

Välkommen till

Introduktionskurs i banläggning

Orienteringslöpning, i skogen

Träff 2

Program

Träff 1, 5 november 19.30-21.00, webb

- Inledning och välkommen
- Banläggningens mål
- Orienteringens historia
- Hänsyn till natur och miljö
- Banläggarens ansvar och uppdrag
- Hemuppgifter, kolla på SOFT:s webbutbildning om OCAD-banläggarestöd
- Läsa om OL-teknik



Träff 2, 19 november 19.30-21. 00, webb

- Kort repetition
- Banläggningens byggstenar
- Banor för ungdomar
- Orienteringsmomenten, färgsystemet
- Banläggarestöd

På Steg 1 kommer vi fördjupa oss samt tala om:
Sportslig rättvisa
Distansernas särarter mm

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

Repetition

Övergripande mål för orienteringsidrotten

Att skapa en över tid hållbar verksamhet, som lockar dagens medlemmar och nya till sporten och klubbarna



Till exempel:

- *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 bankontrollanten/bankonsulten

***Organisera och i vissa fall leda banläggningsarbetet t ex**

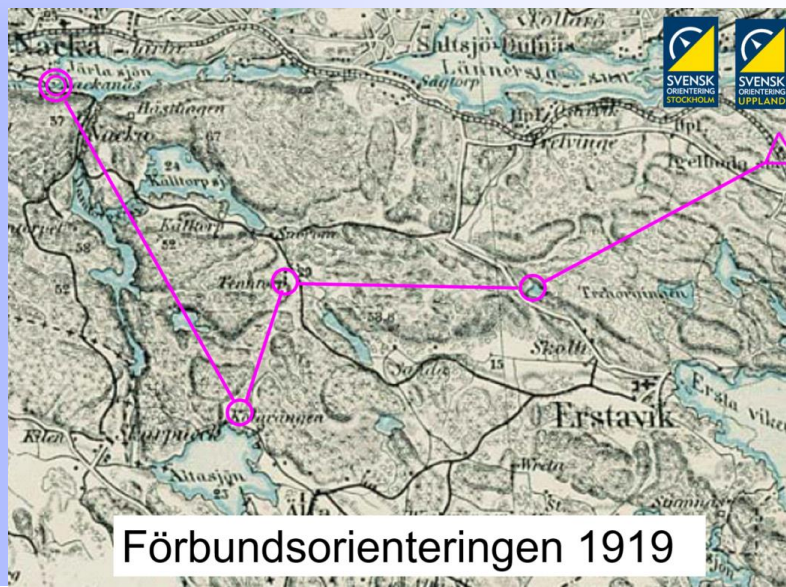
- Banläggarteam
- Genomföra banläggningsarbete på karta och i terräng
- Materialhantering inklusive elektronisk stämpling
- Planera tryckning av kartor/banor
- Utsättning/intagning av kontroller
- Viltavdrivning

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

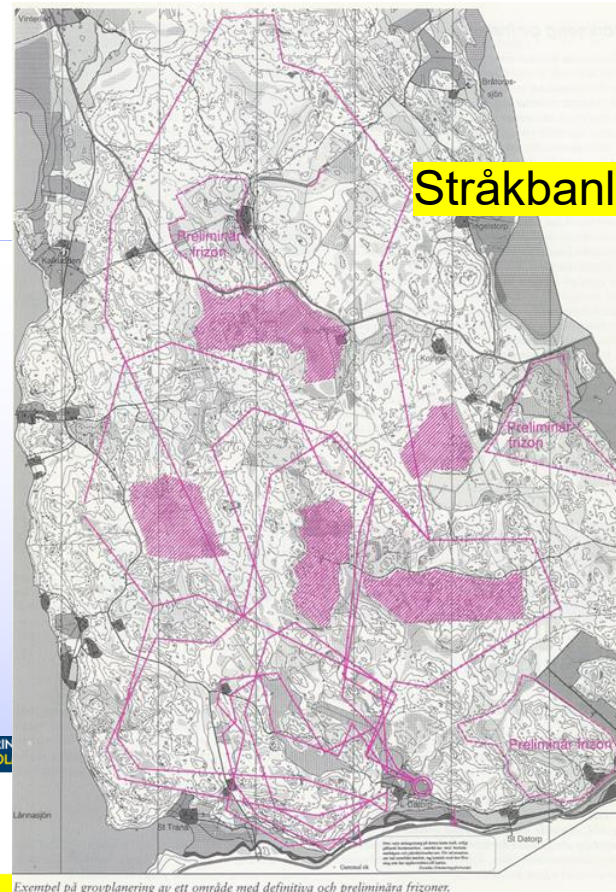
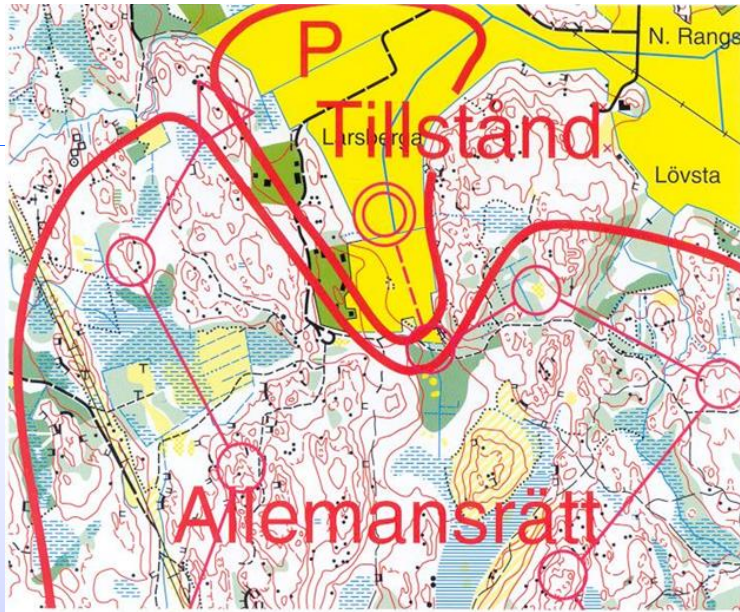
- Tillsammans med sekretariatet lotta och ta fram startlista
- Vid världetävlingar planera för TV-sändningar

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

Orienteringssportens historia



Repetition



Begär ej **tillstånd** i alla lägen!

Dialog och överenskommelse

om utnyttjande av mark
för orientering

Tillstånd för:

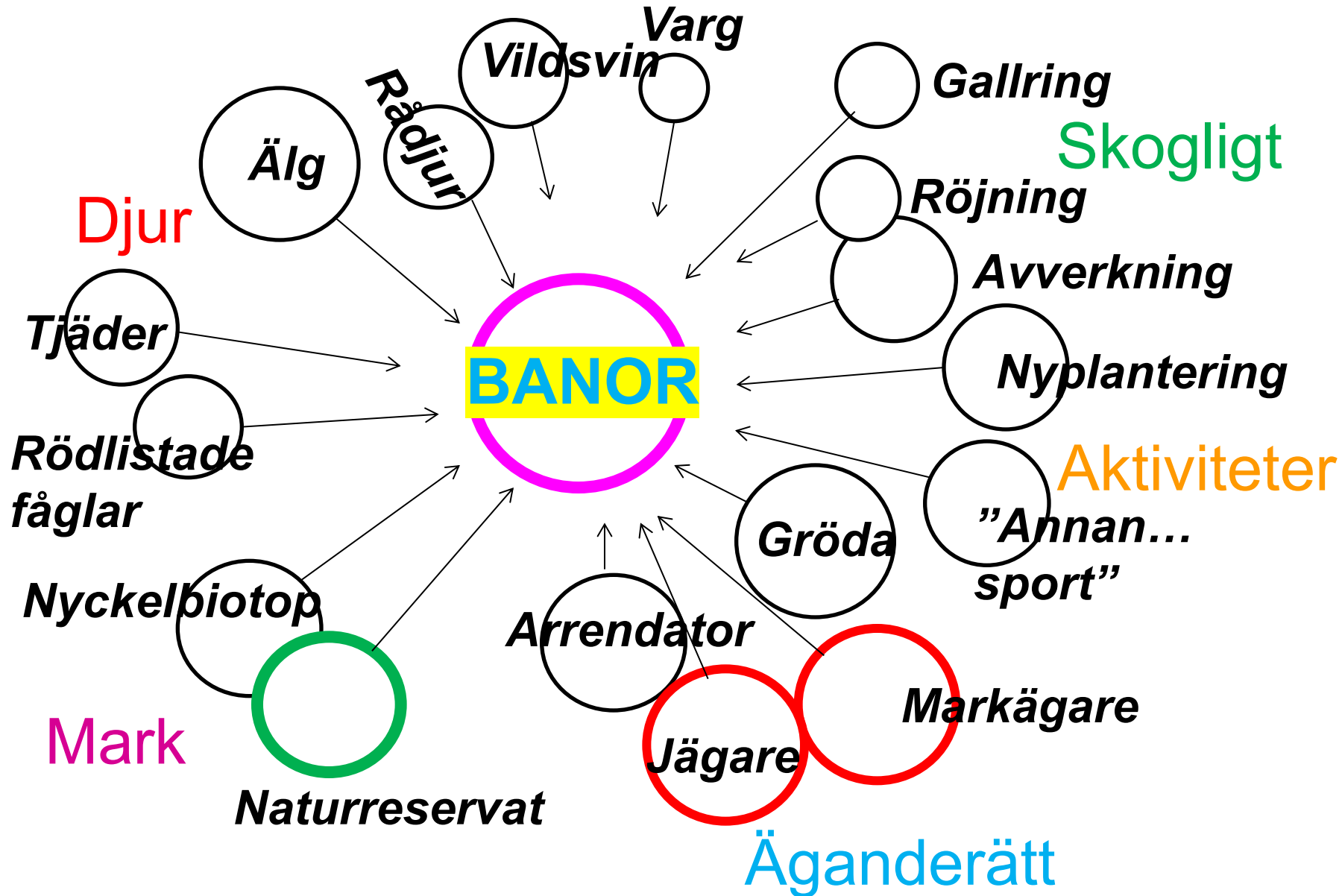
TC – P – Startplatser

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)

Vad påverkar banläggningen?



