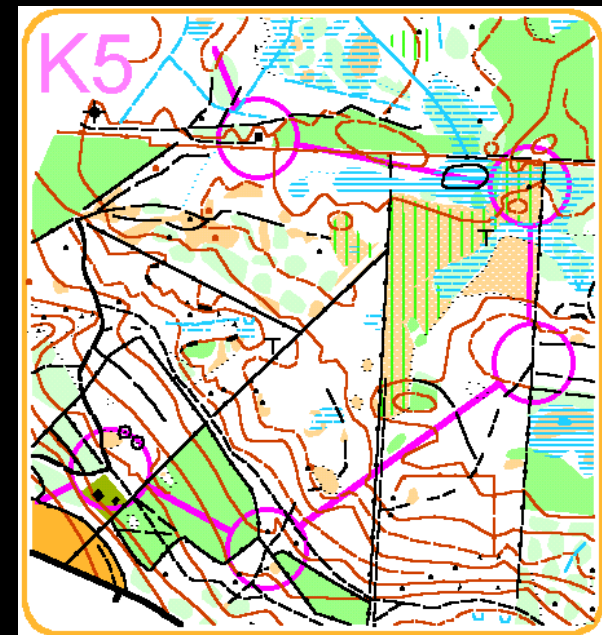


# DEL 3

Nivågruppering

Distansernas särart

- Lång
- Medel
- Sprint
- Stafett
- Natt
- Ultralång



# Tävlings-nivåer 1-4



- **Tydliggöra**
  - Ansvarsfördelning
  - Innehållet på våra arrangemang
- **Kvalitetssäkra arrangemang**
- **Förebygga eventuella problem**
- **Prioritera rätt saker**
  - "Spetsa till" profil- och värdearrangemang
  - Förenkla mindre arrangemang
  - Innehållet på våra arrangemang
- **Profilera oss bättre**

*Nivågrupperingen ska ses som ett komplement till SOFT:s regler och bestämmelser.*

# Tävlingsindelning

- **Nivå 1:** Internationella och nationella värde tävlingar i Sverige. VM, EM, världscup, O-Ringen, SM, USM, serie arrangerad på uppdrag av SOFT (t ex Swedish League), Tiomila, 25manna, Smålandskavlen samt landslagstester.
- **Nivå 2:** Övriga nationella tävlingar med eller utan elitklasser, riksmästerskap, regionala mästerskap och distriktsmästerskap. Hit hör även Veteran-SM.
- **Nivå 3:** Distriktstävlingar.
- **Nivå 4:** Närtävlingar(POL), inklusive Motionsorientering.

## Kvalitetssäkring nivå 4: Närtävlingar

- Arrangörsklubb ansvarar internt för att kvalitetssäkring genomförs
- Inget krav på banläggarkort

## Kvalitetssäkring nivå 3: Distriktstävlingar

- Arrangörsklubb ansvarar internt för att kvalitetssäkring genomförs
- Arrangörsklubb ska delta på OF:s utbildningar med extra fokus på ungdomsbanor
- Kräver banläggarkort lägst steg 1

## Kvalitetssäkring nivå 2: DM och nationella tävlingar med eller utan elitklass

- Arrangörsklubb med stöd av OF ansvarar för att kvalitetssäkring genomförs
- Arrangörsklubb ska delta på OF:s utbildningar
- Karta i färgutskrift ska godkännas av OF enligt de anvisningar SOFT:s kartgrupp tagit fram
- Kräver banläggarkort steg 1 eller 2 (elit...)

## Kvalitetssäkring nivå 1: Internationella och nationella värde tävlingar i Sverige

- Arrangörsklubb med stöd av SOFT/OF ansvarar för att kvalitetssäkring genomförs
- SOFT i samarbete med OF ansvarar för kvalitetssäkring enligt upprättade avtal och anvisningar
- Arrangörsklubb ska delta på OF:s utbildningar
- Arrangörsklubb ska delta vid OF:s utbildningar med extra fokus på banläggning, data/tävlingsadmin samt arena
- Arrangörsklubb ska delta vid SOFT:s seminarier/träffar och OF:s utbildningar med extra fokus på banläggning, data/tävlingsadmin samt arena
- Kartan ska vara offsettryckt, oavsett skala och klass
- Kräver banläggarkort steg 2

# Diskussionsfrågor

- Vad kände vi i gruppen till om Nivågrupperingen tidigare?
- På vilket/vilka sätt påverkar grupperingen mig som banläggare?



