

Välkommen till

Banläggning Orienteringslöpning, i skogen

Träff 4

Program



Träff 4, 19 januari 19.30-21. 00, webb

- Repetition
- Svart/Blå bana
- Att planera ett banläggningsprojekt

Steg 1 träffar

Träff 3, 8 december 19.30-21.00, webb

Träff 4, 19 januari, 19.30-21.00, webb

Träff 5, 14 mars, heldag med utomhusövning

Vi repeterar

det vi gått igenom på tidigare tre träffar

Hemuppgift, Steg 1



1. Repetera detta och övriga bildspel vi har gått igenom vid tidigare träffar.
2. Gå igenom dokumentet Kontrollbeskrivningar. (finns på SOFT:s hemsida)
<https://orienteringse.sharepoint.com/sites/SOFT-Extern/Delade%20dokument/Forms/AllItems.aspx?ga=1&id=%2Fsites%2FSOFT%2DExtern%2FDelade%20dokument%2FHemsidan%2FSt%C3%B6ddokument%20%26%20filer%20%28till%20regelverket%29%2FGren%201%20%2D%20OL%2FBanl%C3%A4ggning%2FKontrollbeskrivningar%202024%20%2D%2020240112%2Epdf&viewid=2e3c3186%2Dc5d1%2D4ffe%2Dbbf0%2Dd60b74934f33&parent=%2Fsites%2FSOFT%2DExtern%2FDelade%20dokument%2FHemsidan%2FSt%C3%B6ddokument%20%26%20filer%20%28till%20regelverket%29%2FGren%201%20%2D%20OL%2FBanl%C3%A4ggning>
3. Läs om sprintbanor i banläggarboken.

Genom att ha duktiga banläggare når vi banläggningens mål



* Utbildningar

Steg 1 och Steg 2, banläggarträffar i OF:s regi, lärgrupper i klubben

* Eget intresse

- lägga mycket olika banor. Träningar, klubb tävlingar
- Livelox, GPS-seuranta, World of O mfl
- delta i banläggardiskussioner
- läsa Orienteraren och annan litteratur
- TV-sändningar från internationella tävlingar

Lär dig alltid mer!

Repetition

Övergripande mål för orienteringsidrotten

Att skapa en över tid hållbar verksamhet, som lockar dagens medlemmar till sporten och till framtiden.

Övergripande mål

- *Aktiviteter som har minsta möjliga påverkan på naturen och miljön.
- *Varierat utbud av arrangemang med **utslagsgivande banor** där vi kan rangordna efter deltagarnas prestation och förmåga
- *Varierat utbud av arrangemang **med banor** som ger de mindre tävlingsinriktade fina naturupplevelser, fysisk och psykisk tillfredsställelse
- *Ge deltagarna vid arrangemangen möjlighet att vidareutveckla sin förmåga att navigera i naturen med karta och kompass. Anpassa orienteringsproblemen utifrån olika kategoriers förväntade förmåga

Det ska vara roligt!

Banläggare = en förutsättning!



Banläggarens **ansvarsområden**

Ett **axplock** av uppgifter för **banläggaren**:

*Samverka med tävlingsledningen mfl

- Val av tävlingsområde, arena mm
- Nära dialog med kartritaren
- Kontakter med...

Banläggarens ansvarsområde

- Genomföra banläggningsarbete på karta och i terräng
- Materialhantering inklusive elektronisk stämpling
- Planera tryckning av kartor/banor
- Utsättning/intagning av kontroller
- Viltavdrivning

*Lämna underlag till inbjudan, lottning, PM, speaker mm

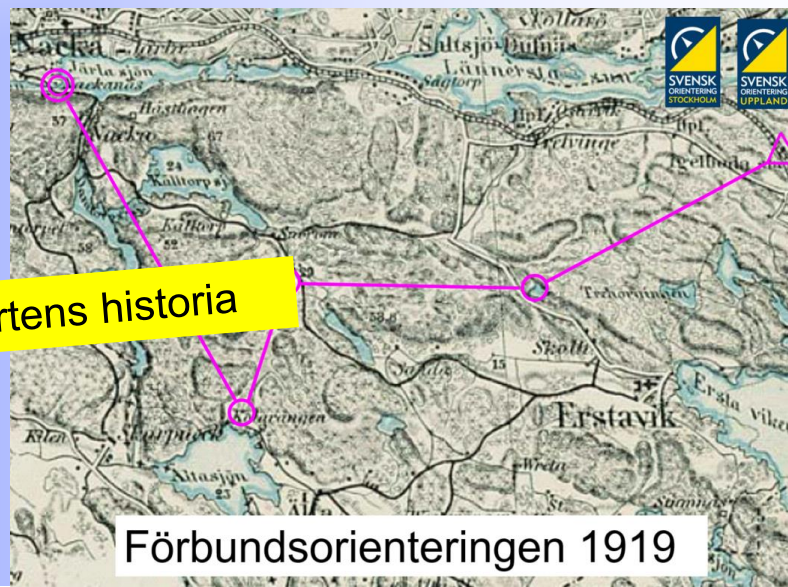
- Tillsammans med sekretariatet lotta och ta fram startlista
- Vid världetävlingar planera för TV-sändningar



För att veta vart man ska,
behöver man veta varifrån
man kommer.

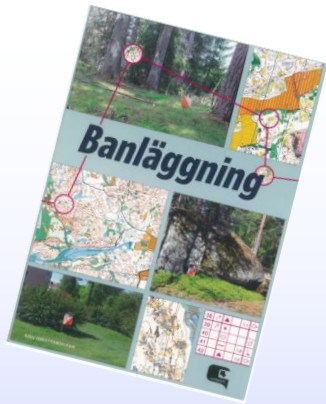
Orienteringssportens historia

Orienteringssportens historia



Föbundsorienteringen 1919

Banläggningens **mål**



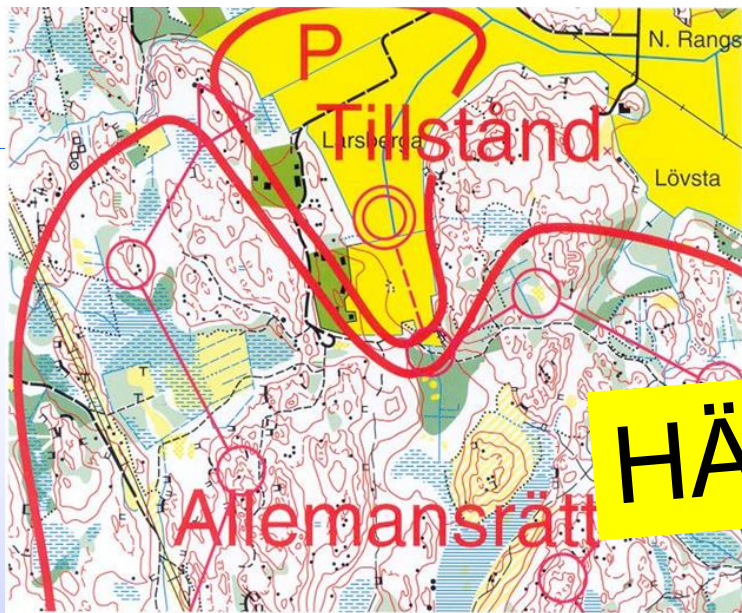
Vartannat år genomförs Svenska Orienteringsförbundets Förbunds möte (FM). Där beslutas om sportens övergripande mål, framtida satsningar, regler mm.

I förlängningen påverkar FM även banläggningen vid våra tävlingsarrangemang, **banläggningens mål**

Banläggarboken nämner följande 5 mål:

- ✓ 1 - orienteringsidrott ska vara **skonsam mot naturen**
- ✓ 2 – banorna ska säkerställa orienteringssportens **egenart**
- ✓ 3 – banorna ska skapa **sportslig rättvisa**
- ✓ 4 – banorna ska spegla **distansernas särarter**
- ✓ 5 – banorna ska bidra till **rolig orientering**

Repetition



HÄNSYN!

Begär ej **tillstånd** i alla lägen!

Dialog och överenskommelse

om utnyttjande av mark
för orientering

Tillstånd för:

TC – P – Startplatser

Ev kontrollbygge

Hot mot orienteringens rykte

- Stressade eller döda **djur** vid arrangemang
- Orienterare i **förbjudna** områden
- **Dåligt skött** dialog med markägare och jakträttsinnehavare
- **Söndertrampad natur och leriga** stigar vid tävlingar
- **Spikar** i träd vid kontrollpunkter
- **Gamla** kontrollställningar eller snitslar som är kvar i skogen
- TV-reportage: **Massbilder** av orienterare som väller fram i skogen
- **Andra grupper** som missköter sina OL-aktiviteter (t ex skolor)

Repetition



Orienteringssportens egenart

OL = **O**rienterings**L**öpning

Löpteknik och fysik = Överlåter vi till fys-tränarna

Orienteringsteknik

- **Vägvalets snabbhet** (terrängtyp, framkomlighet, kupering)
- **Vägvalets säkerhet** (grovorientera eller finorientera, sista säkra?)
- **Hur komplicerad är kartläsningen?**
- **Din egna kapacitet** (löpförmåga på olika underlag, kondition mm)
- **Taktiska överväganden** (Spara kraft? Köra på säkerhet eller satsa på fart?)

Repetition



Hur svår eller lätt en orienteringsbana blir påverkas av

Terrängen:

- *Terrängens variation
- *Terrängens detaljrikedom
- *Terrängens kupering
- *Terrängens framkomlighet



Ju mer variation, mer detaljer, hårdare kupering, sämre framkomlighet = svårare bana

Sträckorna:

- *Andelen orienteringsmoment på sträckorna, ju fler moment desto svårare

Kontrollerna:

- *Kontrollens läge
- *Kontrollens typ
- *Kontrollpunktens storlek



Desto mindre kontrollföremål, många detaljer av samma typ och svårare placering/läge = svårare bana

Banläggningens byggstenar

Repetition



Sträckorna och **kontrollerna** skapar tillsammans **orienteringsmomenten**

Kom ihåg: **Orienteringsmoment**

Banläggningsboken ger mer ingående förklaringar för respektive moment

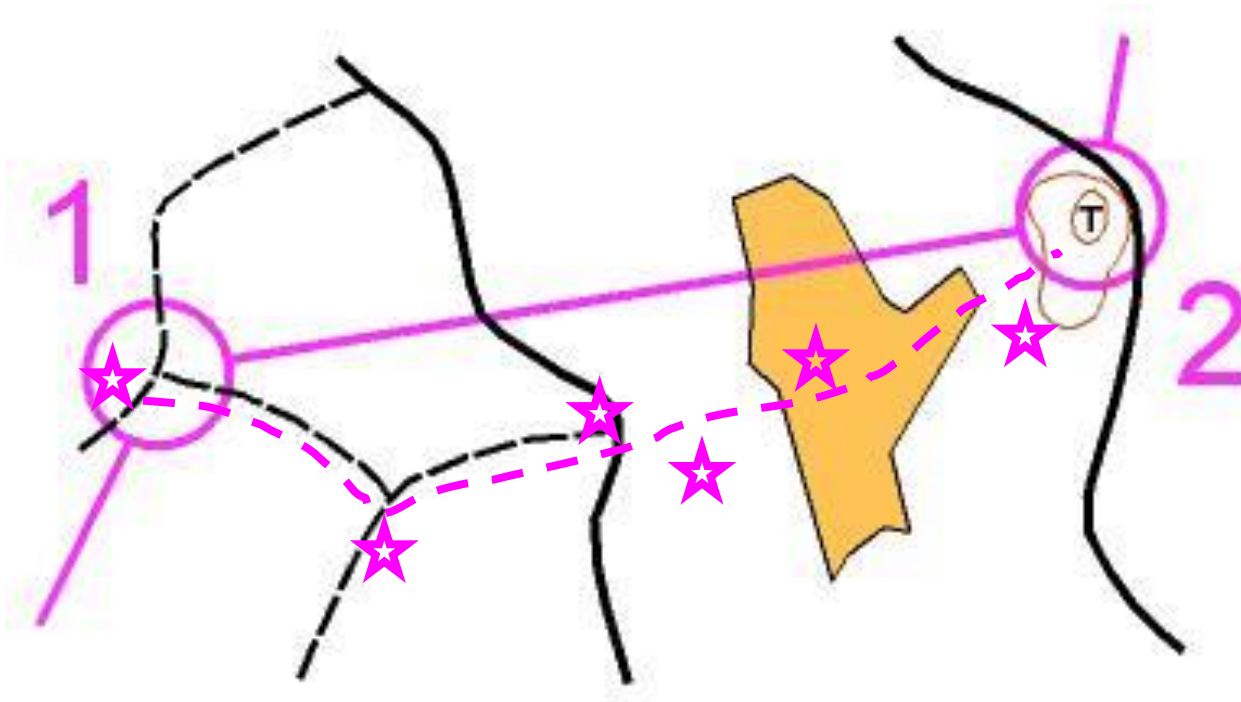
Repetition



Orienteringsmoment

sv
sträckans svarighet,

och i förlängningens banans



Kort finorientering mot planbildskontroll med säker uppfångare



Färgtrappan

K 17	Finorientering i detaljrik terräng
K 16	Grovorientering i svår kurvbild. Skarpskuren terräng och svåra sluttningar ingår.
V 4	Svår vägvalsbedömning.
K 15	Kontrolltagning i detaljfattig terräng.
K 14	Kontrolltagning utan tydlig uppfångare.
K 13	Grovorientering i enkel kurvbild.
K 12	Finorientering mot tydlig kurvbildskontroll med tydlig uppfångare.
K 11	Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydliga uppfångare.
V 3	Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet. Löpvägarna kan bestå av svåra ledstänger eller grovorientering via hållpunkter.
K 10	Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare.
K 9	Lätt kurvbildsorientering. Kontroll högst uppe på en höjd.
K 8	Lätt grovorientering mot säker uppfångare.
K 7	Gena mot säker uppfångare.
V 2	Bedömning av längd och löpbarhet.
K 6	Gena över öppet området mot säker uppfångare.
K 5	Svårare ledstångsorientering.
K 4	Kontroll vid sidan av ledstången.
V 1	Enkel vägvalsbedömning, kort eller lång, väg.
K 3	Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte på sträckan. Antalet ledstångsbyten på en sträcka bör inte vara fler än två.
K 2	Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte vid kontroll.
K 1	Lätt ledstångsorientering, given riktning.

Repetition

Sammanfattning - Ungdomsbanor

Vad ska banläggaren tänka på när man planerar ungdomsbanor?

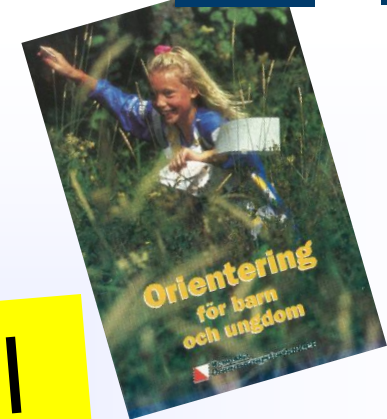
Det ska vara samma svårighet/färg på banan på våren och på hösten

Ha gärna en planeringsdag i terrängen, se ur barns synvinkel

Tävlingar är även en del i utbildningen av barnens förmåga att orientera

Tvingas du välja, ha hellre för lätt än för svårt

Tjejer och killar har generellt samma fysiska nivå fram till 12-års åldern



Långdistans

Angivna längder kan avvika med +/- 20% beroende på kupering, framkomlighet mm.

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
D10	Vit	2,5	Blir vad det blir
D12	Gul	3,0	Blir vad det blir
D14	Orange	4,0	Blir vad det blir
D16	Violett	5,0	Blir vad det blir

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
H10	Vit	2,5	Blir vad det blir
H12	Gul	3,0	Blir vad det blir
H14	Orange	4,0	Blir vad det blir

Färger och klasser

...och vilken svårighet/färg och banlängd beslutas på förbundsmöten finns i tävlingsregler

I Stockholm har vi även Utvecklingsklasserna U1-U4.

