

## Remiss - Nya rekommenderade banlängder

I samband med förbundsmötet 2024 diskuterades tre motioner som alla på olika sätt föreslog en förändring kring hur banlängder för lång- och medeldistans bestäms. Förbundsmötet beslutade att ge förbundsstyrelsen i uppdrag att ta fram ett förslag till nya rekommenderade banlängder och förslaget skickas på remiss till distrikten.

## Innehåll

1.	Remissförfarande .....	3
2.	Bakgrund .....	3
3.	Utvärderingen 2023.....	4
4.	Så här har förslaget tagits fram.....	4
5.	Förslag nya banlängder för lång- och medeldistans .....	5
6.	SM och Swedish League .....	6
7.	Förslag kring klasserna D/H 35 och D/H40.....	7
8.	Distansernas särart för D/H75 och äldre .....	8
9.	Förslag kring riktlinjer för kortare respektive längre banlängder.....	8
10.	Uppföljning och utvärdering.....	11
11.	Bilagor.....	12
11.1	Bilaga 1, jämförelse mellan föreslagna banlängder och tidigare banlängder.....	12
11.2	Bilaga 2, utövarnas val av tävlingsklass, 35-39 år och 40-44 år .....	14



## 1. Remissförfarande

Svenska Orienteringsförbundet har tagit fram ett förslag till hur banlängder för distanserna lång- och medeldistans ska bestämmas samt en rekommenderad banlängd för respektive åldersklass. Förslaget presenteras i detta dokument. Svenska Orienteringsförbundet vill ha svar och synpunkter på följande:

- De föreslagna banlängderna för respektive åldersklass och distans, lång och medel
- Förslaget att behålla nuvarande beräknade segrartider för SM och Swedish League
- Förslaget att slå ihop klasserna D/H35 och D/H40 till D/H35
- De föreslagna riktlinjerna för att vid behov öka alternativt minska banlängden bland annat med hänsyn till förhållanden i terrängen

Remisstiden pågår till den 25 september 2024. Ett webinarium med information om förslaget till nya banlängder kommer att genomföras den 26 augusti 2024. Anmälan till webinariet görs vis [Svenska Orienteringsförbundets utbildningsportal](#). Svar på remissen skickas till [lars.greilert@orientering.se](mailto:lars.greilert@orientering.se) senast den 25 september 2024. Förbundsstyrelsen fattar beslut om stöddokumentet Klasser, svårighetsnivåer, segrartider, och banlängder i OL under oktober månad och att beslutet gäller från och med 1 januari 2025.

## 2. Bakgrund

Vid förbundsmötet 2018 behandlades en motion som föreslog att tävlingsreglerna skulle kompletteras med ett krav på likvärdigt tävlingsupplägg oavsett könstillhörighet. Vid ett extra förbundsmöte som på grund av den då pågående coronapandemin genomfördes digitalt i mars 2021 beslutades om en uppdatering av tävlingsreglerna angående likvärdigt tävlingsupplägg. Som en konsekvens av beslutet genomfördes en utredning av mäns och kvinnors segrartider. Utredningen konstaterade att kvinnor generellt hade kortare segrartider än män i motsvarande ålder.

Inför tävlingsåret 2022 infördes ett nytt sätt att bestämma banlängder för respektive åldersklass. I stället för en rekommenderad banlängd infördes en rekommenderad segrartid där segrartiden för en klass rekommenderas ligga inom ett spann på fem minuter. Den rekommenderade segrartiden är densamma för kvinnor och män inom samma åldersklass, exempelvis har klasserna D45 och H45 en rekommenderad segrartid vid långdistans på 50-55 minuter.

Under tävlingsåret 2023 genomfördes en omfattande utvärdering där samtliga individuella tävlingar, lång- och medeldistans, med åldersindelad klassindelning ingick. Utfallet av utvärderingen finns redovisad på [Svenska Orienteringsförbundets hemsida](#).

Inför förbundsmötet 2024 inkom tre olika motioner som alla på olika sätt föreslog en förändring av hur banlängderna för de olika åldersklasserna bestäms. Gemensamt för de tre motionerna var att man ville lämna begreppet rekommenderad segrartid för respektive åldersklass. Två motioner föreslog en återgång till rekommenderad banlängd samt kortare banor vid långdistans för klasserna D/H35 och äldre och en motion ville ge i uppdrag till förbundsstyrelsen att ta fram ett nytt system för beräkning av banlängder.



Förbundsmötet beslutade att ge förbundsstyrelsen i uppdrag att ta fram ett förslag till nya rekommenderade banlängder, att de ska gälla från och med 2025 och att förslaget remitteras till samtliga distrikt innan slutligt beslut.