Liten sankmark

Hur placerar du kontrollskärmen?

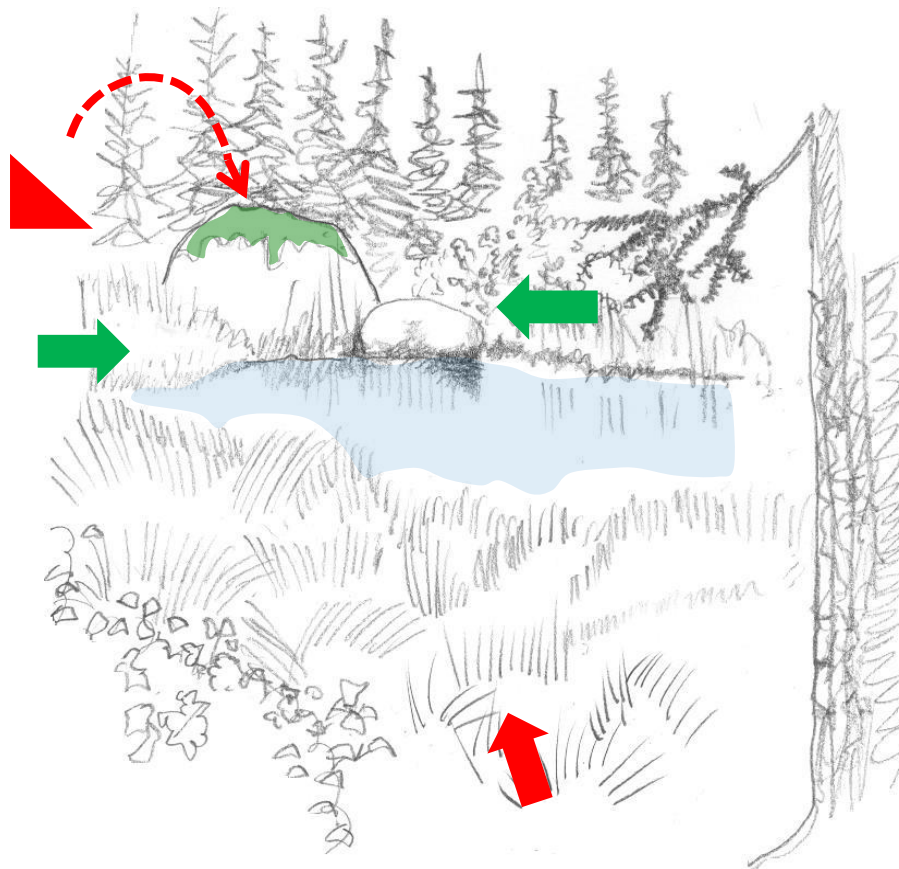
Var kommer löparna ifrån/vart ska de sedan?

Någon speciell åtgärd som banläggare?

Rita och beskriv.

Liten sankmark

- Placera aldrig kontrollen mitt i sankmarken
- Placera kontrollen i kanten eller vid ett annat föremål i närheten
- Placera kontrollen så det blir naturligt att springa vid sidan av sankmarken



Stor sankmark

Hur placerar du kontrollskärmen?

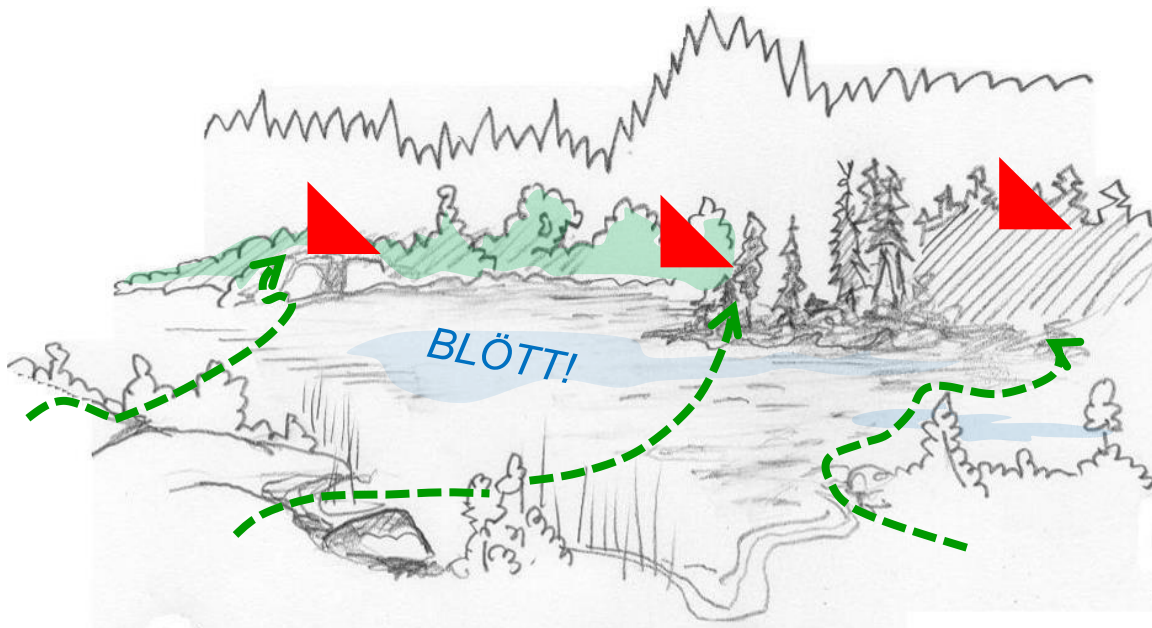
Var kommer löparna ifrån/vart ska de sedan?

Någon speciell åtgärd som banläggare?

Rita och beskriv.

Stor sankmark

- Placera aldrig kontrollen mitt i sankmarken
- Placera kontrollen i kanten eller vid ett annat föremål i närheten
- Planera kontrollplaceringen så att de naturliga löpvägarna över sankmarken undviker de blötaste delarna



Hällar med "adventsmossa"

Hällar med "adventsmossa"

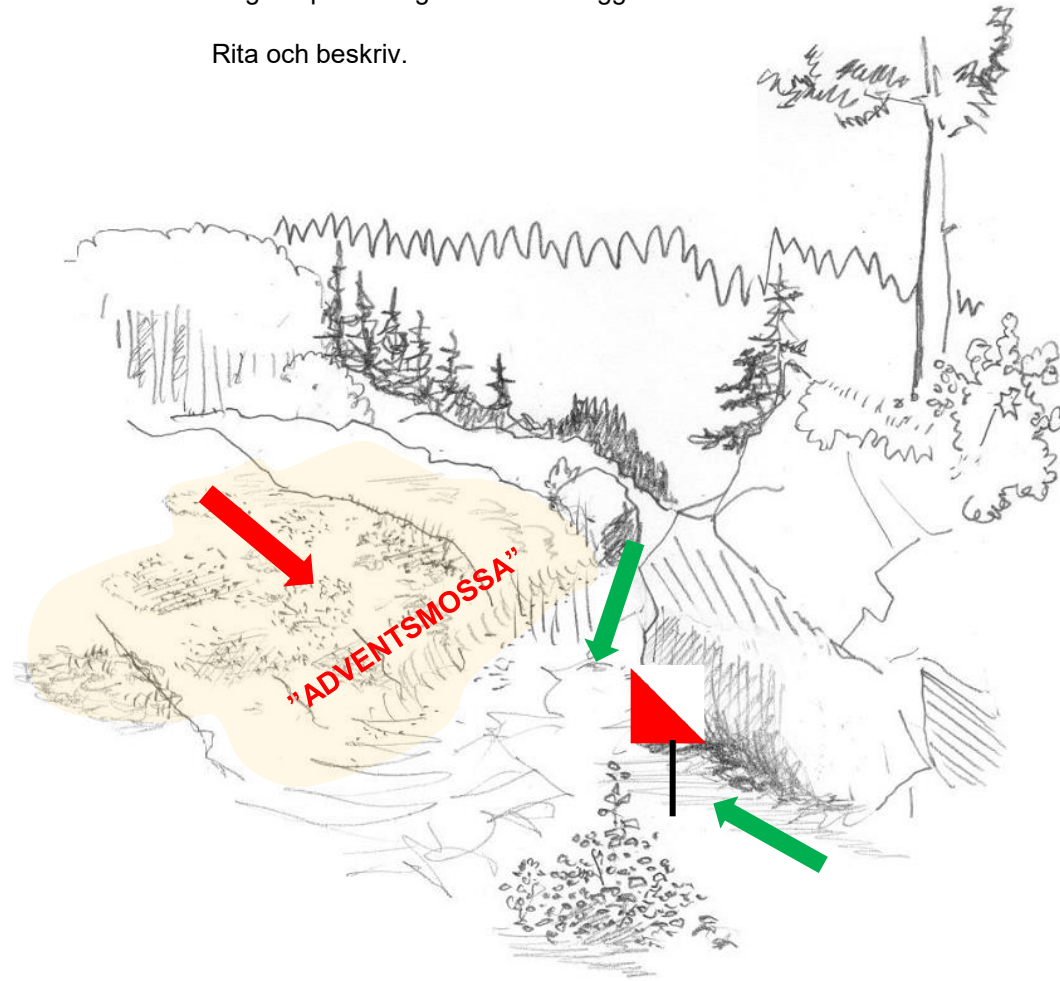
- Undvik kontroller i sluttningar med "adventsmossa", speciellt där löparna kommer uppifrån
- Planera kontrollplaceringen så att de naturliga löpvägarna undviker hällar med "adventsmossa"

Hur placerar du kontrollskärmen?