# Distansernas särart

**Sprintdistans**

**Medeldistans**

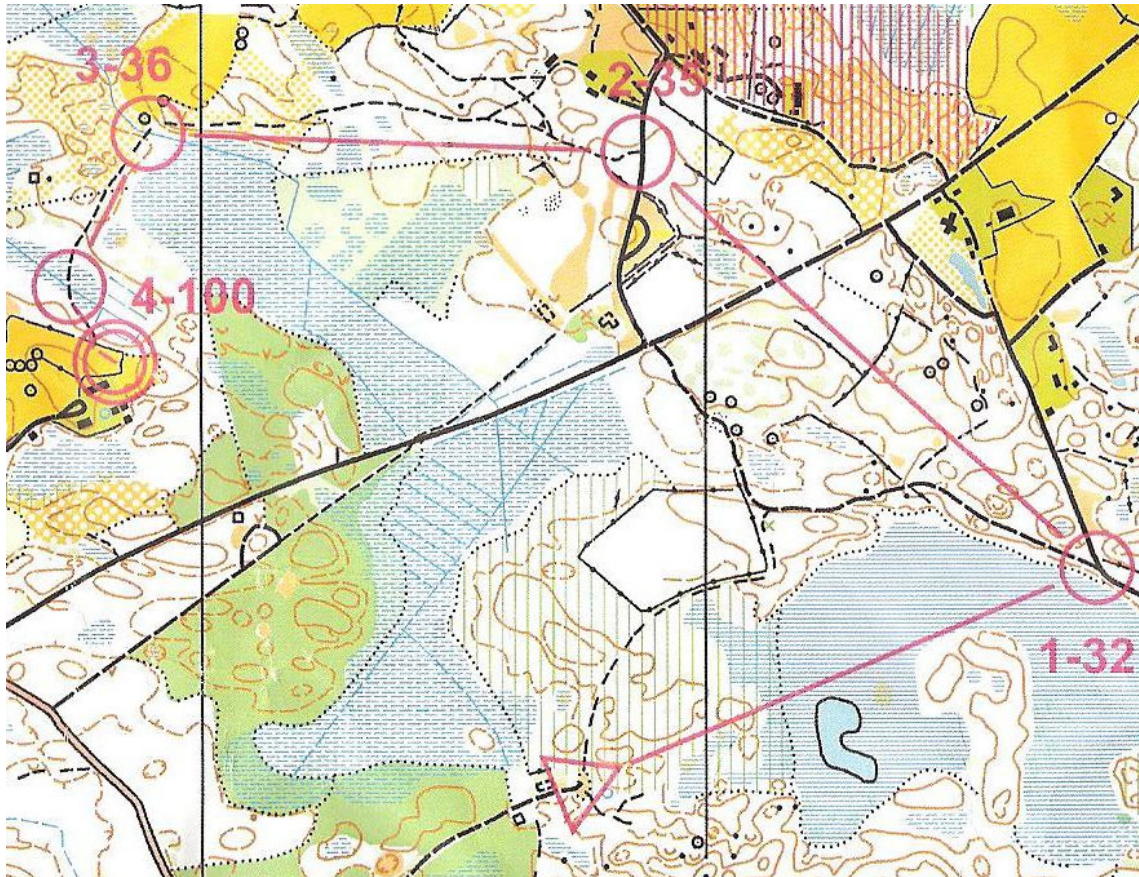
**Långdistans**

**Ultralång distans**

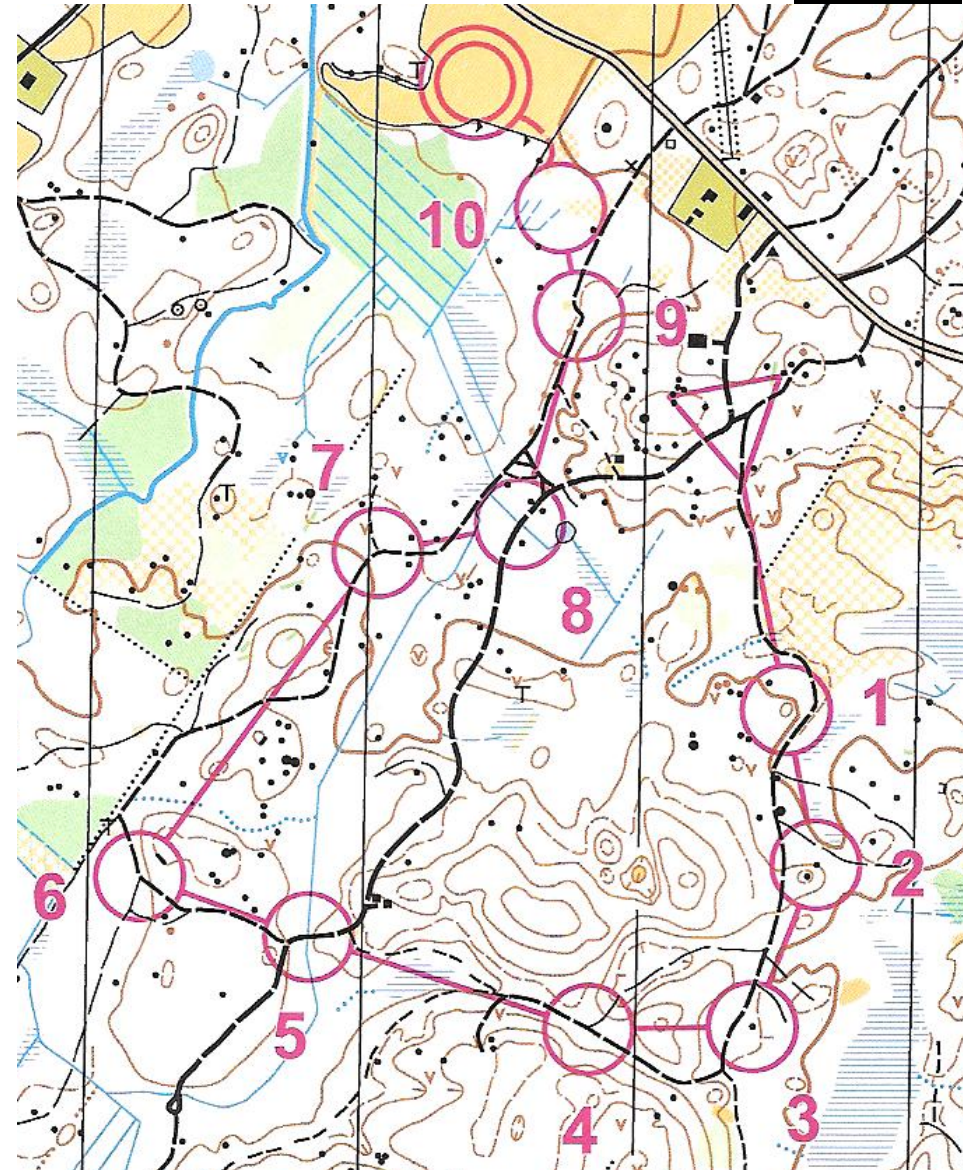
**Stafett**

**Nattorientering**

# Distansernas särart



**Medel- o Långdistans –  
vilken tävling är vilken?**



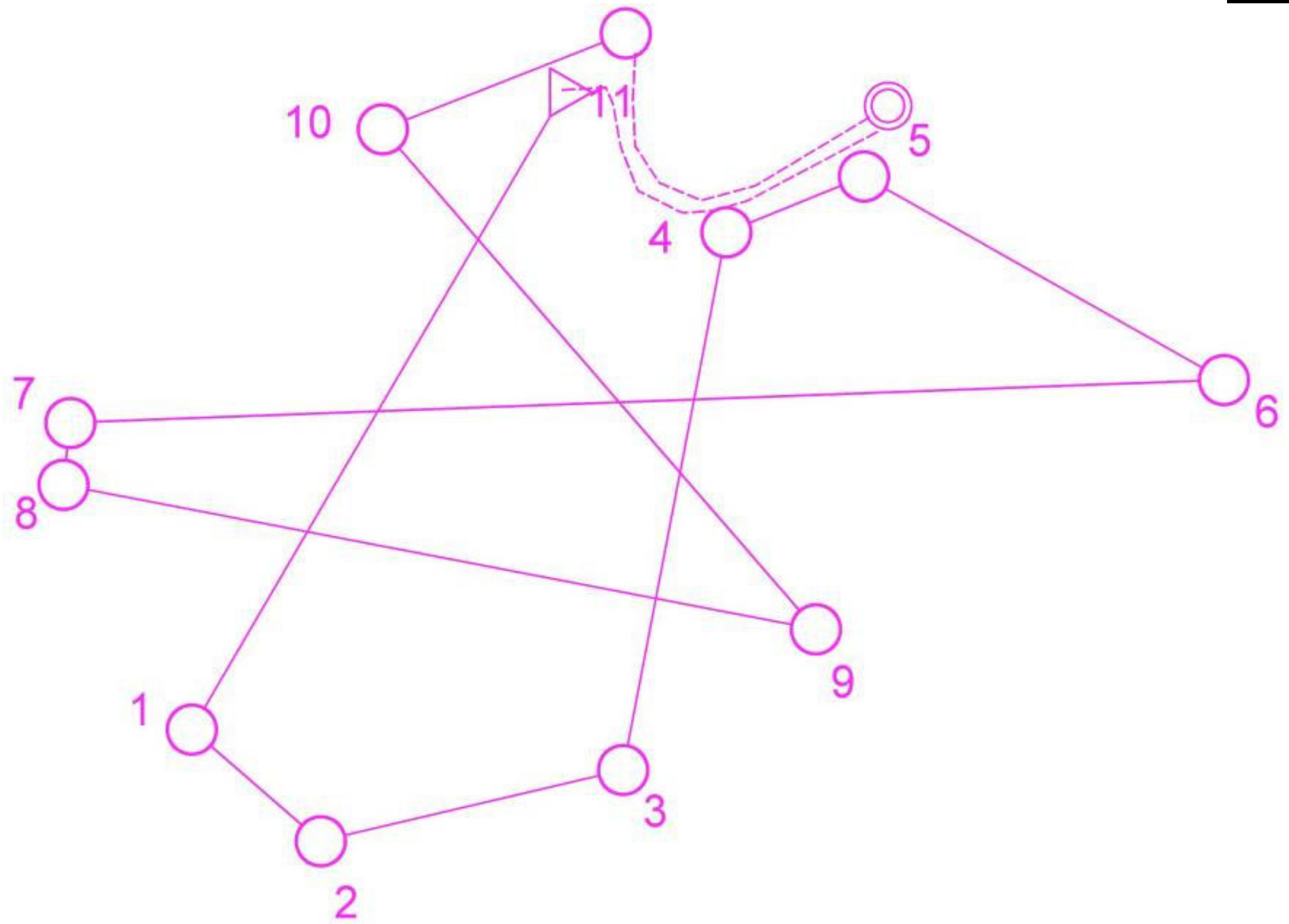


# Dagtävling Sprintdistans hög fart



3

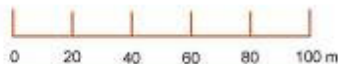
<b>Terräng</b>	Lättlöpt underlag, öppen skog, park eller stad
<b>Kontroller</b>	Övervägande lätta
<b>Vägval</b>	Vägvalsbedömning i stort och i smått
<b>Löpfart</b>	Mycket hög fart
<b>Karta</b>	Skala 1:4000 eller 1:3000. IOF:s ISSOM 2017 Ekvidistans 2 m alt 2,5 m
<b>Startmellanrum</b>	1 minut eller mindre
<b>Tidtagning</b>	1 sekunds noggrannhet
<b>Banlängd/Löptid</b>	Enligt tävlingsreglerna 12 min (10-12 för ungdom, 12-15 för vuxna) 1-3 km beroende på klass



# Vasaparken

Skala 1:2 500

Ekvidistans 2 m



Upphovsrätt: Stockholm City Cup  
Kartritare: Ulf Eskilsson  
Godkänd: A 743 Stockholm april 2002  
Utskrift: BL-Idrottsservice  
Kartförsäljning: [www.stockholmcitycup.a.se](http://www.stockholmcitycup.a.se)



Kartecken enligt IOF

- Lokala tecken:
- × Speciella föremål
  - × Vattenföremål
  - × Enstaka träd
  - Öppen byggnad

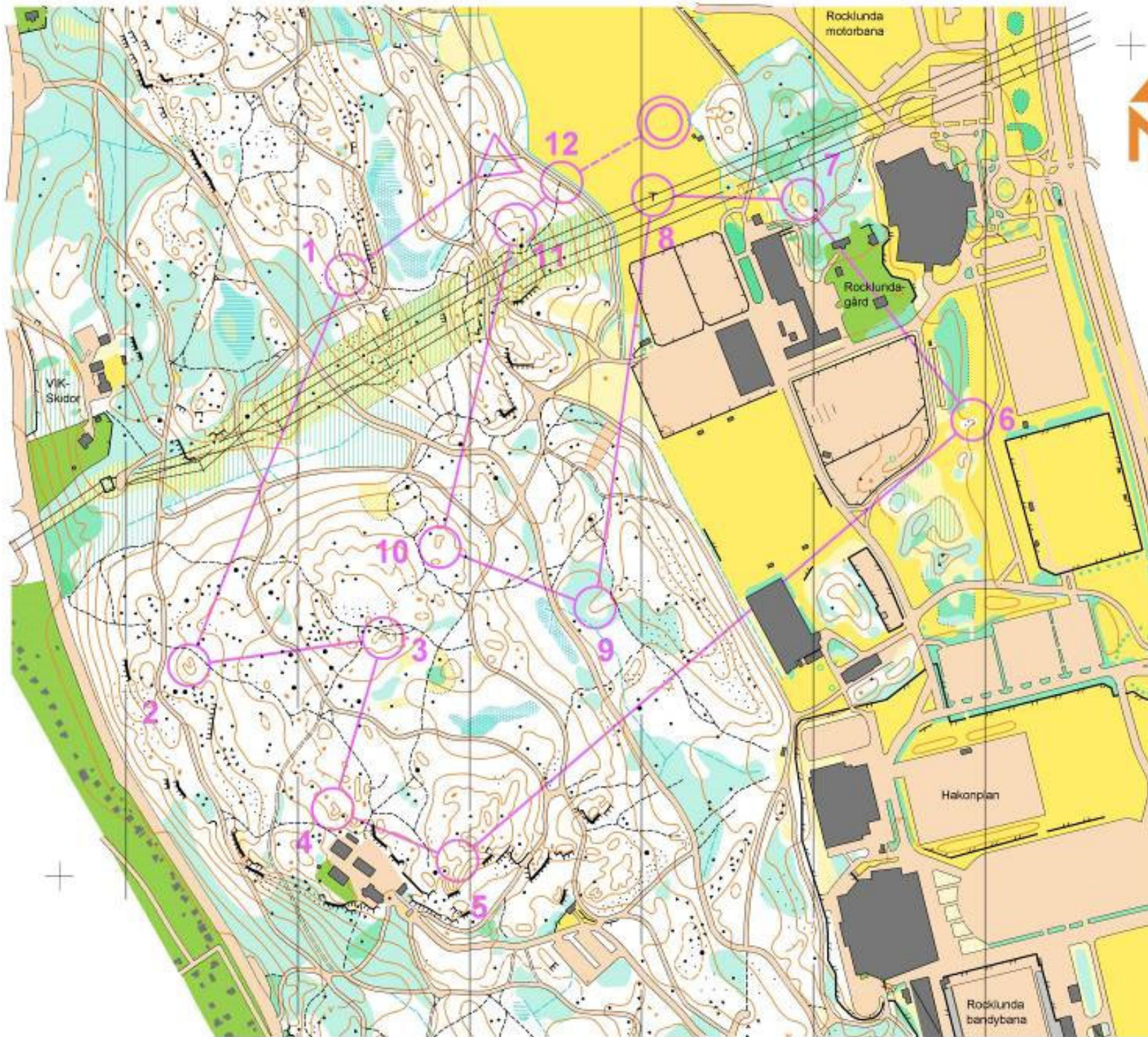


Svenska  
Orienteringsförbundet

A 743 Stockholm 2002

Godkänd från sekretessynpunkt för spridning. Lantmäteriverket 2002.04.03





# Villa Utsikter

Scale 1:5000  
Contour Interval 2,5 m

Men	3.060	95
▷	/ / Y	
1 56	▲	1.8 ○
2 57	∩	
3 73	≡	5x3
4 75	∩	⚡
5 62	∩	
6 74	⌋	○
7 111	○	
8 125	┌	⌋ ⚡
9 67	⌋	○
10 70	↑ ○	○
11 123	↙ ⌋	○ ⚡
12 100	/ / Y	
○	100	⌋