Samtliga motioner, handlingar och protokoll med koppling till likvärdigt tävlande finns redovisat via följande länkar:

- [Handlingar Förbundsmötet 2018, sidorna 189-192](#)
- [Protokoll från Förbundsmötet 2018](#)
- [Handlingar Förbundsmötet 2020, sidorna 150-151](#)
- [Protokoll från Förbundsmötet 2020](#)
- [Motion nr 15](#)
- [Motion nr 16](#)
- [Motion nr 17](#)
- [Förbundsstyrelsens yttrande angående motion nr 15, 16 och 17](#)
- [Protokoll från Förbundsmötet 2024](#)

Efter Förbundsmötet 2024 har förbundsstyrelsen valt att utöka uppdraget att gälla samtliga åldersklasser. Detta för att uppnå en helhet som håller ihop för alla åldersklasser. Därför omfattar förslaget samtliga åldersklasser från D/H10 till D/H95. Förslaget tar även upp beräknade segrartider vid SM och Swedish League som föreslås bli oförändrade.

### 3. Utvärderingen 2023

Under tävlingsåret 2023 genomfördes en utvärdering av segrartiden för respektive åldersklass vid samtliga individuella tävlingar, lång- och medeldistans, med åldersindelade klasser. Totalt omfattar utvärderingen 114 långdistanstävlingar och 186 medeldistanstävlingar. Minst en tävling i lång- respektive medeldistans med åldersindelad klassindelning har genomförts i samtliga 23 distrikt. Utfallet av utvärderingen har varit en del i arbetet att ta fram nya rekommenderade banlängder. Utfallet av utvärderingen finns redovisat på [Svenska Orienteringsförbundets hemsida](#).

### 4. Så här har förslaget tagits fram

Förslaget till nya banlängder för respektive klass utgår från i första hand fyra olika faktorer. Dessa är:

- Utvärderingen av samtliga segrartider per klass under 2023, källa Eventor
- Nuvarande rekommenderade segrartider för respektive klass
- Regler kring likvärdigt tävlande
- Föregående system med rekommenderade banlängder för respektive klass

I arbetet med att ta fram ett förslag till rekommenderade banlängder har en utgångspunkt varit att de nya banlängderna i genomsnitt ska ge ungefär samma segrartid som nuvarande rekommendation anger. Exempelvis har klassen H45 för närvarande en rekommenderad



segrartid för långdistans på 50-55 minuter för långdistans. För beräkningen av en rekommenderad banlängd har tiden 52,30 använts.

Med utgångspunkt från den gjorda utvärderingen av 2023 års tävlingar har den genomsnittliga segrartiden, banlängden och kilometertiden beräknats för respektive åldersklass. Den genomsnittliga kilometertiden för samtliga tävlingar i landet i respektive åldersklass har sedan satts i relation till den rekommenderade segrartiden i motsvarande åldersklass för att få fram ett värde för en banlängd (Rekommenderad segrartid/Genomsnittlig kilometertid=Banlängd). Exempel: För klassen H45 har följande beräkning gjorts,  $52,30/7,35=6,92$ . Värdet för banlängden har i nästa steg avrundats till närmaste 500 meter. För H45 avrundat till 7,0 km. Motsvarande beräkningar har gjort i alla åldersklasser D/H35-90.

I nästa steg har de beräknade banlängderna jämförts med de tidigare rekommenderade banlängderna och de genomsnittliga banlängderna utifrån utvärderingen av 2023 års tävlingar. Slutligen har ett förslag till rekommenderade banlängder för respektive åldersklass tagits fram. En jämförelse mellan banlängderna fram till och med år 2021, de genomsnittliga banlängderna under 2023 och de nya föreslagna banlängderna presenteras i bilaga 1.

## 5. Förslag nya banlängder för lång- och medeldistans

I tabellen nedan redovisas de nya föreslagna banlängderna för respektive klass och distans.

Klass	Långdistans	Medeldistans
D10	2,5 km	2,0 km
D12	3,0 km	2,5 km
D14	4,0 km	3,0 km
D16	5,0 km	3,5 km
D18	5,5 km	3,5 km
D18E	6,0 km	3,5 km
D20	6,0 km	3,5 km
D20E	8,0 km	4,0 km
D21	8,0 km	4,0 km
D21E	11,0 km	4,5 km
D21K	5,5 km	--
D35	6,0 km	3,5 km
D40*	6,0 km	3,5 km
D45	5,5 km	3,0 km
D50	5,0 km	3,0 km
D55	4,0 km	3,0 km
D60	4,0 km	2,5 km
D65	3,5 km	2,5 km
D70	3,0 km	2,5 km
D75	2,5 km	2,0 km

Klass	Långdistans	Medeldistans
H10	2,5 km	2,0 km
H12	3,0 km	2,5 km
H14	4,0 km	3,0 km
H16	5,5 km	3,5 km
H18	6,5 km	4,0 km
H18E	7,5 km	4,0 km
H20	7,5 km	4,0 km
H20E	10,0 km	4,5 km
H21	10,0 km	4,5 km
H21E	14,0 km	5,0 km
H21K	6,5 km	--
H35	7,5 km	4,0 km
H40*	7,5 km	4,0 km
H45	7,0 km	3,5 km
H50	6,0 km	3,5 km
H55	5,5 km	3,5 km
H60	5,0 km	3,0 km
H65	4,5 km	3,0 km
H70	4,0 km	3,0 km
H75	3,5 km	2,5 km