Var kommer löparna ifrån/vart ska de sedan?

Någon speciell åtgärd som banläggare?

Rita och beskriv.



Hällar med "adventsmossa"



Hällar med "adventsmossa"

- Undvik kontroller i sluttningar med "adventsmossa", speciellt där löparna kommer uppifrån
- Planera kontrollplaceringen så att de naturliga löpvägarna undviker hällar med "adventsmossa"

Tallskog och lingonris

Tallskog och lingonris

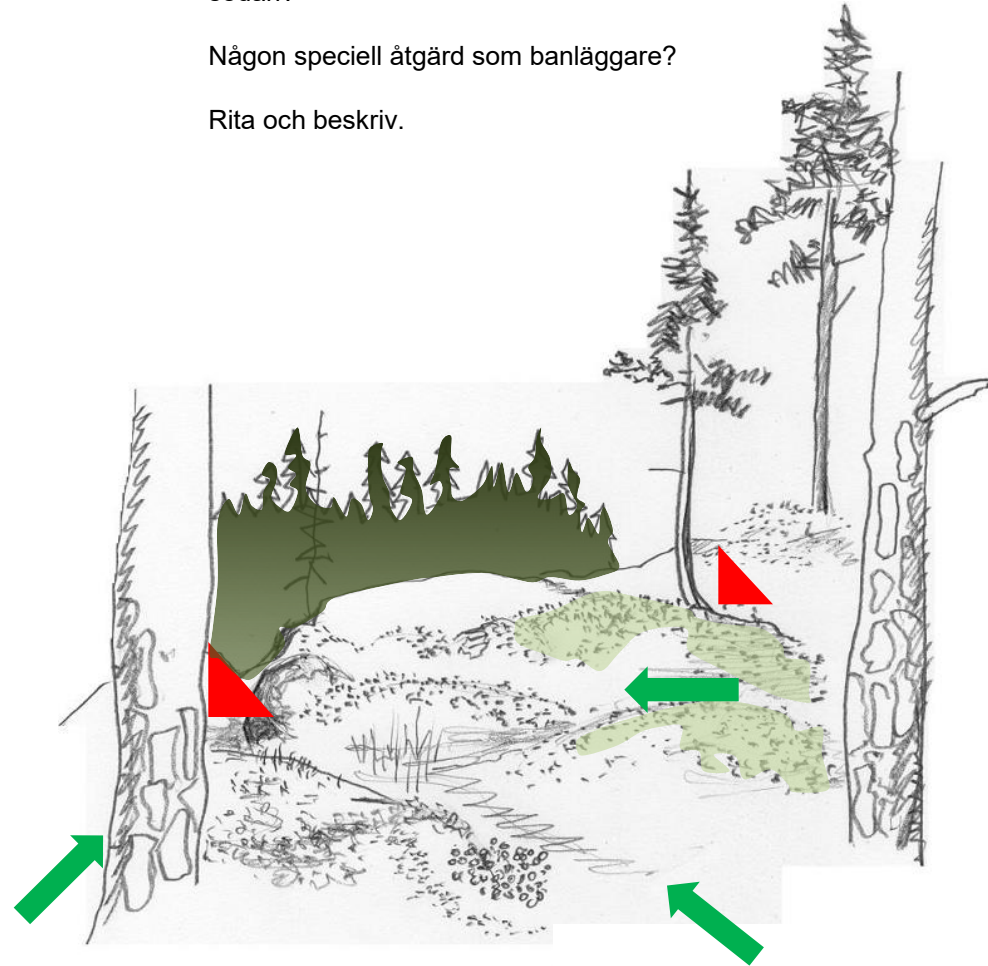
- Den här typen av mark är slitagetålig
- Mark med lingonris, ljung och andra liknande växter återhämtar sig snabbt
- Vanlig i skog där tall dominerar

Hur placerar du kontrollskärmen?

Var kommer löparna ifrån/vart ska de sedan?

Någon speciell åtgärd som banläggare?

Rita och beskriv.



Den vackra vårskogen

Den vackra vårskogen

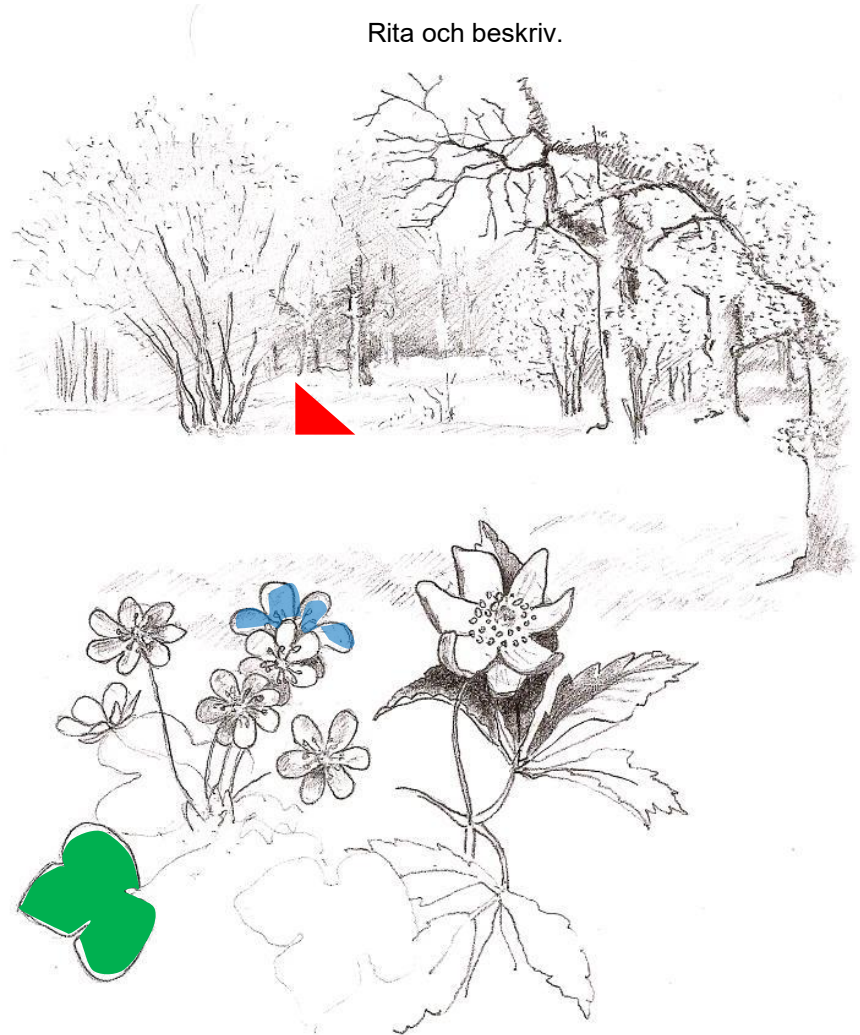
- Den här typen av mark är slitagetålig
- Den återhämtar sig vanligtvis snabbt
- Undvik om möjligt den här skogstypen på våren

Hur placerar du kontrollskärmen?

Var kommer löparna ifrån/vart ska de sedan?

Någon speciell åtgärd som banläggare?

Rita och beskriv.