D21 Kort	Svart	5,0	50-55
D21 Elit	Svart	10,5	90-95
D35	Svart	6,0	60-65
D40	Svart	5,5	60-65
D45	Svart	5,0	50-55
D50	Svart	4,5	50-55
D55	Svart	4,0	45-50
D60	Svart/Blå	4,0	45-50
D65	Svart/Blå	3,5	40-45
D70	Svart/Blå	3,0	40-45
D75	Svart/Blå	3,0	Blir vad det blir
D80	Blå	2,5	Blir vad det blir
D85	Blå	2,5	Blir vad det blir

H21 Kort	Svart	7,5	50-55
H21 Elit	Svart	13,0	90-95
H35	Svart	8,0	60-65
H40	Svart	7,5	60-65
H45	Svart	6,5	50-55
H50	Svart	6,0	50-55
H55	Svart	5,5	45-50
H60	Svart/Blå	5,0	45-50
H65	Svart/Blå	4,5	40-45
H70	Svart/Blå	4,0	40-45
H75	Svart/Blå	3,5	Blir vad det blir
H80	Svart/Blå	3,0	Blir vad det blir
H85	Blå	2,5	Blir vad det blir

Inskolning	Grön, K1	1,5	Blir vad det blir
U1	Grön	2,0	Blir vad det blir
U2	Vit	2,5	Blir vad det blir

U3	Gul	2,5	Blir vad det blir
U4	Orange	3,0	Blir vad det blir

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad vinnartid
Inskolning	Grön, K1	1,5	Blir vad det blir
Vit 2 km	Vit	2,5	Blir vad det blir/Samma bana som U2
Vit 4 km	Vit	4,0	Blir vad det blir
Gul 2,5 km	Gul	2,5	Blir vad det blir/Samma bana som U3
Gul 5 km	Gul	5,0	Blir vad det blir
Orange 3 km	Orange	3,0	Blir vad det blir/Samma bana som U4
Orange 5 km	Orange	4,5	Blir vad det blir
Blå 3 km	Svart/Blå	3,0	Blir vad det blir
Svart 5 km	Svart	4,5	Blir vad det blir
Svart 7 km	Svart	6,5	Blir vad det blir

Öppna klasser/
Direktanmälan



Sträckorna har olika syften



Varje sträcka ska ha en mening

*Vägvalssträcka

*Kartläsningssträcka

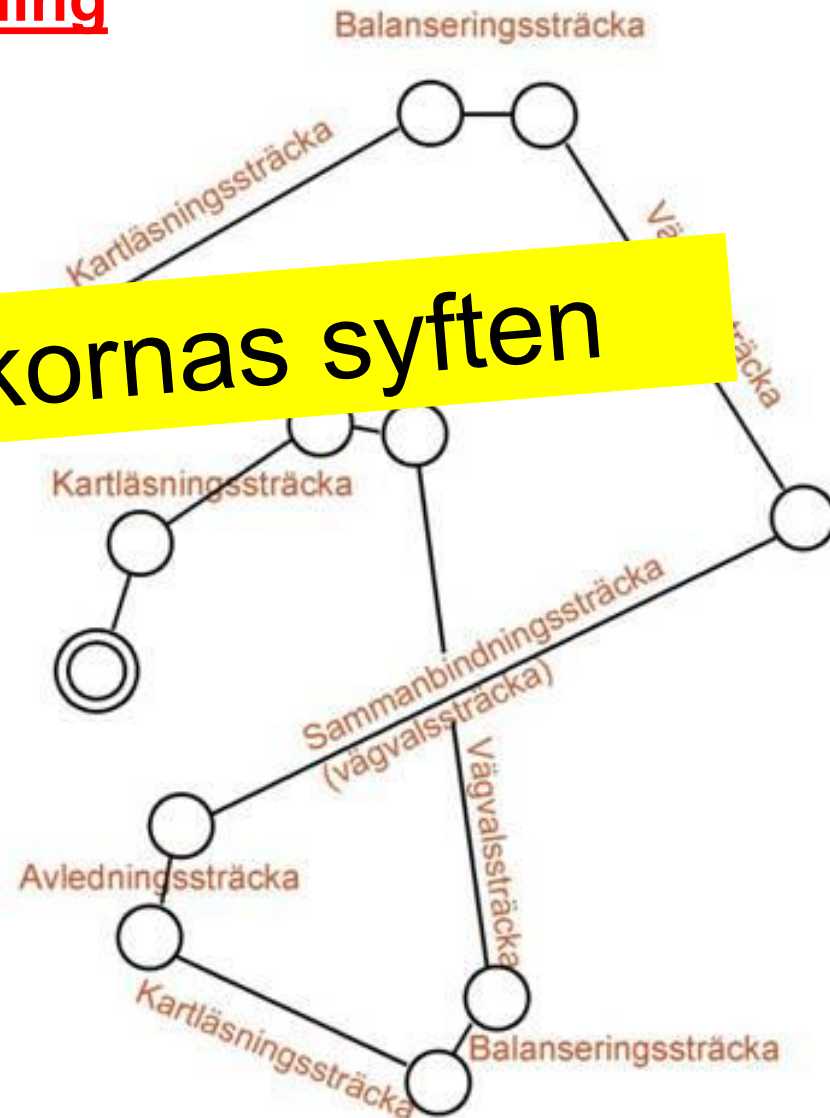
*Balanseringssträcka

*Avledningssträcka

*Sammanbindningssträcka

Ju svårare och viktigare bana/tävling, desto fler och variation av sträcktyper använder man

Sträckornas syften



Distanser och tävlingsformer



Appendix 6: Competition Formats

SUMMARY TABLE	Sprint	Middle Distance	Long Distance	Relay	Sprint Relay
Controls	Technically easy.	Consistently technically difficult.	A mixture of technical difficulties.	A mixture of technical difficulties.	Technically easy.
Route Choice	Difficult route choice, requiring high concentration.	Small and medium scale route choice.	Significant route choice including some large-scale route choices.	Small and medium scale route choice.	Difficult route choice, requiring high concentration.
Type of Running	Very high speed.	High speed, but requiring runners to adjust their speed for the complexity of the terrain.	Physically demanding, requiring endurance and pace judgement.	High speed, often in close proximity to other runners who may, or may not, have the same controls to visit.	Very high speed.
Terrain	Predominantly in very runnable park or urban (streets/buildings) terrain. Some fast runnable forest may be included. Spectators are allowed along the course	Technically complex terrain.	Physically tough terrain allowing good route choice possibilities.	Some route choice possibilities and reasonably complex terrain.	Predominantly in very runnable park or urban (streets/buildings) terrain. Some fast runnable forest may be included. Spectators are allowed along the course
Map	1:4000 or 1:5000	1:10000 (or sometimes 1:15000)	1:15000	1:10000 (or sometimes 1:15000)	1:4000 or 1:5000

Sportslig rättvisa



Kartan, kvalitet

kontrollplacering

kartans läsbarhet

entydiga kontrollpunkter

rätt svårighetsgrad

grönt

skärmlacering

mötande löpriktningar

klippa ringar och linjer

kontrollbeskrivning och kodsiffror

belastning vid kontrollerna

startlista och startordning



Banor och färger



Gul bana



Är den Gul?

Vad vill man
ha mycket av
på en Gul
bana?

VÄGVAL!

Det är en Gul
bana över
medeldistans.



Grön bana

K1-K3

Hur bör skärmar
placeras?

K5-K6?

- Ledstångsbyte på sträckan
- Tydliga och säkra ledstänger
- Planbild
- Passa kartan





Skala 1 7500
Ekvidistans 5m

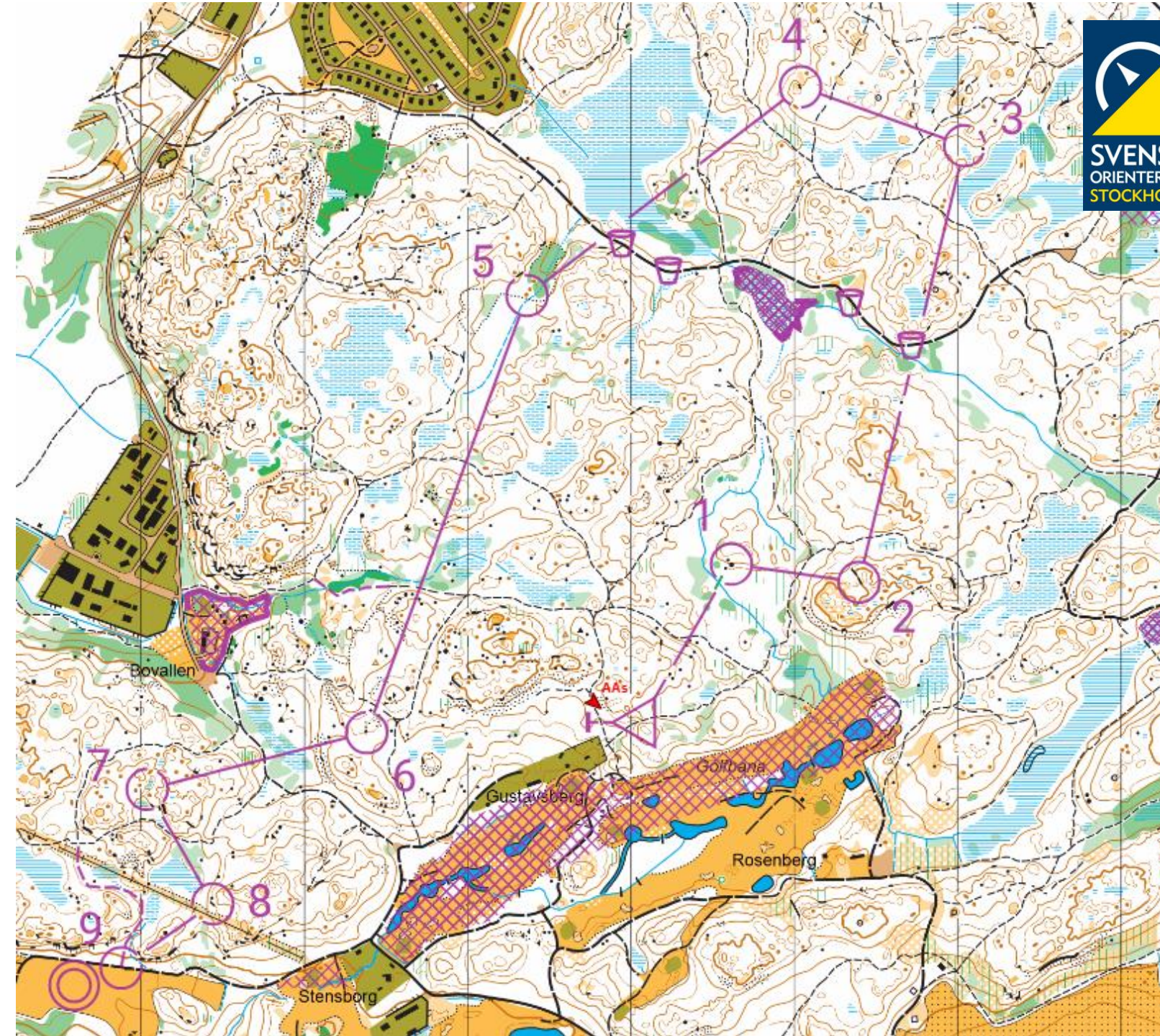
Kartan utskriven med tillstånd
av Nackareservatets kartgrupp

Vit bana

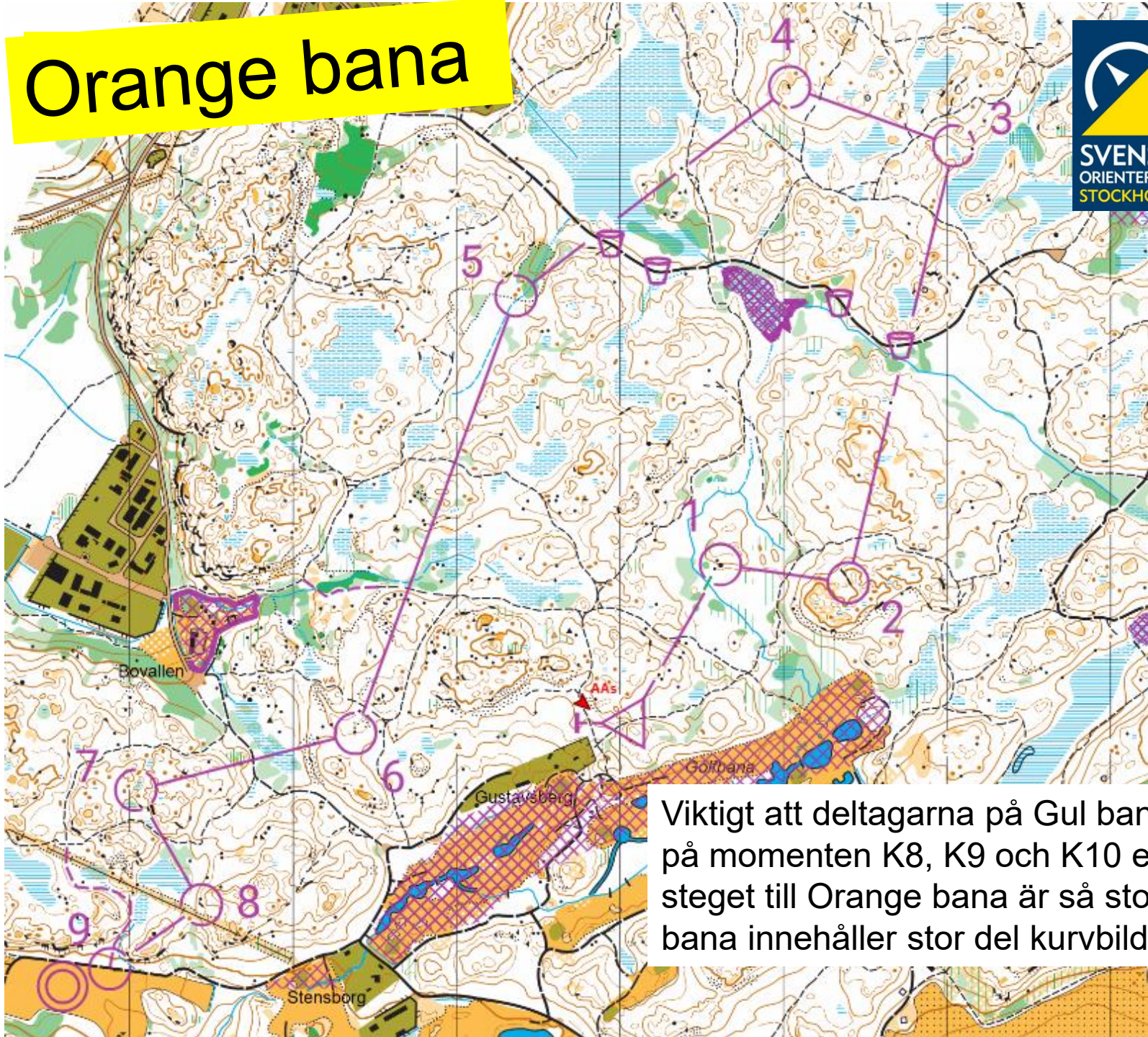


Skala 1 7500
Ekvidistans 5m

Kartan utskriven med tillstånd
av Nackareservatets kartgrupp



Orange bana



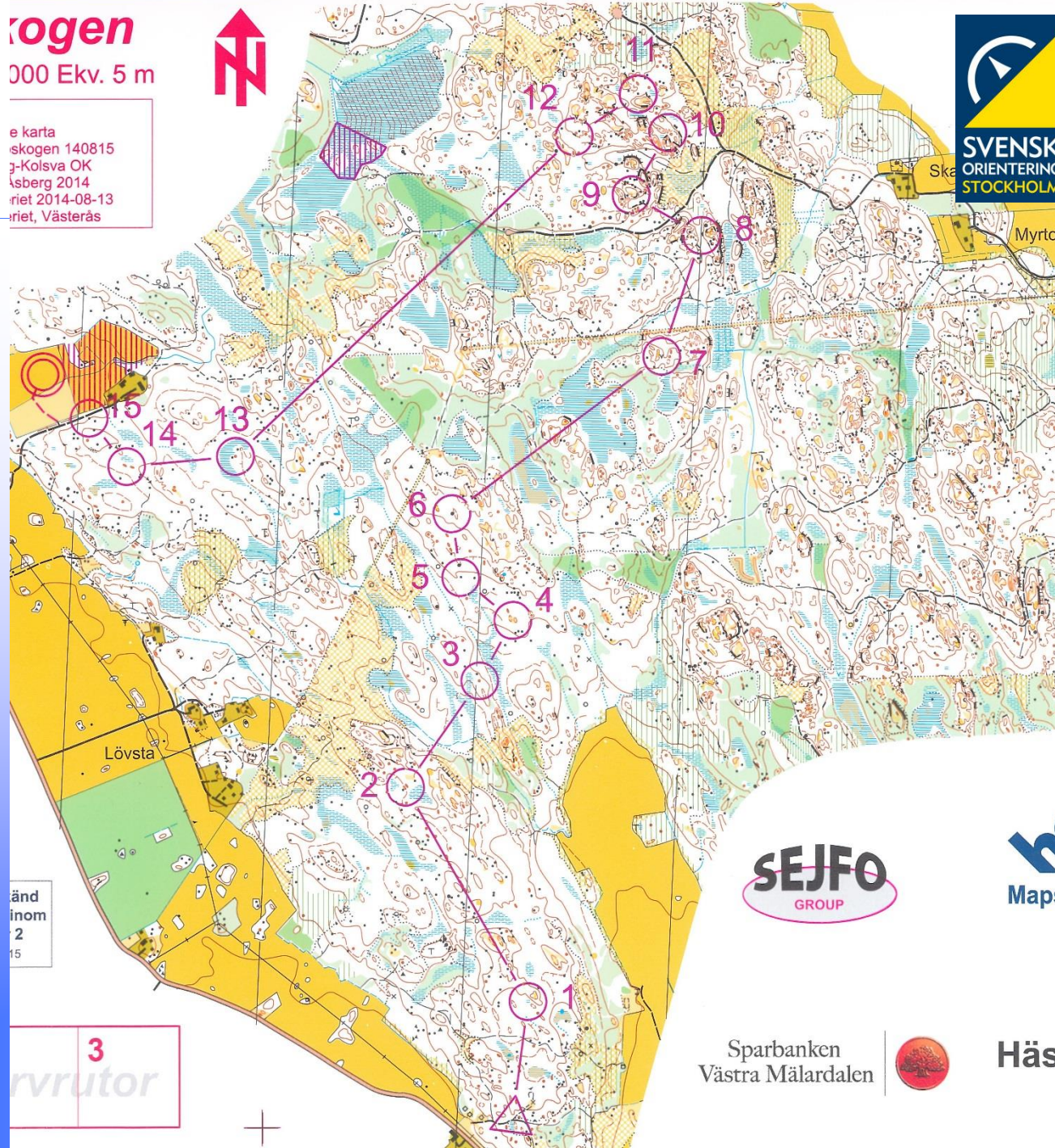
Viktigt att deltagarna på Gul bana får testa på momenten K8, K9 och K10 eftersom steget till Orange bana är så stort. Orange bana innehåller stor del kurvbildsorientering.