D80	2,0 km	1,5 km	H80	3,0 km	2,0 km
D85	2,0 km	1,5 km	H85	2,5 km	2,0 km
D90	1,5 km	1,0 km	H90	2,0 km	1,5 km
D95	1,5 km	1,0 km	H95	2,0 km	1,5 km

\* Klasserna D/H40 föreslås att slås ihop med D/H35. Vid tävlingar med förväntat stort antal deltagare kan klasserna D/H40 erbjudas med samma banlängd som D/H35. Se även punkt 7.

För klasserna D/H10-16 gäller redan idag en rekommenderad banlängd för respektive klass. Likvärdighetsperspektivet för dessa klasser utgår från samma banlängd för flickor respektive pojkar upp till och med D/H14. Anledningen till detta är att de fysiska skillnaderna mellan flickor och pojkar före puberteten är små och utgör ingen anledning att göra skillnad mellan könen. I klasserna D/H16 ökar banlängden något för pojkar jämfört med flickor. Ingen förändring jämfört med nuvarande banlängder för klasserna D/H10-16 föreslås.

Klasserna DH18-21 ingick inte i den utvärdering av segrartider som gjordes under 2023. Ett mindre antal tävlingar har utvärderats i efterhand. Utifrån det har antagandet att skillnaderna mellan kvinnor och män är ungefär desamma som för åldersgrupperna DH35-50 gjorts, det vill säga att kvinnor ska ha cirka 80 procent av männens banlängd för att uppnå en likvärdig segrartid. Särskilda anvisningar för beräkning av segrartid i samband med SM och Swedish League presenteras i avsnitt 6.

För klasserna D/H55-70 visar utvärderingen att kvinnor ska ha cirka 75 procent av männens banlängd för att uppnå en likvärdig segrartid. I 50-årsåldern får alla kvinnor minskad hormonproduktion från äggstockarna vilket leder till att menstruation upphör, menopaus. Klimakteriet, även kallat övergångsåldern, pågår cirka fem till tio år före och efter menopaus och präglas hos många kvinnor av kroppsliga och psykologiska besvär. I utvärdering av segrartider som gjordes 2023 framkommer att skillnaden i den genomsnittliga segrartiden för kvinnor respektive män 55 år och äldre blir något större än i de yngre åldersklasserna. Ett antagande är att menopaus är en del av orsakerna till den ökade skillnaden mellan kvinnor och män. Det här påverkar de rekommenderade banlängder på så sätt att skillnaden i banlängd vid långdistans mellan klasserna D50 och D55 blir något större än tidigare.

För klasserna D/H75 och äldre visar utvärderingen att kvinnor ska ha cirka 70 procent av männens banlängd för att uppnå en likvärdig segrartid. I de äldsta klasserna är utfallet av utvärderingen spretigt och underlaget, antal resultat, är betydligt mindre än i de yngre åldersklasserna. Det innebär att det kan vara svårare att uppnå likvärdiga segrartider i dessa åldersklasser.

### Förslag

Att anta de föreslagna rekommenderade banlängderna för respektive åldersklass.

## 6. SM och Swedish League

I samband med tävlingarna USM långdistans, SM långdistans, SM medeldistans samt deltävlingar i Swedish League finns beräknade segrartider för respektive angivna för respektive åldersklass och distans. För närvarande gäller följande beräknade segrartider.



### USM långdistans

D/H15	D/H16
40 min	45 min

### SM långdistans

	D/H18	D/H20	D/H21
Kval	40 min	45 min	60 min
Final	55-60 min	70-75 min	90-95 min

### SM medeldistans

	D/H18	D/H20	D/H21
Kval	20 min	25 min	30 min
Final	25-30 min	25-30 min	30-35 min

### Swedish League långdistans

D/H18	D/H20	D/H21
55-60 min	70-75 min	90-95 min

### Swedish League medeldistans

D/H18	D/H20	D/H21
25-30 min	25-30 min	30-35 min

För Veteran-SM gäller de föreslagna banlängderna som presenteras i avsnitt 5.

### Förslag

Att behålla nuvarande beräknade segrartider för SM och Swedish League.

## 7. Förslag kring klasserna D/H 35 och D/H40

För klasserna D/H35 och D/H40 finns några särskilda utmaningar. Ofta är deltagarantalet betydligt färre än för klasserna D/H45-65. Många deltagare väljer att delta i andra tävlingsklasser, se bilaga 2. Därför föreslås att klasserna D/H35 och D/H40 slås ihop till en klass för kvinnor och en klass för män. Dessa klasser benämns D35 respektive H35. Det innebär att dessa klasser om fattar 10 år och att nästa klass blir D45 respektive H45. Vid större evenemang med ett förväntat stort deltagarantal får även klasserna D40 respektive H40 anordnas.