Låga

Låga

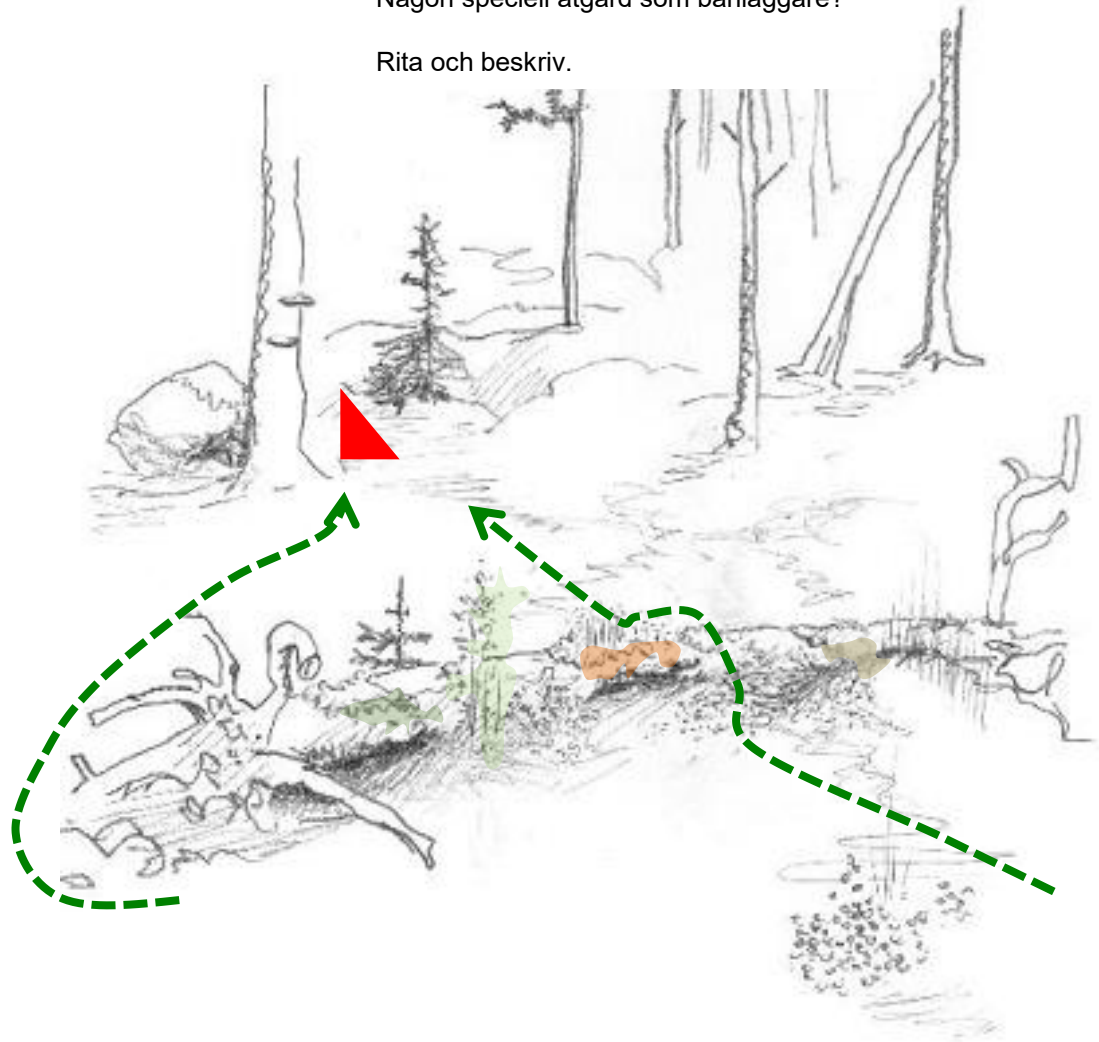
- Låga är det som blir kvar när ett träd faller till marken, ett dött liggande träd
- Lågor fungerar som livsmiljö för insekter, svampar, mossor och lavar
- Planera kontrollplaceringen så att det blir naturligt att springa vid sidan av lågan eller passera på ett ställe där det är enkelt att kliva över lågan

Hur placerar du kontrollskärmen?

Var kommer löparna ifrån/vart ska de sedan?

Någon speciell åtgärd som banläggare?

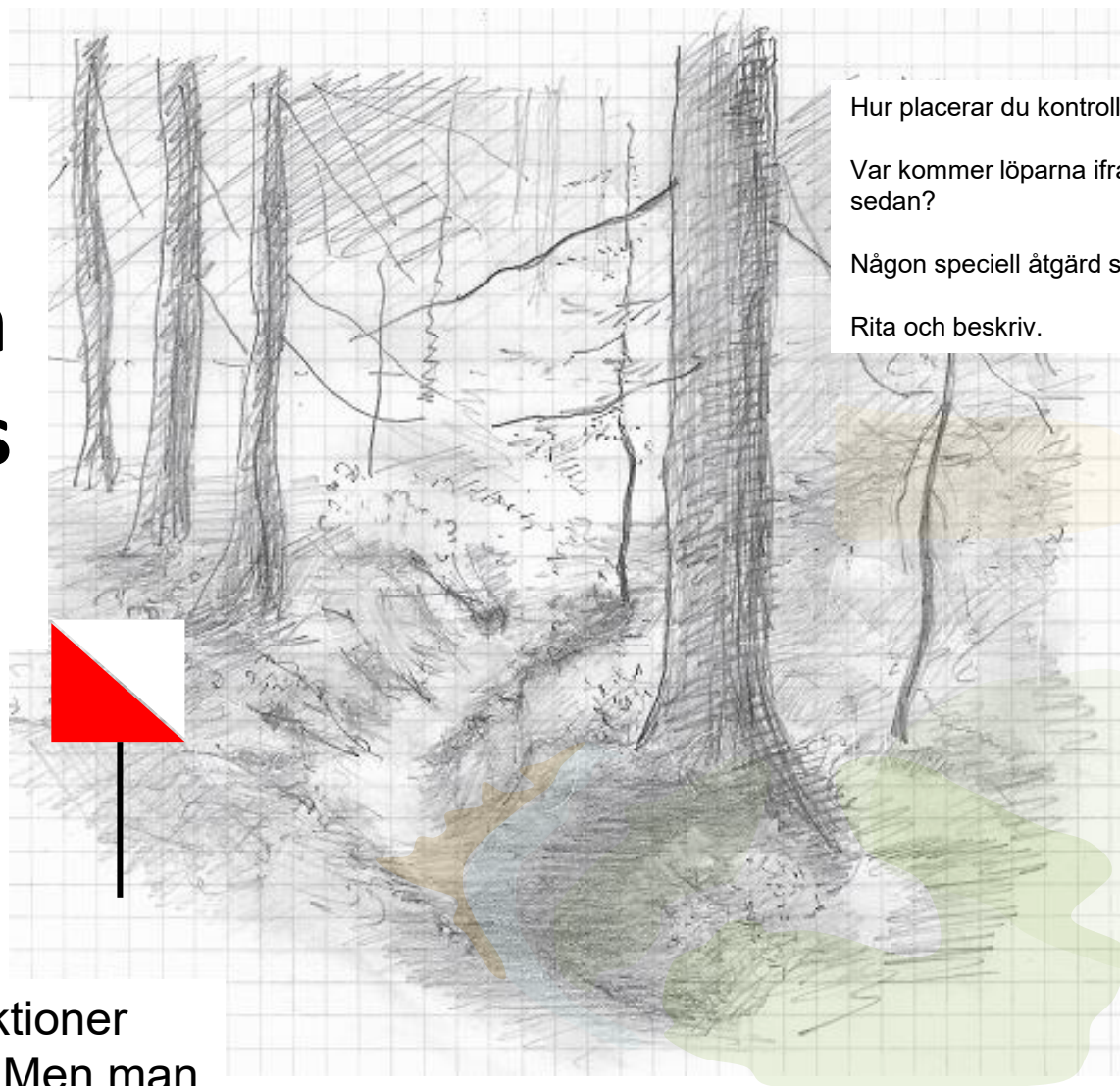
Rita och beskriv.



Dike med vatten + blåbärsris

Från alla
håll!

Inga speciella restriktioner
gällande passering. Men man
bör ev undvika kontroller och
passage över diken som har
branta kanter och är djupa.



Kontrollplacering och löpstråk

Hur placerar du kontrollskärmen?

Var kommer löparna ifrån/vart ska de sedan?

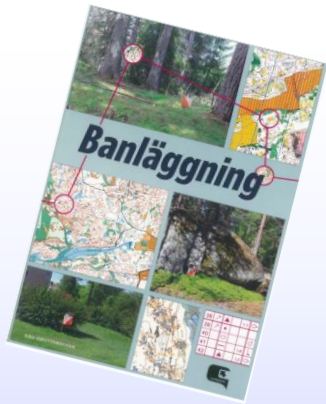
Någon speciell åtgärd som banläggare?.

Källa med vatten- växter

nej!

Undvik att ha kontroller vid källor. Marken är mjuk och riskerar att skadas/slitas.

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**

Orienteringssportens **egenart**

Sporten heter **orienteringslöpning**

- * **orienteringsteknik**
- * **löpteknik**
- * **fysik** (syreupptagning och styrka)

Egenarten är lite olika för olika kategorier: barn, ungdom, vuxna, elit, nybörjare.
De olika kategoriernas förväntade och generella kompetens påverkar reglerna och i förlängningen banläggningen.