WOC 2004 Sprint Final





Del av herr-  
bana vid Elitserien  
23 april 2005



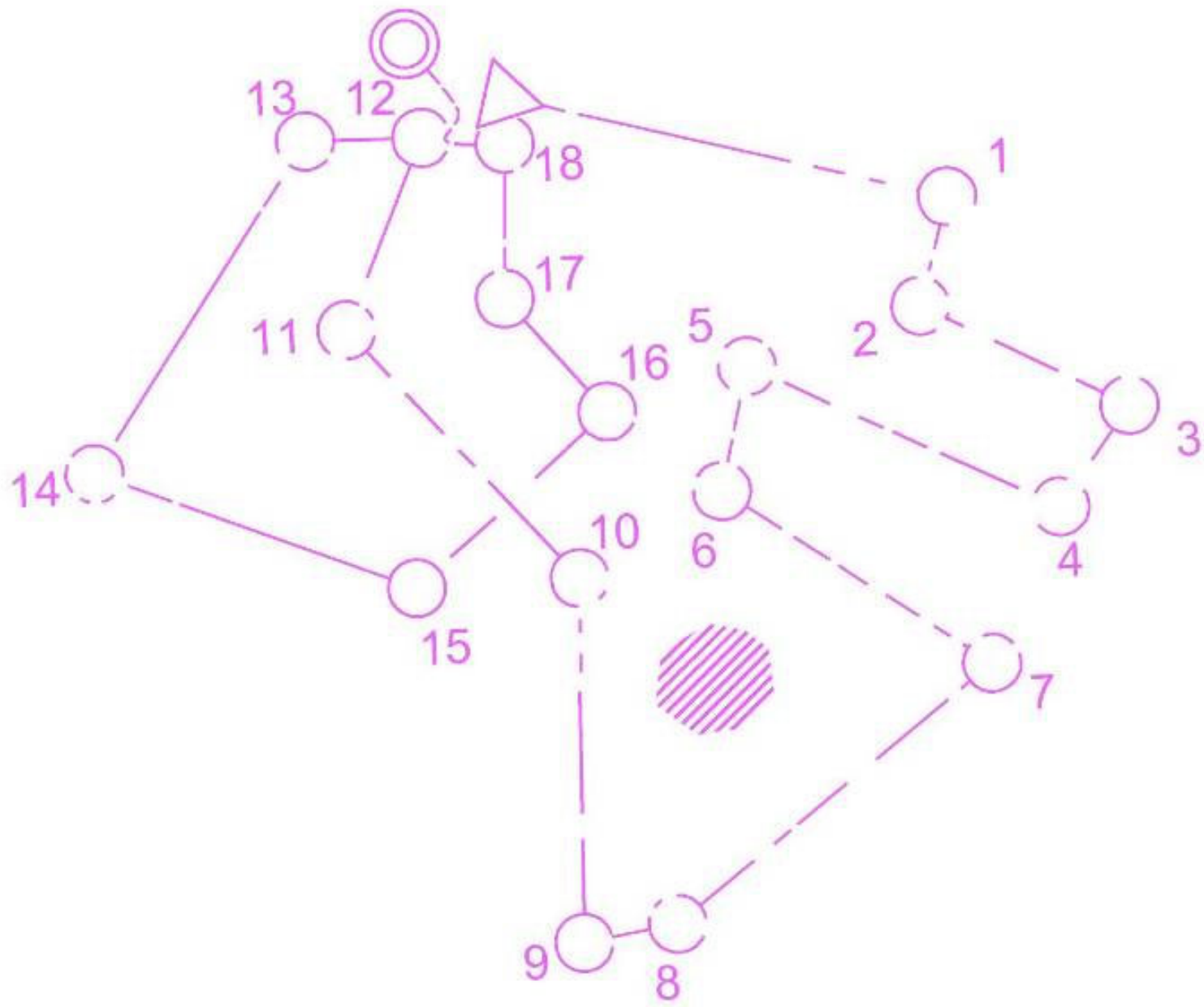
# Dagtävling Medeldistans -teknisk orientering



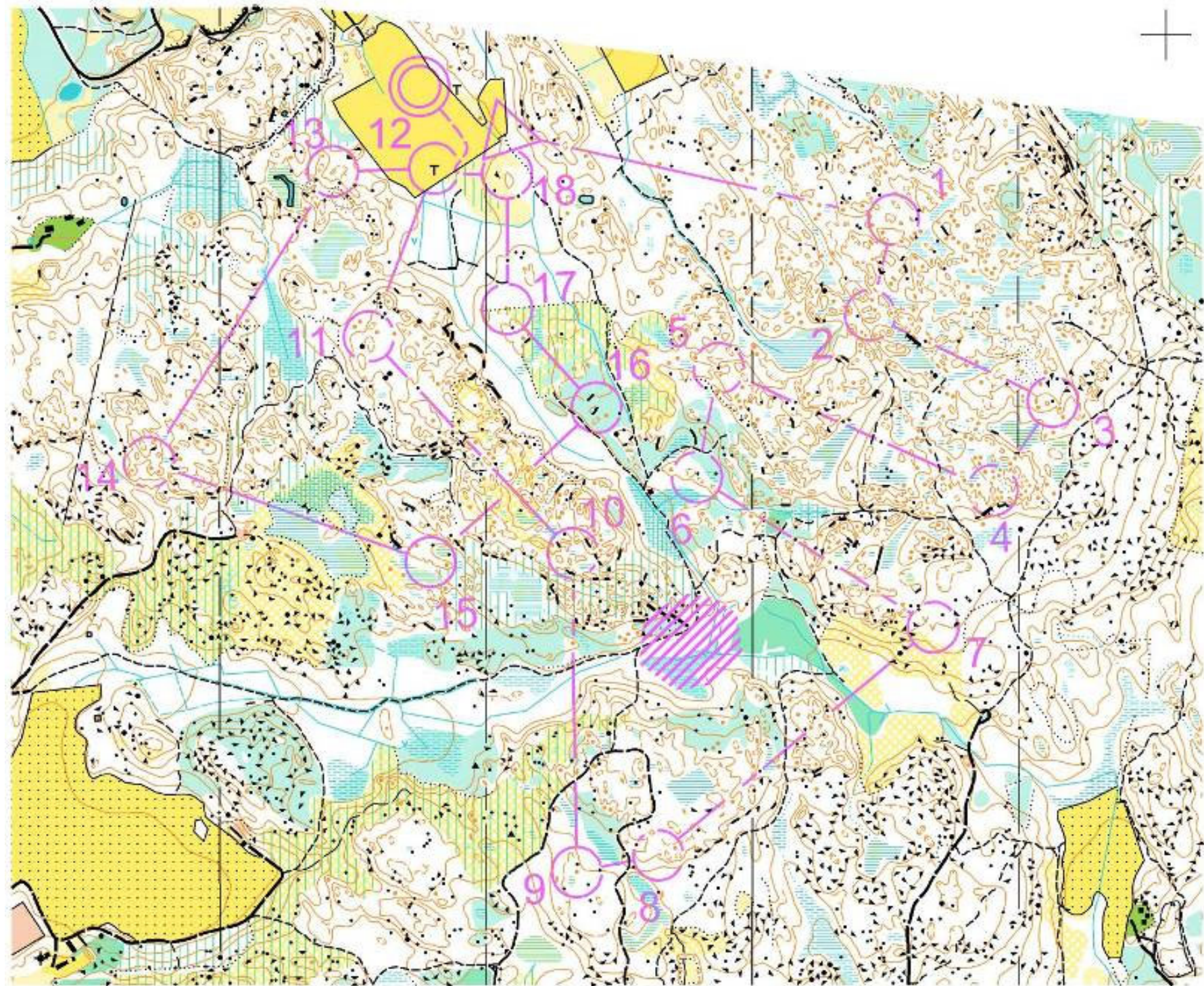
3

<b>Terräng</b>	Tekniskt krävande. Företrädesvis i skog som gärna får ha nedsatt sikt men bra löpbarhet
<b>Kontroller</b>	Övervägande svåra (inom resp. färg-nivå)
<b>Vägval</b>	Vägval i smått, (riktningsförändringar)
<b>Löpfart</b>	Hög fart men löparen måste anpassa farten i förhållande till hur komplex terrängen är
<b>Karta</b>	Skala 1:10 000/7 500 Ekvidistans 2,5 alt 5 m
<b>Startmellanrum</b>	2 minuter
<b>Tidtagning</b>	1 sekunds noggrannhet
<b>Banlängd</b>	Enligt tävlingsreglerna km/tid beroende på klass.







