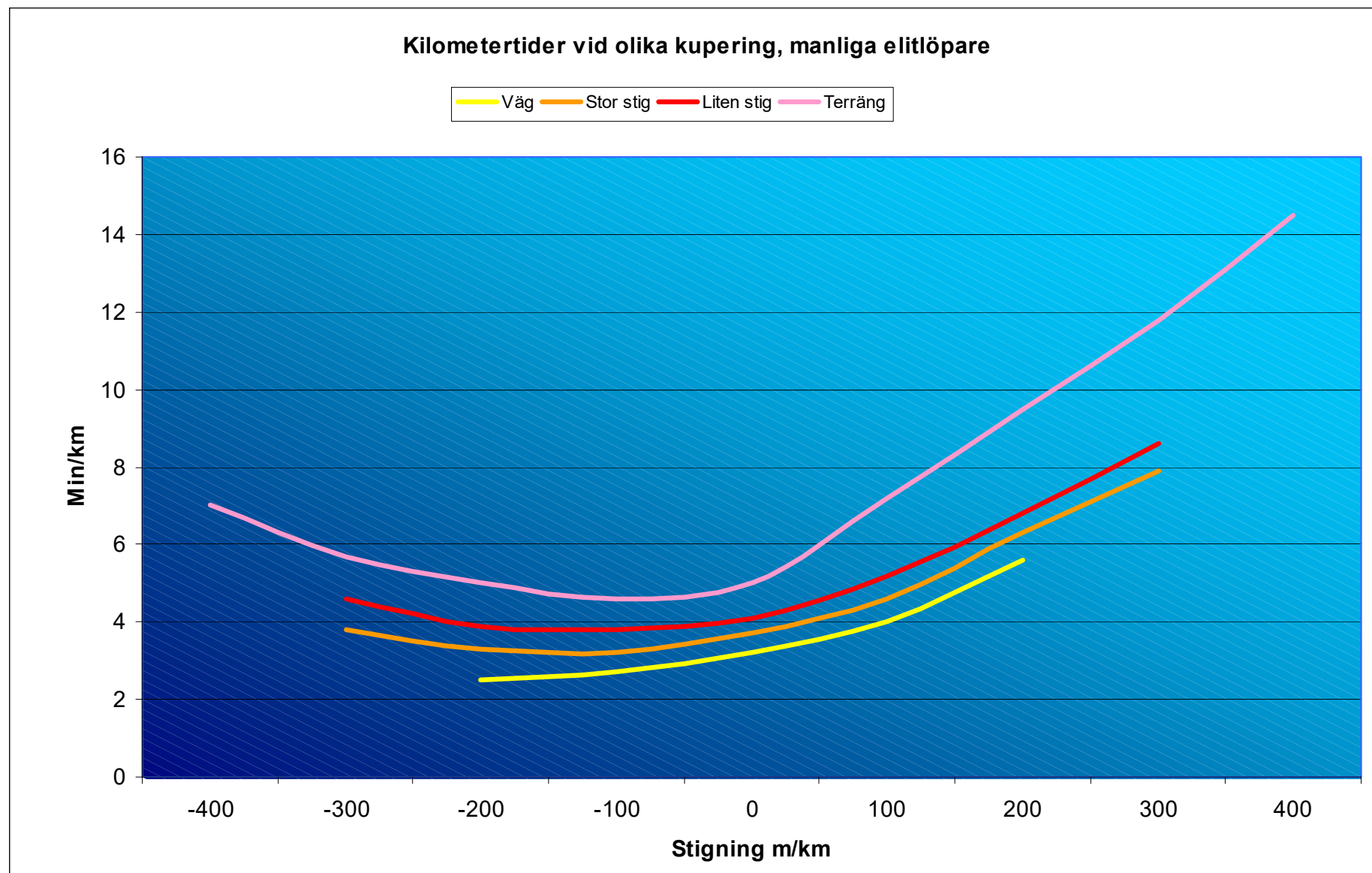
- Vilket vägval är snabbast?
- Vilket kostar minst kraft?
- Vilket blir säkrast?

Kilometertider

Väg	3,46 minuter/km
Stor stig	4,18 minuter/km
Liten stig	5,11 minuter/km
Myr	5,30 minuter/km
Terräng	6,35 minuter/km

**Ett genomsnitt av manliga norska
elitlöpare i flack terräng**

Kuperingen påverkar



Framkomlighet

Vit skog	90-100 % löphastighet
Ljusgrön skog	50-80 % löphastighet
Mellangrön skog	10-50 % löphastighet
Mörkgrön skog	0-10 % löphastighet

**I svenska skogar understiger framkomligheten
sällan 30 %**

Vägvalsmoment

Att välja väg är den viktigaste delen:

Vägvalet ska påverka resultatet.

Vägval handlar om att värdera kartans information om löpbarhet, kupering, vegetation och underlag.

Löparen ska tvingas väga in den egna kartläsnings- och löpförmågan.

Ju fler vägval desto större tankemöda.

Det finns fyra olika vägvalsmoment, V 1-4.

Vägvalsmoment

Momentbeskrivning V1-V4

- V1 enbart längdbedömning
- V2 Bedömning av längd och löpbarhet
- V3 Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet
- V4 Svår vägvalsbedömning
 - Flera ställningstagande per vägvalsalternativ.

Lätt eller svårt?

Det som är lätt för någon kan vara svårt för en annan. Vad som är lätt eller svårt är beroende av ålder, kunskap, erfarenhet, kondition, träningsintresse med mera.

Det finns en mängd olika orienteringsmoment. Dessa delas in i sex olika kategorier som betecknas med färger.

Grön, Vit, Gul, Orange, Violet, Blå/Svart

Grundläggande Banläggning

- Följ riktlinjer och färger!
 - tränare, ledare, aktiva och banläggare bör ha så samstämmig syn som möjligt
- Banläggningens byggstenar
 - Terrängen
 - Kontrollen
 - Sträckor och orienteringsmoment

Kontrollpunkter

Kontrollens uppgift

- Skapa en bra sträcka
- Naturligt avslut och start

Kontrolltyp

- Skiljer på planbild och kurvbildskontroller

Kontrollföremål

- Terrängföremålet som utgör kontrollen
- Ska vara tydlig, entydig (sten/punkthöjd)

Kontrollpunkter

Kontrollpunkten

- Platsen vid kontrollföremålet där kontrollen är placerad
- Kontrollens läge ska framgå av kontrollang.

Kom ihåg!

- Terrängföremålet som utgör kontrollen ska kunna urskiljas med stöd av kartan
- Skärmen, ej ev stämplande medtävlare, ska visa kontrollplatsen (spetsig vinkel)

Grundläggande Banläggning

Bandisposition/ Bandesign- Vad är ok ock ej

Design, klippa ringar och sträck. Praktiska anvisningar, sjöar, vinklar, mm

Olika typer av sträckor och dess funktion

Utöver vägvalssträckor och kartläsningssträckor vars innehåll beskrivits ovan behövs ytterligare ett par sträcktyper

- Balanseringssträckor(skapar bättre utgångsläge för nästa sträcka)
- Avledningssträckor(ta bort spetsiga vinklar)
- Sammanbindningssträckor(sträcka för att kunna utnyttja ett bra orienteringsområde)

Grundläggande Banläggning

Kom ihåg!

- Riktningssändringar, spetsiga vinklar
- Korsande sträckor, vägval/kontrollpassage
- Förlorad kilometer, tankefri-OL
- Arenabanläggning, skapar fart på TC
- Korsning av väg, skapa passage
- Korsning av sjö, undvik speciellt kortsträckor
- Slumpkontroller
- Förbjudna områden

Grundläggande Banläggning

Symboler

Se utskrivet blad...



Grundläggande Banläggning

Banläggarfällor

- Bjud in till hög löphastighet, mot ett svårare område
- Sök möjligheter till parallellfel
- "Visa" sämre vägval

Svårigheter vid orientering:

- Rundning av höjdformationer
- Passage genom grönområden
- Passage genom mossar, speciellt runda
- Passage över kuperade hyggen

Om Banläggning

3 T:

Terräng – Teknik – Tempo

Tre "T" ska anpassas efter rådande
förutsättningar

En bana ska "se" inbjudande/rolig ut!

Kort om kartskalor

Kartor för skogsorientering skall alltid vara ritad för 1:15 000

Kartor för sprint skall alltid vara ritad för 1: 4 000

Skala för ultralång och långdistans skall vara:

- 1:15 000 i klasserna D/H 18-21
- 1: 10 000 i D/H16, D/H35-40 samt öppen klass svår 7 km
- 1:7 500 i D/H10-14, D/H45 och äldre samt i alla öppna klasser utom Svår 7 km. Ytterligare kartor med andra skalor får erbjudas i öppna klasser.

Skala för medeldistans, stafett och nattävling skall vara:

- 1:10 000 i klasserna D/H16-40
- 1:7 500 i D/H10-14, D/H45 och äldre samt öppna klasser. Ytterligare kartor med annan skala än 1:7 500 får erbjudas i öppna klasser.

Skala för sprintdistans skall vara:































- 1:4 000 i klasserna D/H16-40
- 1: 3000 i D/H10-14, D/H45 och äldre samt öppna klasser. Ytterligare kartor med annan skala än 1:3 000 får erbjudas i

Kontrolldefinitioner

A	B	C	D	E	F	G	H
2	225	↙	⊙	##	8x4	•<	⚧

- A Kontrollens ordningsnummer
- B Kontrollens kodsiffra
- C Vilket av samma föremål
- D Kontrollföremål
- E Tillägg/precisering
- F Storlekar/kombinationer
- G Skärmens placering
- H Annan information

Exempel på kontrollbeskrivning

IOF Event Example									
M45, M50, W21									
5			7.6 km			210 m			
									
1	101								
2	212				1.0				
3	135								
4	246								
5	164								
									
6	185								
7	178								
8	147				20				
9	149								
									

Condes, Octavian Droobers

Kan du uttyda definitionen till vänster?

Börja med huvudet!

(Start, väg stenmur förgrening

Kontroll 1... osv...)