Skogen

1000 Ekv. 5 m



Skogen karta
Skogen 140815
Skogen-Kolsva OK
Skogen 2014
Skogen 2014-08-13
Skogen, Västerås



Skogen
Skogen
2
15

3
rvtutor

SEJFO
GROUP



Sparbanken
Västra Mälardalen



Hälsan

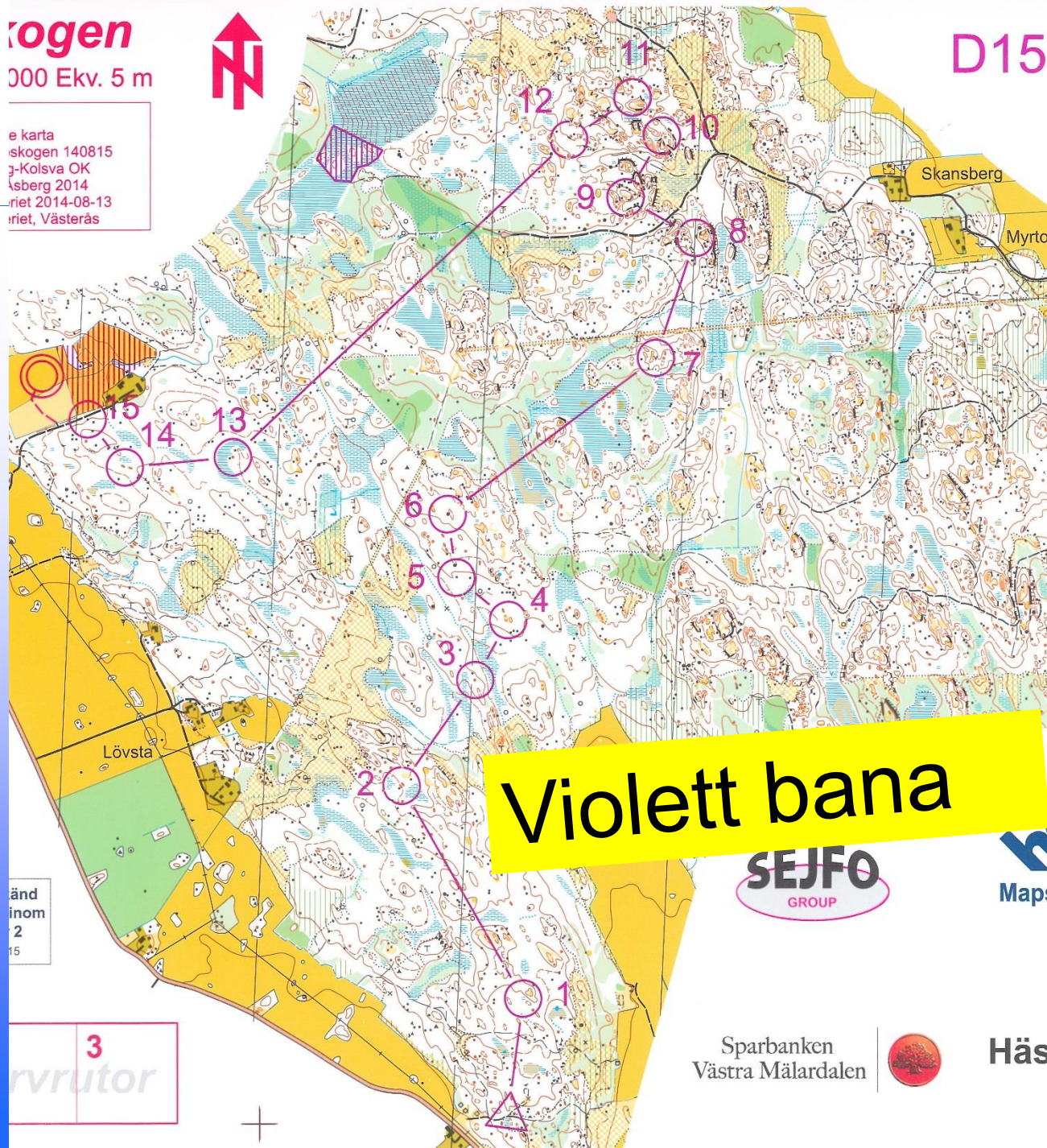
rogen

000 Ekv. 5 m



e karta
skogen 140815
g-Kolsva OK
Asberg 2014
riet 2014-08-13
riet, Västerås

D15



**Banan är från
USM. Vilken
distans gäller?
Kan banan
justeras för att bli
ännu mer av
långkaraktär?**

**Skippa K3 och K5?
Behövs K12?**

Violett bana

änd
inom
2
15

3

Sparbanken
Västra Mälardalen

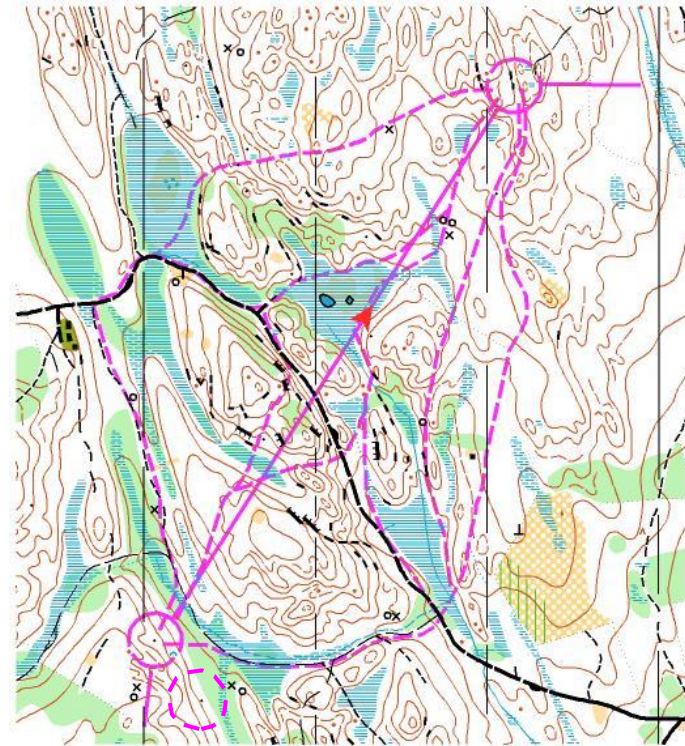
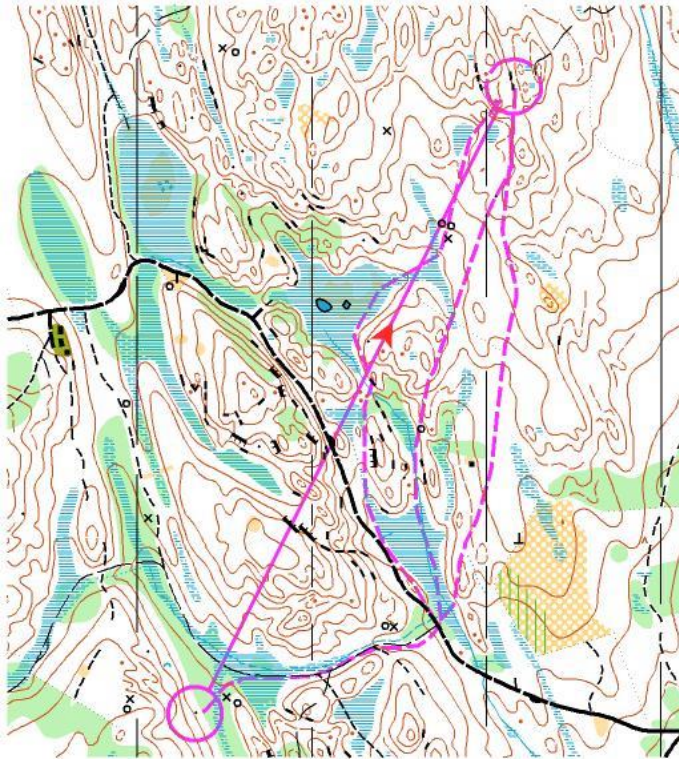


Häs

Vägvalssträckor är grunden i all banläggning



Från och med Orange bana börjar banläggarens vägvalsarbete på "riktigt"



Med en liten justering får vi till fler vägval

IOF Event Example									
M45 M50 W21									
5		7.6 km				210 m			
----- 150 m ----->△									
▷			/	↗	Y				
1	101		⋯		<				
2	212	↖	●		1	○	•		
3	135		⊗	⊗		⊖			
4	246		⊖			⊙			
5	164	→	□			•	○		
○----- 120 m ----->									
6	185		↗	↘		└	!		
7	178		⌋			⌋	○		
8	147	→	≡		2				
9	149		/	/	X				
○----- 250 m ----->⊗									

1 januari 2024

Hur kontrollbeskrivningen fungerar

Syftet med kontrollbeskrivningen är att ge en bättre beskrivning av kontrollföremålet än vad kartan kan ge samt att indikera kontrollskärmens placering i förhållande till detta. Därigenom hjälps den tävlande att bättre visualisera kontrollpunkten.

En bra kontrollpunkt hittas främst genom kartläsning.

Beskrivningar och kontrollsiffror hjälper till att hitta kontrollen men ska vara så korta och enkla som möjligt för att kunna hitta kontrollen

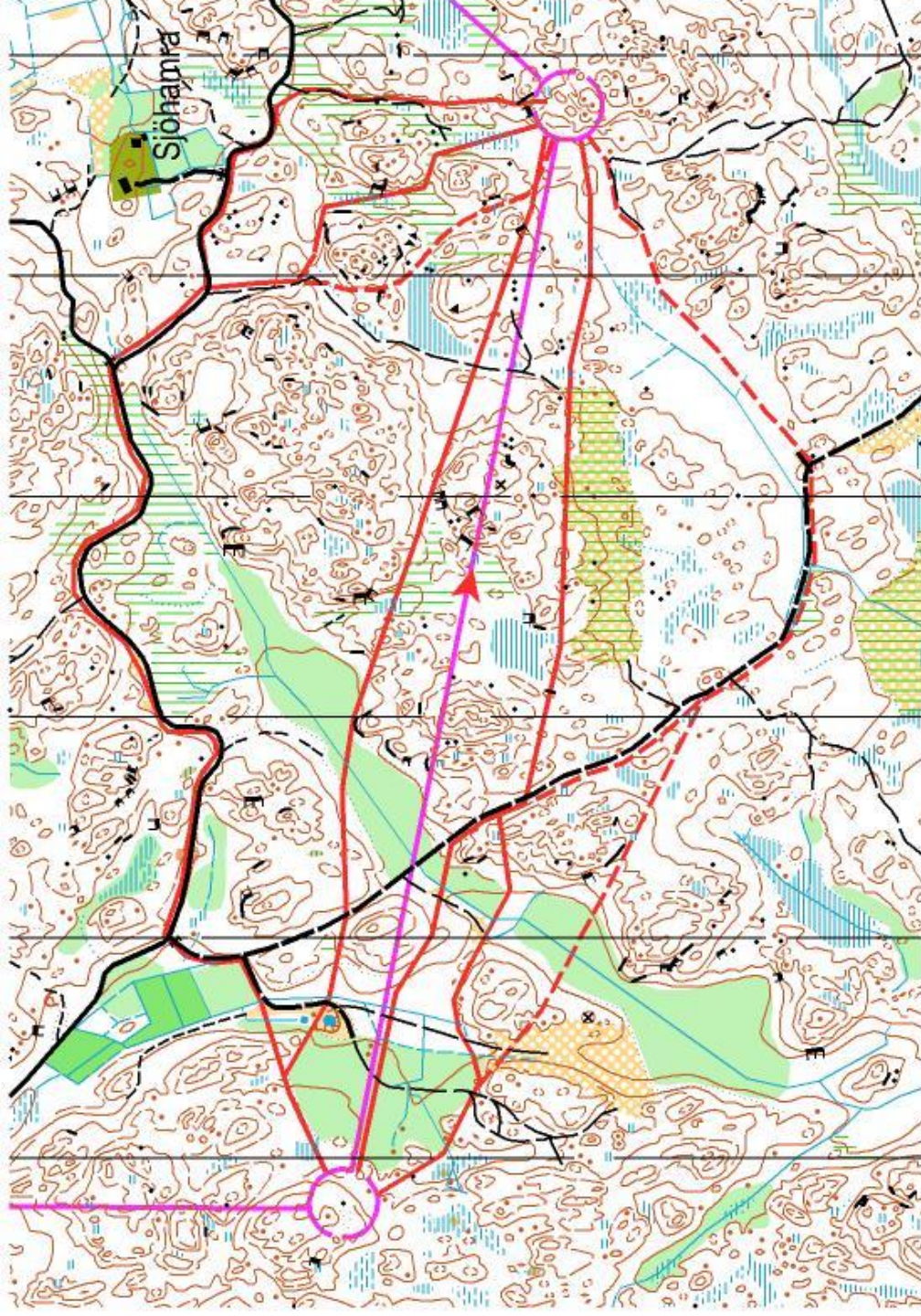
Anmärkning: Kontrollbeskrivning får inte användas för att förklara fel i kartan.

12.1		Nordöstra sidan	Används när föremålet sträcker sig över marknivån exempelvis Stenen, NÖ sidan; Ruinen, V sidan. En kontroll på sidan av ett upprätt föremål är normalt inte synlig från den motstående sidan.
------	---	-----------------	---

12.11		Foten (ingen riktning)	När kontrollen är placerad vid den lägre övergången mellan föremålets sluttningen och den omgivande ytan och detta inte är den normala placeringen. Ex: Skärningen, foten; Trappan, foten.
12.12		Nordöstra foten	Som ovan, men när föremålet är stort nog för att kontrollskärmen ska kunna placeras i mer än en riktning. Ex: Höjden, NÖ foten.