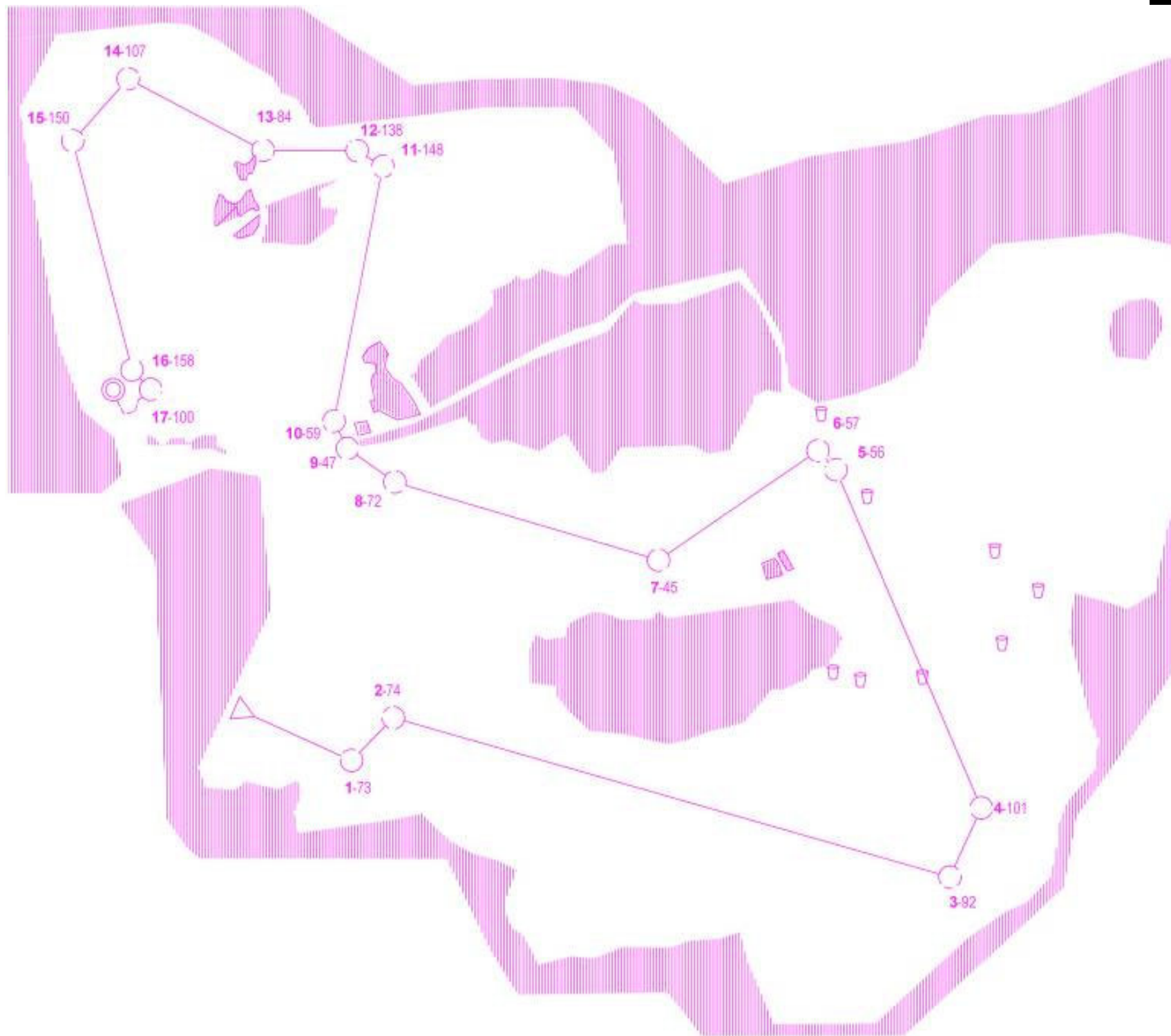




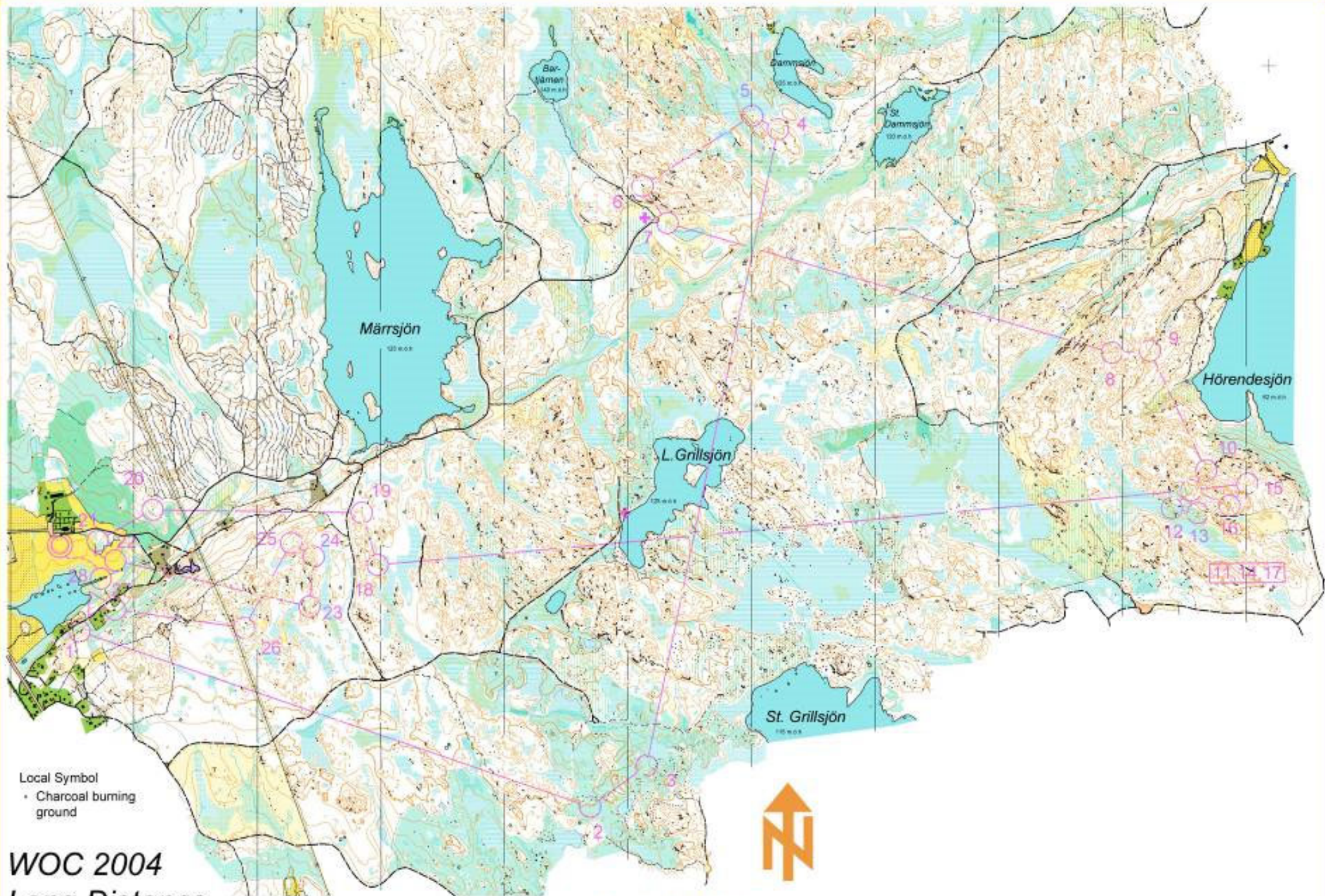
# Dagtävling Långdistans

## vägvalsbedömning, fysik

<b>Terräng</b>	All typ av terräng som är lämplig för vägvalsbedömning, gärna kuperad terräng
<b>Kontroller</b>	Blandning av svåra och lätta
<b>Vägval</b>	Vägvalsbedömning har stor betydelse. Långa delsträckor
<b>Löpfart</b>	Efter förmåga och taktiska överväganden. Banan ska vara fysisk utmanande och kräva uthållighet och taktisk förmåga
<b>Karta</b>	Skala 1:15 000 i klasserna 18-21. För övriga klasser 1:7500 / 1:10000. Ekvidistans 2,5 m alt 5 m
<b>Startmellanrum</b>	1-3 minuter beroende på klasser
<b>Tidtagning</b>	1 sekunds noggrannhet
<b>Banlängd</b>	Enligt tävlingsreglerna km/tid beroende på klass.