### Förslag

Att slå ihop klasserna D/H35 och D/H40 och att klasserna benämns D35 respektive H35. Att vid evenemang med ett förväntat stort deltagarantal får även klasserna D40 respektive H40 anordnas. Dessa klasser har samma rekommenderade banlängd som D35 respektive H35.



## 8. Distansernas särart för D/H75 och äldre

För klasserna D/H75 och äldre blir skillnaderna i banlängd mellan långdistans och medeldistans relativt små. Det gör att skillnaderna i distansernas särart också blir små. Banläggaren bör så långt som möjligt sträva efter att upprätthålla distansernas särart för samtliga åldersklasser.

Typiskt för långdistansbanor är de långa sträckorna med olika vägvalsalternativ. För de äldre åldersklasserna kan det vara svårt att få ut långa sträckor och de kan dessutom upplevas som lite tråkiga av deltagarna eftersom löptempot ofta blir lägre med stigande ålder.

Långdistansbanans karaktär är också tempoväxlingar i form av olika långa sträckor, riktningsändringar och utnyttjandet av olika terrängtyper. Detta bör i möjligaste mån även finnas på långdistansbanor för de äldsta åldersklasserna.

Medeldistansbanan ska präglas av intensiv kartläsning. En medeldistansbana ska kräva full koncentration. Sträckorna ska varieras i både längd och riktning. Även en medeldistansbana kan innehålla en variation av olika terrängtyper. Läs mer om banläggning i boken Banläggning, SISU Förlag.

## 9. Förslag kring riktlinjer för kortare respektive längre banlängder

Det förekommer att banlängden för de olika åldersklasserna behöver anpassas med hänsyn till terrängen. Om terrängen bedöms vara snabblopt kan banlängden bli längre än rekommendationen och om terrängen bedöms vara mer krävande kan banlängden bli kortare än rekommendationen. I anvisningarna fram till och med 2021 angavs en rekommenderad banlängd och att banlängden med hänsyn till terrängen kunde avvika +/-20 procent. Avsikten var att samtliga banor vid en tävling skulle förlängas alternativ förkortas lika mycket.

Möjligheten att anpassa banlängden användes ibland till att låta fler åldersklasser utnyttja samma bana vilket fick till följd att på samma tävling kunde någon klass få en bana som var kortare än rekommendationen medan en annan klass fick en längre bana. I de fall banorna för kvinnor och män i samma åldersklass behandlades olika fick det stora konsekvenser för likvärdigheten i orienteringsupplevelse och segrartid.

I och med att rekommendationen 2022 ändrades till rekommenderad segrartid har likvärdigheten i orienteringsupplevelse och segrartid mellan kvinnor och män i samma åldersklass ökat vilket var en av avsikterna med förändringen.

I samband med förslaget till nya rekommenderade banlängder är det viktigt att fortsätta sträva efter en likvärdig orienteringsupplevelse och likvärdiga segrartider för kvinnor och män. I följande tabeller framgår banlängden för respektive åldersklass om den ökas respektive minskas med 5 procentenheter till +20 procent eller -20 procent.

Exempel: Om terrängen bedöms vara cirka 10 procent mer snabblopt än normalt ska samtliga åldersklassers banlängder ökas med 10 procent. Tabellerna nedan visar vilka banlängder som då ska användas för lång- respektive medeldistans.





## Långdistans

Klass	-20%	-15%	-10%	-5%	0%	5%	10%	15%	20%	Nivå
D10	2,0	2,1	2,3	2,4	2,5	2,6	2,8	2,9	3,0	
D12	2,4	2,6	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,6	Yellow
D14	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	Orange
D16	4,0	4,3	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5	5,8	6,0	Purple
D18	4,4	4,7	5,0	5,2	5,5	5,8	6,1	6,3	6,6	Black
D18E	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0	6,3	6,6	6,9	7,2	Black
D20	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0	6,3	6,6	6,9	7,2	Black
D20E	6,4	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8	9,2	9,6	Black
D21	6,4	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8	9,2	9,6	Black
D21E	8,8	9,4	9,9	10,5	11,0	11,6	12,1	12,7	13,2	Black
D21K	4,4	4,7	5,0	5,2	5,5	5,8	6,1	6,3	6,6	Black
D35	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0	6,3	6,6	6,9	7,2	Black
D40*	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0	6,3	6,6	6,9	7,2	Black
D45	4,4	4,7	5,0	5,2	5,5	5,8	6,1	6,3	6,6	Black
D50	4,0	4,3	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5	5,8	6,0	Black
D55	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	Black
D60	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	Black
D65	2,8	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	Black
D70	2,4	2,6	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,6	Blue
D75	2,0	2,1	2,3	2,4	2,5	2,6	2,8	2,9	3,0	Blue
D80	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	Blue
D85	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	Blue
D90	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,7	1,7	1,8	Blue
D95	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,7	1,7	1,8	Blue
H10	2,0	2,1	2,3	2,4	2,5	2,6	2,8	2,9	3,0	White
H12	2,4	2,6	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,6	Yellow
H14	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	Orange
H16	4,4	4,7	5,0	5,2	5,5	5,8	6,1	6,3	6,6	Purple
H18	5,2	5,5	5,9	6,2	6,5	6,8	7,2	7,5	7,8	Black
H18E	6,0	6,4	6,8	7,1	7,5	7,9	8,3	8,6	9,0	Black
H20	6,0	6,4	6,8	7,1	7,5	7,9	8,3	8,6	9,0	Black
H20E	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	Black
H21	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	Black
H21E	11,2	11,9	12,6	13,3	14,0	14,7	15,4	16,1	16,8	Black
H21K	5,2	5,5	5,9	6,2	6,5	6,8	7,2	7,5	7,8	Black
H35	6,0	6,4	6,8	7,1	7,5	7,9	8,3	8,6	9,0	Black
H40*	6,0	6,4	6,8	7,1	7,5	7,9	8,3	8,6	9,0	Black
H45	5,6	6,0	6,3	6,7	7,0	7,4	7,7	8,1	8,4	Black
H50	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0	6,3	6,6	6,9	7,2	Black
H55	4,4	4,7	5,0	5,2	5,5	5,8	6,1	6,3	6,6	Black