Slut på repetitionen

Vägval ska eftersträvas på så
många delsträckor som
möjligt, oavsett
tävlingssdistans



Vägvalens funktion är att:

- * Öka tankemödan
- * Undvika samlöpning
- * Skapa större utslag och variation
- * Det blir roligare orientering
- * Minska spårbildning

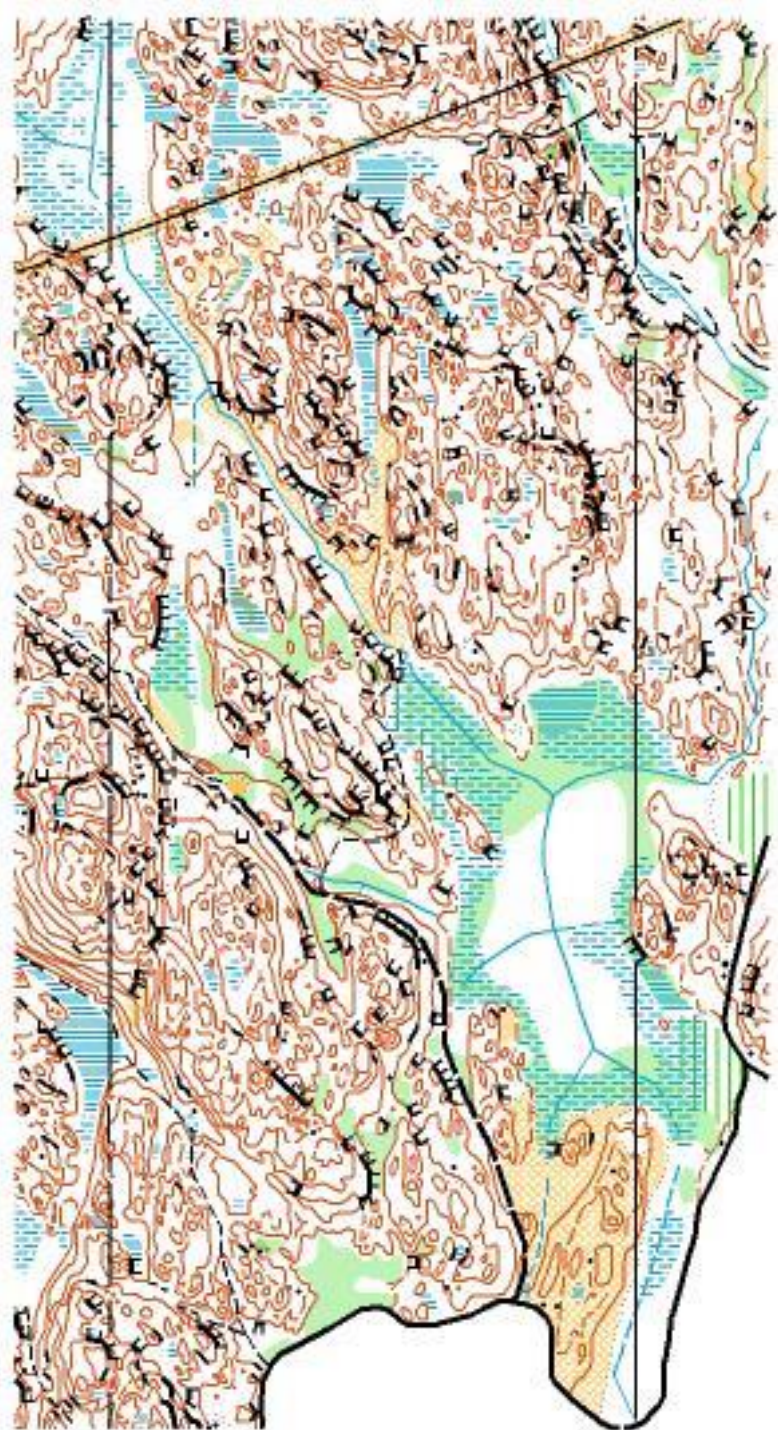
Vi talar om:

- *Huvudvägval
- *Delvägval
- *Kringgående vägval

Vägvalsträckorna blir bäst i



- Skarpskuren brantrik terräng
- Terräng med sluttningar och kraftiga nivåskillnader
- På tvären, i form av åsar och djupa sänkor
- Terräng som innehåller många löphindrande partier

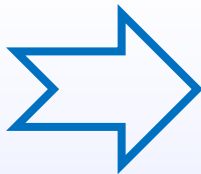


Detta är skarpskuren terräng

Hur ska en Svart vägvalssträcka dras i den här terrängtypen?



Trappan, banläggning



K 17	Finorientering i detaljrik terräng
K 16	Grovororientering i svår kurvbild. Skarpskuren terräng och svåra sluttningar ingår.
V 4	Svår vägvalsbedömning.
K 15	Kontrolltagning i detaljfattig terräng.
K 14	Kontrolltagning utan tydlig uppfångare
V3	Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet.. Löpvägarna kan bestå av svåra ledstänger eller grovororientering via hållpunkter
K 13	Grovororientering i enkel kurvbild.
K 12	Finorientering mot tydlig kurvbildskontroll med tydlig uppfångare.
K 11	Grovororientering över tydliga hållpunkter mot tydliga uppfångare.
V 3	Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet. Löpvägarna kan bestå av svåra ledstänger eller grovororientering via hållpunkter.
K 10	Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare.
K 9	Lätt kurvbildsorientering. Kontroll högst uppe på en höjd.
K 8	Lätt grovororientering mot säker uppfångare.
K 7	Gena mot säker uppfångare.
V 2	Bedömning av längd och löpbarhet.
K 6	Gena över öppet området mot säker uppfångare.
K 5	Svårare ledstångsorientering.
K 4	Kontroll vid sidan av ledstången.
V 1	Enkel vägvalsbedömning, kort eller lång, väg.
K 3	Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte på sträckan. Antalet ledstångsbyten på en sträcka bör inte vara fler än två.
K 2	Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte vid kontroll.
K 1	Lätt ledstångsorientering, given riktning.

Blå/Svart

- Svårt vägval, nivåbedömning

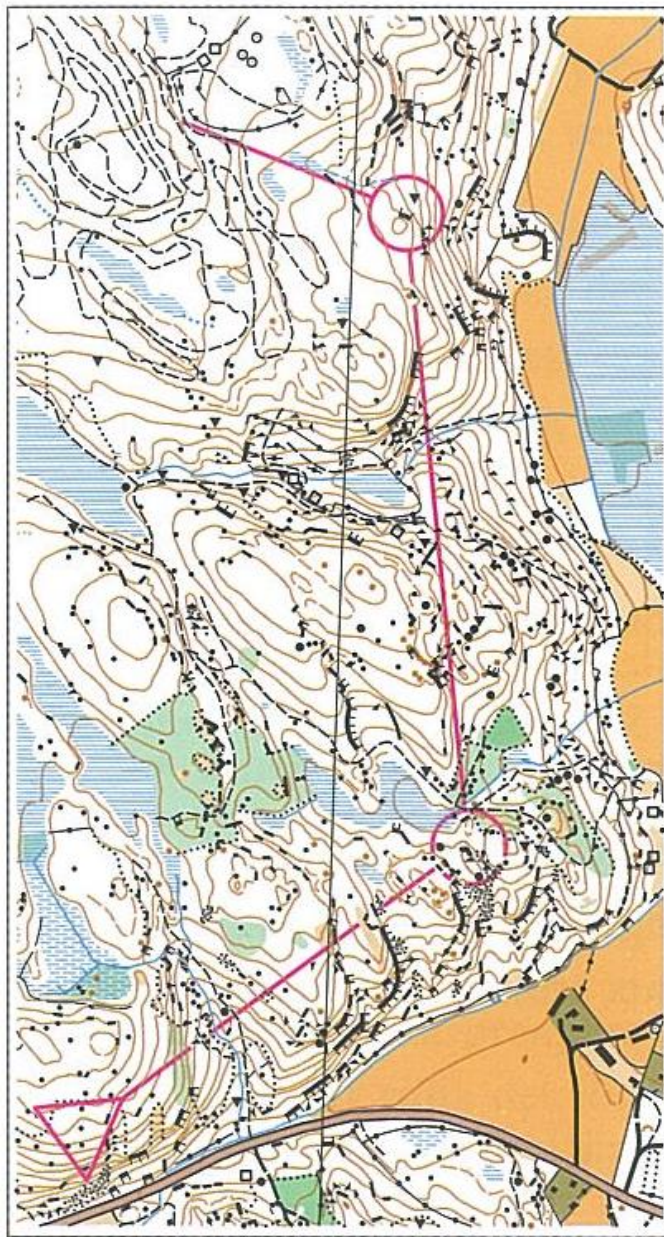
Hur ska du ta kontrollen?

Vad är säkrast?

Vad är bäst för dig?

Vad är snabbast?

Hur trött är du?



V4. Svårt vägval med komplicerad nivåbedömning.

Blå/Svart

- Svårt vägval, nivåbedömning

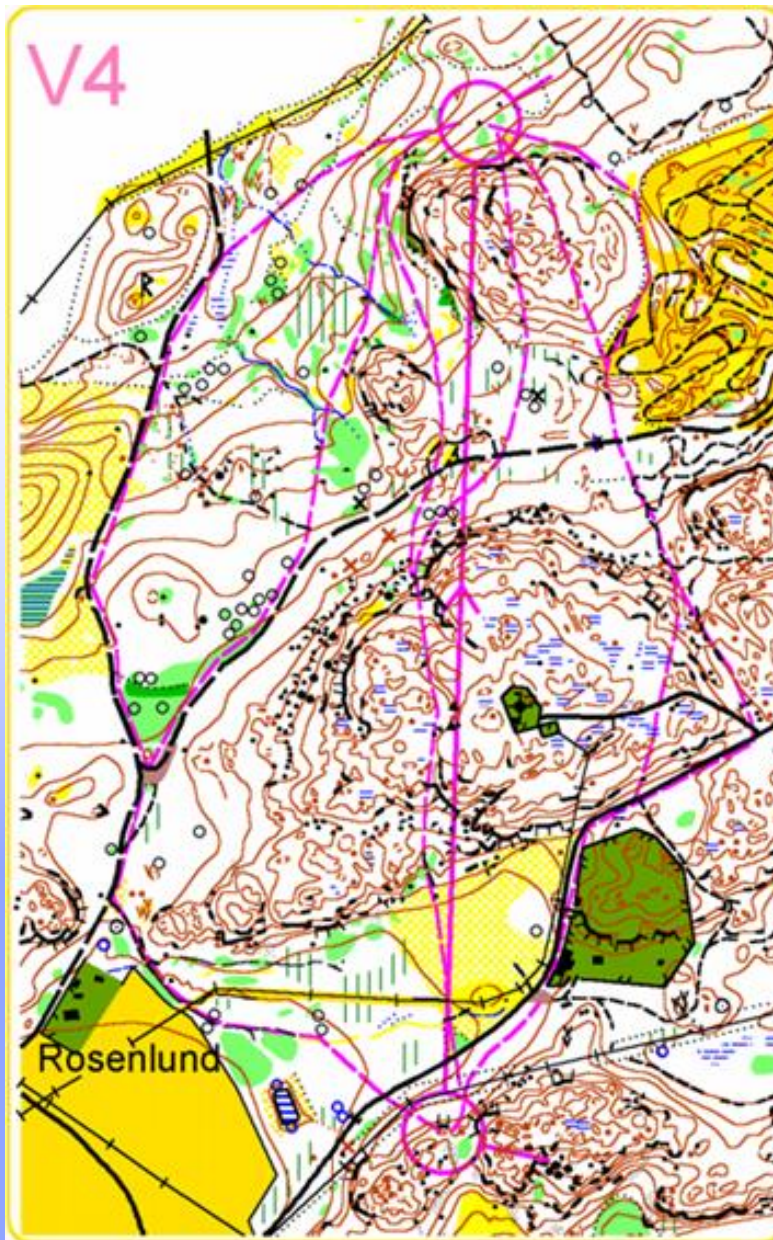
Hur ska du ta kontrollen?

Vad är säkrast?

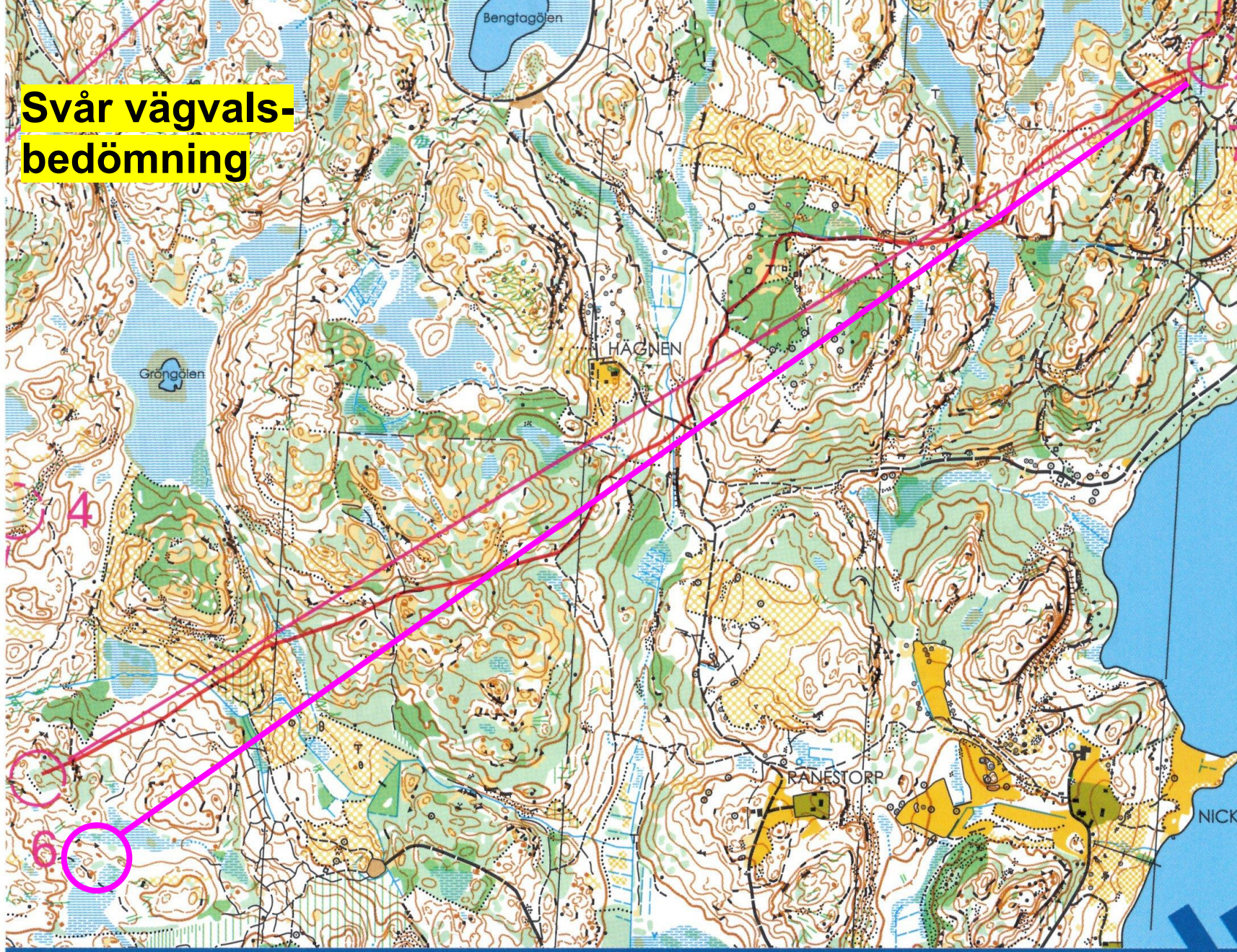
Vad är bäst för dig?

Vad är snabbast?

Hur trött är du?