Exempel på kontrollbeskrivning

IOF Event Example					
M45, M50, W21					
5		7.6 km		210 m	
1	101				
2	212			1.0	
3	135				
4	246				
5	164				
○----- 120 ----->					
6	185				
7	178				
8	147			2.0	
9	149				
○----- 250 ----->◎					

Condes, Octavian Droobers

Exempel på kontrollbeskrivning		
Klasser M45, M50, W21		
Bannummer 5.	Längd 7.6 km	Stigning 210 m
Start	Väg, stenvmur, förgreningen	
1	101	Smal sankmark, kröken
2	212	Stenen, nordvästra, 1 m, östra sidan
3	135	Mellan grönområdena
4	246	Gropen, mellersta, östra delen
5	164	Ruinen, östra, västra sidan
Följ snitsel 120 m		
6	185	Raserad stenvmur, sydöstra hörnet, utsidan
7	178	Näsan, nordvästra foten
8	147	Branten, övre, 2 m
9	149	Stigkorsning
Följ snitsel till mål, 250 m		

Färgskalan

Färgerna

Trappan

Klasser

Genomgång – färg för färg

Banläggning, färger



Det finns sex olika svårighetsnivåer

- Grön nivå är den enklaste. Banan följer stigar och vägar och kontrollerna sitter längs dessa.
- Svart nivå är den svåraste. Här får det i princip vara hur svårt och tufft som helst.

Däremellan finns Vit, Gul, Orange, Violett och Blå nivå där svårigheten stegras efterhand.

Blå/Svart har samma tekniska svårighet, men blå nivå ska den fysiskt mest krävande terrängen undvikas.

Trappan (moment som ingår)

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 kurvbilden.
U	Vägval. Längre sträckor i kuperad terräng. Bedöma höjd- och nivåkillnader.
T	Förenkla, förstora och förlänga kontroll.
S	Kompass- och styrteknik via hållpunkter.
R	Avståndsuppfattning. Stega mindre än 200 meter.
Q	Strukturera, förstora och förenkla kartbilden.
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 kartteckenkunskap, andra typer av ledstänger.
E	Känna till hur start, kontroll och mål markeras. Framförhållning, tänka framåt. Vara uppmärksam på ledstångsbyte.
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 karttecknen.

Klasser, svårighetsgrader, beräknade segrartider, samt banlängder från 22-03-25 (Likvärdighet)

3 Medel- och långdistans

I tabellerna nedan visas normal klassindelning vid medel- respektive långdistans (dagtävling). För vilka och hur många klasser som ska erbjudas vid tävling inom nivå 2 respektive 3, se TR 5.1 i regelverket.

ÅLDERSKLASSER								
Damer	Medel	Lång	Herrar	Medel	Lång	Nivå	Kartskala	
Banlängder för ungdomsklasser (till och med 16 år)								
D10	Ca 2,0 km	Ca 2,5 km	H10	Ca 2,0 km	Ca 2,5 km	Vit	1:7 500/1:7 500	
D12	Ca 2,5 km	Ca 3,0 km	H12	Ca 2,5 km	Ca 3,0 km	Gul	1:7 500/1:7 500	
D14	Ca 3,0 km	Ca 4,0 km	H14	Ca 3,0 km	Ca 4,0 km	Orange	1:7 500/1:7 500	
D16	Ca 3,5 km	Ca 5,0 km	H16	Ca 3,5 km	Ca 5,5 km	Violett	1:10 000/1:10 000	
Rekommenderade segrartider för vuxenklasser, inkl. elitklasser (från och med 17 år)								
D18	25-30 min	50-55 min	H18	25-30 min	50-55 min	Svart	1:10 000/1:15 000	
D18 Elit	25 min	55-60 min	H18 Elit	25 min	55-60 min	Svart	1:10 000/1:15 000	
D20	25-30 min	55-60 min	H20	25-30 min	55-60 min	Svart	1:10 000/1:15 000	
D20 Elit	25 min	70-75 min	H20 Elit	25 min	70-75 min	Svart	1:10 000/1:15 000	
D21 Kort	...	50-55 min	H21 Kort	...	50-55 min	Svart	1:10 000/1:15 000	
D21	30-35 min	65-70 min	H21	30-35 min	65-70 min	Svart	1:10 000/1:15 000	
D21 Elit	30-35 min	90-95 min	H21 Elit	30-35 min	90-95 min	Svart	1:10 000/1:15 000	
D35	30-35 min	60-65 min	H35	30-35 min	60-65 min	Svart	1:10 000/1:10 000	
D40	25-30 min	60-65 min	H40	25-30 min	60-65 min	Svart	1:10 000/1:10 000	
D45	25-30 min	50-55 min	H45	25-30 min	50-55 min	Svart	1:7 500/1:7 500	
D50	25-30 min	50-55 min	H50	25-30 min	50-55 min	Svart	1:7 500/1:7 500	
D55	25-30 min	45-50 min	H55	25-30 min	45-50 min	Svart	1:7 500/1:7 500	
D60	25-30 min	45-50 min	H60	25-30 min	45-50 min	Svart	1:7 500/1:7 500	
D65	25-30 min	40-45 min	H65	25-30 min	40-45 min	Svart	1:7 500/1:7 500	
D70	25-30 min	40-45 min	H70	25-30 min	40-45 min	Blå	1:7 500/1:7 500	
D75	25-30 min	40-45 min	H75	25-30 min	40-45 min	Blå	1:7 500/1:7 500	
D80	25-30 min	40-45 min	H80	25-30 min	40-45 min	Blå	1:7 500/1:7 500	
Banlängder för vuxenklasser								
D85	Ca 2,0 km	Ca 2,5 km	185	Ca 2,0 km	Ca 2,5 km	Blå	1:7 500/1:7 500	
D90	Ca 1,5 km	Ca 2,0 km	H90	Ca 1,5 km	Ca 2,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500	
D95	Ca 1,0 km	Ca 1,5 km	195	Ca 1,0 km	Ca 1,5 km	Blå	1:7 500/1:7 500	

4 Ultralång distans

I tabellen nedan visas beräknade segrartider för elitklasser vid ultralång distans.

ELITKLASSER					
<i>Damer</i>	<i>Segartid</i>	<i>Herrar</i>	<i>Segartid</i>	<i>Nivå</i>	<i>Kartskala</i>
D18 Elit	85–90 min	H18 Elit	85–90 min	Svart	1:15 000
D20 Elit	105–110 min	H20 Elit	105–110 min	Svart	1:15 000
D21 Elit	135–140 min	H21 Elit	135–140 min	Svart	1:15 000

För övriga klasser ska beräknad segrartid ligga på cirka 150–200 procent av segrartiden för långdistans. D/H18-65 ska ha svart svårighetsnivå medan D/H70 och äldre ska ha blå svårighetsnivå.

5 Sprintdistans

För traditionell orientering i skog beskrivs svårighetsnivån av en färgskala. Motsvarande skala finns inte för sprintdistans. Utmaningen beror i stället på tävlingsområdets egenskaper och vägvalsmöjligheter, där distansens särart med hög fart och snabba beslut ska speglas i banläggningen.

I tabellerna nedan visas beräknade segrartider för åldersklasser samt banlängder för öppna klasser.

ÅLDERSKLASSER			
<i>Damer</i>	<i>Segartid</i>	<i>Herrar</i>	<i>Segartid</i>
D -16	12 min	H -16	12 min
D18-	12-15 min	H18-	12-15 min

ÖPPNA KLASSER	
<i>Klass</i>	<i>Banlängd</i>
Mycket lätt 1,5 km	Ca 1,5 km
Medelsvår 1,5 km	Ca 1,5 km
Svår 2,5 km	Ca 2,5 km
Svår 3,0 km	Ca 3,0 km

ÖPPNA KLASSER VÄSTERGÖTLAND 2023

Öppen klass	U-Klass	Nivå	LÅNG	MEDEL	Skala
Inskolning 2km		Grön	Obligatorisk	Obligatorisk	1:7500
Mycket lätt 2km	U2	Vit	Obligatorisk	Obligatorisk	1:7500
Mycket lätt 4km		Vit	Frivillig	Frivillig	1:7500
Mycket lätt 7km		Vit	Frivillig	-	1:7500
Lätt 2,5km	U3	Gul	Obligatorisk	Obligatorisk	1:7500
Lätt 5km		Gul	Obligatorisk	Frivillig	1:7500
Medelsvår 3km	U4	Orange	Obligatorisk	Obligatorisk	1:7500
Medelsvår 5km		Orange	Obligatorisk	Frivillig	1:7500
Svår 3km		Blå	Obligatorisk	Obligatorisk	1:7500
Svår 5km		Svart	Obligatorisk	Obligatorisk	1:7500
Svår 7km		Svart	Obligatorisk	-	1:10000

Öppen klass	U-Klass	Nivå	ca	SPRINT	Skala
Inskolning		Grön	1,5	Obligatorisk	1:3000
Mycket lätt	U2	Vit	1,5	Obligatorisk	1:3000
Lätt	U3	Gul	2	Obligatorisk	1:3000
Medelsvår	U4	Orange	2,5	Frivillig	1:3000
Svår Kort			2,5	Obligatorisk	1:3000
Svår Lång			3,5	Obligatorisk	1:4000

Öppna klasser				
Klass	Banlängd	Nivå	Krav	Kartskala
Inskolning 2 km	Ca 2,0 km	Grön nivå	Obligatorisk	7 500
Mycket lätt 2 km	Ca 2,0 km	Vit nivå	Obligatorisk	7 500
Mycket lätt 4 km	Ca 4,0 km	Vit nivå	Frivillig	7 500
Lätt 2,5 km	Ca 2,5 km	Gul nivå	Obligatorisk	7 500
Lätt 5 km	Ca 5,0 km	Gul nivå	Obligatorisk	7 500
Medelsvår 3 km	Ca 3,0 km	Orange nivå	Obligatorisk	7 500
Medelsvår 5 km	Ca 5,0 km	Orange nivå	Frivillig	7 500
Svår 3 km	Ca 3,0 km	Blå nivå	Obligatorisk	7 500
Svår 5 km	Ca 5,0 km	Svart nivå	Frivillig	7 500
Svår 7 km*	Ca 7,0 km	Svart nivå	Frivillig	10 000

Mer ”bra-att-veta” med nya klassindelningen



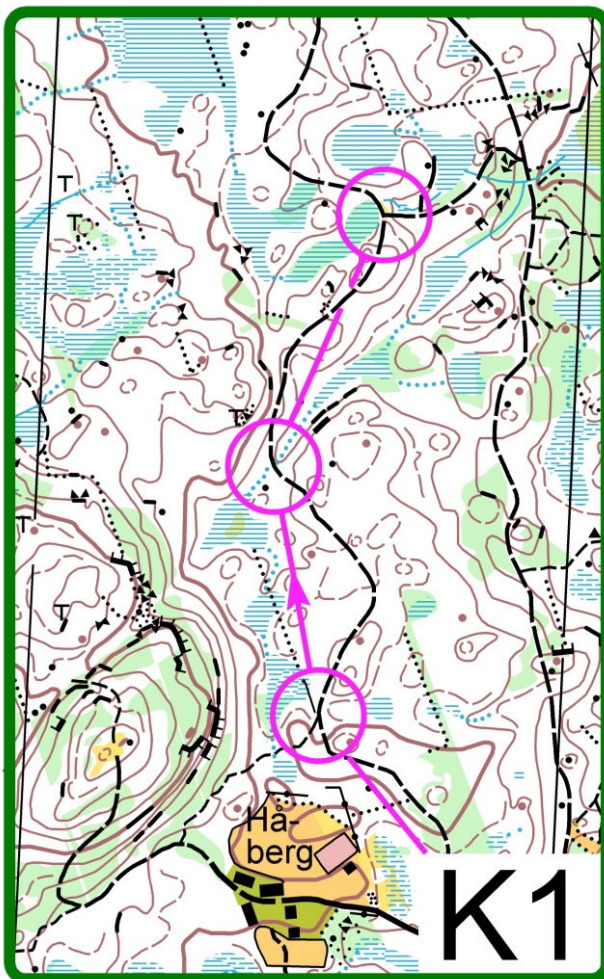
- ▲ Det är tillåtet att följa upp, skugga, deltagare i samtliga öppna klasser.
- ▲ Deltagande i patrull är möjligt i samtliga öppna klasser.