Local Symbol  
• Charcoal burning ground

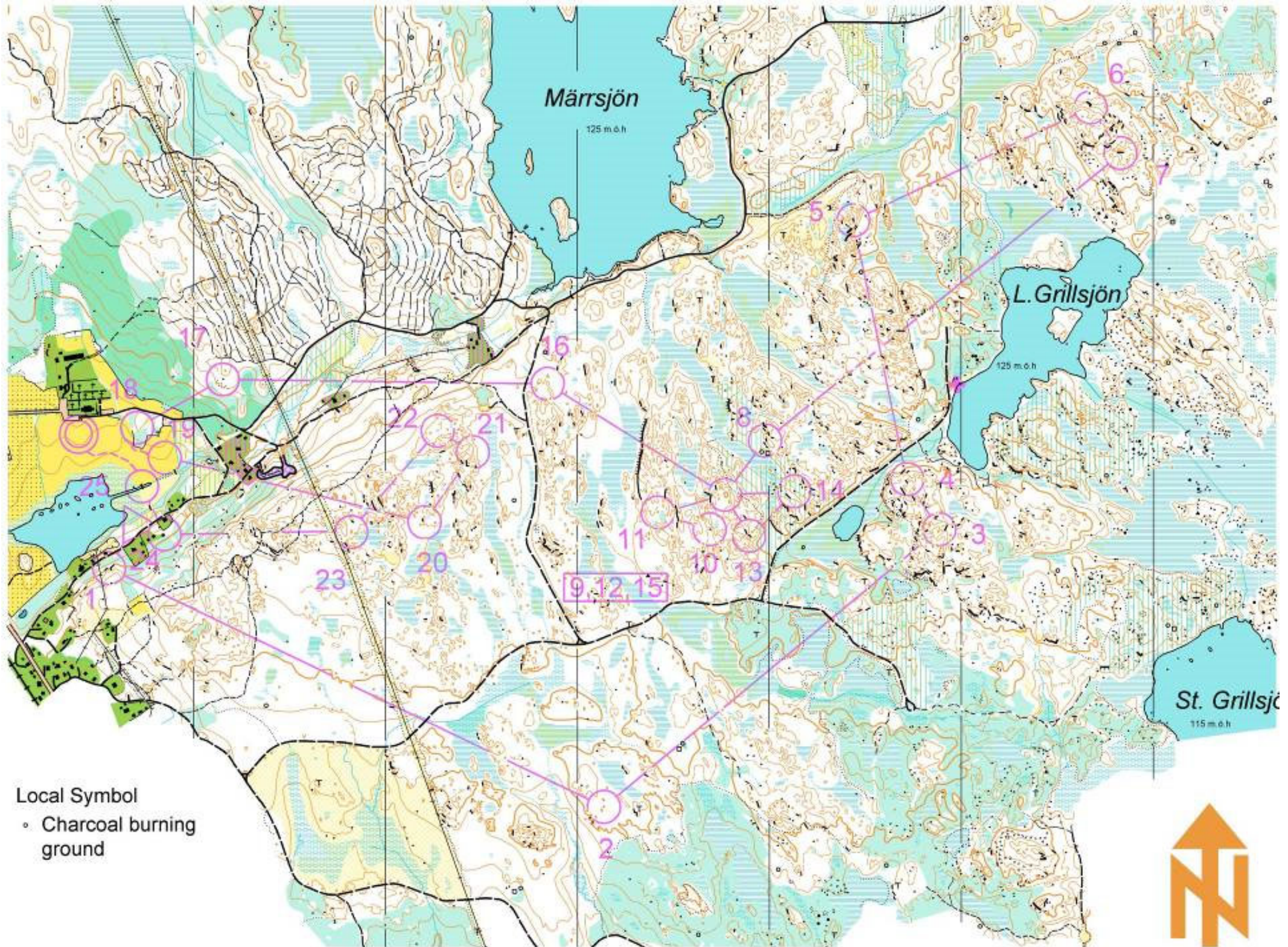
WOC 2004  
Long Distance  
Final

Västervåla

Scale 1:15000  
Contour Interval 5 m







Local Symbol

- Charcoal burning ground





# Dagtävling Ultralång distans

## fysisk utmaning, vägval



3

<b>Terräng</b>	All typ av terräng som är lämplig för vägvalsbedömning. Gärna kuperad terräng
<b>Kontroller</b>	Blandning av svåra och lätta
<b>Vägval</b>	Vägvalsbedömning har stor betydelse. Mycket långa sträckor
<b>Löpfart</b>	Fysisk utmanande, Ska kräva stor uthållighet och taktisk förmåga
<b>Karta</b>	Skala 1:15 000 i klasserna 18-21. För övriga klasser 1:7500 / 1:10000. Ekvidistans 2,5 m alt 5 m
<b>Startmellanrum</b>	3 minuter eller gemensam start
<b>Tidtagning</b>	1 sekunds noggrannhet
<b>Banlängd</b>	Enligt tävlingsreglerna km/tid beroende på klass.

# Dagtävling Stafett

## kvinnan mot kvinna/man mot man



3

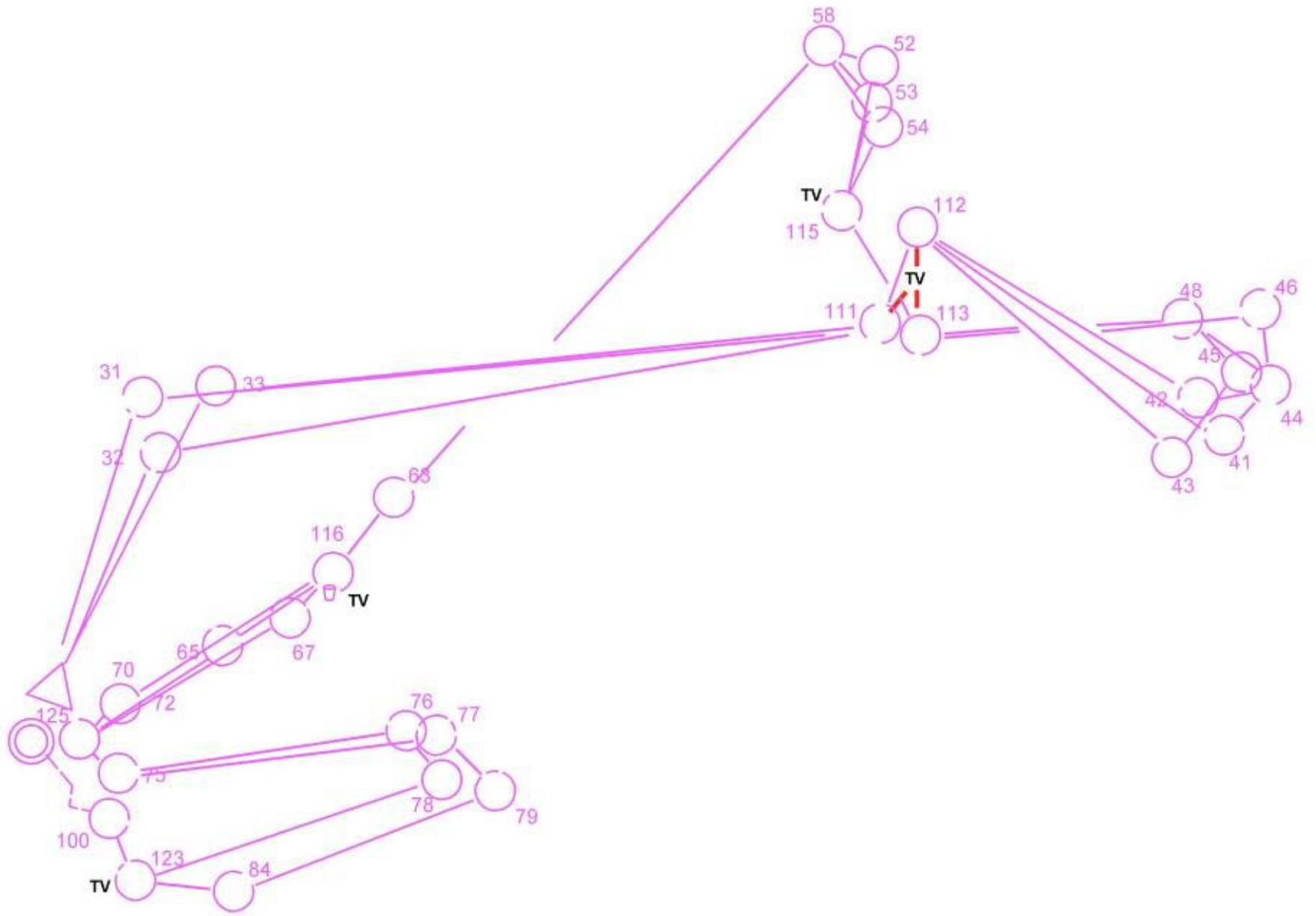
<b>Terräng</b>	Ej allt för krävande terräng.
<b>Kontroller</b>	Blandning av svåra och lätta
<b>Vägval</b>	Vägvalsbedömning i stort och i smått
<b>Löpfart</b>	Hög fart med stor påverkan från andra löpare
<b>Karta</b>	Skala 1:10 000/7 500 Ekvidistans 2,5 alt 5 m
<b>Startmellanrum</b>	Normalt gemensam start
<b>Tidtagning</b>	Måldomare avgör resultatordning
<b>Banlängd</b>	Vid mästerskap finns stipulerade längder och segrartider. Annars inga gränser



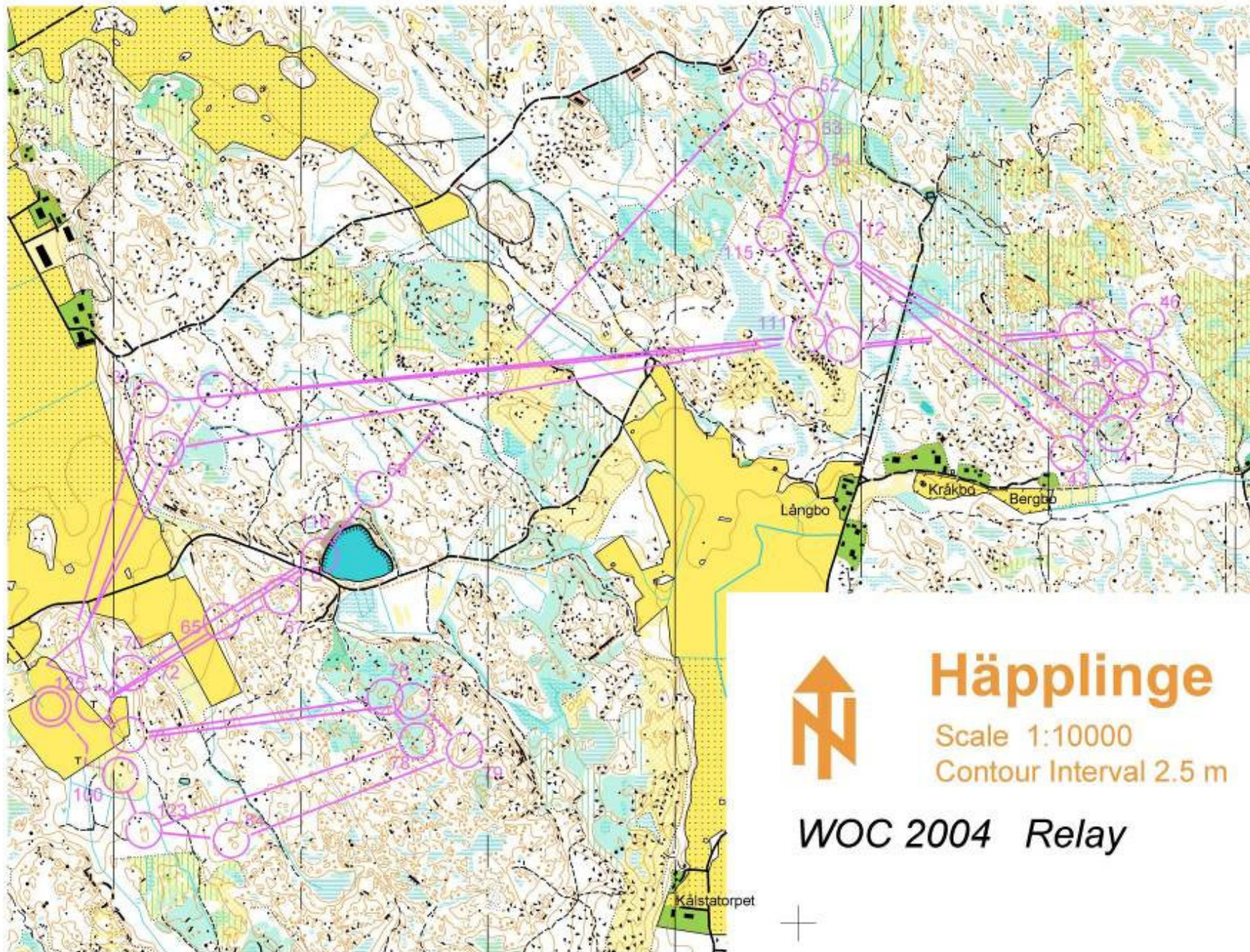
# Banläggning för stafetter

## Stafetter – gafflingsmetoder

- Motala, Vännäs, Farsta, Tranemo
- Fjärilar
  
- Alla lag (indv) ska ha sprungit exakt samma sträckor, om än vid olika tillfällen under tävlingen.
- Gaffla dock ej dag- med nattsträckor
  
- Finns mycket bra stöd i OCAD för att hantera banläggning för stafetter med gafflingar/lag och utskrifter