H60	4,0	4,3	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5	5,8	6,0	
H65	3,6	3,8	4,1	4,3	4,5	4,7	5,0	5,2	5,4	
H70	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	
H75	2,8	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	
H80	2,4	2,6	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,6	
H85	2,0	2,1	2,3	2,4	2,5	2,6	2,8	2,9	3,0	
H90	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	
H95	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	

\* Klasserna D/H40 föreslås att slås ihop med D/H35. Vid tävlingar med förväntat stort antal deltagare kan klasserna D/H40 erbjudas med samma banlängd som D/H35. Se även punkt 7

### Medeldistans

Klass	-20%	-15%	-10%	-5%	0%	5%	10%	15%	20%	Nivå
D10	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	
D12	2,0	2,1	2,3	2,4	2,5	2,6	2,8	2,9	3,0	
D14	2,4	2,6	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,6	
D16	2,8	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	
D18	2,8	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	
D18E	2,8	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	
D20	2,8	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	
D20E	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	
D21	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	
D21E	3,6	3,8	4,1	4,3	4,5	4,7	5,0	5,2	5,4	
D35	2,8	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	
D40*	2,8	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	
D45	2,4	2,6	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,6	
D50	2,4	2,6	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,6	
D55	2,4	2,6	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,6	
D60	2,0	2,1	2,3	2,4	2,5	2,6	2,8	2,9	3,0	
D65	2,0	2,1	2,3	2,4	2,5	2,6	2,8	2,9	3,0	
D70	2,0	2,1	2,3	2,4	2,5	2,6	2,8	2,9	3,0	
D75	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	
D80	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,7	1,7	1,8	
D85	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,7	1,7	1,8	
D90	0,8	0,9	0,9	1,0	1,0	1,1	1,1	1,2	1,2	
D95	0,8	0,9	0,9	1,0	1,0	1,1	1,1	1,2	1,2	
H10	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	
H12	2,0	2,1	2,3	2,4	2,5	2,6	2,8	2,9	3,0	
H14	2,4	2,6	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,6	
H16	2,8	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	
H18	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	
H18E	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	
H20	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	



H20E	3,6	3,8	4,1	4,3	4,5	4,7	5,0	5,2	5,4	
H21	3,6	3,8	4,1	4,3	4,5	4,7	5,0	5,2	5,4	
H21E	4,0	4,3	4,5	4,8	5,0	5,3	5,5	5,8	6,0	
H35	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	
H40*	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	
H45	2,8	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	
H50	2,8	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	
H55	2,8	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,9	4,0	4,2	
H60	2,4	2,6	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,6	
H65	2,4	2,6	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,6	
H70	2,4	2,6	2,7	2,9	3,0	3,2	3,3	3,5	3,6	
H75	2,0	2,1	2,3	2,4	2,5	2,6	2,8	2,9	3,0	
H80	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	
H85	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	
H90	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,7	1,7	1,8	
H95	1,2	1,3	1,4	1,4	1,5	1,6	1,7	1,7	1,8	

\* Klasserna D/H40 föreslås att slås ihop med D/H35. Vid tävlingar med förväntat stort antal deltagare kan klasserna D/H40 erbjudas med samma banlängd som D/H35. Se även punkt 7

För klasserna D/H10-12 påverkar variationer i terräng den slutliga segrartiden marginellt eftersom dessa banor huvudsakligen går fram i enklare terräng med ledstänger, bra framkomlighet och mindre kupering än övriga klasser. I dessa klasser bör banlängden därför vara så nära den rekommenderade banlängden som möjligt.