Vad gäller för grön nivå?

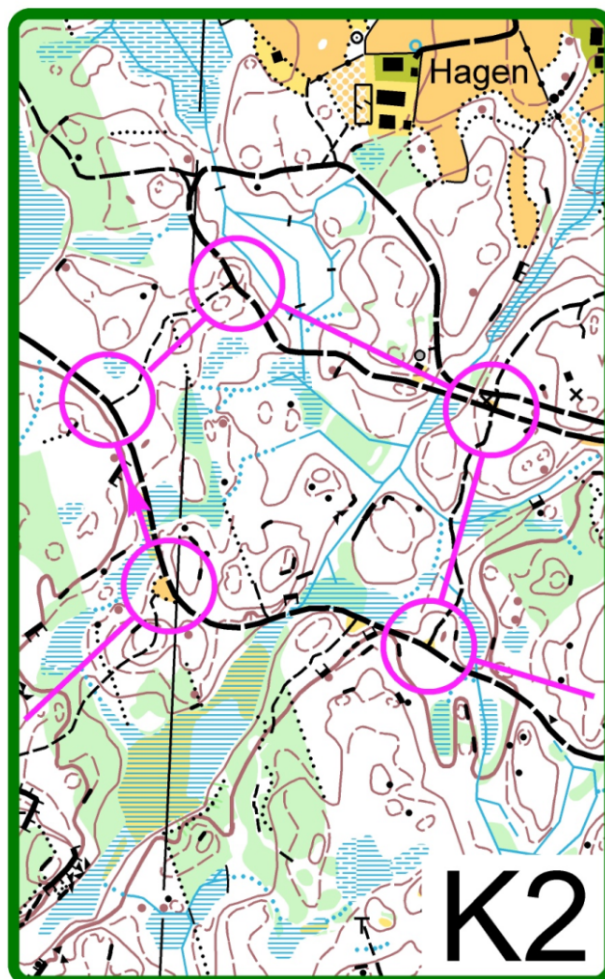
- ▲ Sammanhängande planbild
- ▲ Ett vägval
- ▲ Kontroller på ledstången

Kartläsningsmoment

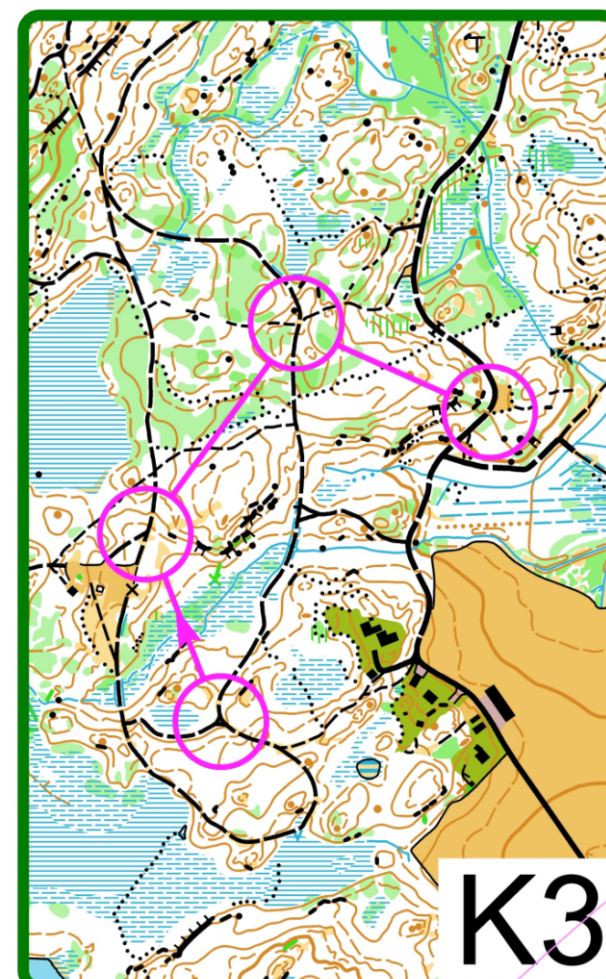
K 1. Lätt ledstångsorientering - given riktning.



K 2. Lätt ledstångsorientering.
Ledstångsbyte vid kontroll.



K 3. Lätt ledstångsorientering.
Ledstångsbyte på sträckan.

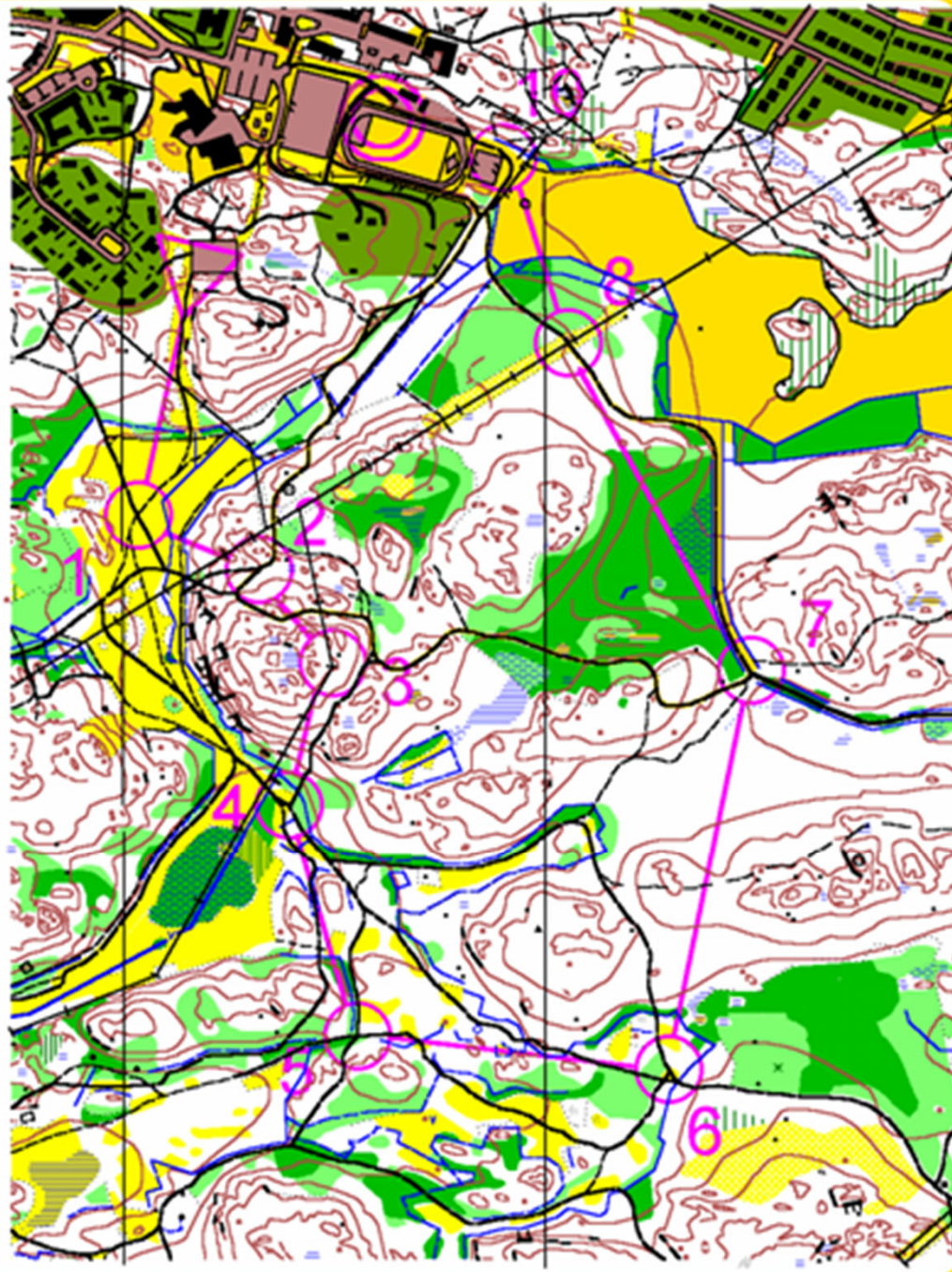


Exempel på Grön bana

Grön bana
2,9 km

Svåraste moment

Sträcka 1	K3
Sträcka 2	K3
Sträcka 3	K3
Sträcka 4	K3
Sträcka 5	K3
Sträcka 6	K3
Sträcka 7	K3
Sträcka 8	K1
Sträcka 9	K3



Vit
nivå

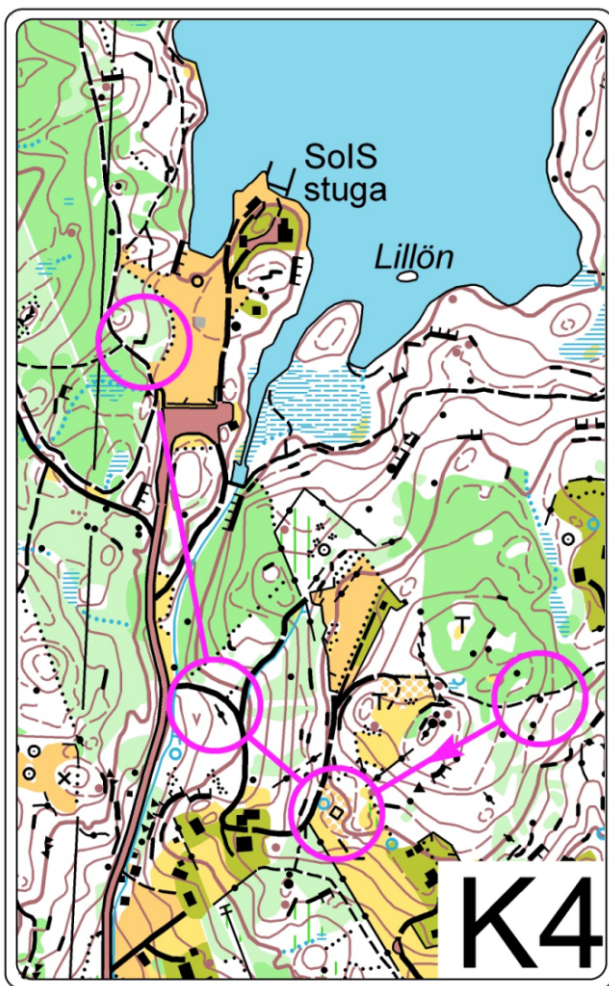
Vad gäller för vit nivå?