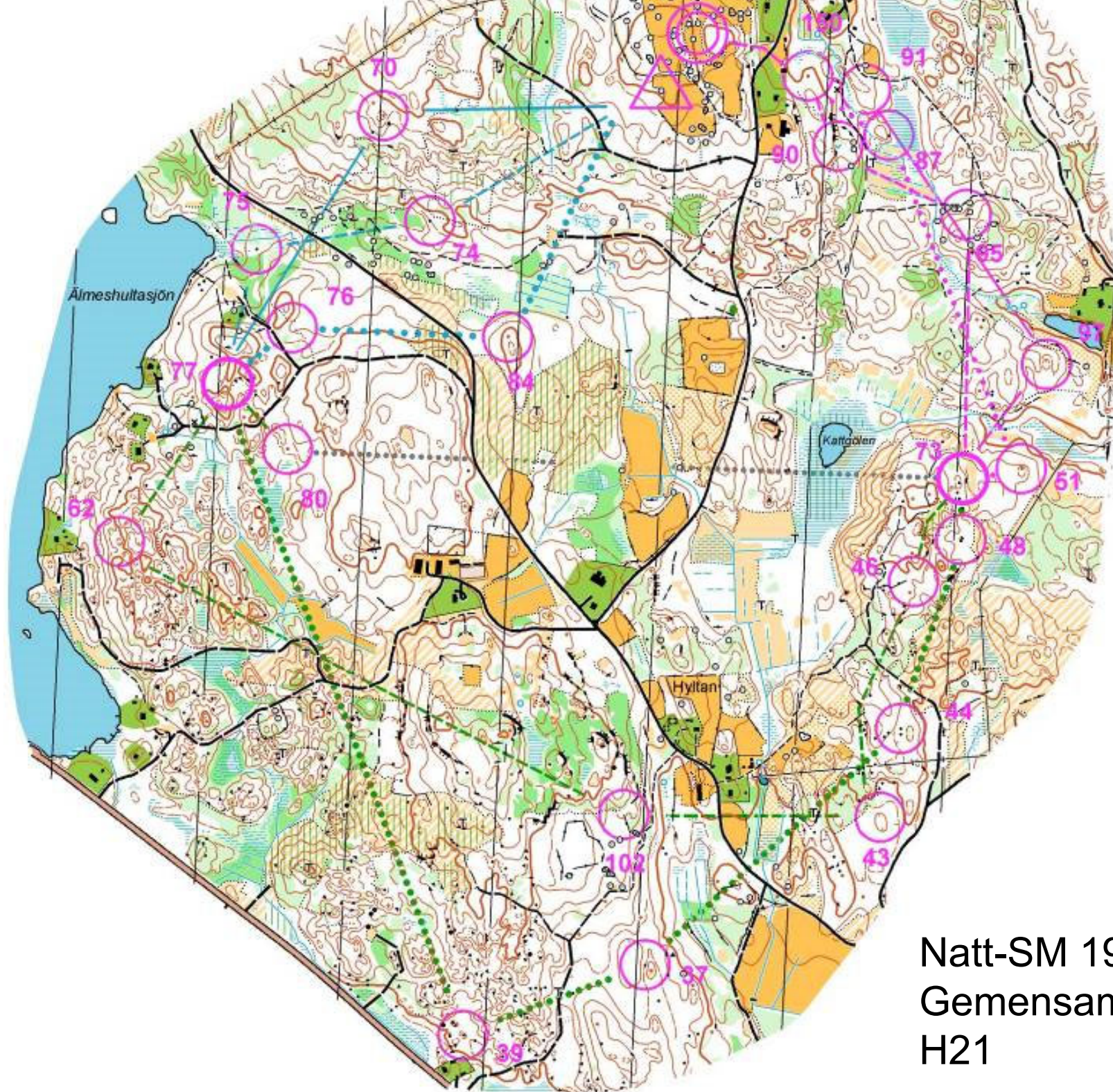


# Nattorientering Långdistans

## Vägvalsbedömning i öppen terräng

- Terräng** Lättframkomlig och lämplig för vägvalsbedömning, gärna kuperad terräng
- Kontroller** Övervägande tydliga kontrollföremål.
- Vägval** Vägvalsbedömning har stor betydelse.  
Långa sträckor
- Löpfart** Liknande långdistans
- Karta** Skala 1:10 000/7 500. Ekvidistans 2,5 alt 5 m  
Ekvidistans 2,5 m alt 5 m
- Startmellanrum** 3 minuter eller gemensam start
- Tidtagning** 1 sekunds noggrannhet
- Banlängd** Enligt tävlingsreglerna km/tid beroende på klass  
(ca 80% av en tävling på dagen över långdistans)





Natt-SM 1998  
Gemensam start  
H21

- Patrull
- Masstart



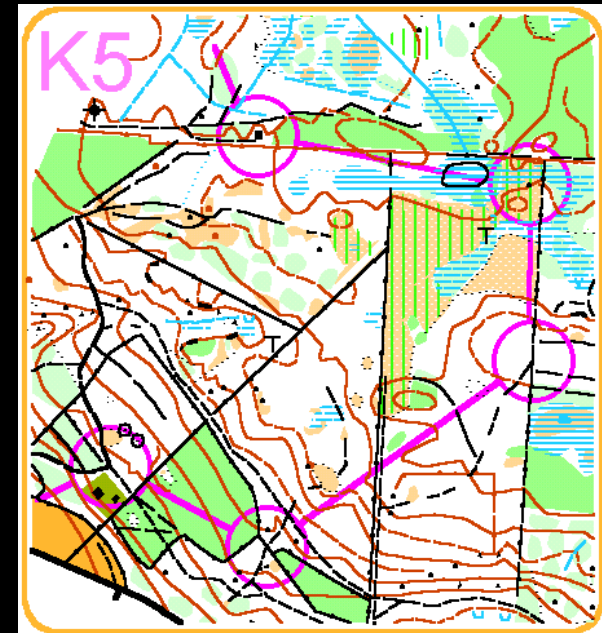
# Diskussionsfrågor

- Terrängval avgör disciplin eller tvärtom. Vilka erfarenheter har ni kring disciplinernas särarter i tävlingssammanhang? Bra eller dåliga?
- Hur hanterar jag som banläggare distansernas särarter för de minsta klasser, HD10 -HD14? Går det?

**Klart att det går, om inte annat ska vi försöka!!!**

# DEL 4

Terrängbeskrivning (bonus...)  
Hemuppgift





# Svårighetsgraden

**Banans svårighetsgrad påverkas av:**

**Valet av terräng**

**Terrängens variation**

**Terrängens detaljrikedom**

**Kontrollernas läge, typ och storlek**

**Andelen orienteringsmoment på sträckorna**

**Kontrollens funktion är att vara utgångspunkt och avslutning på en sträcka. Sträckan har en viss funktion i den bana den är en del av.**

# Terrängbeskrivning

- Terrängen som används ska vara lämplig för distansen enligt distansernas särart
- Terrängen ska beskrivas i inbjudan
  - Terrängtyp
  - Kupering
  - Framkomlighet



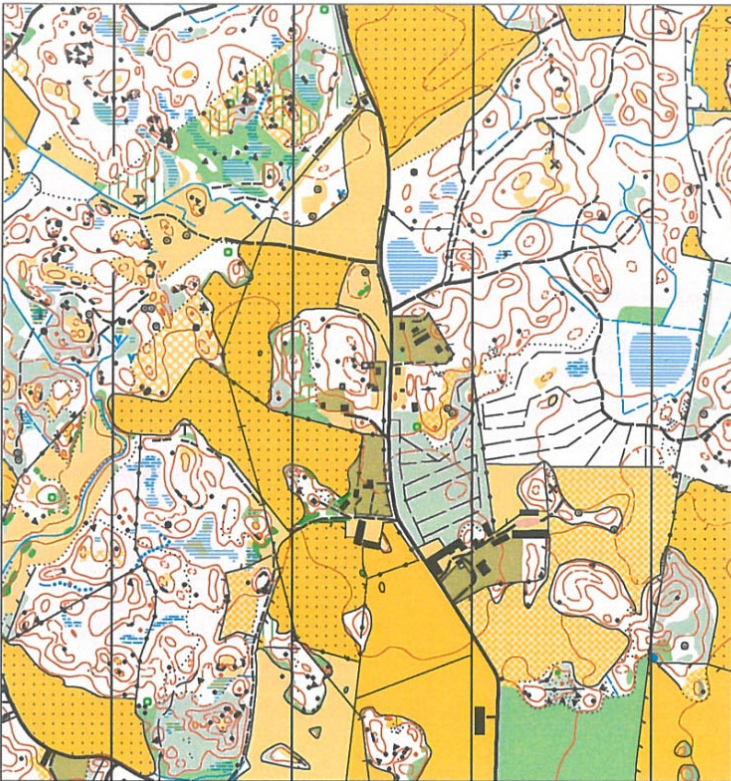


**Svåra banor**

**Lätta banor**

*Skillnaden ska framgå  
av terrängbeskrivningen  
i Inbjudan.*





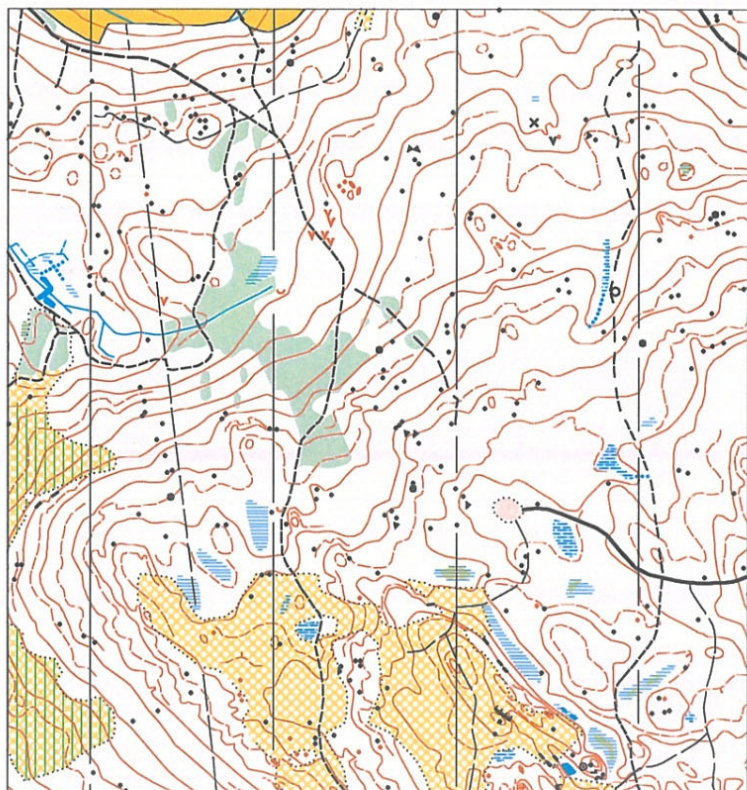
## Kulturmark

Begreppet innebär att terrängen till stora delar består av odlad och / eller annan öppen mark. Andra planbilsdetaljer t ex vägar, stigar, diken, staket, stenmurar, ledningar och byggnader bildar ett sammanhängande nät och utgör säkra inläsningpunkter, lämpliga för nybörjar- och nattorientering.

