

Mars 2026

# Riktlinjer för tävlingar i Stockholm 2026

## Vilka tävlingar omfattar dessa riktlinjer

Utgångspunkten för att arrangera orienteringstävlingar är SOFT:s regelverk. Regelverket skiljer sig åt för de fyra olika nivåerna:

- 1: Värde tävlingar – SM, Swedish League, Stafettligan, 10mila, 25manna
- 2: Nationell tävling och DM – särskilda anvisningar finns för StOF:s DM
- 3: Distriktstävling
- 4: Närtävling – Motionsorientering, klubb tävling, Luffarligan, Nordcupen mm

För nivå 1 finns särskilda riktlinjer från SOFT. Riktlinjerna i detta dokument gäller tävlingar i orienteringslöpning på nivå 2 och 3 som arrangeras av klubbar anslutna till Stockholms orienteringsförbund. För nivå 4 gäller att arrangören ska se till att samrådsfrågor om mark och jakt hanteras ansvarsfullt och följer Naturvårdsverkets riktlinjer.

## Länksamling till anvisningar, riktlinjer, checklistor

SOFT: [Tävlingsregler för orienteringslöpning](#)

SOFT: [Checklista för tävlingsledare och tävlingskontrollant](#)

[StOF:s webbsida för tävlingsledning och banläggning](#)

- DM-anvisningar
- Förslag till organisation och ansvarsfördelning för en tävling
- Infobladd
- Riktlinjer för priser
- Anvisningar STHLM elitpris
- Anvisningar Stockholm by Night
- Banläggare-PM
- Hyra av tävlingsmaterial

Naturvårdsverkets handledning: [Arrangemang i naturen](#)

Polisen: [Handbok för villkorsgivning vid idrottsevenemang](#)

## Innehåll

- Markhantering
- Tävlingsförberedelser
- Material och utrustning
- Tävlingsadministration
- Service på arenan
- Kontaktuppgifter
- Sammanfattning vad som gäller för olika tävlingsnivåer

## Markhantering

### Samverka med kommunens lokala klubb

En arrangör som genomför sitt arrangemang i en annan kommun än sin egen, ska tidigt under planeringsskedet samverka med och söka stöd från den lokala orienteringsklubben och/eller kartägaren. Samverkan bör omfatta frågor som rör kontakter med markägare, jakträttsinnehavare, berörda tillståndsgivare i kommunen eller naturhänsyn.

Den lokala föreningen bör i samband med tillståndsansökningar, tävlingsinbjudningar etc. med fördel redovisas som medarrangör. Detta skapar förutsättningar för den lokala föreningen att bibehålla och vårda och fortsatt utveckla goda relationer inom klubbens lokala nätverk och hemkommun.

### Dialog om mark och jakt

Så snart tävlingsdatum är bestämt ska dialogarbetet med markägare, jägare m.fl. starta. Exakt hur dialogarbetet ska gå till är individuellt beroende på markförhållandena. I arbetet ingår även planering och tillståndsinhämtning för parkering och vägvisning. Kartägaren ska ha kompetens och rutiner kring dialogarbetet kring karta och terräng och har ansvar för att hjälpa arrangören i detta arbete.

### Polistillstånd

När det gäller anmälan eller tillstånd från polisen behöver arrangören undersöka vad som gäller i varje specifikt fall. Generellt kan man säga att en tävling som genomförs i skogen utanför detaljplanerat område troligen inte behöver anmälas till polisen. Görs en anmälan är det viktigt att beskriva vilken typ av område som tävlingen ska genomföras i eftersom det avgör om det blir en anmälan (kostnadsfritt) eller om tillstånd krävs (avgift). Ungdomstävlingar bedöms mildare.

Orienteringstävlingar betraktas som offentlig tillställning enligt ordningslagen. Polistillstånd behövs om tävlingen anordnas på offentlig plats, dvs ”allmänna vägar eller på gator, vägar, torg, parker och andra platser som i detaljplan redovisas som allmän plats och som är upplåten för det ändamålet.”

Arrangeras tävlingen inom detaljplanelagt område men inte på offentlig plats, behövs enbart en anmälan till polisen (gäller även inomhus).

Arrangeras en större tävling utanför detaljplanelagt område ska anmälan till polisen göras ”om det på grund av det förväntade antalet deltagare finns risk för att ordningen störs, säkerheten äventyras eller att trafiken störs.”

### Skyltillstånd

Behövs stora skyltar för att deltagarna ska hitta till tävlingen krävs tillstånd av Trafikverket. Detta är förknippat med kostnader och bör därför undvikas.