- ▲ Sammanhängande planbild
- ▲ Lätta och tydliga kontroller nära ledstången.
- ▲ Snedda över öppet område
- ▲ Vägval, endast längd

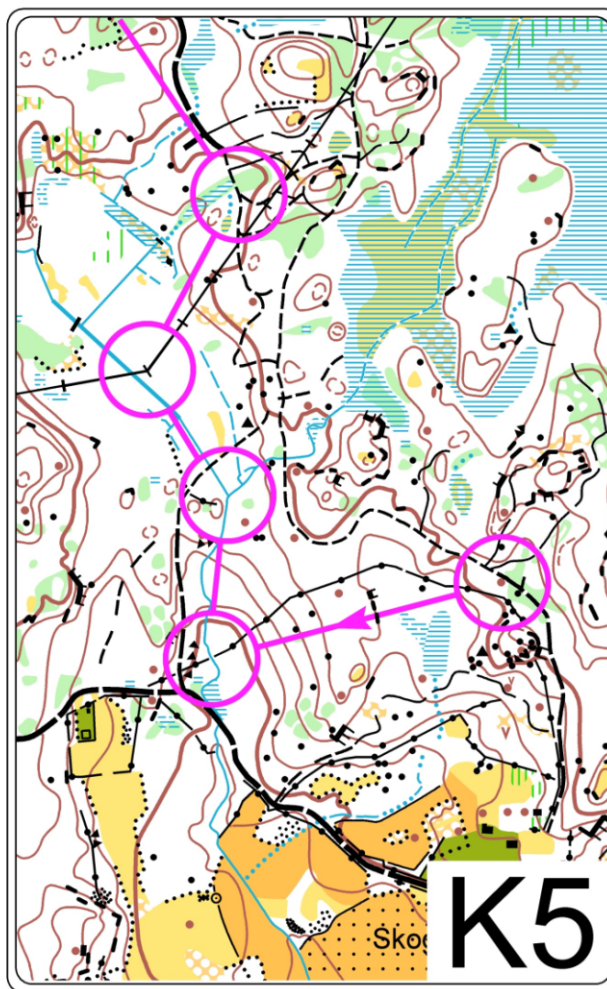
Vit
nivå

Kartläsningsmoment

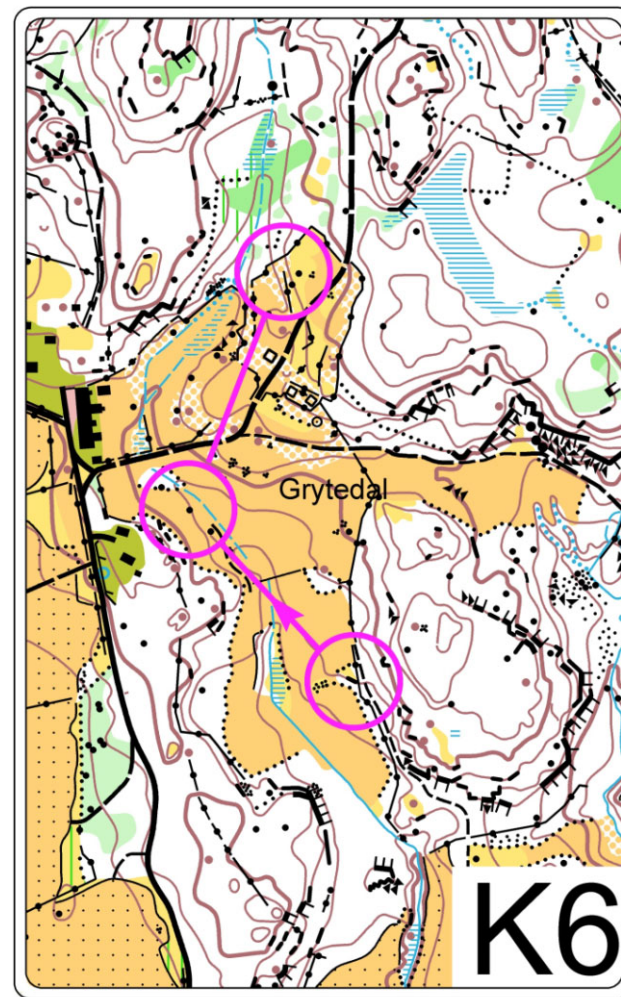
K 4. Kontroll vid sidan
av ledstången.



K 5. Svårare
ledstångsorientering.

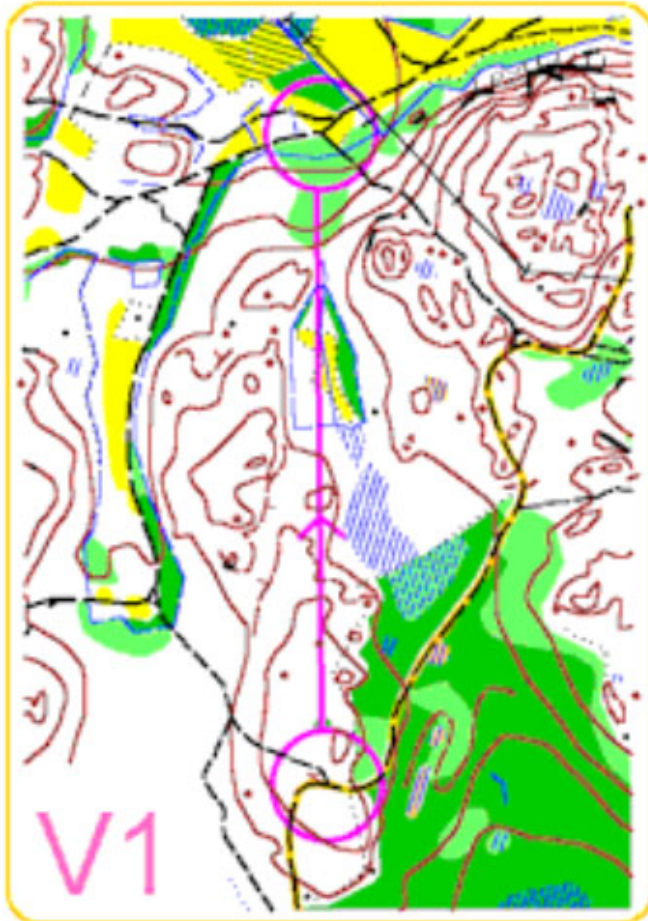


K 6. Gena över öppet
område mot säker
uppfångare.



Vit
nivå

Vägvalsmoment

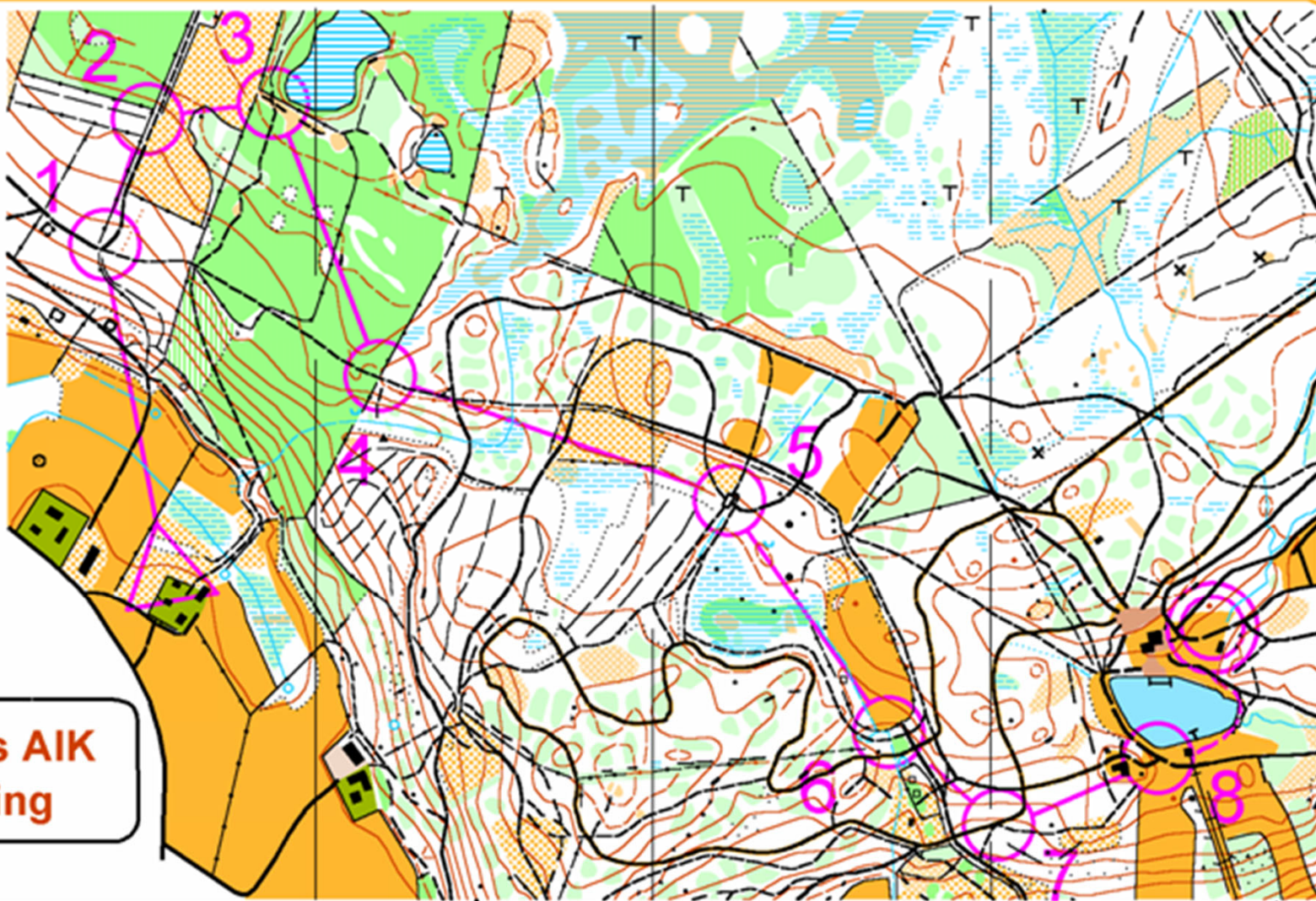


V 1. Enbart längdbedömning.
Löpvägarna består av tydliga och
lätframkomliga ledstänger av samma
typ och med samma längd och
framkomlighet.