Begreppet kulturmark ska alltid förtydligas med en redovisning av de inom området vanligaste förekommande planbilsdetaljerna.

Exempel: Kulturmark med många vägar, stigar och stenmurar. Byggnader förekommer i stor omfattning.





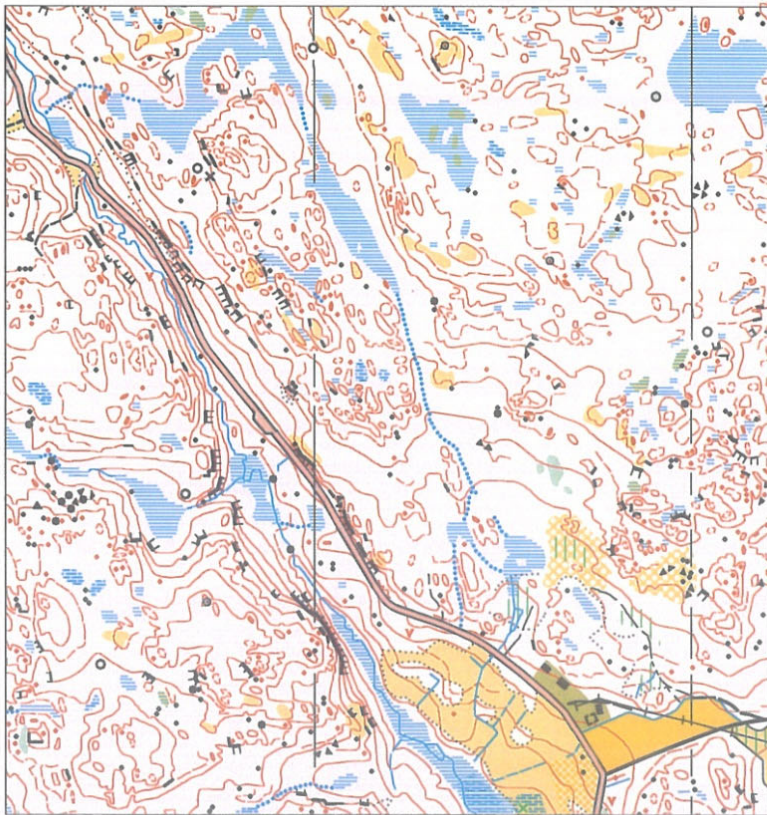
## Skogsmark

Begreppet innebär att terrängen i huvudsak är skogsbevuxen. Begränsade inslag av odlad och / eller annan öppen mark kan förekomma. Andra planbilsdetaljer, t ex vägar, stigar, diken, sjöar, sankmarker, ledningar och bebyggelse, förekommer i större eller mindre omfattning. De behöver dock inte bilda ett sammanhängande nät.

Begreppet skogsmark ska alltid förtydligas med en redovisning av de inom området vanligast förekommande planbilsdetaljerna.

Exempel: Skogsmark med ett mindre antal vägar och stigar som inte är sammanhängande. En stor öppen och ett flertal skogsbevuxna mindre sankmarker finns inom området.





## Vildmark

Begreppet innebär att terrängen är skogsbevuxen. Planbilsdetaljer - med undantag av sankmarker och vattendrag - saknas praktiskt taget helt.

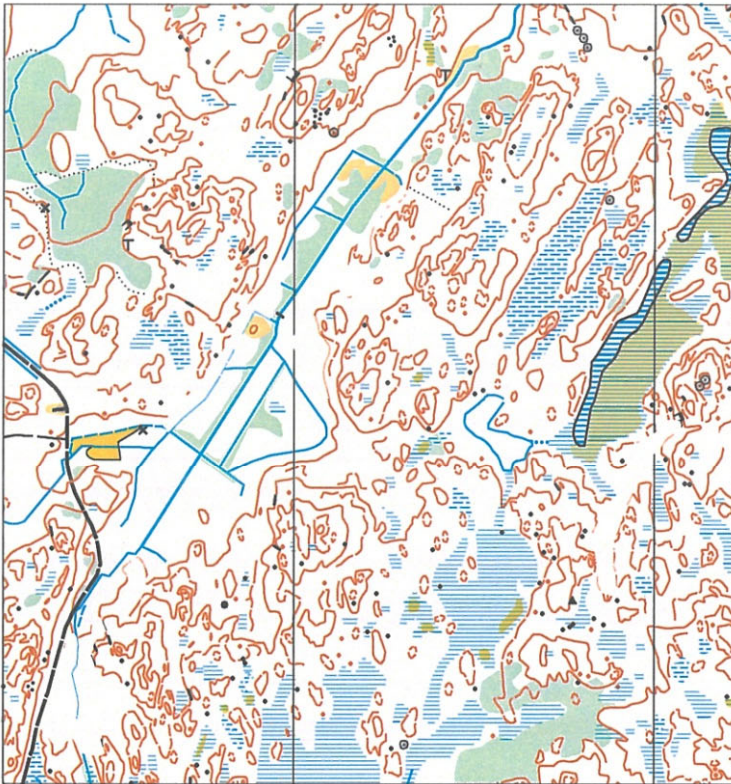
Begreppet vildmark ska alltid förtydligas med en redovisning av de inom området vanligast förekommande planbilsdetaljerna.

Exempel: Vildmark med många små - öppna och skogsbevuxna - sankmarker. Enstaka små sjöar och bäckar finns inom området. En kraftledning med en 40 meter bred upphuggen gata är dragen från NV till SO genom hela området.

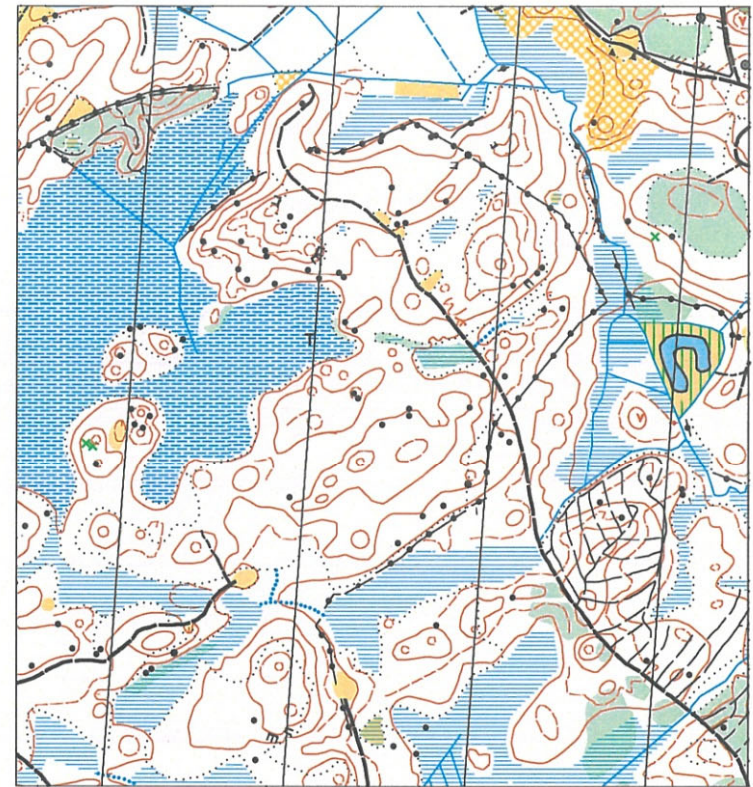


# Kupering

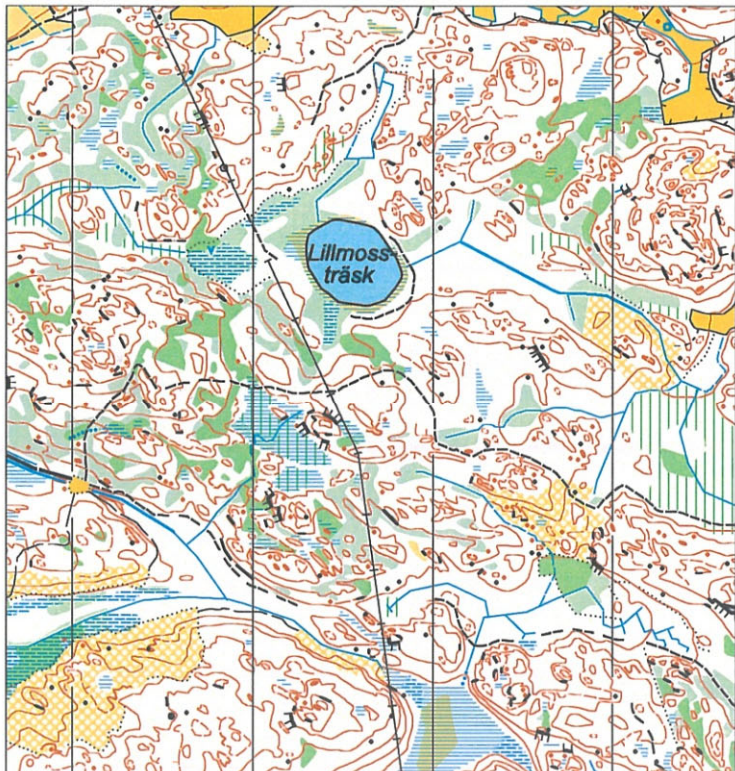
Kupering inom området ska klassificeras och beskrivas med något av följande tre huvudalternativen. Observera att det som ska beskrivas, är hur den tävlande troligen kommer att uppfatta terrängen.