Svår vägvals- bedömning

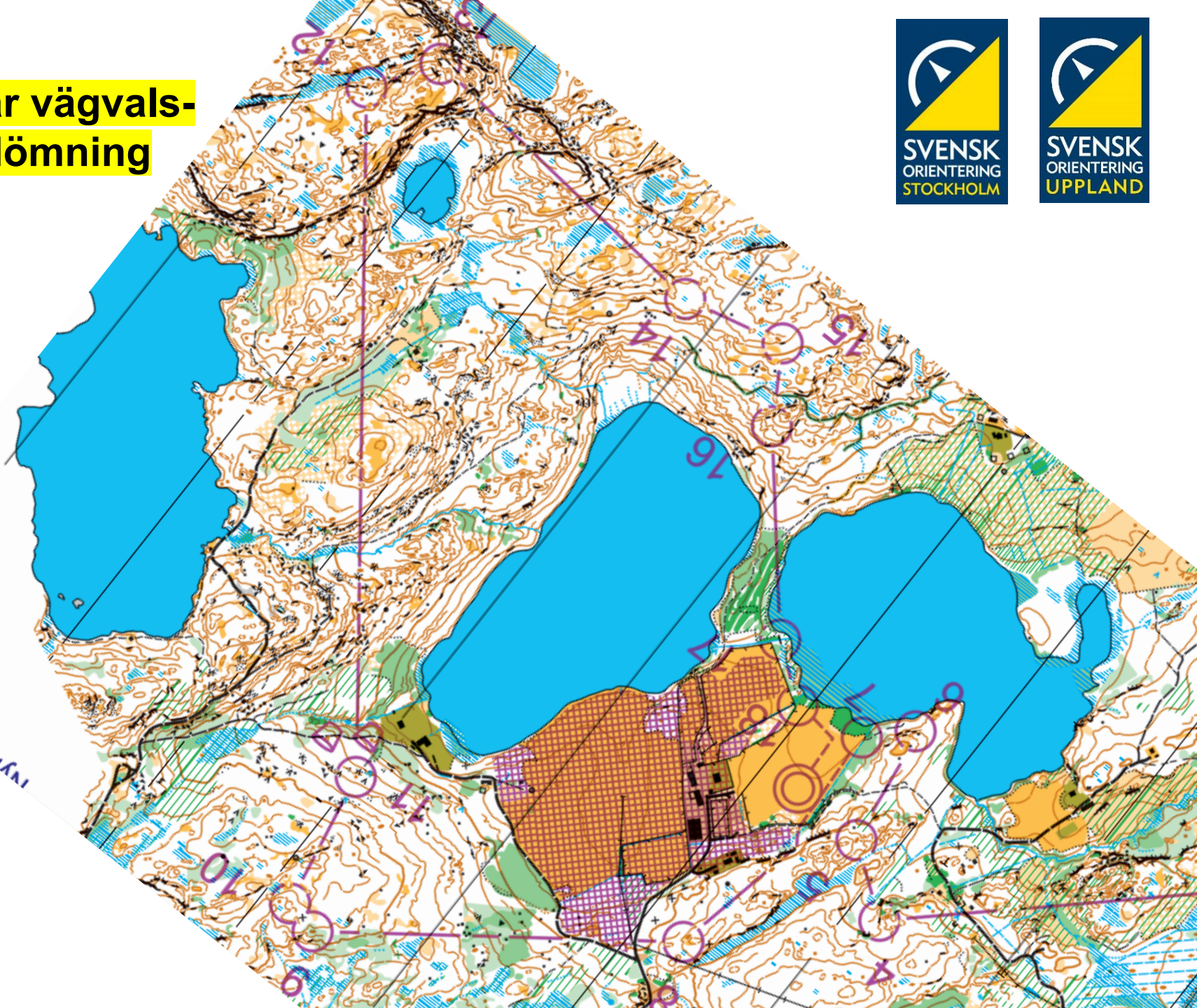


Kan sträckan vägas av annorlunda?

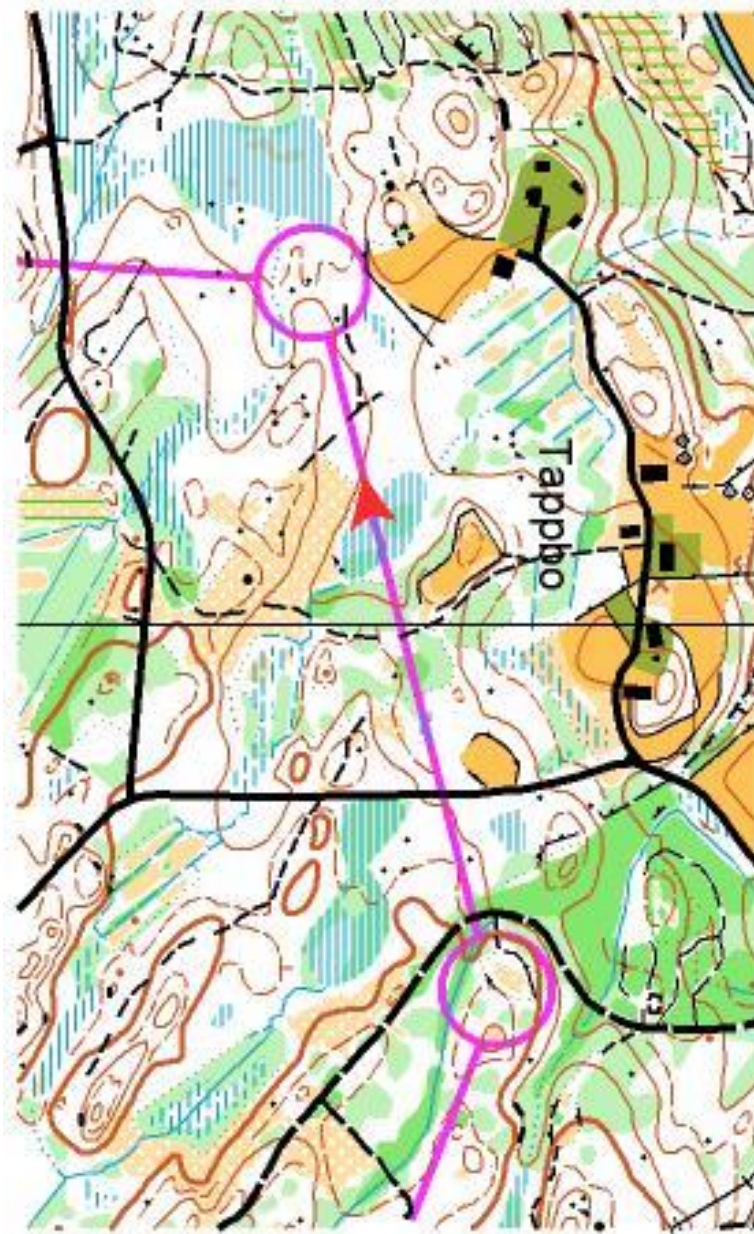
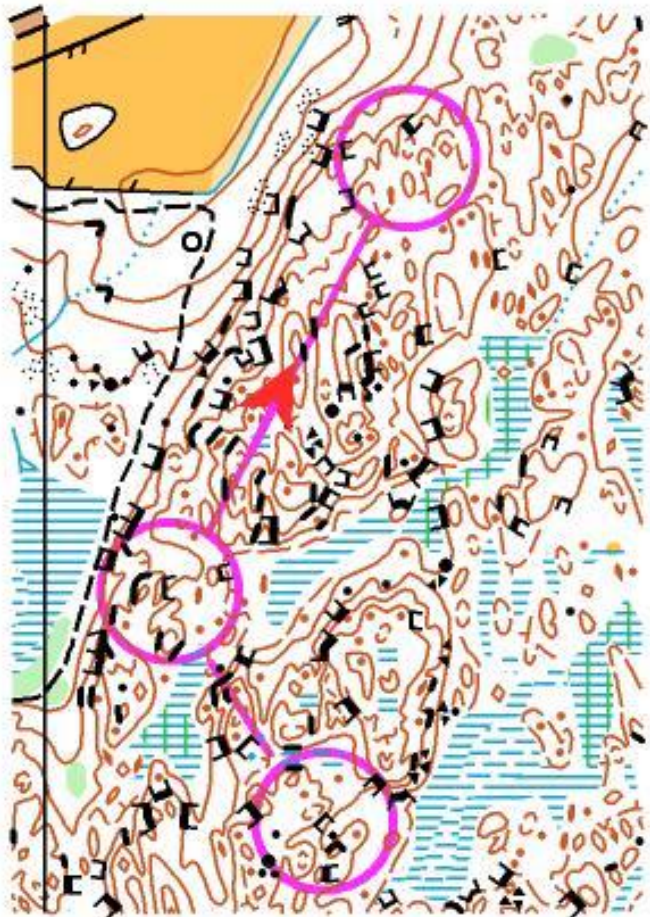
Svår vägvals- bedömning



NYTÄRNING och REVUR
Grundmat
Banläggare
Copyright:
Layout: I
Tryck:



Korta vägvalssträckor är också viktiga

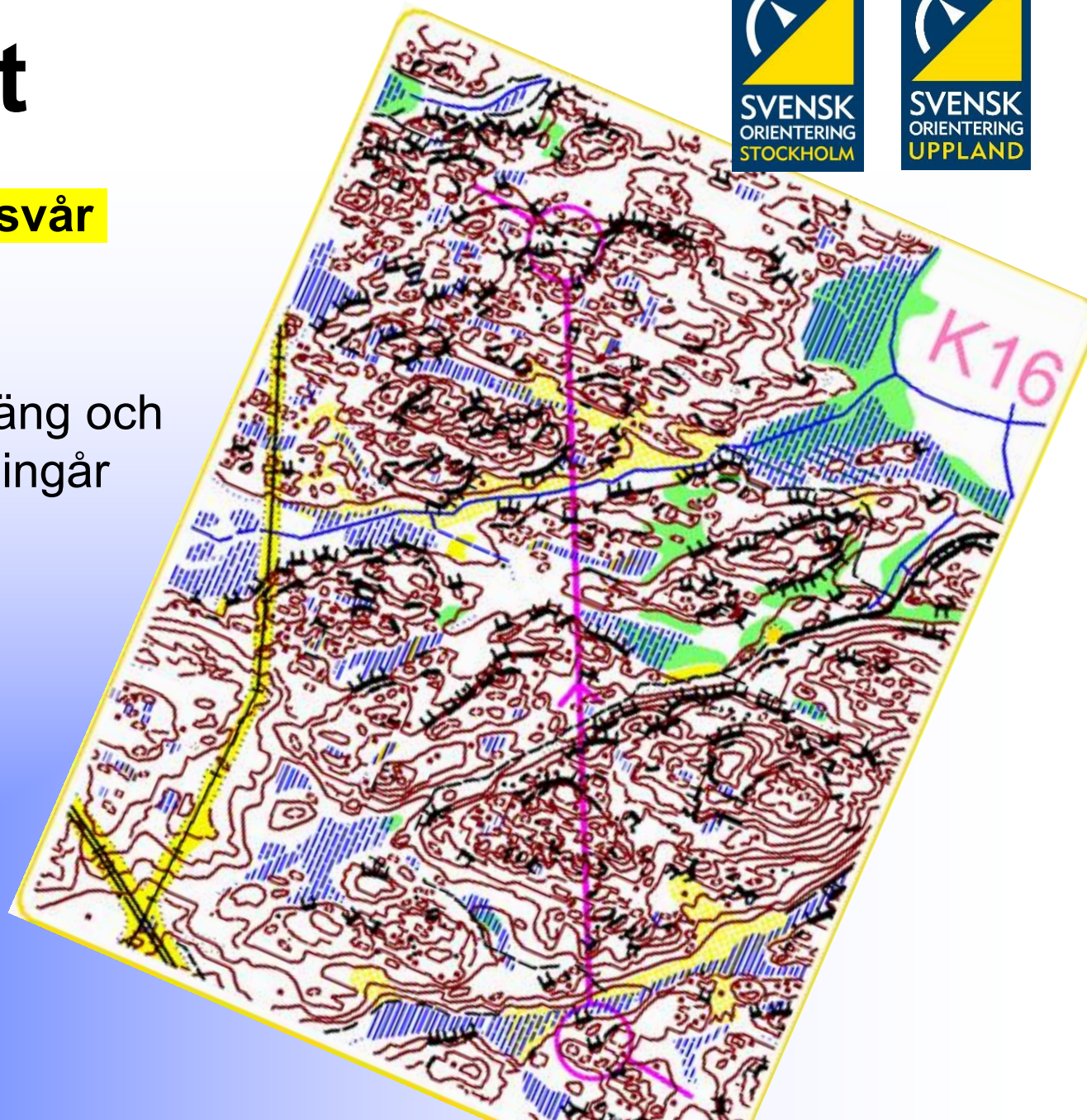


Blå/Svart



Grov orientering i svår kurvbild

- Skarpskuren terräng och svåra sluttningar ingår



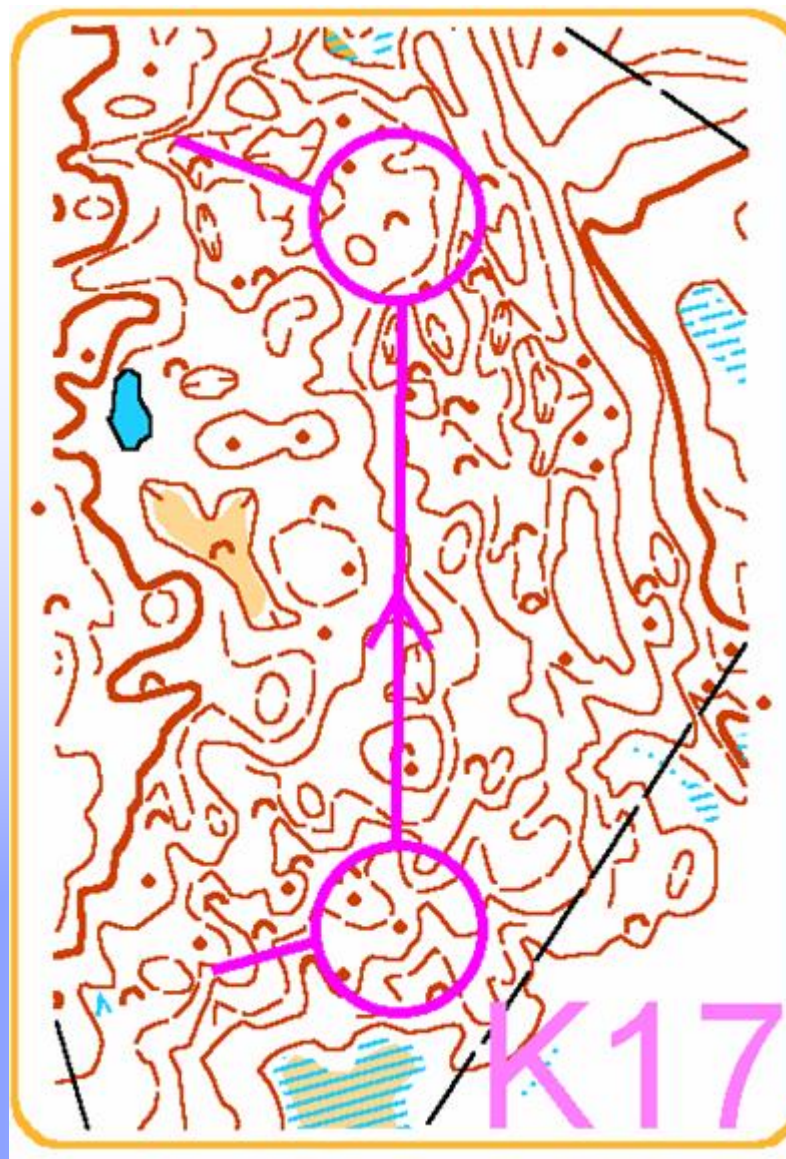
Blå/Svart



- **Finorientera**
- Kontrolltagning
- Sista säkra

Blå/Svart

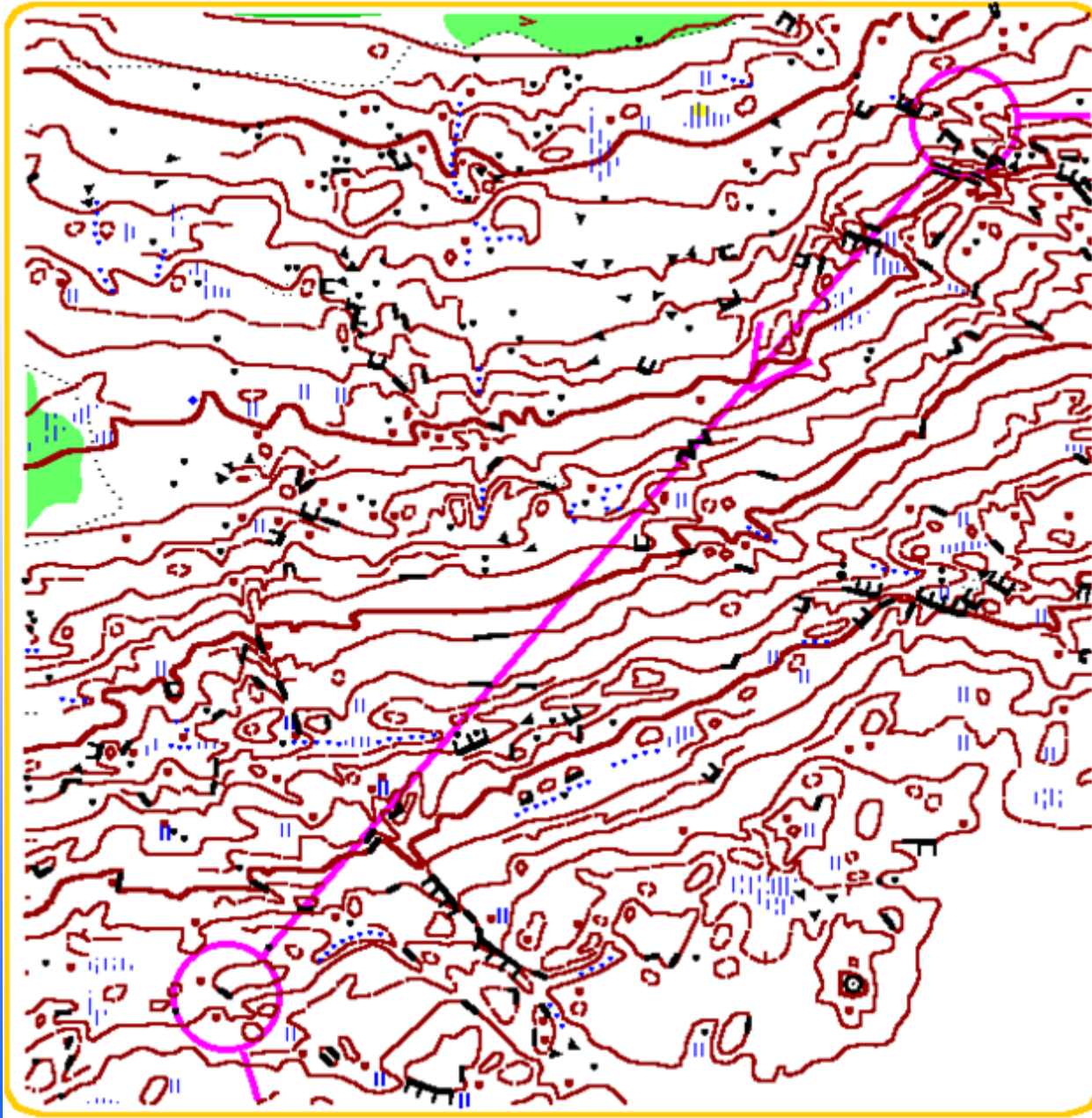
- **Finorientera**
- Kontrolltagning
- Sista säkra



Blå/Svart?