Orienteringssportens egenart

OL = OrienteringsLöpning

Löpteknik och fysik = Överlåter vi till fys-tränarna

Orienteringsteknik

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

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

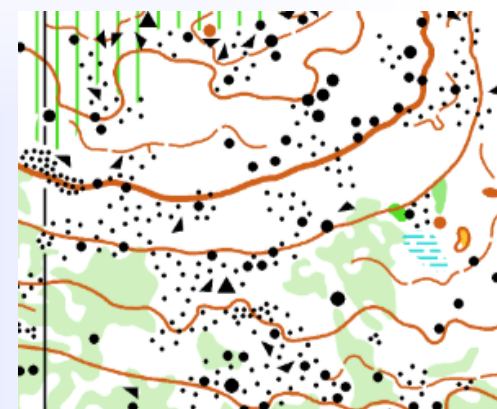
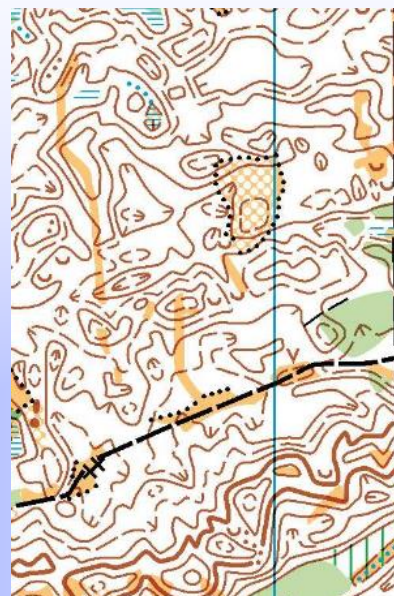


Desto mindre kontrollföremål, många detaljer av samma typ och svårare placering/läge = svårare bana

Banläggningens "byggstenar" (byggmaterial)

Banläggningens "byggstenar"

- **Terrängen** *"Grundplattan"*

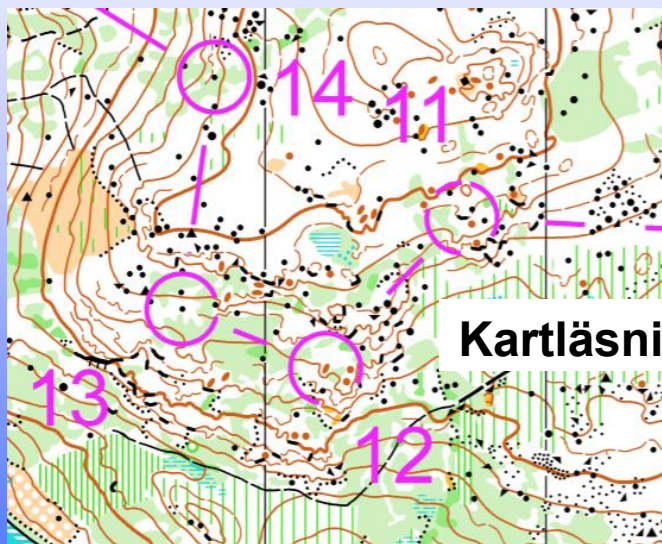
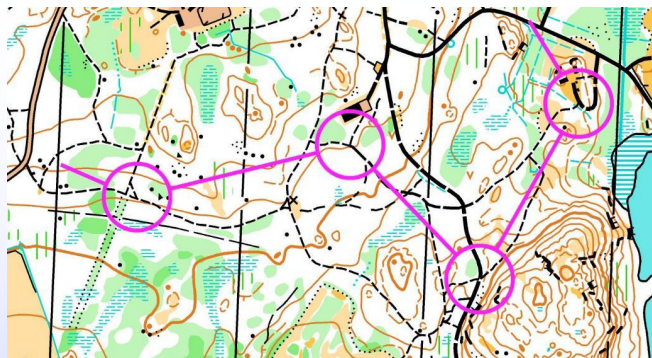


En terräng som upplevs som lätt för en vältränad 20-åring är något annat för en 66-årig eller 85 årig veteran

Grundläggande riktlinjer för banläggningen

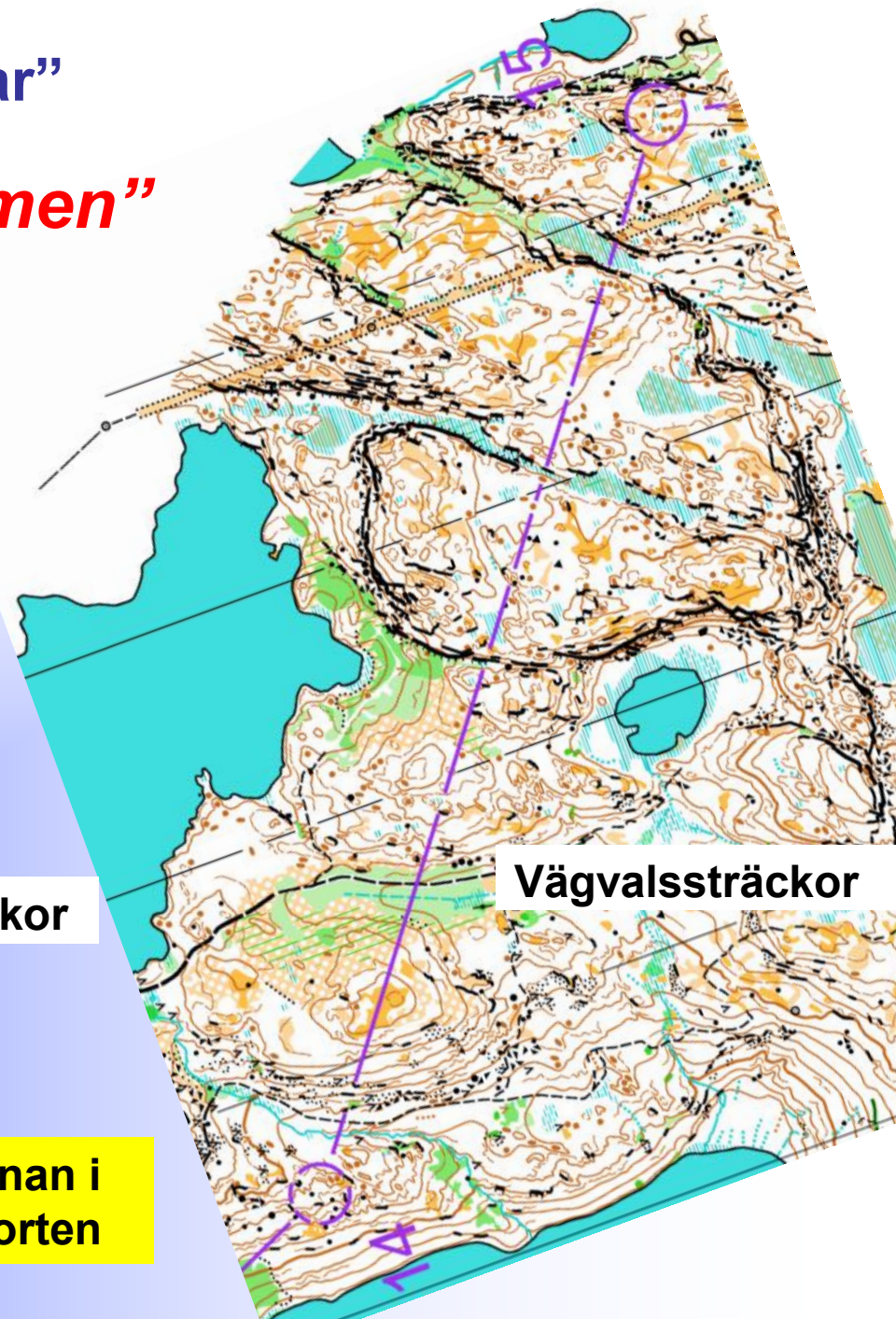
Banläggningens "byggstenar"

*Sträckan "stommen"