### **Transport till tävlingen**

Arrangören ska ta ut en parkeringsavgift på 40 kronor. Om speciella åtgärder krävs för att få till parkering på ett praktiskt, säkert och hänsynsfullt sätt kan en högre avgift vara aktuell (stäms av med StOF-kansliet).

Arrangörer bör underlätta för deltagarna att ta sig till arrangemanget med allmänna kommunikationer. En funktion där deltagarna mot betalning (tilläggstjänst i Eventor) erbjuds transportservice från en knutpunkt för pendeltåg eller buss uppmuntras.

### **Besiktning av terrängen**

Det rekommenderas varmt att genomföra en för- respektive efterbesiktning av tävlingsterrängen tillsammans med markägaren. Besiktningen kan genomföras några veckor före tävlingen respektive några veckor efter tävlingen. Besiktningen dokumenteras i form av en rapport och redovisar i text, karta och bild några av de kontroller som passeras av flera klasser och löpare och av kontroller placerade i känsliga områden, t.ex. vid eller i våtmarker och hållmarker.

Den sammanställda rapporten är användbar vid fortsatt dialog med berörda mark- och miljöintressenter, aktuell värdkommun samt liknande aktörer. Rapporten skickas också gärna till StOF-kansliet.

## **Tävlingsförberedelser**

### **Klassindelning**

Klassindelningen ska följa SOFT:s anvisningar och kompletteras med ungdomsklasserna U1, U2, U3 och U4 och tävlingsklasserna DH40. Öppen Blå 1,5 km, skala 1:7500 bör erbjudas.

- Inskolning: enklare än U1, endast enklaste momentet K1 samt glada och ledsna figurer på strategiska ställen längs banan.
- U1: 2 km Grön svårighet, inga figurer som visar rätt väg.
- U2: Vit färg, samma bana som Öppna klassen Vit 2 km.
- U3: Gul färg, samma banlängd som Öppna klassen Gul 2,5 km.
- U4: Orange färg, samma bana som Öppna klassen Orange 3 km

### **Avlysning**

Senast den 1 januari aktuellt tävlingsår ska alla tävlingsområden i Stockholm för Nivå 2-, och Nivå 3-tävlingar avlysas på StOF:s hemsida och arrangemangets sida i Eventor.

## **Anmälan**

Sista anmälningstidpunkt är klockan 23.59, sex-sju dagar innan arrangemanget, söndag kväll i normalfallet. Efteranmälan ska kunna göras senast 23.59 onsdag kväll för helgtävlingar. Senare tidpunkt för sista anmälan och efteranmälan är möjlig. Anmälningsrutiner ska tydligt framgå i inbjudan.

## **Anmälningsavgifter**

Anmälningsavgifter beslutas av StOF:s årsmöte som hålls i mars och ligger i ett eget dokument på StOF:s webbplats.

## **Karta, banor och nummerlappar**

Kartan ska följa gällande kartnorm och vara godkänd av StOF för tävlingsverksamhet. Kartägande förening ansvarar för godkännandeprocessen.

Banläggning bör göras med hjälp av banläggare, de mest etablerade är [Condes](#) och [OCAD](#). För träning och mindre arrangemang kan gratisprogrammet [Purple pen](#) användas. Senaste version samt utbildning i programmen rekommenderas.

På tävlingskartorna ska det finnas ett telefonnummer till någon i tävlingsledningen som kan kontaktas vid eventuella olyckor eller andra problem som kan uppstå i terrängen under tävlingen.

Teoretisk granskning av ungdomsbanor görs av StOF. Tävlingsledaren ska se till att banläggarna lämnar banförslag till StOF-kansliet senast 1 månad innan tävlingen. Banförslagen ska vara gjorda i ett etablerat banläggare.

Utskrifter av karta och banor ska göras på av SOFT certifierade skrivare eller tryckeri.

StOF samarbetar med BL-idrottsservice och skrivaren på StOF:s kansli är certifierad för nivå 1-tävlingar. StOF-Cup-tävlingar, U-serietävlingar och M Tiger Sports Stockholm By Night ska skrivas ut av StOF. Utskrift av nummerlappar i olika storlekar kan också göras av StOF.

## **Material och utrustning**

### **Tävlingsmaterial**

Visst tävlingsmaterial finns att hyra från StOF-kansliet, se webbplatsen. Bland annat elektroniska stämplingsenheter, glasfiberställningar, aluminium-ställningar, skärmar/reflexstavar, startklocka m.m. Materialet hämtas tidigast onsdag före eget arrangemang och återlämnas senast tisdag efter arrangemanget, såvida inget annat har överenskommit.

Plastfickor och snitsel finns att köpa från StOF-kansliet.