Exempel på vit bana

Vit bana 2,3 km

	Svåraste moment
Sträcka 1	K6, V1
Sträcka 2	K4
Sträcka 3	K6
Sträcka 4	K5, V1
Sträcka 5	K3
Sträcka 6	K6, V1
Sträcka 7	K3, V1
Sträcka 8	K3, V1



Falköpings AIK
Orientering

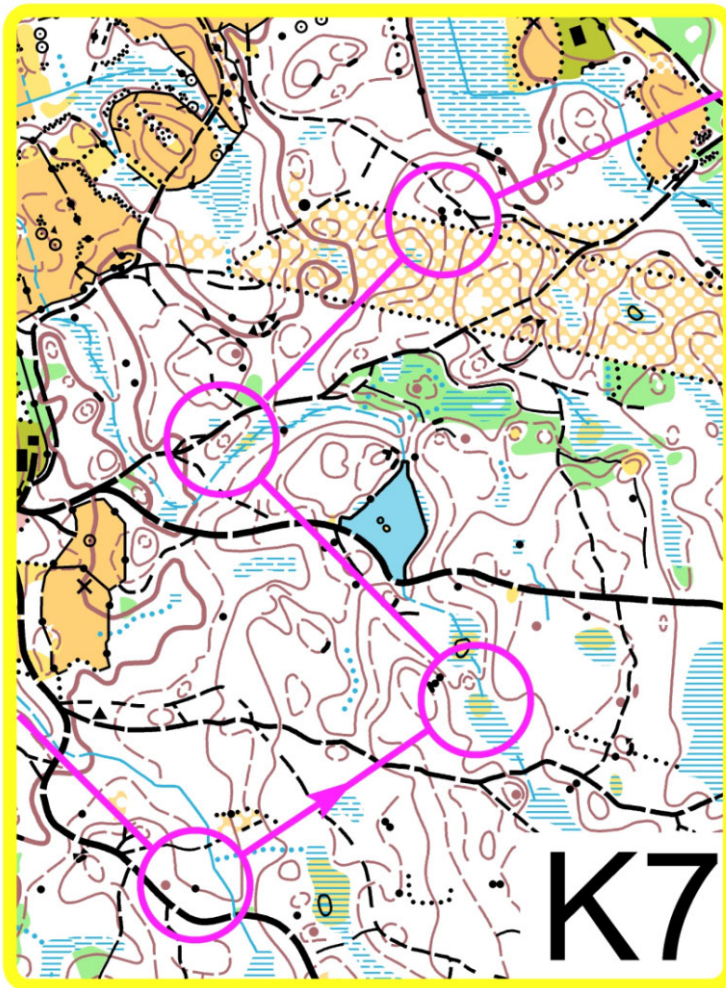
Vad gäller för gul nivå?

- ▲ Sammanhängande planbild, men även orientering utan ledstång i öppen terräng mot annan ledstång
- ▲ Kontrollpunkterna kan utgöras av svårare terrängföremål, till exempel högst uppe på en mycket tydlig höjd, men måste alltid föregås av en tydlig utgångspunkt.
- ▲ En säker uppfångare ska finnas bakom kontrollen.

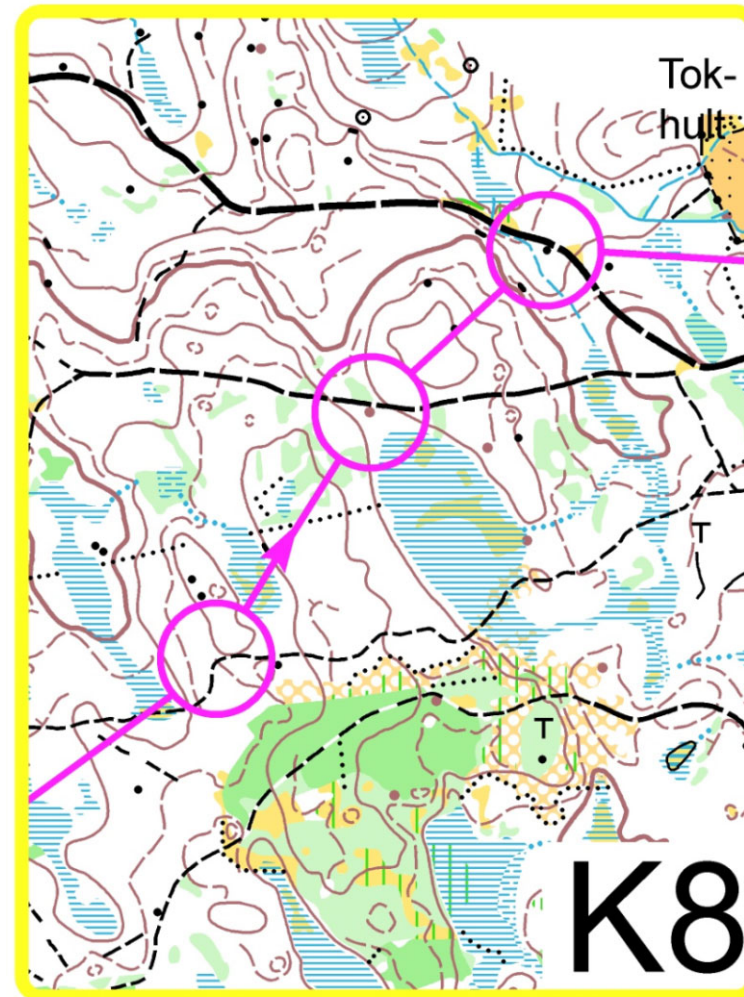
Gul
nivå

Kartläsningsmoment

K 7. Gena mot säker
uppfångare.



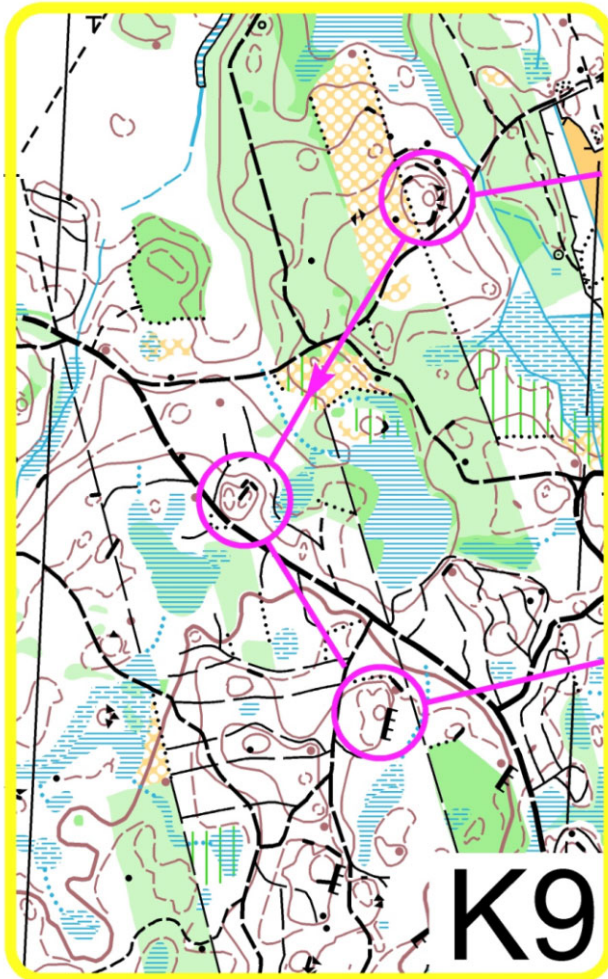
K 8. Lätt grovorientering
mot säker uppfångare.



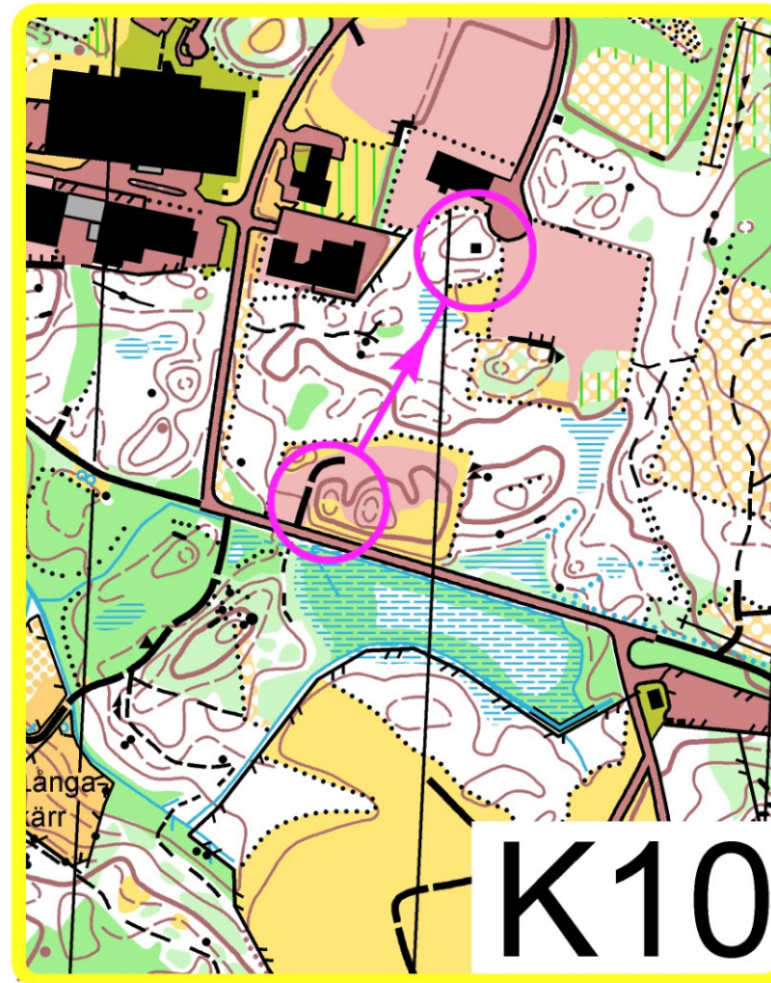
Gul
nivå

Kartläsningsmoment

K 9. Lätt kurvbilds-orientering.