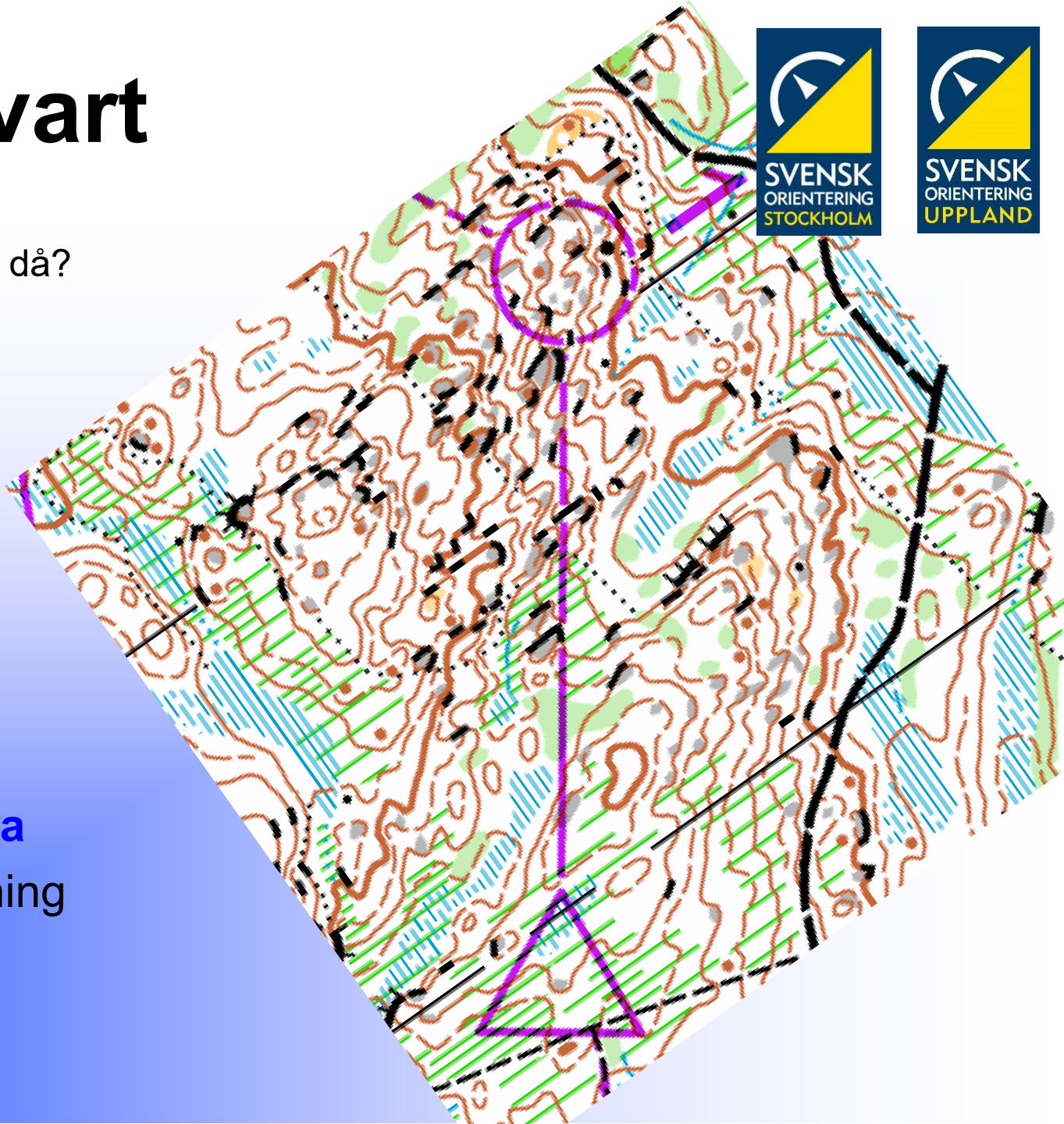


Blir svårigheten
samma oavsett
håll sträckan
går?

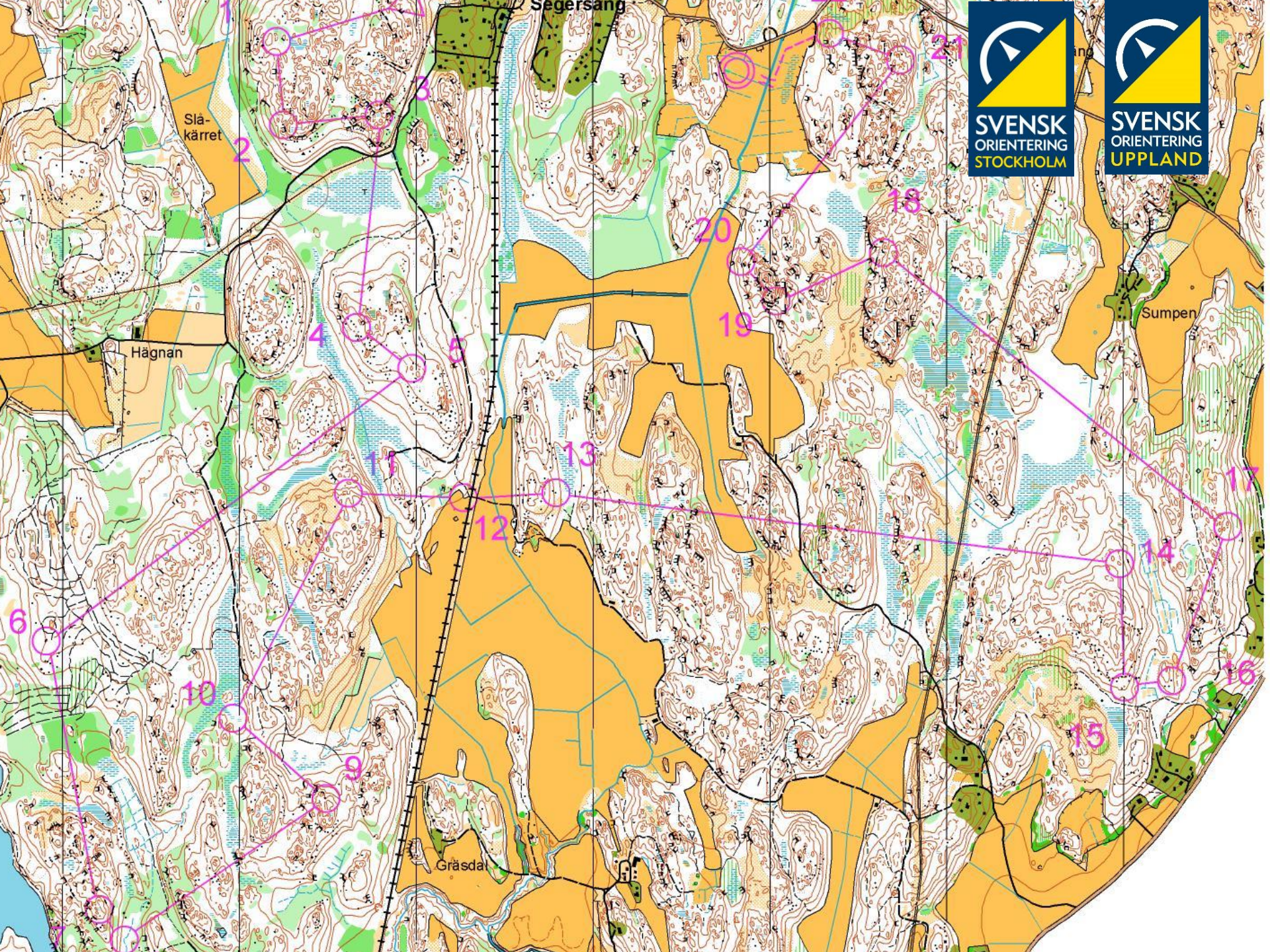


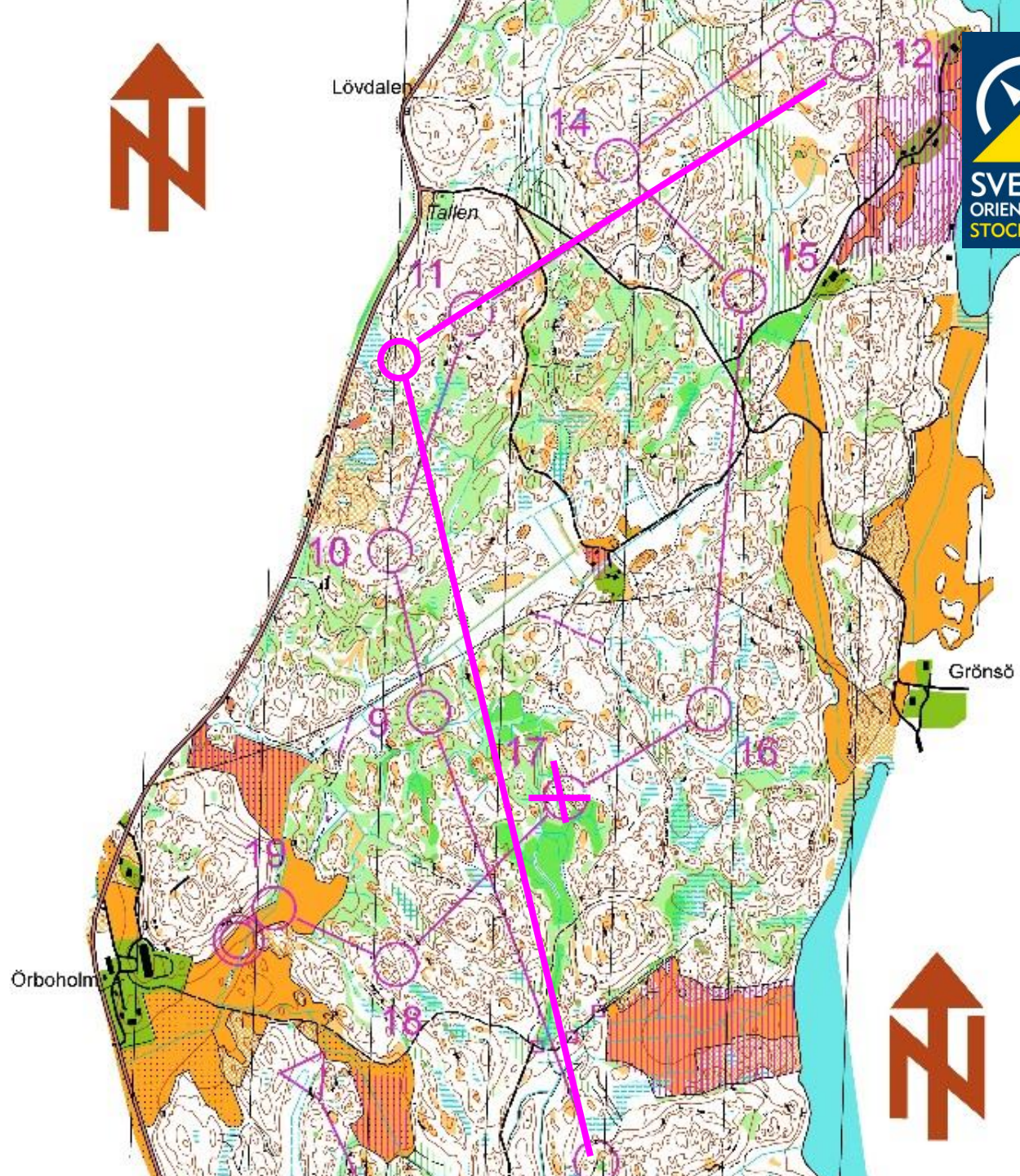
Blå/Svart

Hur svårt är det här då?
Lotteri?



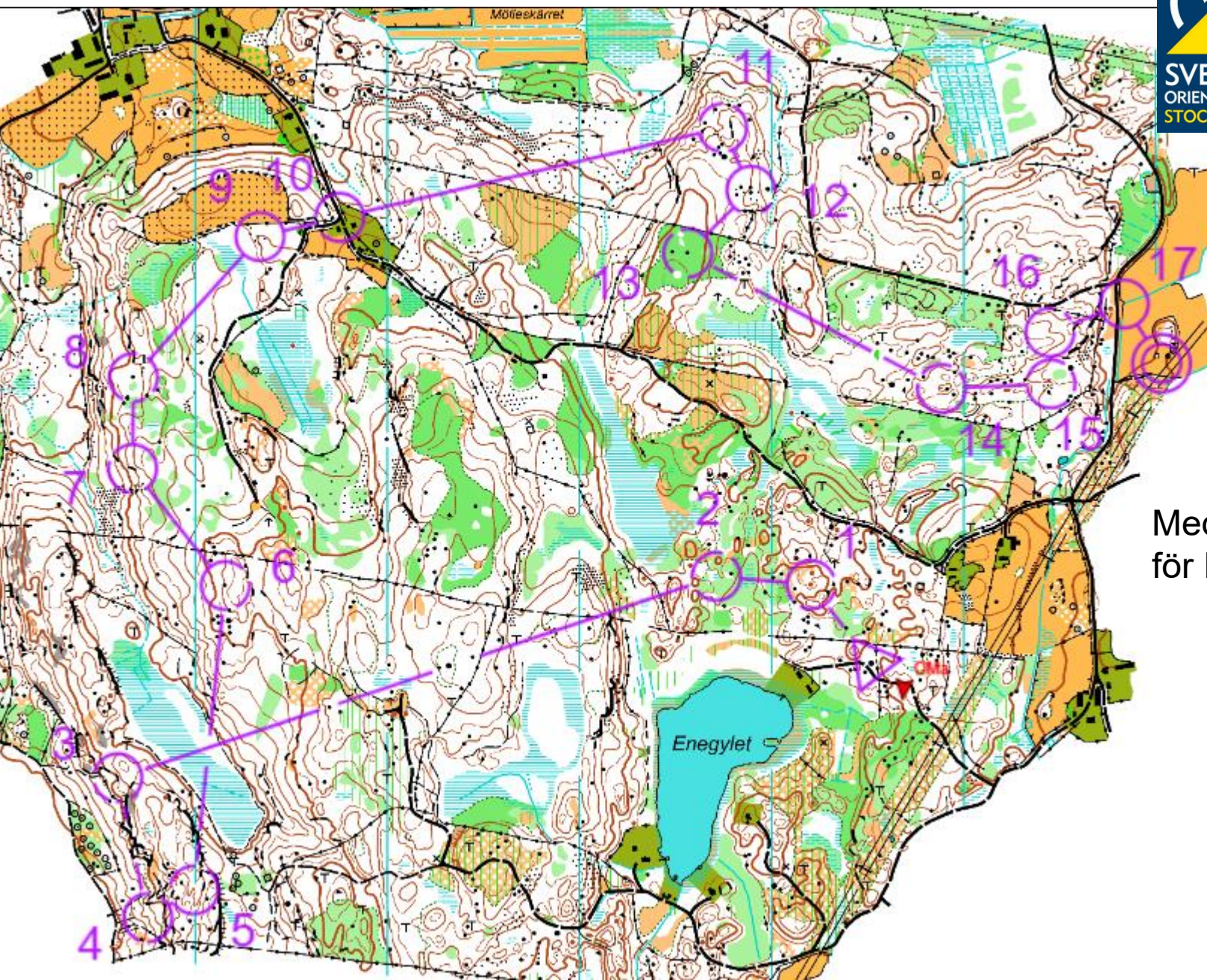
- **Finorientera**
- Kontrolltagning
- Sista säkra