### **Arenautrustning/IP Skogen**

För utrustning på arenan finns många olika lösningar och det varierar mellan både kommuner och klubbar. Några kommuner har varianter på IP Skogen där utrustning går att hyra. Ring den egna kommunens idrotts-/fritids-/kulturansvariga för att få reda på vilka regler som gäller och vad som finns att hyra. Påtala gärna vikten av att friluftsidrotter får samma förutsättningar som andra idrotter med fasta anläggningar.

[Läktare & Evenemangsservice AB](#) hanterar Stockholm stads IP Skogen och hyr framför allt ut expeditionsvagnar och tält.

[IP Skogen Nordost](#) har vagnar, tält, startklockor, el-utrustning, högtalaranläggning mm att låna ut (för kommunerna Danderyd, Lidingö, Täby, Vallentuna, Vaxholm och Österåker) eller hyra ut (för klubbar från andra kommuner).

[IP Skogen Lida](#) har tält, vagnar, bord, el-utrustning mm och kan lånas av klubbar i Botkyrka och hyras av klubbar från andra kommuner.

### **Toaletter**

Toaletter är obligatoriskt på alla typer av tävlingar. Beräkna 10-12 sittplatser på 1 000 deltagare, som kan fördelas mellan arena, dusch och startplatser. Vid stafett behövs 50 procent fler sittplatser.

Om starten är längre än 1 500 m från arenan ska det finnas toalett vid starten.

Det finns ett par företag som hyr ut mobila toalettlösningar i form av toalettvagnar: [Sanifix](#) och [Hyrtoaletten](#).

### **Dusch**

Det har blivit allt svårare att erbjuda dusch på arenan. Det är flera olika steg att överväga: utrustning, varmvatten, utsläpp av gråvatten samt kompetens för att hantera utrustningen. Några klubbar samverkar kring utrustning, t.ex. Järila, Gustavsberg, Ravinen och Söders-Tyresö. Vatten kan lösas med tankbil, t.ex. [Haninge Åkeri](#).

Om dusch inte erbjuds, bör ombytestält (helst med toalett) finnas och en rekommendation om var löparna annars kan duscha inom rimligt avstånd.

### **Sittplatser vid servering**

Om tävlingen erbjuder servering bör det finnas enkla bord och bänkar för att öka möjligheterna till social samvaro över klubbgränserna.

## **Tävlingsadministration**

### **Inbjudan, startlista, PM, gallring**

SOFT tillhandahåller kostnadsfritt programmet [OLA](#) för tävlingsadministration. För både enkla och lite större arrangemang finns även [MeOS](#).

Inbjudan, startlista och PM ska läggas ut på Eventor. Startlistan bör inte läggas ut förrän efter efteranmälningstiden har gått ut, normalt torsdag innan tävlingshelg. Informera gärna i Eventor vid vilken tidpunkt PM och startlista kommer att publiceras.

Om inte barnpassning erbjuds ska fri minutstart tillämpas från klass DH35 och uppåt (på DM krävs lottad startlista).

Vid stora startfält ska gallring till rankingmeriterande klasser göras. Rankingansvarig i Stockholm är StOF-kansliet (Per Forsberg).

På nationella tävlingar ska Air/touchfree vara påslaget.

Senast tio dagar efter tävlingen ska en arrangemangsrapport läggas upp i Eventor. Rapporten bygger på de uppladdade resultaten. Senast 30 dagar efter tävlingen ska arrangemangsavgiften till SOFT betalas, fakturan kommer med automatik. Avgiften beräknas automatiskt utifrån resultat- och arrangemangsrapport.

### **Resultat**

Resultaten bör i första hand kunna följas via liveresultat. Kan arrangören inte säkerställa fungerande liveresultat behöver ett resultatplank eller skärmlösning finnas. Vilken lösning arrangören väljer ska framgå av PM.

Fullständiga resultat ska läggas upp i Eventor så snart som möjligt efter tävlingen (före klockan 16). I resultatlistan ska "Ej start", "Ej godkänd", "Fullföljt" användas. Diskvalificerad används enbart vid regelöverträdelse. Sträcktidsanalys via Winsplits ska ingå. Tävlingen ska också läggas upp i Livelox (kartägare behöver ge medgivande, eventuellt även markägare).

Speaker ska finnas på tävlingar med elitklass, på DM samt på tävlingar som ingår i Ungdomspriserna (UP).

Priser delas i första hand ut till ungdomar. För junior- och seniorlöpare finns STHLM elitpris. Mer detaljer om priser finns i StOF:s Riktlinjer för priser samt anvisningar för STHLM elitpris.