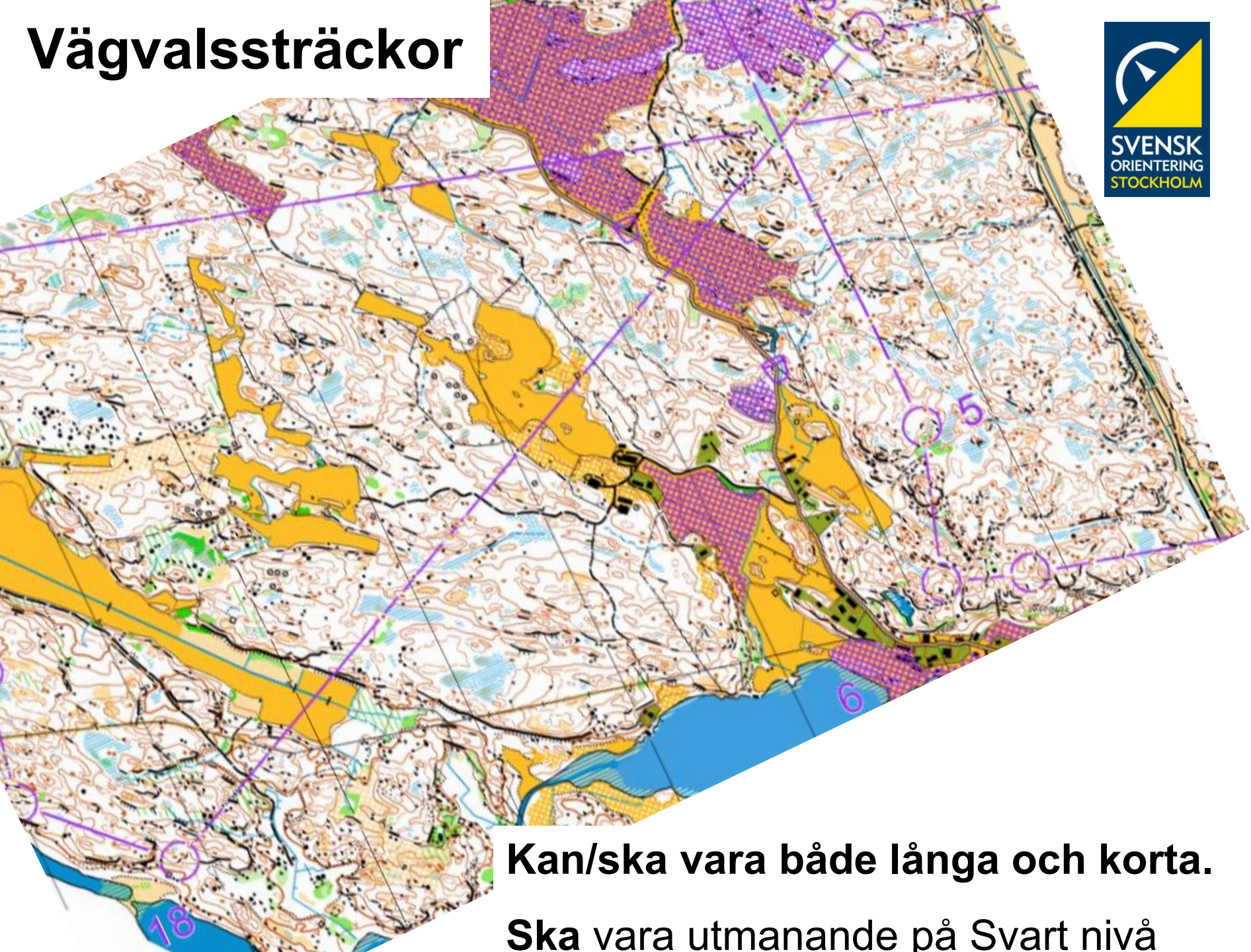
Kartläsningssträckor

Sträckan/orienteringsmomenten är kärnan i banan, stommen, poängen med OL-sporten



Vägvalssträckor

Vägvalssträckor



Kan/ska vara både långa och korta.

Ska vara utmanande på Svart nivå

Banläggningens "byggstenar" –

*Kontrollen *"finsnickerierna"*

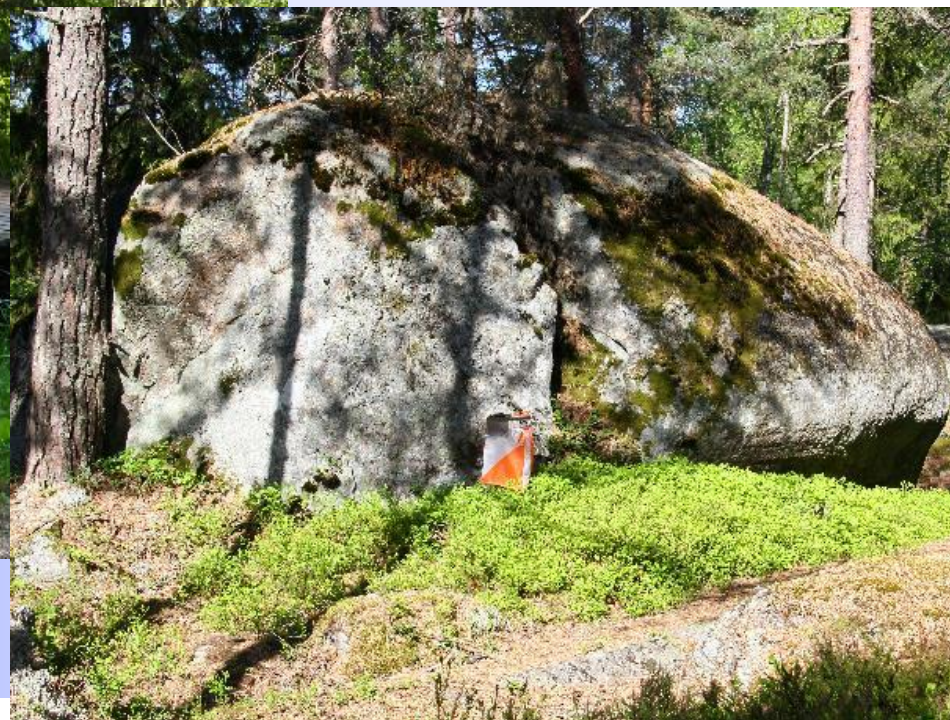
Svårighetsgraden påverkas av kontrollens läge, typ och storlek.



Kontrollens funktion är att vara en start och avslutning på en sträcka. Den ska alltid vara distinkt och tydligt identifierbar både i terrängen och på kartan

Banläggningens ”byggstenar”

- **Kontrollen** ska vara distinkt på kartan och i terrängen



Banläggningens "byggstenar"

På ungdomsbanor ska kontrollerna alltid placeras vid tydliga föremål och vara tydlig på kartan



Banläggningens ”byggstenar”

Val av **kontrollpunkter**

Kontrollpunkter ska
kunna urskiljas från
kartbilden

Kan du entydigt
utläsa vilken
punkt som
avses?



Kom ihåg

Kontrollens huvudfunktion är
att vara **utgångspunkt och avslutning** på en sträcka

Sträckan har en viss funktion
i den **bana den är en del av. T ex**
vägvalssträcka, kartläsningssträcka **mm**

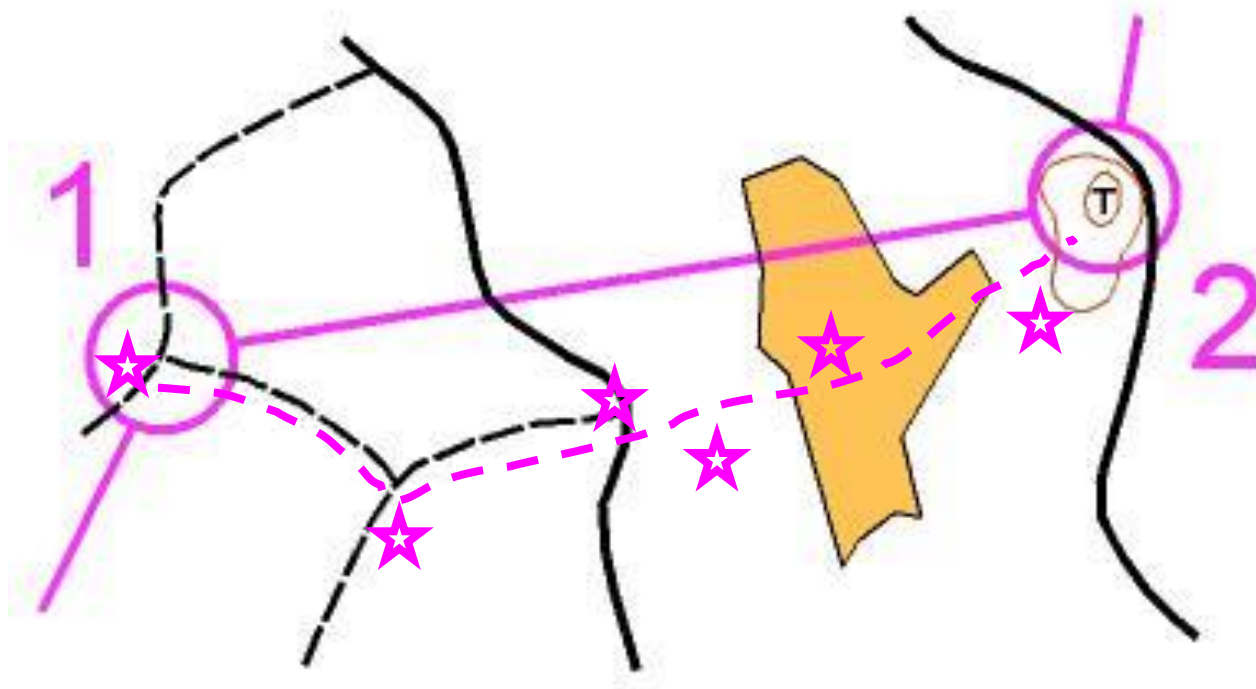
Sträckorna och **kontrollerna** skapar
tillsammans **orienteringsmomenten**

Kom ihåg:

Banläggningsboken ger mer ingående
förklaringar för respektive moment

Momenttänkande

**Svåraste momentet på sträckan,
ger sträckans svårighet,
och i förlängningens banans**



Kort finorientering mot planbildskontroll med säker uppfångare

Vägvalsmoment

Vägvalsbedömning = planera och välja väg

*Vägval handlar om att värdera kartans information:

Hur långt?, löpbarhet, kupering, vegetation och underlag

*Löparen ska tvingas väga in den egna förmågan:

kartläsningsförmåga, löpförmåga, fysisk kapacitet

*Taktiska avvägningar:

när på banan? hur blött? sen start på O-Ringen?