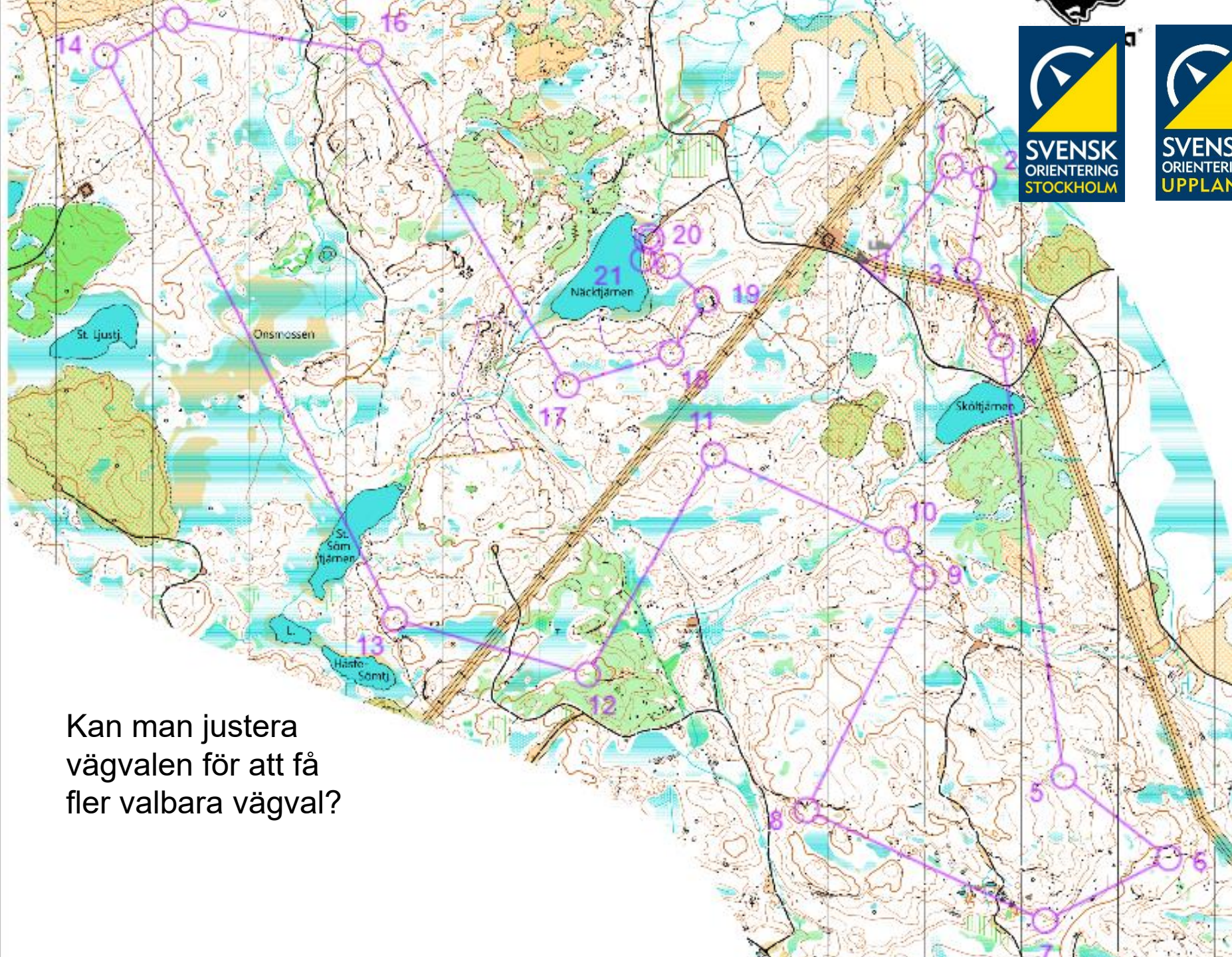
Gallra gärna
kontrollerna
variation i s

Ban	
1	10
2	11
3	9
4	6
5	12
6	13
7	14
8	15
9	3
10	3
11	7
12	

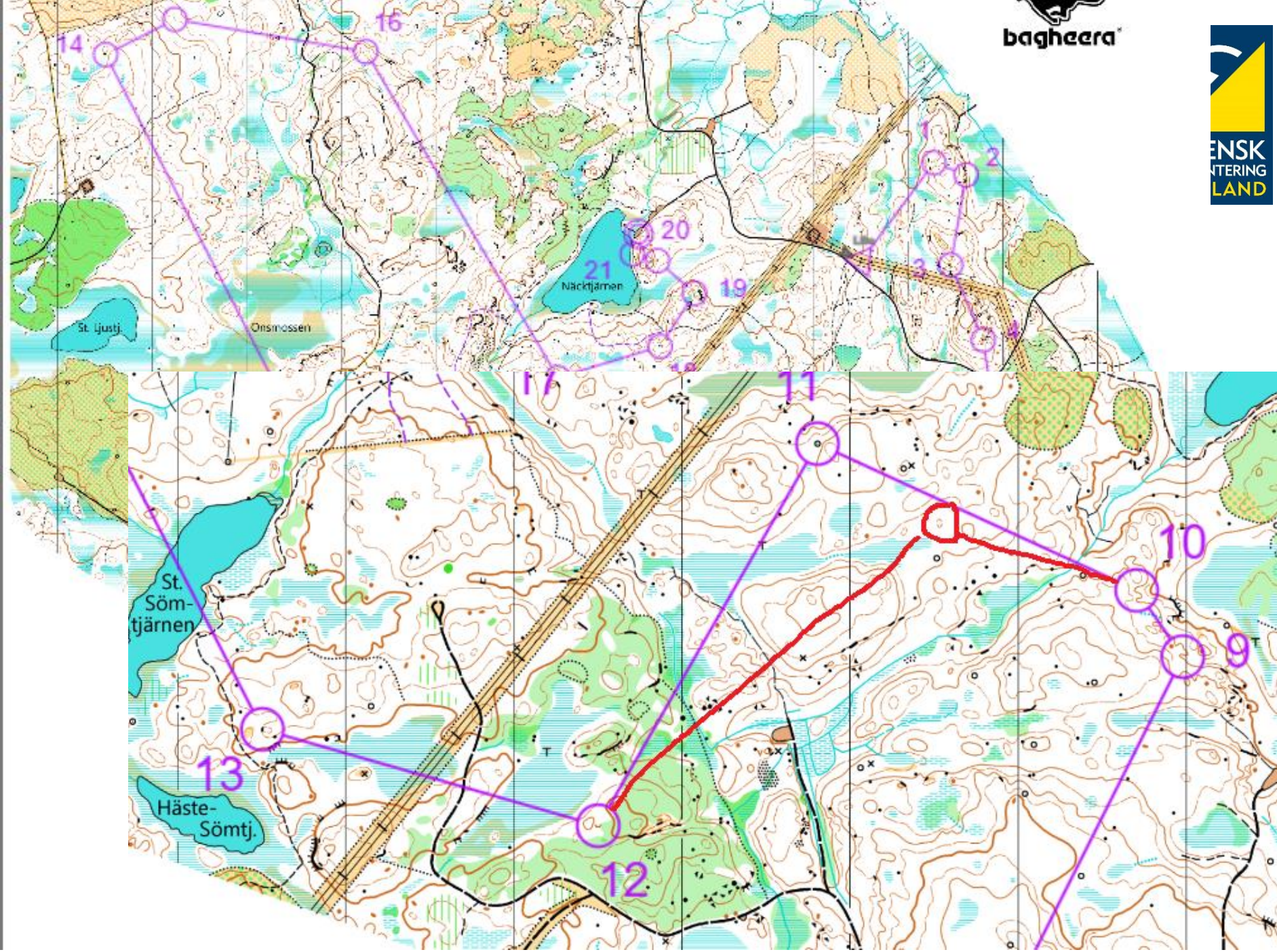


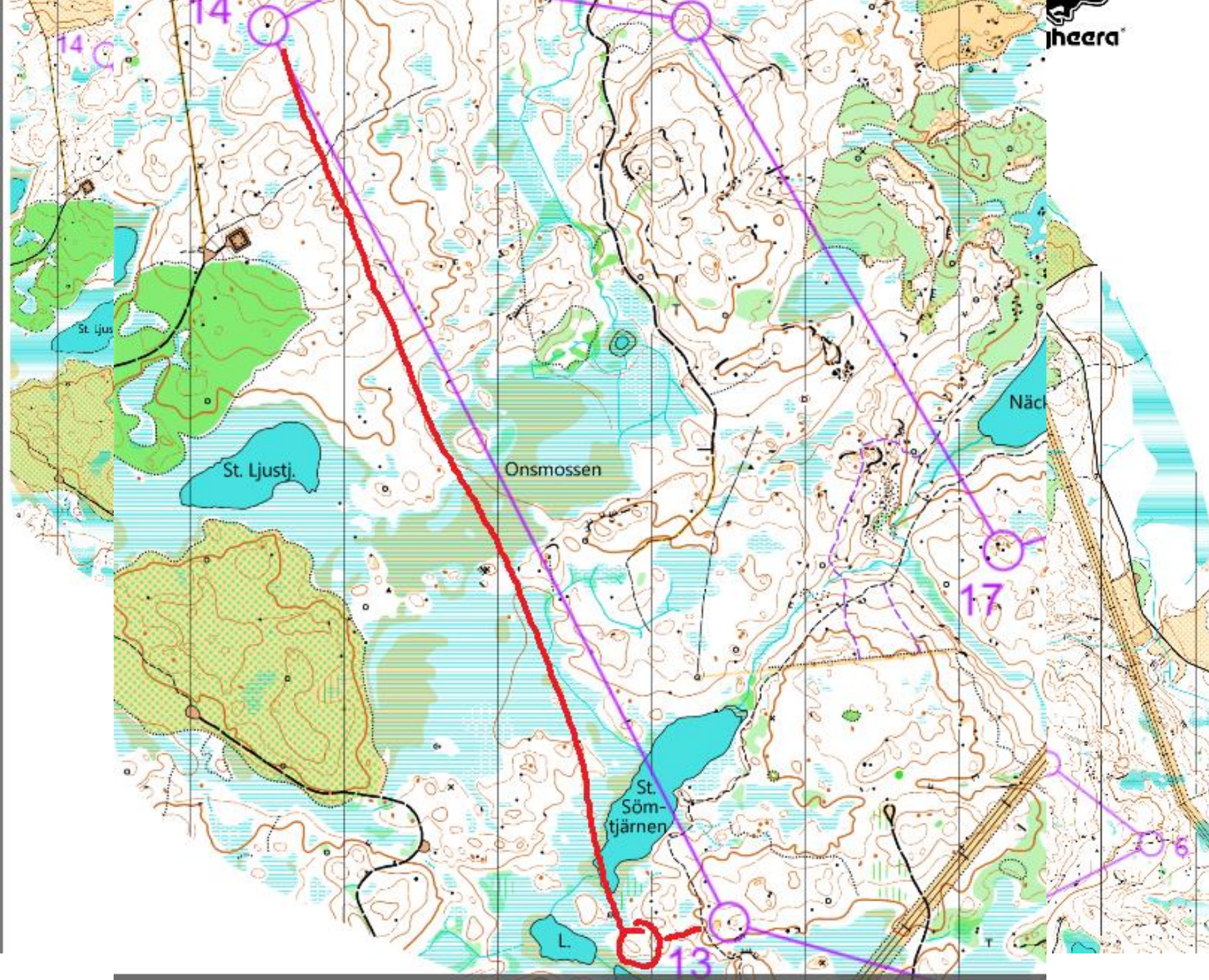
Medeldistans
för H21

Kan man justera
vägvalen för att få
fler valbara vägval?









[illegible]

av Alfa-Osa
:10 000 Ekv. 5 meter

Hasbe
#23 OK 2011

Hur funkar denna?

Hur funkår denna?

Skandia
bank & försäkring



Midiflex



Svenska
Orienteringsförbundet
T 518 ÖREBRO LÄN April



SVENSK
ORIENTERING
STOCKHOLM

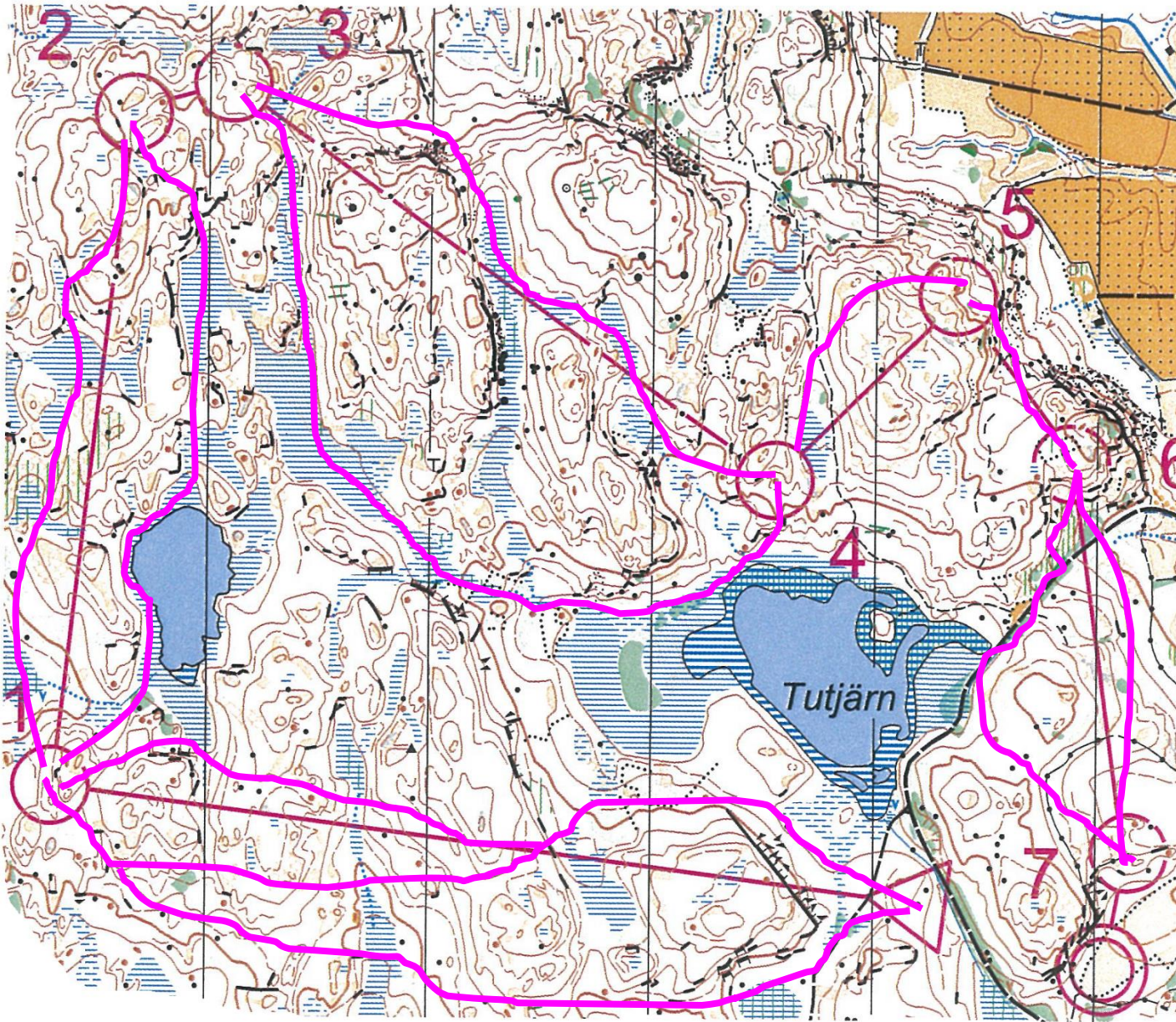


SVENSK
ORIENTERING
UPPLAND

Lång eller medel?