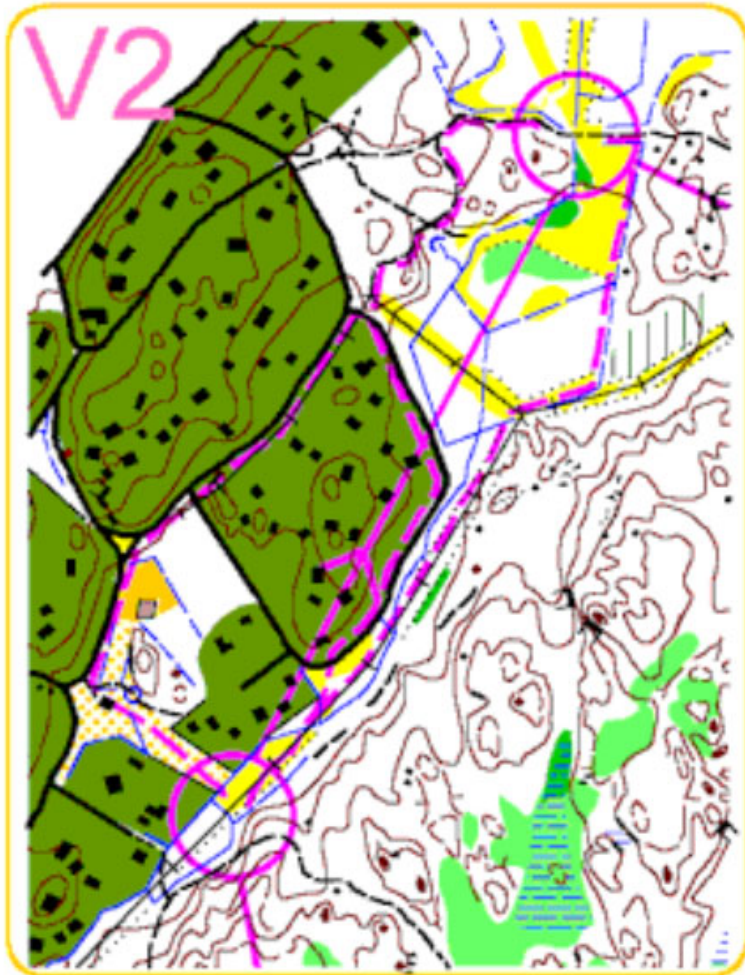


K 10. Kort finorientering mot tydlig planbilds-kontroll med säker uppfångare.



Gul
nivå

Vägvalsmoment



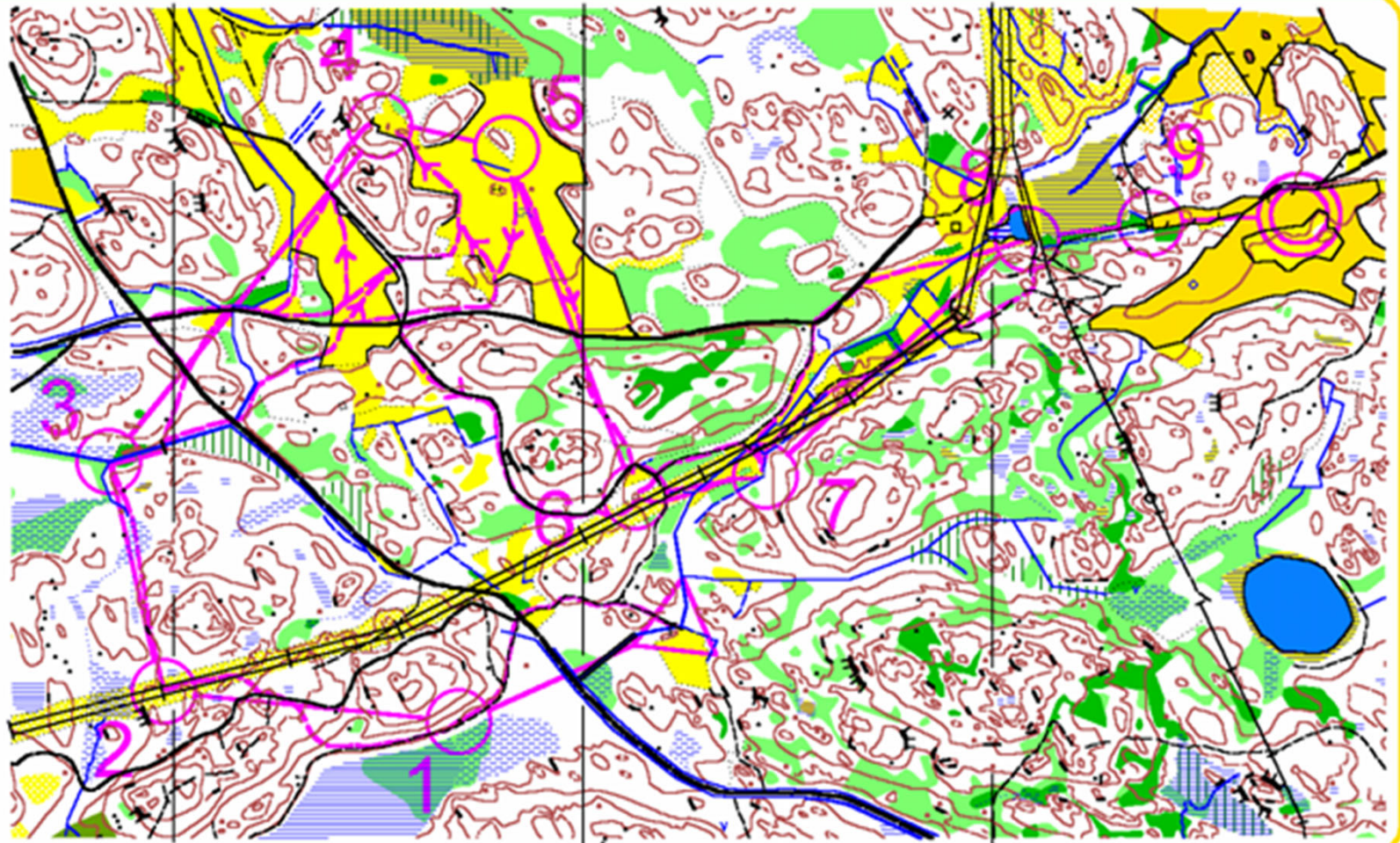
V 2. Bedömning av längd och löpbarhet.

Exempel på Gul bana

Gul bana 3,0 km

Svåraste moment

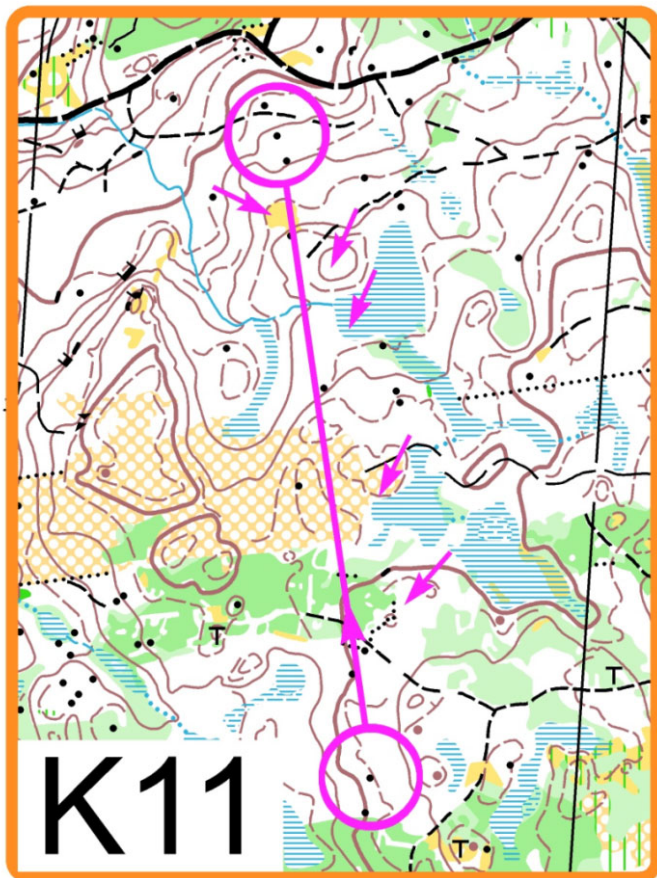
Sträcka 1	K4
Sträcka 2	K8
Sträcka 3	K8
Sträcka 4	K8, V2
Sträcka 5	K6
Sträcka 6	K8, V2
Sträcka 7	K5, V2
Sträcka 8	K5
Sträcka 9	K5



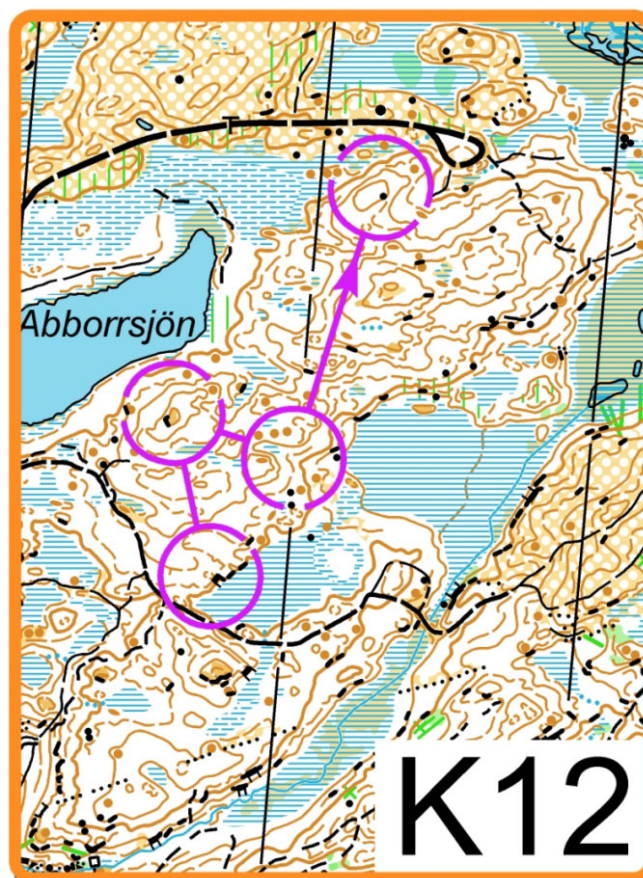
Vad gäller för orange nivå?

- ▲ Lättframkomlig, måttligt kuperad terräng, gärna med inslag av kulturmark.
- ▲ Jämfört med grön, vit och gul bana kan svårare kontrollpunkter användas, till exempel större sänkor, tydliga åsar, höjder och branter.
- ▲ Säker inläsningspunkt högst 200 m. före kontrollen. Tydlig uppfångare bakom.