### Förslag

Att anta förslaget för kortare respektive längre banlängder med hänsyn till bedömning av terrängens påverkan på löptiden/segrartiden i respektive åldersklass.

## 10. Uppföljning och utvärdering

Under 2025 kommer samtliga individuella dagtävlingar i Sverige med åldersindelad klassindelning att följas upp för att utvärdera effekterna av förändringen. Uppföljningen kommer att göras utifrån följande aspekter:

- Utfallet av genomsnittlig banlängd i förhållande till rekommendationen
- Likvärdigheten i segrartid mellan kvinnor och män
- Eventuella skillnader jämfört med 2023 års utvärdering

Utfallet av utvärderingen, för hela Sverige samlat och för respektive distrikt, kommer att presenteras på Svenska Orienteringsförbundets hemsida efter att 2025 års tävlingssäsong är genomförd.



## 11. Bilagor

### 11.1 Bilaga 1, jämförelse mellan föreslagna banlängder och tidigare banlängder

En översikt över banlängder för långdistans. Lång 2021 är de rekommenderade banlängderna som gällde fram till och med 2021. Lång 2023 är de genomsnittliga banlängderna enligt den utvärdering som gjorts för tävlingarna under 2023. Lång 2025 är de föreslagna nya rekommenderade banlängderna.

Klass	Lång 2021	Lång 2023	Lång 2025	Klass	Lång 2021	Lång 2023	Lång 2025
D10	2,5	2,5	2,5	H10	2,5	2,5	2,5
D12	3,0	3,0	3,0	H12	3,0	3,0	3,0
D14	4,0	4,0	4,0	H14	4,0	4,0	4,0
D16	4,5	5,0	5,0	H16	5,5	5,5	5,5
D18	5,0	i u	5,5	H18	6,5	i u	6,5
D18E	6,0	i u	6,0	H18E	7,5	i u	7,5
D20	5,5	i u	6,0	H20	7,5	i u	7,5
D20E	7,0	i u	8,0	H20E	10,0	i u	10,0
D21	7,0	i u	8,0	H21	10,0	i u	10,0
D21E	10,0	i u	11,0	H21E	14,0	i u	14,0
D21K	5,0	i u	5,5	H21K	8,0	i u	6,5
D35	6,0	6,26	6,0	H35	8,0	8,15	7,5
D40*	5,0	5,95	6,0	H40*	7,5	7,77	7,5
D45	4,5	5,34	5,5	H45	6,5	6,96	7,0
D50	4,0	4,95	5,0	H50	6,0	6,40	6,0
D55	4,0	4,49	4,0	H55	5,5	5,83	5,5
D60	3,5	4,04	4,0	H60	5,0	5,26	5,0
D65	3,5	3,63	3,5	H65	4,5	4,66	4,5
D70	3,0	3,19	3,0	H70	4,0	4,13	4,0
D75	3,0	2,91	2,5	H75	3,5	3,60	3,5
D80	2,5	2,56	2,0	H80	3,0	2,90	3,0
D85	2,5	2,37	2,0	H85	3,0	2,54	2,5
D90	2,5	Ingen data	1,5	H90	2,5	1,89	2,0
D95	2,5	Ingen data	1,5	H95	2,5	Ingen data	2,0

\* Klasserna D/H40 föreslås att slås ihop med D/H35. Vid tävlingar med förväntat stort antal deltagare kan klasserna D/H40 erbjudas med samma banlängd som D/H35. Se även punkt 7

En översikt över banlängder för medeldistans. Medel 2021 är de rekommenderade banlängderna som gällde fram till och med 2021. Medel 2023 är de genomsnittliga banlängderna enligt den utvärdering som gjorts för tävlingarna under 2023. Medel 2025 är de föreslagna nya rekommenderade banlängderna.

Klass	Medel 2021	Medel 2023	Medel 2025
D10	2,0	2,0	2,0
D12	2,5	2,5	2,5
D14	3,0	3,0	3,0
D16	3,5	3,5	3,5
D18	3,5	i u	3,5
D18E	3,5	i u	3,5
D20	3,5	i u	3,5
D20E	4,0	i u	4,0
D21	3,5	i u	4,0
D21E	4,5	i u	4,5
D35	3,5	3,69	3,5
D40*	3,5	3,51	3,5
D45	3,0	3,29	3,0
D50	3,0	3,12	3,0
D55	3,0	2,96	3,0
D60	2,5	2,71	2,5
D65	2,5	2,60	2,5
D70	2,5	2,34	2,5
D75	2,0	2,16	2,0
D80	2,0	2,05	1,5
D85	2,0	1,96	1,5
D90	2,0	Ingen data	1,0
D95	2,0	Ingen data	1,0