En bra lång för veteraner
Kan kanske skippa någon
av kontrollerna.

ing på denna karta skall, enligt
er, samråd ske med berörda
tekniska myndigheter. För information

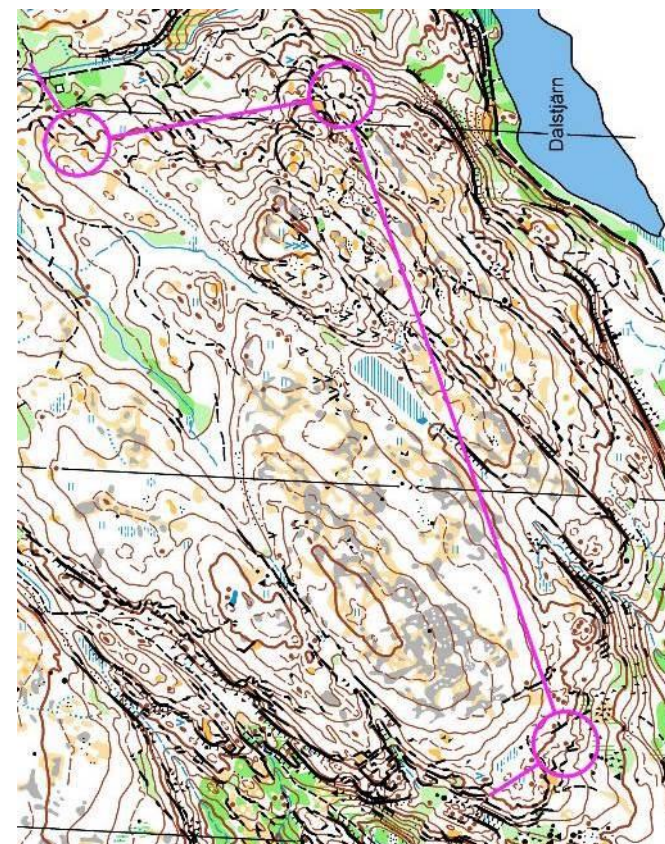


Blå

Deltagaren kan undvika kraftig kupering genom att runda. Stora sankmarker är inte perfekt, men av onda ting.....

Blå och Svart bana – en sammanfattning

- På Blå och Svart bana deltar både elitorienterare och äldre orienterare med stor orienteringsvana.
- Svart bana kan innehålla alla typer av terräng och svårigheter.
- På Blå bana ska svårforcerad och mycket kuperad terräng undvikas. Områden med blockterräng, besvärlig undervegetation och tät vegetation bör undvikas.
- En långdistansbana ska innehålla så mycket vägvalssträckor som möjligt.
- Korta vägvalssträckor kan också ge stort utslag på resultatet.
- På Blå bana med relativt kort banlängd är korta vägvalssträckor särskilt intressanta för att spara banlängd.
- Om det är möjligt ska svarta och Blå banor dras genom olika terrängtyper – variation i tempo, teknik och terräng, 3-T.
- Omväxling och variation ska finnas på Blå och Svarta banor.
- Banor med ensidig orientering ska undvikas.
- Slump ska undvikas.



Att planera ett banläggningsprojekt, DM 2025

Banläggartips



Förberedelse

- Bankonsult/kontrollant
Bra att ha som bollplank från första början till hjälp
- Arenaplacering, förbjudna områden & viltzoner mm
Bestäms tillsammans med tävlingsledningen och i samverkan med markägarna/jaktlagen
Finns restriktioner med avseende på tex. naturhänsyn? På [skogsstyrelsens](https://www.skogsstyrelsen.se) hemsida finns kartinformation om fornlämningar, nyckelbiotoper mm
- Hitta startplats
Helst samma för alla, men om det är långt från arenan är det bättre att ha närmare för ungdomar & äldre (<1,5 km). Plats för startfällor, slitstarka ytor, vara nåbar för funktionärer med material, ev. tillgång till el (nattävlingar)
- Provlägg några banor
Längsta svarta, kortaste gröna, några däremellan
Går det att få ut dessa från tänkta startplatser – om inte leta efter alternativa startplatser

Banläggartips



Banläggning

- Ta reda på vilken tävlingsdistan (lång, medel, sprint mm)
Utgår från distansernas särart ([SOFT](#), banläggARBOKEN) och IOF tävlingsregler vad som gäller för olika typer av discipliner och deras planering
- Identifiera intressanta vägvalssträckor, områden för intressant kartläsning mm
Använd gärna papperskarta (bättre översikt), datorstöd (OCAD, Purple pen, mm).
- Lägg ett antal prototypbanor av given [svårigheter](#) (färg) och längd
grön 1,5 km, vit 2 km, osv till svart lång. Redan i detta läge är det bra att du ser till att alla banor i möjligaste mån håller sig till samma löpriktning – motriktade banstråk ska undvikas såväl ur vilt- som rättvisesynpunkt!
- "Tillverkning" av stigar för att underlätta för ungdomsbanor (upp till gul nivå)
Ibland behövs extra stigar för att få till lättare banor, dessa markeras med röd/vit snitsel i terrängen och violett stigtecken i banpåtryck.
Otydliga stigar i terrängen markeras med vit snitsel som förstärkning.

Banläggartips



Banläggning fortsättning

- Försök i första hand hitta tydliga naturliga ledstänger och använd "nyttillverkning" bara som sista alternativ
OBS om nya/förstärkta stigar förekommer ska informationen finnas i PM samt vara markerade på samtliga tävlingskartor
- Blå och Svart har samma tekniska nivå, dock ska blå banor vara snällare fysiskt (undvika tuff terräng - stark kupering, extrem svårforcerad).
även svårläst kartbild (stor detaljrikedom, mkt stenar och branter)
ska undvikas (pga försämrad syn hos de äldre).
- Håll dig till OF:s/SOFT:s föreslagna banlängder/tävlingstider med
max ± 20 % avvikelse där anledning finns (tex given arena/löppassage) ([SOFT](#))
- Planera vätska för alla banor med >50 min beräknad segrartid redan från början (ungefär var 25.e min) så att de inte kommer påverka vägvalstänket
- Döp banor med nummer, hellre än klasser – mer flexibilitet och mindre avslöjande för löpare

Banläggartips



Banfördelning

- Lägg in alla erbjudna klassar (enligt inbjudan) i datorprogrammet – **normalt samma banbeteckning som finns i Eventor (inga egna påhitt)**
- Fördela klasserna på banorna enligt rekommendation (se [SOFT](#)).
Elitklasser resp. huvudklasser DH18-21 alltid med egna banor
Ingen kombination av banor med samma längd men olika nivå (tex svart och violett)
Däremot kan orange/röd resp. blå/svart fungera om de fysiska delarna tillåter det

Inskolning (med glada/ledsna gubbar) helst på separat bana skild från U1 (som inte har gubbar)

- Vid många klasser på samma nivå och längd, lägg ihop enligt förväntade antal deltagare (se tidigare tävlingar samma säsong eller året innan).
Flera deltagare = längre totala startdjup; lägg heller några extra gafflade banor utifrån pilotbanorna för att fördela deltagare på flera banor
- Fördel med flera banor = färre klasser per bana:
Mindre markslitage, högre orienteringsvärde för löparna, reducerad följa John-effekt, mindre startdjup på hela tävling

Banläggartips



Banfördelning fortsättning

- Fördel med färre banor = fler klasser per bana:
Mindre antal kontroller (dock risk för högre markslitage!), reducerad tryckkostnad (vid extern hantering och kostnad per bana att trycka), reducerat arbete, större reservpotential om det tar slut på kartor för någon klass (kartbyte mellan klasser)
- **Viktigt att informera sekretariatet innan startlottning görs: vilka klasser delar bana. Starta ej två klasser med samma bana på samma startminut!** Helst olika klasser i separata block. Mixning av klasser på samma bana kan leda till olika förutsättningar (olika antal deltagare i olika klasser) -> en del av startfältet kommer ha 1 min startmellanrum, medan övriga 2 min = orättvist inom klassen)

Banläggartips



Kontroller

- Välj kontrollplacering med omsorg med hänsyn till naturen (se separat info)
- Sankmark: aldrig mitt i en sankmark, i kanten så att löparen inte är frestad att springa in till/ut från kontrollen igenom sankmarken
- Aldrig på lav/mossklädd hållmark – välja foten på höjden
- Håll antal löpare per kontroll så lågt som möjligt, speciellt i känsliga områden
- ju fler deltagare/kontroll, ju mer påverkan – fler kontroller ökar arbete för banläggaren, men minskar risken för markslitage
- Undvik lätt förväxlade kontrollsiffror för kontroller nära i terrängen (tex 132 - 123)
- Kontrollsiffror som kan tolkas på två sätt ska inte användas (99 = 66)
- I tveksamma fall, markera gärna med punkt eller streck (96/96.)
- Inte två kontroller vid identisk objekt närmare än 60 m från varandra
- Inte två kontroller vid skilda objekt närmare än 30 m från varandra
- Ingen kontroll vid objekt som inte kan klart definieras på kartan (tex ingen punkthöjd i en grupp av 5-6 punkthöjder inom ringen – använd annat objekt)

Banläggartips



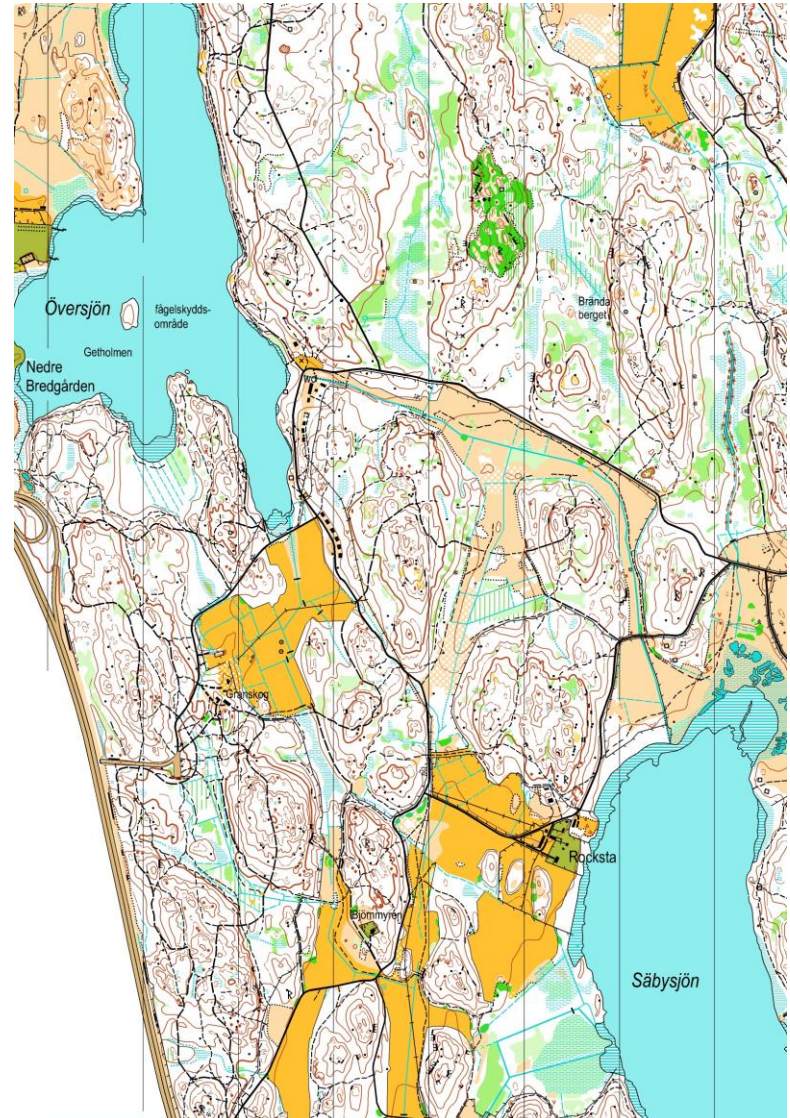
Bantryck (arbete i datorprogrammet) & kontrolldefinition

- Placera kontrollen i hög uppförstoring (på dator) med centrum på punktobjekt, resp. skärmens placering på streckobjekt (tex norra delen av höjden)
- Öppna kontrollringen så att objekt i ringkanten inte blir dolda (undvik dock att öppna ringen allt för hårt, så att den inte går att uppfatta som ring)
- Låt sammanbindningslinjen mellan kontrollerna gå till ringen (0 mm avstånd mellan slutet på streck och ring)
- Öppna sammanbindningslinjen där det täcker viktiga objekt för löparen
- Flytta kontrollsiffror på banorna till ett område som inte förväntas passeras av löparen (får inte dölja viktiga objekt i närheten av kontrollen som kan användas som inläsningspunkt)
- Gör redigeringsarbete av kontroll/bantryck i programmet sist, när alla banor och kontroller är klara. Flera tips finns i [stöddokument](#) (se arrangemang resp banläggning OL)
- [Kontrollbeskrivning](#) på karta ska vara läsbar (testa på utskrift om du är osäker!), rutstorlek 5 mm är oftast bra. Nyaste [IOF instruktioner](#) gäller från 2024
- Samma gäller även för utskrift av lösa [kontrollbeskrivningar](#) - tillräckligt stort typsnitt/ symbolstorlek, rutstorlek 6 mm är oftast bra
- Kopiering av lösa kontrollbeskrivningar med marginal (tex 1,5-2x antal anmälda deltagare i respektive klass)

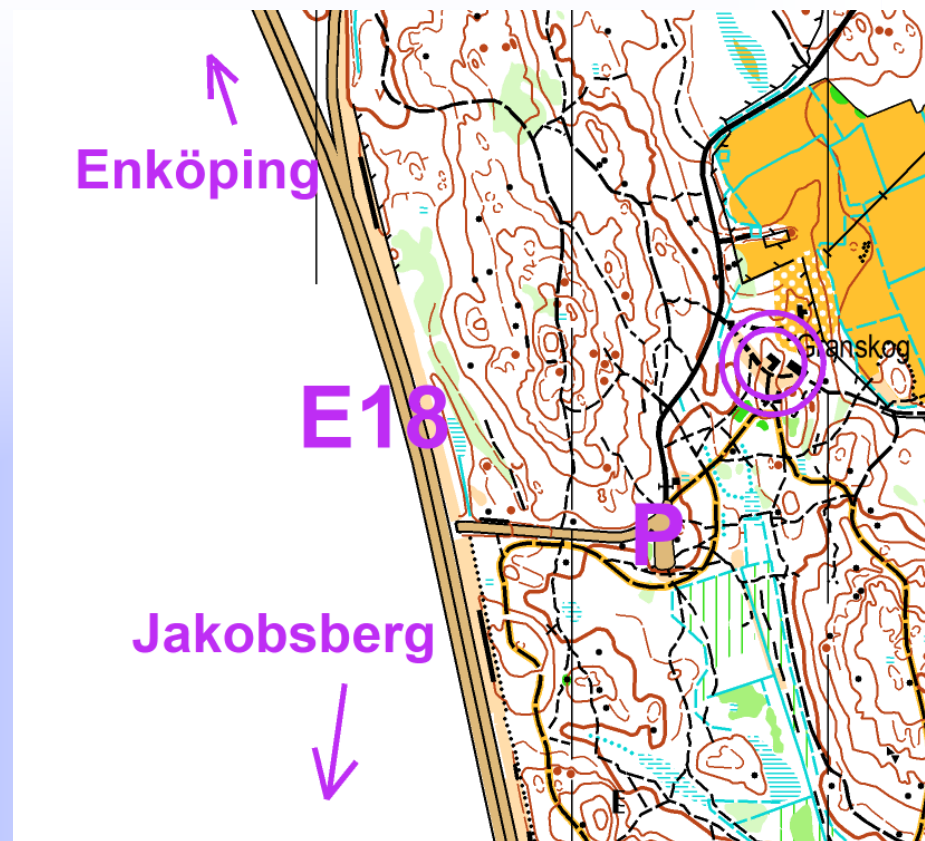
Hemuppgift, till 14 mars



1. Repetera dagens och tidigare bildspel vi har gått igenom.
2. Identifiera korta och långa vägvalssträckor på kartan över Granskog och rita in dem på kartan och ta med till nästa träff. Kartbild i 300 dpi, skala 1:15000.



Nästa träff genomförs i Granskog, Järfälla OK:s klubbstuga



Nästa träff

Träff 5, lördag 14 mars, heldag med utomhusövning