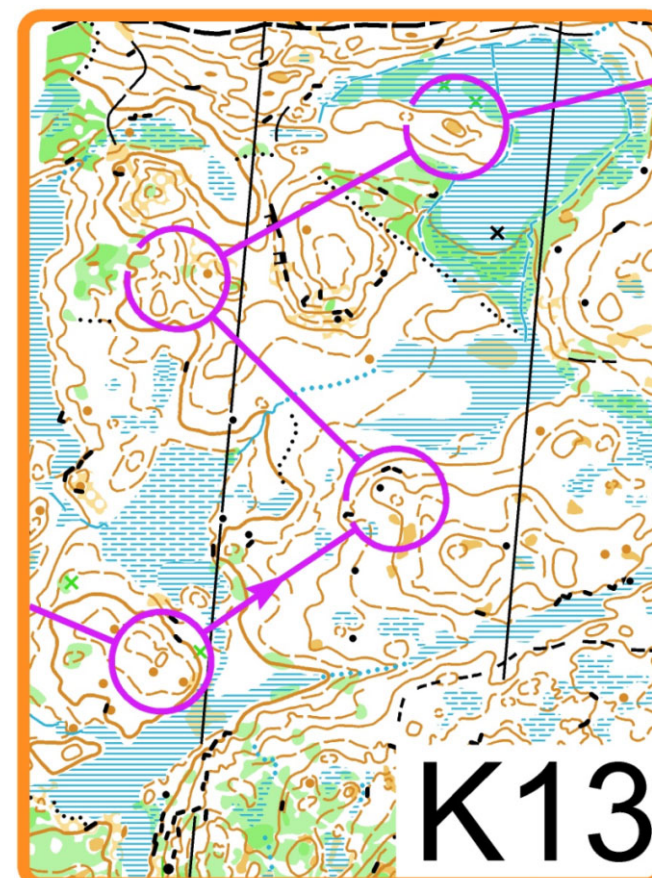
K 11. Grovorientering
över tydliga hållpunkter
mot tydlig uppfångare.



K 12. Finorientering mot
tydlig kurvbildskontroll
med tydlig uppfångare.



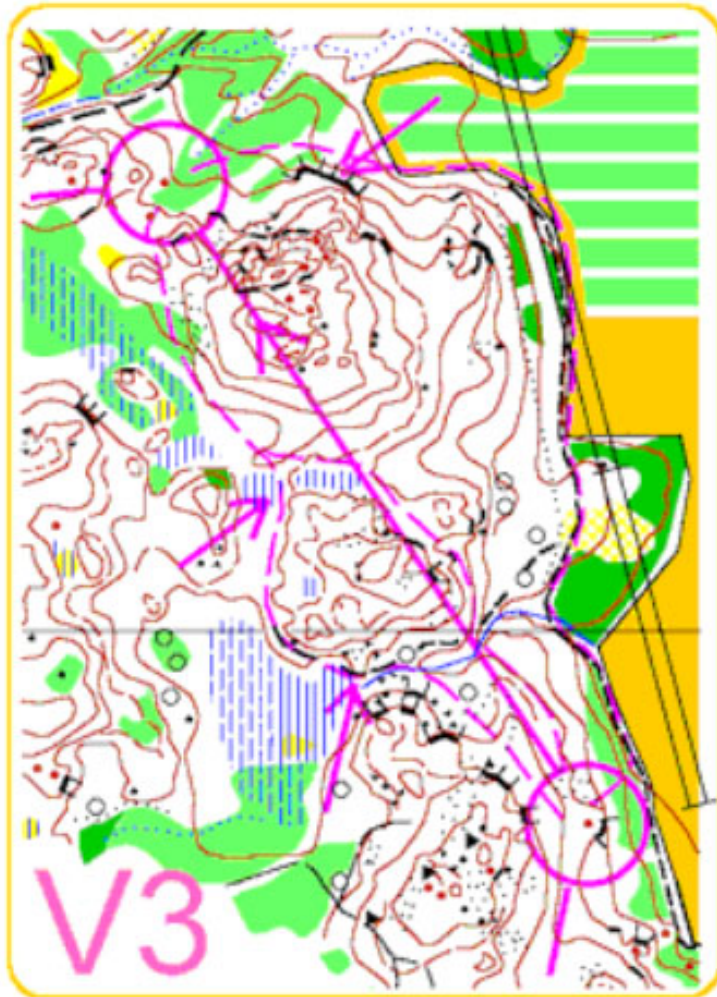
K 13. Grovorientering i
enkel kurvbild.



Orange
nivå

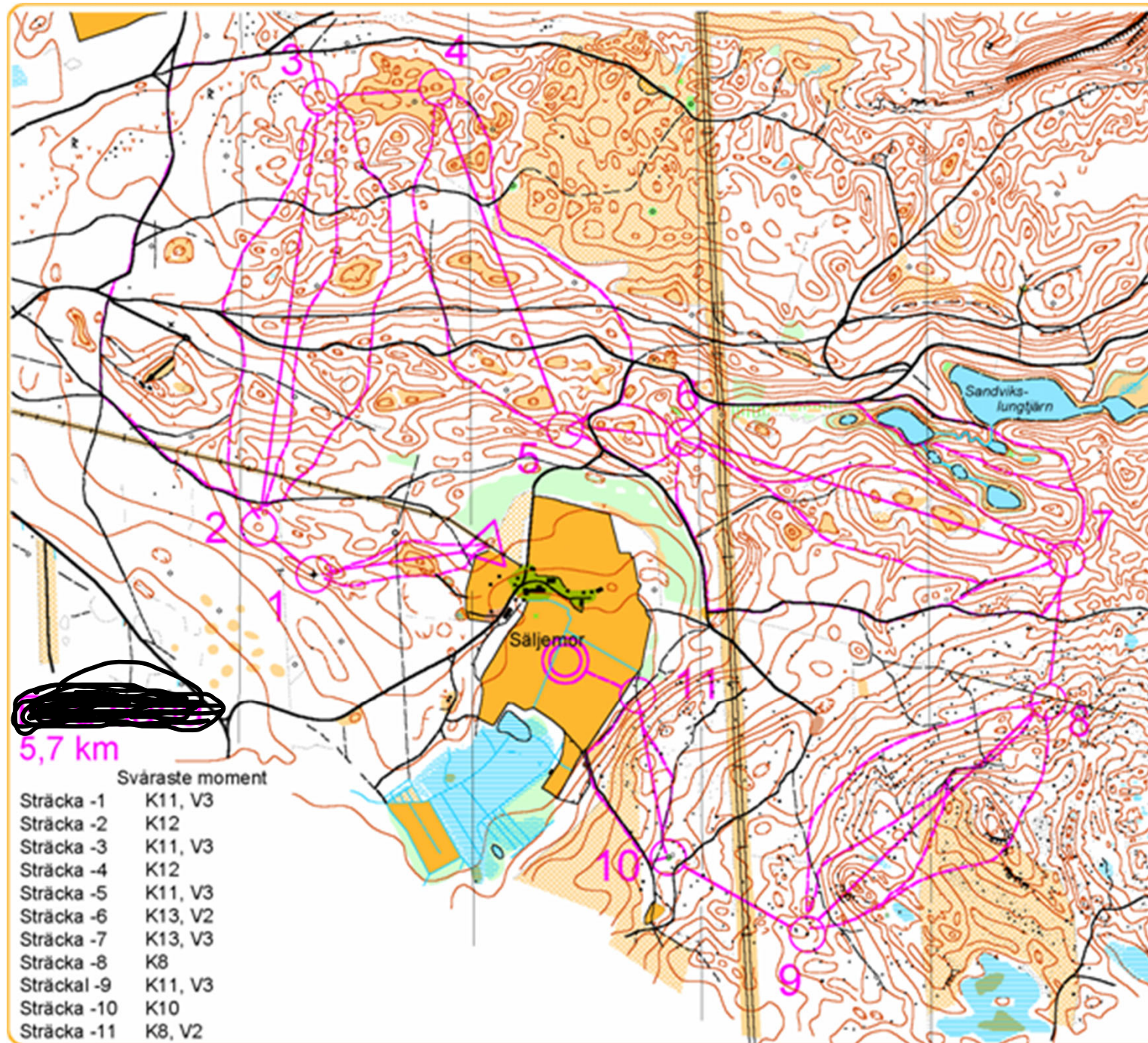
Vägvalsmoment

2



V 3. Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet. Löpvägarna kan bestå av svåra ledstänger eller grovororientering via hållpunkter

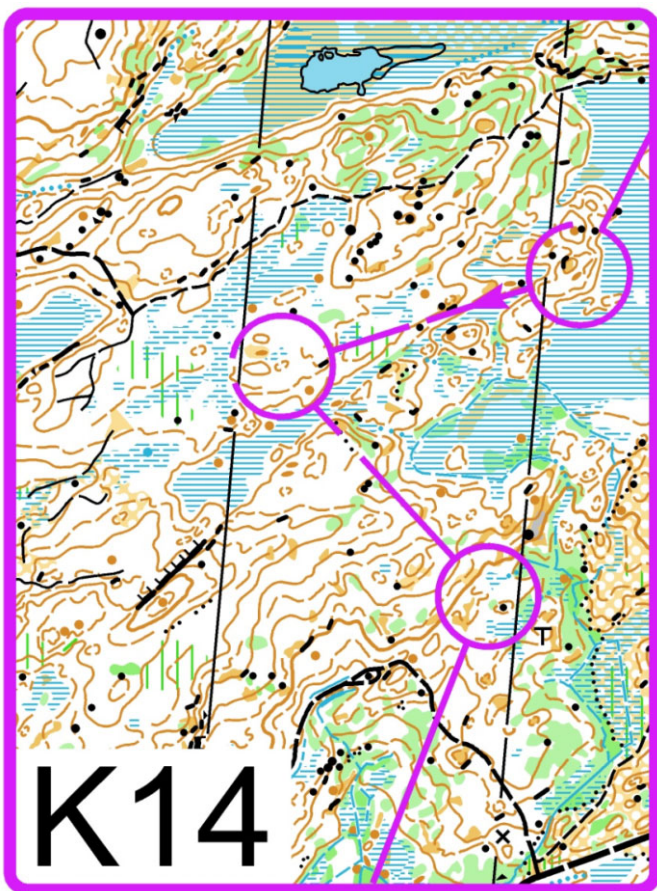
Exempel på Orange bana



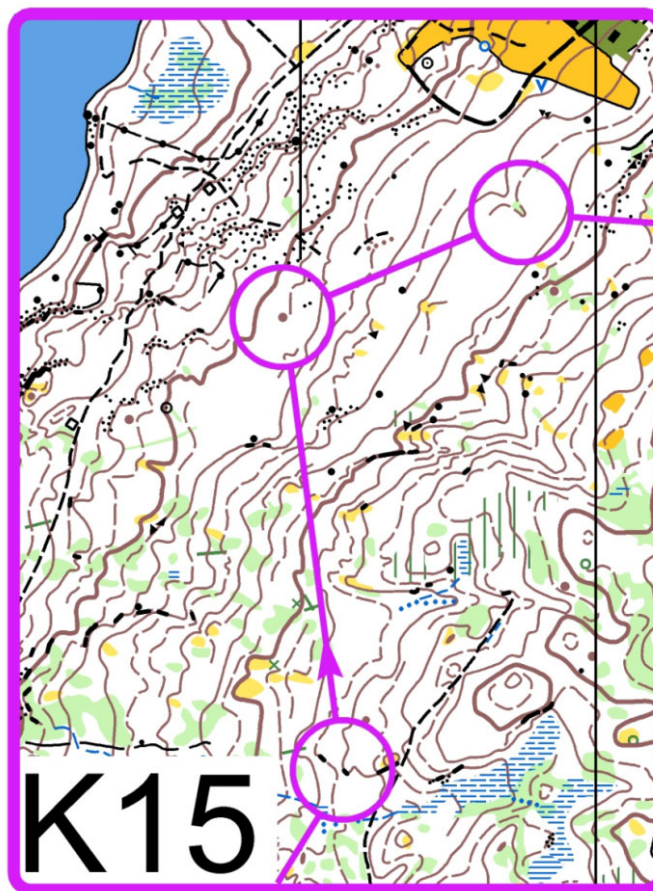
Vad gäller för violett nivå?