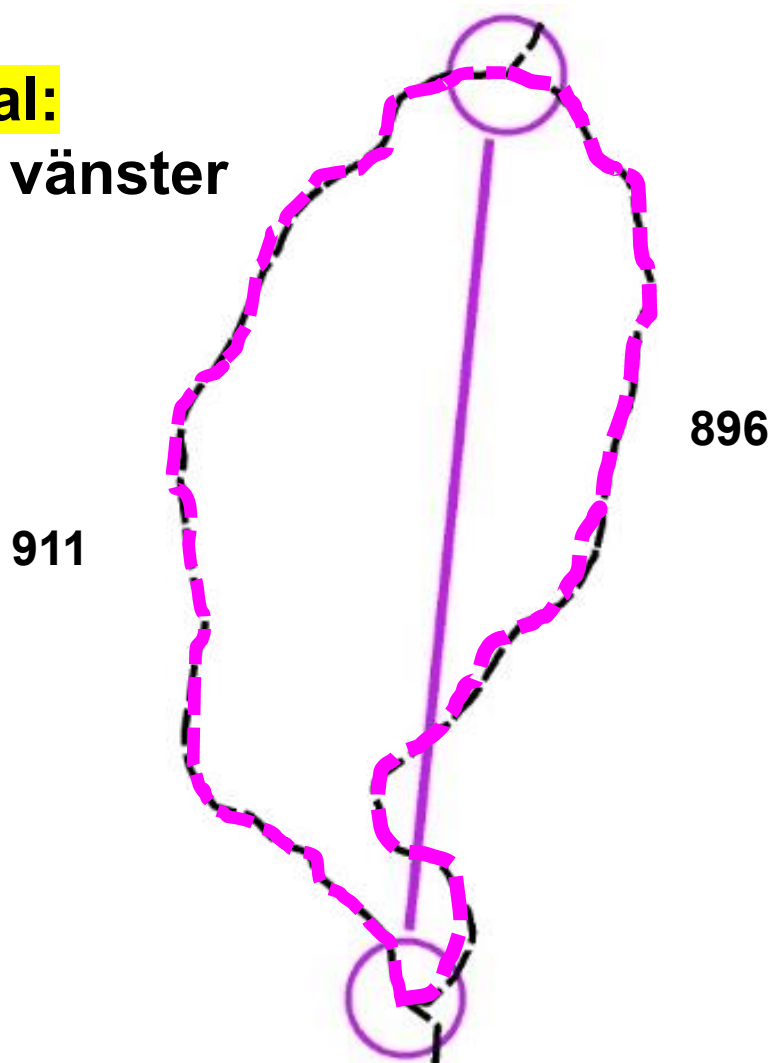
Ju fler **vägval** desto **större tankemöda** (planera och välja)

Vad mer bidrar vägval till?.....

Vi har fyra olika vägvalsmoment, **V1- V4.**

Momenttänkande

Vägval:
Höger eller vänster



Kartläsningsmoment

För att genomföra en **sträcka** krävs **kartläsning**

***Svårigheten i kartläsningen påverkas av:**

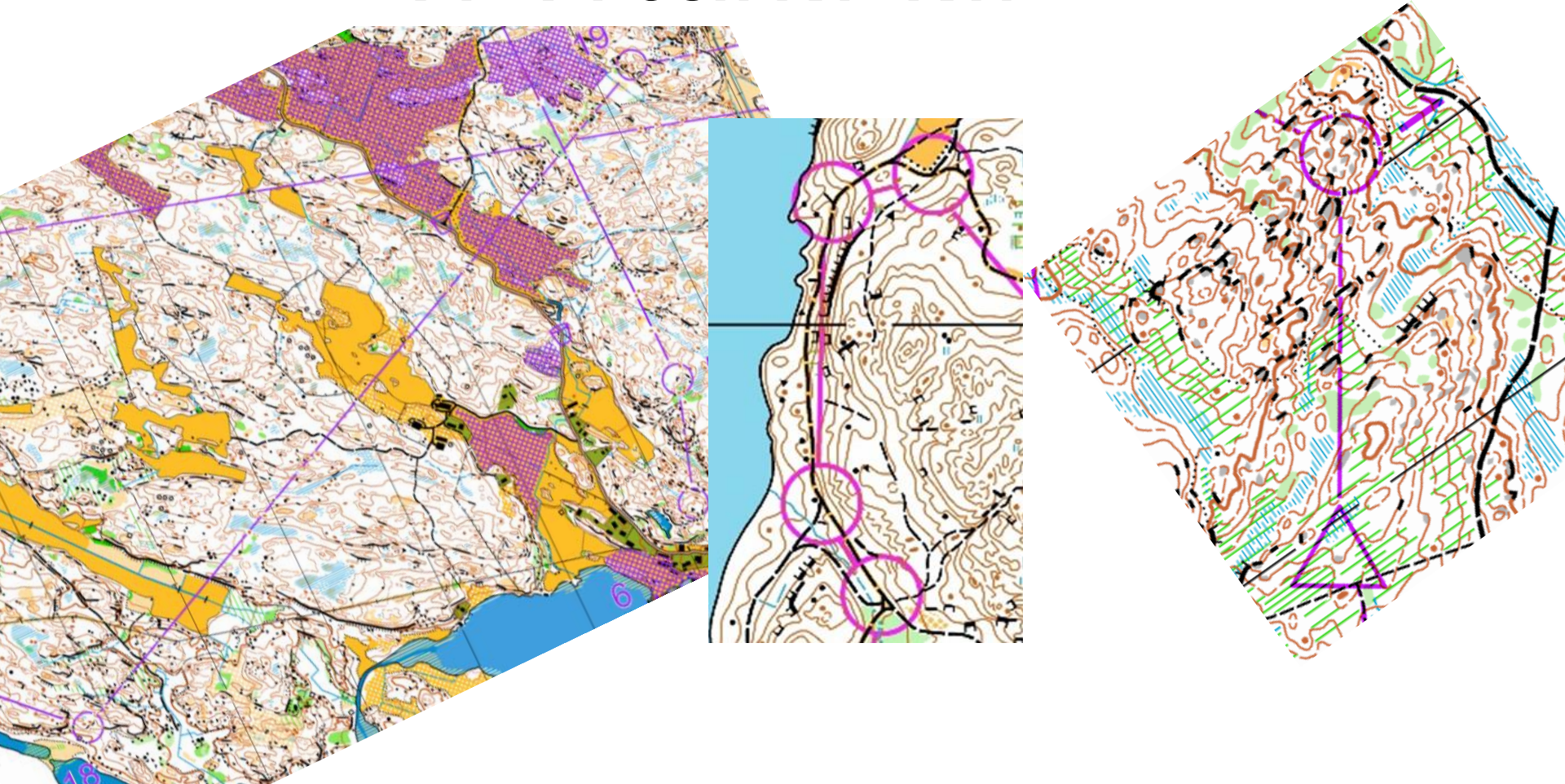
- kartans läsbarhet
- terrängens framkomlighet
- terrängens kupering
- ledstängerna eller hållpunkternas storlek, tydlighet och avstånd
- kontrollernas storlek tydlighet och typ
- uppfångarnas läge och tydlighet.

*** Vi har sjutton olika kartläsningsmoment **K1- K17****

Vägvals-, och Kartläsningssträckor

- Ska varieras i svårighet och karaktär beroende på bantyp/färg och typ av tävling

V1- V4 och K1- K17



Trappan, träning

- Ö Genomskåda banläggaren.
- Ä Svåra vägval.
- Å Använda rätt teknik vid rätt tillfälle. Taktiskt tänkande.
- Z Kontroller och sträckor på skrå.
- Y Svåra kontrollpunkter i detaljfattig terräng. Få inläsningspunkter.
- X Fartanpassning med hänsyn till terräng och den egna förmågan.
- V Svårare men tydliga kontrollpunkter. Kontroller i kurv bilden.
- U Vägval. Längre sträckor i kuperad terräng. Bedöma höjd- och nivåskillnader.
- T Förenkla, förstora och förlänga kontroll.
- S Kompass- och styrteknik via hållpunkter.
- R Avståndsuppfattning. Stega mindre än 200 meter.
- Q Strukturera, förstora och förenkla kart bilden.
- P Vägvalsbedömning, avstånd, framkomlighet, fartanpassning.
- O Mer om höjdformationer. Naturliga ledstänger.
- N Kompass- och styrteknik mot kontroll.
- M Förståelse av färger och tecken som markerar framkomlighet.
- L Höjdförståelse. Stor och liten höjd, högsta punkten.
- K Kompass, styrteknik mindre än 300 meter mot tydlig ledstång.
- J Gena och snedda, mindre än 100 meter.
- I Vara uppmärksam på terrängföremål bredvid ledstång.
- H Vara uppmärksam på mindre tydlig ledstänger.
- G Enkel vägvalsbedömning, kort eller lång, väg.
- F Mer karteckenkunskap, andra typer av ledstänger.
- E Känna till hur start, kontroll och mål markeras. Framförhållning, tänka framåt. Vara uppmärksam på ledstång
- D Känna till och orientera efter entydiga ledstänger.
- C Handgrepp, vikning, tumgrepp, kartpassare, kontrollkort, stämpelteknik.
- B Passa kartan med hjälp av terräng och kartpassare.
- A Kartförståelse, passa kartan. Kartans färger, de vanligaste kartecknen.





Trappan, banläggning

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.

Tävlingsklasser

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

I Stockholm har vi även Utvecklingsklasserna U1-U4.

Varför då?.....

