

Sammanställning av distansernas särarter

Distanser	Sprint	Medel	Lång	Ultralång	Stafett	Natt
Innehåll						
Kontroller	Övervägande lätta.	Övervägande svåra.	Blandning av svåra och lätta.	Blandning av svåra och lätta.	Blandning av svåra och lätta.	Övervägande tydliga kontrollföremål.
Vägval	I stort och smått.	I smått.	Stor betydelse. Långa delsträckor.	Stor betydelse. Mycket långa sträckor.	Vägval både långa och korta.	Stor betydelse. Långa sträckor
Löpfart	Mycket hög.	Hög fart men tävlande anpassar i förhållande till terrängen.	Efter förmåga och taktiska övervägande. Fysiskt utmanande. Kräva uthållighet. Taktisk förmåga.	Fysiskt utmanande. Stor uthållighet. Taktisk förmåga.	Hög fart med stor påverkan av andra löpare.	Liknande långdistans.
Terräng	Park, stad eller lättlöpt skog.	Tekniskt krävande Skogen får ha nedsatt sikt* men bra löpbarhet. *vegetation, kupering.	Lämplig för vägvalsbedömning. Gärna kuperad terräng.	All terräng som är lämplig för vägval.	Ej allt för krävande terräng.	Lättframkomlig och lämplig för vägval, gärna kuperad terräng.
Karta/skala	Sprintnormen 1:5 000/ 1:4 000.	1:10 000 H/D 60 och äldre kan 1:7 500 erbjudas.	1:15 000 H/D16-21. 1:10 000 för övriga. H/D 60 och äldre kan 1:7 500 erbjudas.	1:15 000 H/D18-21. 1:10 000 får övriga klasser använda.	1:15 000 eller 1:10 000.	Samma som långdistans.
Banpåtryck	TA 503 B (25-50% större än 1:15 000).	TA 503 B (25-50% större än 1:15 000).	TA 503 B (25-50% större på kartor i 1:10 000 än på kartor i 1:15 000).	TA 503 B (25-50% större på kartor i 1:10 000 än på kartor i 1:15 000).	TA 503 B (25-50% större på kartor i 1:10 000 än på kartor i 1:15 000).	Samma som långdistans.
Startmellanrum	Minst 1 minut.	Minst 2 minuter	2-3 minuter beroende på klass.	3 minuter eller massstart (spridningsmetod).	Normalt masstart.	2 minuter.
Tidtagning	1 sekund.	1 sekund.	1 sekund.	1 sekund.	Måldomare avgör resultatordning.	1 sekund.
Banlängd/ segrartid	TA 301 T 12-15 minuter.	TA 301 T H/D21 30-35 minuter. H/D18 H/D20 25 minuter.	TA 301 T H21 90min D21 70min. H20 70min D20 60min. H18 55min D18 50min.	TA 301 T H21 150min D21 125min. H20 110min D20 100min. H18 90min D18 80min.	Mästerskap har stipulerade banlängder. Annars inga begränsningar.	TA 301 T Ca 80% av en tävling på dagen över långdistans.
Övrigt	Största möjliga säkerhet med hänsyn till trafik. Största möjliga rättvisa. Arena med start, mål och varvning.	Elittävlingar bör varvning finnas.	Vätska. Elittävlingar bör ha publikkontroll intill/ på arenan.	Vätska och energitillskott. Elittävlingar bör varvning finnas.	Eftersträva passage vid arenan.	Passager på arenan.