- ▲ All typ av terräng, men inte mycket fysiskt krävande.
- ▲ Alla typer av kontrollpunkter.
- ▲ Ingen tydlig uppfångare bakom, men det ska gå att läsa in sig på rimligt avstånd.
- ▲ Sträckplanering

K 14. Kontrolltagning utan tydlig uppfångare.



K 15. Kontrolltagning i detaljfattig terräng.

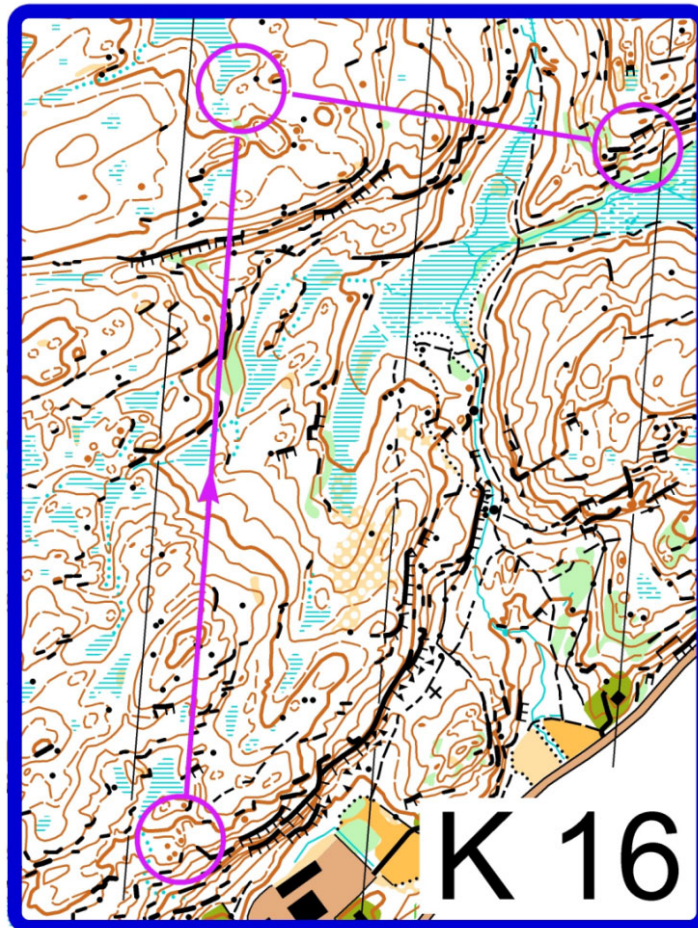


Vad gäller för blå nivå?

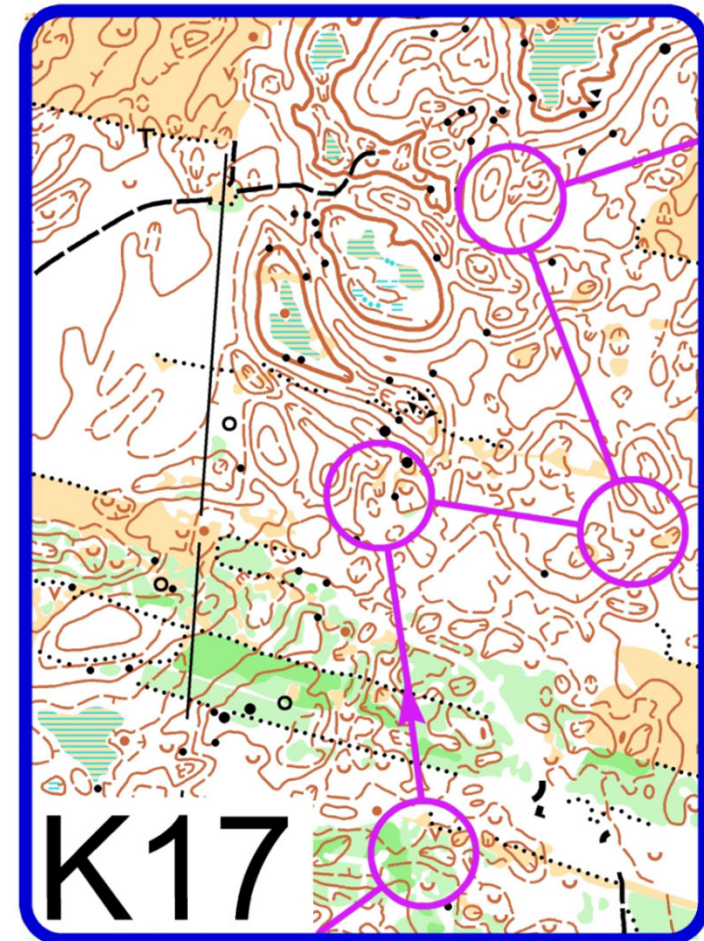
- ▲ Så svår orientering som möjligt.
- ▲ Svårlöpt och tung terräng undviks.
- ▲ Svårläst kartbild undviks

Kartläsningsmoment

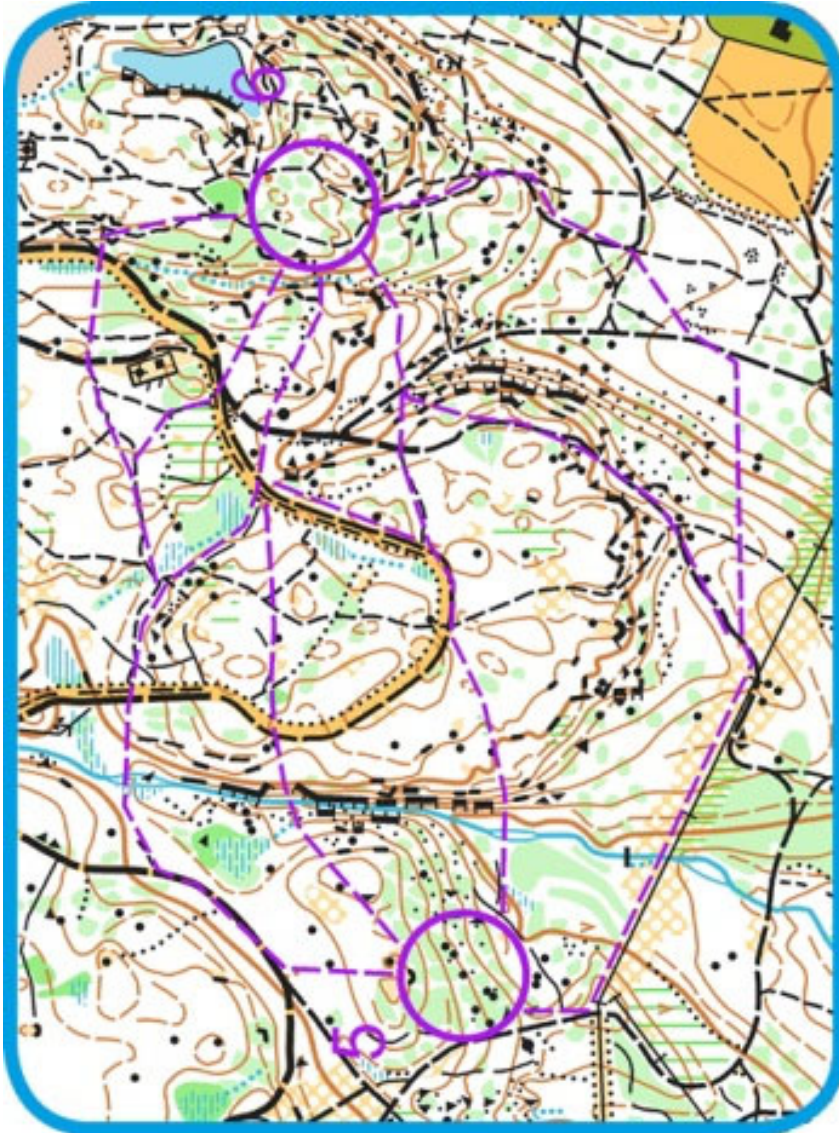
K 16. Grovorientering
i svår kurvbild.



K 17. Finorientering i
detaljrik terräng.



Vägvalsmoment



V 4. Svår vägvalsbedömning.

Sträckan går genom terräng med svårbedömd nivåbild eller med kraftigt varierande framkomlighet längs löpvägarna.

Huvudvägvalen kan innehålla flera delvägval.

Vad gäller för svart nivå? 2

- ▲ Samma som blå nivå, men alla typer av terräng får förekomma.

Vad påverkar svårighetsgraden? 2

- ▲ Kartans kvalitet och läsbarhet
- ▲ Terrängens komplexitet
- ▲ Terrängens kupering, framkomlighet och sikt
- ▲ Sträckornas längd
- ▲ Sträckornas riktning i förhållande till höjdformationerna
- ▲ Ledstängernas tydlighet
- ▲ Hållpunkternas storlek och tydlighet
- ▲ Kontrollpunkternas typ, storlek och tydlighet
- ▲ Uppfångarnas/sista säkra punktens läge och tydlighet

Diskussionsfrågor

- Vad har ni för tidigare kännedom och erfarenhet av trappan, färgerna i kombination med klassindelning och tider/banlängder?
- Hur ska jag som banläggare säkerställa att mina banor håller rätt nivå, färg?