### **Kontrollanter och jury**

Arrangören ska utse tävlings- och bankkontrollant. Kontrollanterna får komma från den egna klubben, förutom för DM där nästkommande års arrangör ska utse kontrollanter.

Arrangören ska vid behov utse tävlingsjury. Detta görs utifrån en lista över personer som har accepterat juryuppdrag som StOF tillhandahåller utifrån klubbarnas förslag. Arrangören tillfrågar personer från andra klubbar som är anmälda till tävlingen. Jurymedlemmar behöver inte finnas på plats hela tävlingen, men ska vara nåbara per telefon. Jurybeslut ska avgöras innan tävlingen är avslutad. Mer om juryarbetet finns i SOFT:s tävlingsregler.

## **Service på arenan**

Servering rekommenderas och en grov beskrivning av vad som kommer att serveras ska finnas i inbjudan till tävlingen. Swish-betalningar rekommenderas men kräver bra mobilnät. Riksidrottsförbundet har riktlinjer för föreningar som hanterar och säljer mat och dryck: [Säker mat i idrottsrörelsen](#).

Miniknat eller motsvarande aktivitet ska erbjudas till priset av 40 kr.

Att erbjuda Barnpassning är inte krav på Distrikts-, och Nationella tävlingar. Erbjuds barnpassning bör föranmälan i Eventor göras och kostnaden bör vara 40 kr. Lägsta ålder för barn är två år.

## **Kontakter och frågor**

StOF-kansliet sitter i Solna Strand och nås enklast på [orientering@stockholmsdf.se](mailto:orientering@stockholmsdf.se)

### **Lars Forsberg**

Granskning av ungdomsbanor  
Utskrift av kartor och nummerlappar  
Tävlingsprogram

### **Per Forsberg**

Utbildning  
Ungdomsaktiviteter  
Ranking

## Sammanfattning av vad som gäller för olika tävlingsnivåer

	<b>DM</b>	<b>Nationell tävling</b>	<b>Distriktstävling</b>
<b>Terräng</b>	Ej närområde	Ej närområde	Får vara närområde
<b>Beslut</b>	StOF:s fleråriga tävlingspgm	Bestäms i april året innan	Bestäms i dialog m StOF
<b>Tävlingsklasser</b>	Fullständig	Fullständig, elitklass kan finnas	Fullständig kan erbjudas
<b>Öppna klasser</b>	Alla klasser ska erbjudas	Alla klasser ska erbjudas	Bestäms i dialog m StOF
<b>Direktanmälan</b>	Ska erbjudas	Ska erbjudas	Bör erbjudas
<b>Tävlingsjury</b>	Ska finnas, utses av arrangör	Ska finnas, utses av arrangör	Ej krav
<b>Tävlings- o bankontrollant</b>	Nästkommande års arrangör	Får vara från arr.klubb	Får vara från arr.klubb
<b>Speakerservice</b>	Ska finnas	Bör finnas	Ej krav
<b>Sportförsäljning</b>	Ska erbjudas	Bör erbjudas	Ej krav
<b>Miniknat</b>	Ska erbjudas	Ska erbjudas	Ej krav
<b>Barnpassning</b>	Ej krav	Ej krav, om fri minutstart i HD35-	Ej krav
<b>Vätska</b>	Ska erbjudas vid beräknad segertid >50 min	Ska erbjudas beräknad segertid >50 min	Ej krav
<b>Dusch</b>	Bör erbjudas, annars alternativ (dialog med StOF)	Bör erbjudas, annars alternativ	Ej krav
<b>Liveresultat</b>	Ska erbjudas	Ska erbjudas	Bör erbjudas
<b>Priser</b>	Plaketter upp tom HD 21; junior o senior ingår i STHLM elitpris;	Nyttopriser tom DH16 samt till U-klasser; junior och senior ingår i STHLM elitpris	Nyttopriser tom HD16; samt till U-klasser
<b>Karta</b>	Godkänd av StOF	Godkänd av StOF	Godkänd av StOF
<b>Kartutskrift</b>	Cert skrivare + cert. ansvarig	Cert skrivare + cert. ansvarig	Cert skrivare + cert. ansvarig
<b>Överdrag från start</b>	Ska erbjudas om avstånd > 1 km och om vädret kräver det	Ska erbjudas om avstånd > 1 km och om vädret kräver det	Ej krav
<b>Servering</b>	Ska erbjudas	Bör erbjudas	Bör erbjudas
<b>Mobiltäckning</b>	Bör finnas (om ej behövs resultatplank el skärmar)	Bör finnas (om ej behövs resultatplank el skärmar)	Ej krav
<b>Vätska efter målgång</b>	Ej krav	Ej krav	Ej krav