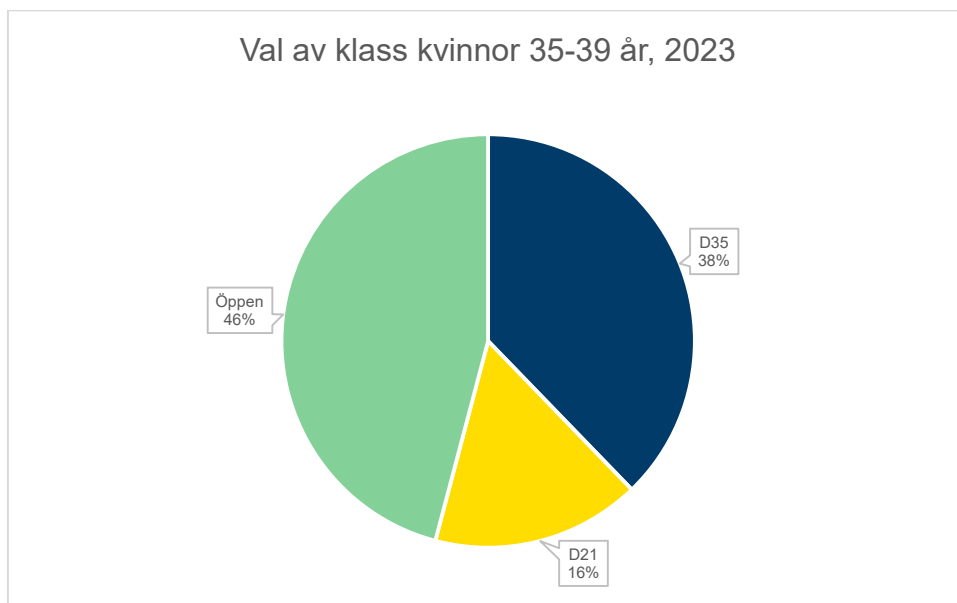
Klass	Medel 2021	Medel 2023	Medel 2025
H10	2,0	2,0	2,0
H12	2,5	2,5	2,5
H14	3,0	3,0	3,0
H16	3,5	3,5	3,5
H18	3,5	i u	4,0
H18E	4,0	i u	4,0
H20	3,5	i u	4,0
H20E	4,5	i u	4,5
H21	4,5	i u	4,5
H21E	5,0	i u	5,0
H35	4,5	4,44	4,0
H40*	4,0	4,18	4,0
H45	4,0	4,01	3,5
H50	3,5	3,78	3,5
H55	3,5	3,58	3,5
H60	3,5	3,37	3,0
H65	3,0	3,12	3,0
H70	3,0	2,88	3,0
H75	3,0	2,64	2,5
H80	2,5	2,26	2,0
H85	2,5	2,07	2,0
H90	2,0	1,69	1,5
H95	2,0	Ingen data	1,5

\* Klasserna D/H40 föreslås att slås ihop med D/H35. Vid tävlingar med förväntat stort antal deltagare kan klasserna D/H40 erbjudas med samma banlängd som D/H35. Se även punkt 7