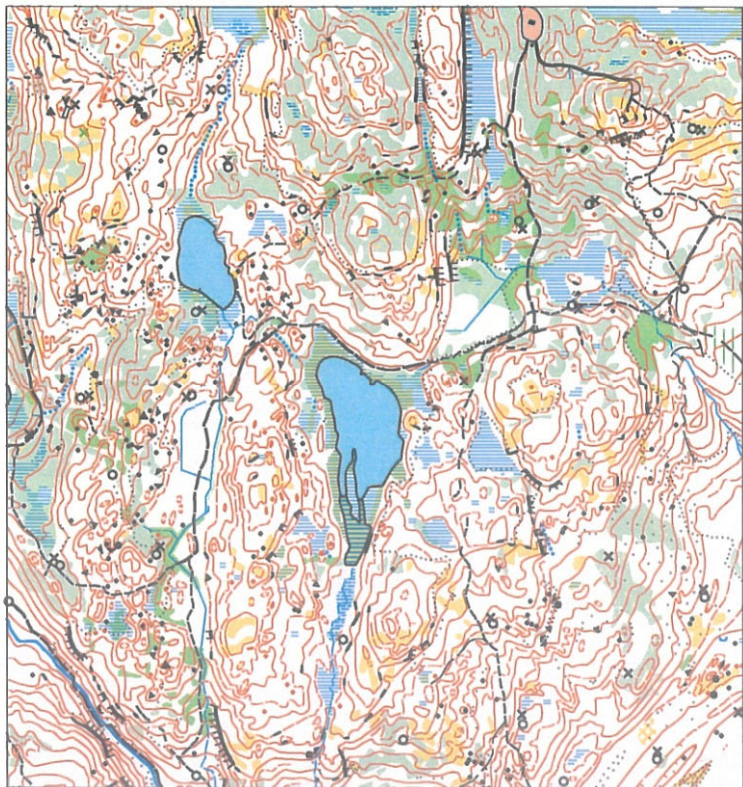
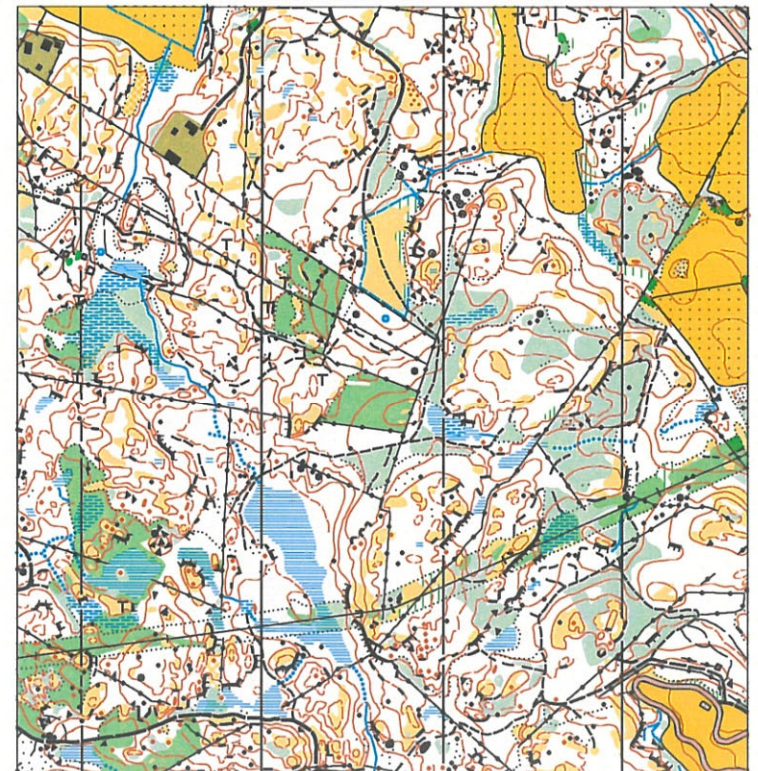
**Svagt  
kuperad  
terräng**







**Måttligt  
kuperad  
terräng**

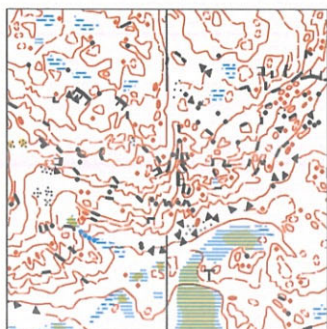


**Starkt  
kuperad  
terräng**



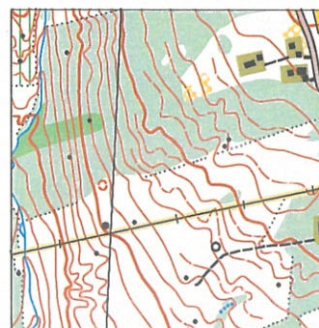


## Detaljrika sluttningar



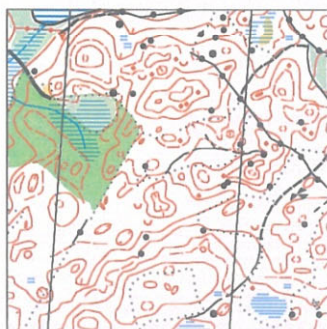
Sluttningarna är försedda med många branter, sänkor, höjder, stenar, sankmarker och liknande.

## Detaljfattiga sluttningar



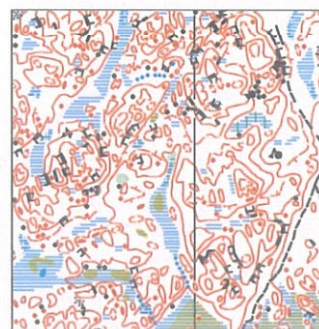
Sluttningarna innehåller endast ett fåtal detaljer. Höjdkurvorna är i huvudsak raka med få sänkor och avsatser.

## Småkullig terräng



I terrängen finns ett stort antal små höjder, i regel redovisade med en eller två höjdkurvor. Många sänkor och gropar förekommer.

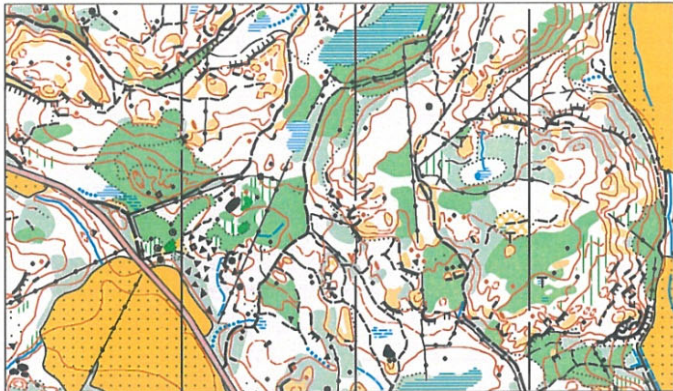
## Sönderskuren terräng



I regel berg- eller klippterräng med ett stort antal branter, skrevor, raviner och sänkor. Dessa är ofta redovisade med endast en eller två höjdkurvor.

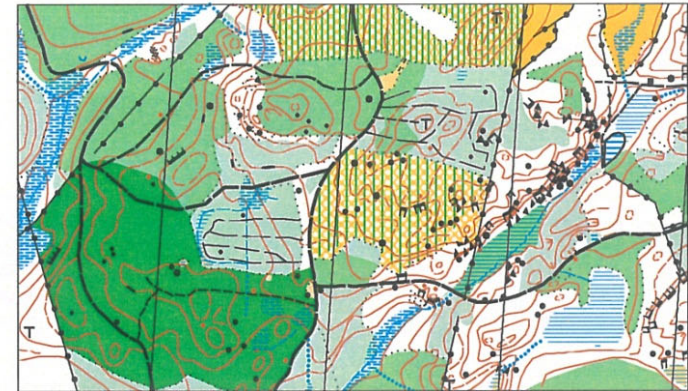
# Framkomlighet

Vid bedömning av framkomligheten ska områden som utan tidsförlust kan rundas eller genomkorsas på vägar, stigar eller andra på kartan markerade stråk inte räknas som hindrande.



Här begränsas inte framkomligheten av den täta skogen.

## Exempel



Här kan inte den täta skogen undvikas. Framkomligheten är begränsad.



# Exempel på terrängbeskrivningar

## Exempel 1

**TERRÄNGTYP:** Lätta banor; Kulturmark med ett stort inslag av åkrar och vägar. Övriga banor; Skogsmark. Planbilden består av ett mindre antal vägar, stigar och sankmarker. Mindre områden med kulturmark förekommer.

**KUPERING:** Måttligt kupering. Sluttningarna är i huvudsak detaljfattiga.

**FRAMKOMLIGHET:** God framkomlighet. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog av varierande ålder med mindre inslag av hyggen. Förutom ett mindre antal områden med tät skog som är redovisade på kartan finns ett par avgränsade områden där avverkning gjorts och där virke och / eller ris ligger kvar. Vissa mindre områden med meterhöga ormbunkar förekommer.

## Exempel 2

**TERRÄNGTYP:** Vildmark. Två områden med större, delvis öppna sankmarker. Gamla, delvis igenväxta diken förekommer. Enstaka vägar, kraftledningar och bebyggelse förekommer. För de banor som i huvudsak ska ha ledstångsorientering har ett mindre område med ett sammanhängande väg- och stignät i närheten av tävlingscentrum utnyttjats.

**KUPERING:** Starkt kuperad terräng med stora höjdparter. Sluttningarna är huvudsakligen detaljfattiga. Vissa mindre områden med småkullig och detaljrik terräng finns.

**FRAMKOMLIGHET:** God framkomlighet. Enstaka små partier med stenig terräng förekommer. Vegetationen består av fullvuxen barrskog.

# Hemuppgift :

- Ni skall lägga 4st långdistansbanor: H10, D14, H18, D75 på erhållen karta i rätt skala, längd och tid enl stöddokument. Distriktstävling.
- Utse lämplig arena inkl parkering(teoretiskt)
- Gör en kontrollangivelse till resp. bana
- Markera lämplig väg till start(er)
- Utse lämplig(a) frizonsområde för vilt.(markera på karta)
- Inlämning banor mm senast 12 febr. till Torbjörn Löfving antingen via OCAD alt. handrita in banor mm på erhållna kartor. Skicka i brev till: Västra Långgatan 139B 543 33 Tibro. [torbjorn.lofving@telia.com](mailto:torbjorn.lofving@telia.com)



# Banläggningsutbildning

## Steg 1 (Orientering)



Tack för idag!