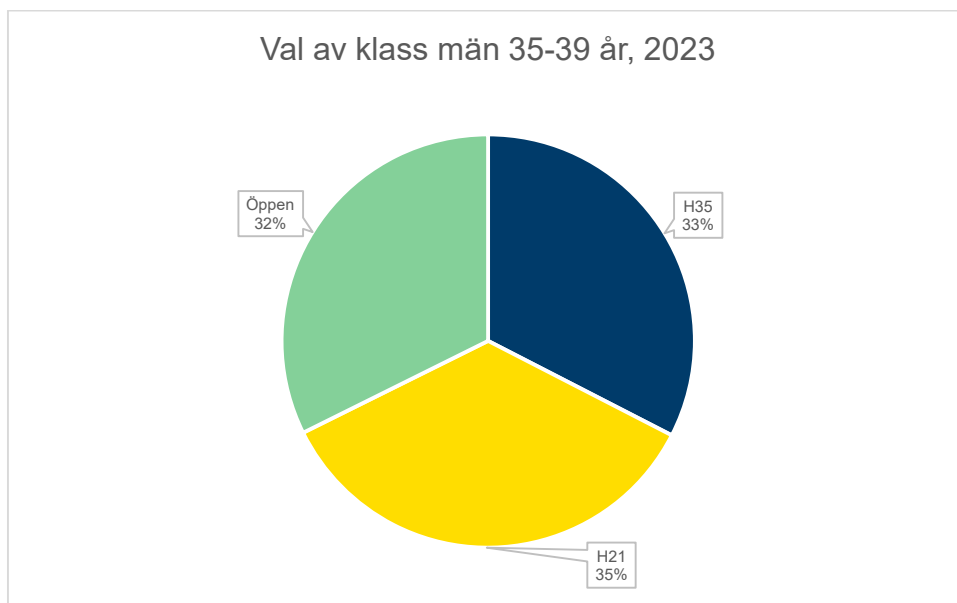


## 11.2 Bilaga 2, utövarnas val av tävlingsklass, 35-39 år och 40-44 år

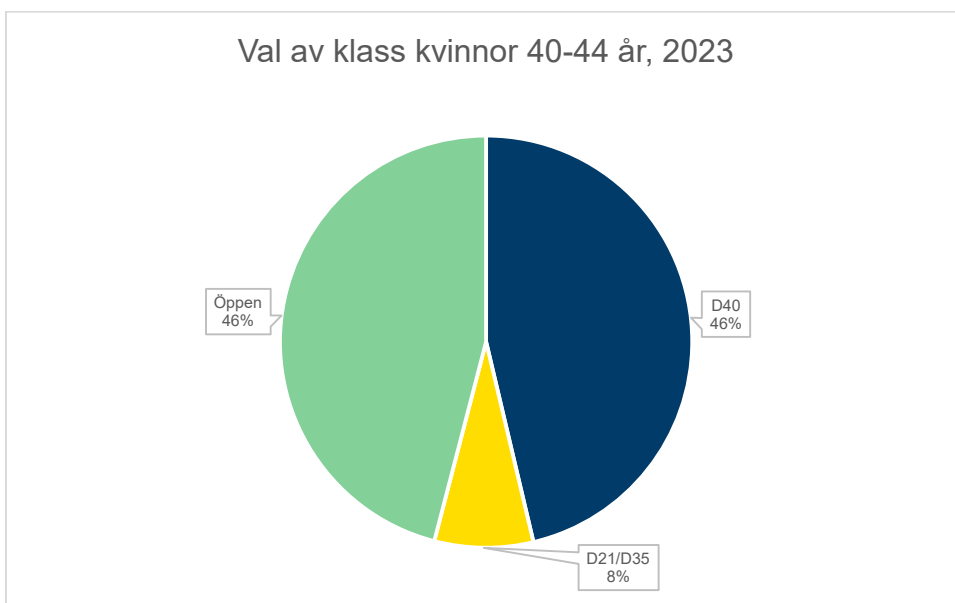
Utövarnas val av tävlingsklass under 2023, kvinnor 35-39 år. Med Öppen avses alla Öppna klasser som normalt erbjuds i samband med en tävling. Total 4 209 starter för kvinnor 35-39 år.



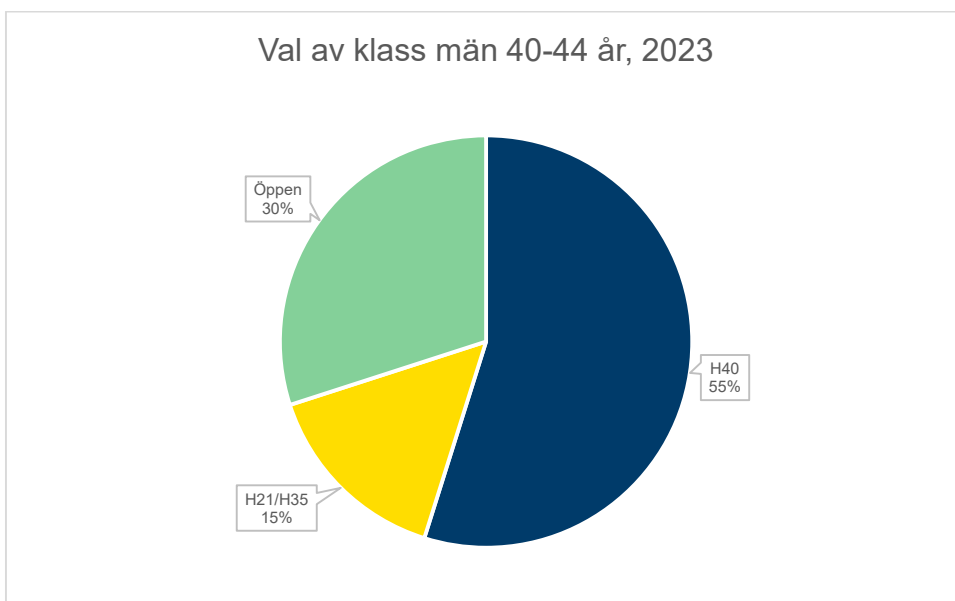
Utövarnas val av tävlingsklass under 2023, män 35-39 år. Med Öppen avses alla Öppna klasser som normalt erbjuds i samband med en tävling. Totalt 5 069 starter för män 35-39 år.



Utövarnas val av tävlingsklass under 2023, kvinnor 40-44 år. Med Öppen avses alla Öppna klasser som normalt erbjuds i samband med en tävling. Totalt 7 522 starter för kvinnor 40-44 år.



Utövarnas val av tävlingsklass under 2023, män 40-44 år. Med Öppen avses alla Öppna klasser som normalt erbjuds i samband med en tävling. Totalt 8 286 starter för män 40-44 år.



Källa: Eventor 2023

En fullständig sammanställning av vilken tävlingsklass som utövarna väljer finns redovisad för samtliga åldersgrupper på [Svenska Orienteringsförbundets hemsida](https://www.orientering.se/).