ÖPPNA KLASSER			
Öppna klasser (öppna för alla åldrar och med direktanmälan)			
Klass	Banlängd	Nivå	Kartskala
Inskolning 2 km	Ca 2,0 km	Grön	1:7 500
Mycket lätt 2 km	Ca 2,0 km	Vit	1:7 500
Mycket lätt 4 km*	Ca 4,0 km	Vit	1:7 500
Lätt 2,5 km	Ca 2,5 km	Gul	1:7 500
Lätt 5,0 km	Ca 5,0 km	Gul	1:7 500
Medelsvår 3 km	Ca 3,0 km	Orange	1:7 500
Medelsvår 5 km*	Ca 5,0 km	Orange	1:7 500
Svår 3 km	Ca 3,0 km	Blå	1:7 500
Svår 5 km*	Ca 5,0 km	Svart	1:7 500
7 km* /**	Ca 7,0 km	Svart	1:10 000

*) = bör erbjudas
**) = endast vid långdistans

Exempel på fler valfria öppna klasser:

Ö10 (Öppen 10)	Ca 4 km	Violet	1:7 500
Ö11 (Öppen 11)	Ca 5,5 km	Violet	1:7 500

"Naturpasset"
"Motionsbanan"
"Direktbana 4"
"Poängorientering"
"GPS-klassen"

ÅLDERSKLASSER					
Ungdomsklasser (till och med 16 år)					
Damer	Längd	Herrar	Längd	Nivå	Kartskala
D10	2,0/2,5	H10	2,0/2,5	Vit	1:7 500/1:7 500
D12	2,5/3,0	H12	2,5/3,0	Gul	1:7 500/1:7 500
D14	3,0/4,0	H14	3,0/4,0	Orange	1:7 500/1:7 500
D16	3,5/5,0	H16	3,5/5,5	Violet	1:10 000/1:10 000

Vuxenklasser, inkl. elitklasser (från och med 17 år)					
Damer	Längd	Herrar	Längd	Nivå	Kartskala
D18	3,5/5,0	H18	3,5/6,5	Svart	1:10 000/1:15 000
D18 Elit	3,5/7,0	H18 Elit	4,0/8,5	Svart	1:10 000/1:15 000
D20	3,5/5,5	H20	3,5/7,0	Svart	1:10 000/1:15 000
D20 Elit	4,0/8,5	H20 Elit	4,5/10,5	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Kort	... /5,0	H21 Kort	... /7,5	Svart	1:10 000/1:15 000
D21	3,5/8,0	H21	4,5/10,0	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Elit	4,5/12	H21 Elit	5,0/14,0	Svart	1:10 000/1:15 000
D35	3,5/6,0	H35	4,5/8,0	Svart	1:10 000/1:10 000
D40	3,5/5,0	H40	4,0/7,5	Svart	1:10 000/1:10 000
D45	3,0/4,5	H45	4,0/6,5	Svart	1:7 500/1:7 500
D50	3,0/4,0	H50	3,5/6,0	Svart	1:7 500/1:7 500
D55	3,0/4,0	H55	3,5/5,5	Svart	1:7 500/1:7 500
D60	2,5/3,5	H60	3,5/5,0	Svart	1:7 500/1:7 500
D65	2,5/3,5	H65	3,0/4,5	Svart	1:7 500/1:7 500
D70	2,5/3,0	H70	3,0/4,0	Blå	1:7 500/1:7 500
D75	2,0/3,0	H75	3,0/3,5	Blå	1:7 500/1:7 500
D80	2,0/2,5	H80	2,5/3,0	Blå	1:7 500/1:7 500
D85	2,0/2,5	H85	2,0/2,5	Blå	1:7 500/1:7 500
D90	1,5/2,0	H90	1,5/2,0	Blå	1:7 500/1:7 500
D95	1,0/1,5	H95	1,0/1,5	Blå	1:7 500/1:7 500


Beskrivning av terräng och svårighetsnivå

Grön bana
Vit bana
Gul bana
Orange bana
Violet bana
Blå bana
Svart bana

Tydligt, sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark eller liknande. Lätta kontroller på eller alldeles intill själva vägen, stigen, vattendraget, den öppna marken osv.

Samma terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vid sidan av vägen, stigen, stenmuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydligt, till exempel en sten eller en tydlig höjd.

Något mer utmanande terräng än för vit bana, men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv. Du ska kunna gena mellan två vägar och två stigar om du vill tjäna tid jämfört med att springa runt.

Fortfarande lättframkomlig terräng. Även sankmarker (mossar), höjkanter, åsar och sänkor ska kunna följas. Kontrollpunkten är mer utmanande än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.

Samma nivå som för orange bana mellan kontrollerna, men själva kontrollerna kan vara svårare. Här är det viktigt att kunna förenkla, dvs att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen. På så sätt gör det kontrolltagning säkrare.

Nivån är anpassad till de skickigaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel. Samma svårighetsnivå som för svart bana (se nedan), men till skillnad från svart bana ska mycket fysiskt krävande terräng undvikas på blå bana.

Samma svårighetsnivå som för blå bana, men till skillnad från blå bana får all typ av terräng förekomma.

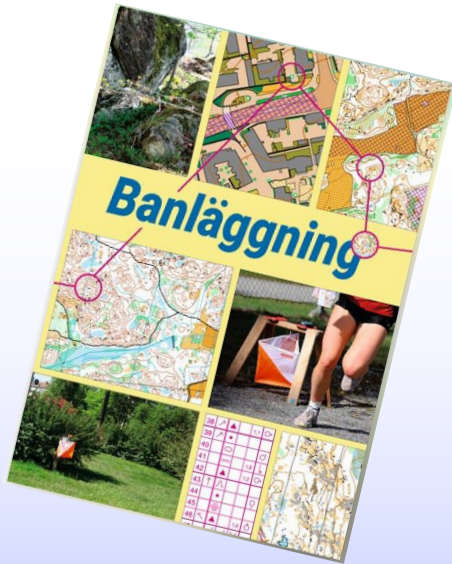
Att förstå hur olika kategorier av löpare orienterar
(Sidan 14-18 i boken Banläggning)

Orienteringsteknik

För att kunna konstruera uppgifter som tvingar till tankemöda måste vi veta vad det är som kräver planering, tänkande och god orienteringsteknik. Med andra ord, för att pröva orienteringsskickligheten måste vi ha klart för oss hur deltagarna i en viss kategori kommer att gå tillväga för att lösa ett visst orienteringsproblem.

För att lyckas med banläggningsarbetet räcker det inte med enbart aktiva meriter, även om det är värdefullt om banläggaren orienteringstekniskt står på en hög nivå. Banläggaren bör dock vara väl förtrogen med elitens orienteringsteknik. På samma sätt är det viktigt att banläggaren har kunskap om vilken orienteringsteknik som alla övriga kategorier orienterare använder.

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**

Ungdomsbanor



Idrotten vill (RF)

Inom svensk idrott finns en gemensam vision och viljeinriktning, "Idrotten vill".

Syftet med "idrotten vill" är att skapa bra möjligheter för livslångt idrottande och fysisk aktivitet.

***Livslångt intresse -**

***Enkelhet och närhet – minimera resande och ta hänsyn till barns utvecklingsnivå**

***Lek och Motorik – skapa motorisk utveckling**

***Bredd – jobba med både tränings och tävlingsverksamhet**

***Långsiktig utveckling – tävlingsverksamhet på lagom nivå**

***Resultat – inga nationella mästerskap, inga landslag, ingen rangordning**

***Ledarnas kunskap – ledare bör ha grundläggande utbildning i barns utveckling**

***Aktivas utbildning – klubbar och förbund ska erbjuda ledarutbildningar**

***Inflytande – ge möjlighet och uppmuntra till att ge synpunkter**

***Trygg miljö – jobba aktivt för att skapa en trygg miljö**

***Rent spel/fair play – ha handlingsplan för hur vi ska motverka fusk, eller annat ojust**

***Sunda värderingar – jobba aktivt med värderingsfrågor, motverka doping**

Hur påverkar ovanstående banläggarna?

”Orientering för barn och ungdom” (SOFT)

Orientering är en idrott som passar alla. Elitlöpare och motionärer, kvinnor och män, yngre och äldre – alla har samma möjligheter inom orienteringsidrotten att träna eller tävla på egna villkor och att hitta spänning, motion, gemenskap och trivsel. Orientering kan erbjuda något för alla åldersgrupper, vuxna såväl som barn och ungdomar.

Men just när det gäller barn och ungdomar är det särskilt viktigt att verksamheten är genomtänkt och välplanerad. Det är många aspekter på barns och ungdomars utveckling och olika förutsättningar som ungdomsledare måste tänka på i arbetet med att göra aktiviteterna spännande, intressanta och roliga. **samt utvecklande**

Det som gäller för ungdomsledarna gäller i högsta grad även banläggarna!

Grundläggande **riktlinjer** för banläggningen
..... en bana med "rätt" svårighet

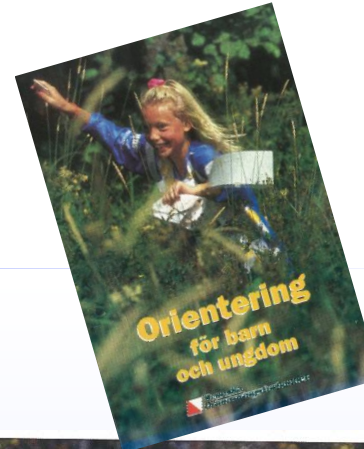
Ungdomsbanor

- Barn utvecklas olika fort
- Säker uppfångare
- Se ur barn synvinkel

Läs mer:

- Orientering för barn & ungdom (gammal)
- Orientera för att ha kul
- Orientera för att lära sig träna
- Full koll

<https://www.sisuforlag.se/produkt-kategori/idrotter/orientering/>



Vad ska banläggaren tänka på när man planerar ungdomsbanor?

-utgå från barns synvinkel

Mindre orienteringserfarenhet än vuxna orienterare

Lägre fysisk kapacitet än en vuxen

Kortare kroppslängd än en vuxen

Tjejer och killar har samma mentala kapacitet, tjejer tidigare utvecklad

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

Se ur barn synvinkel

- mindre erfarenhet
- sämre överblick



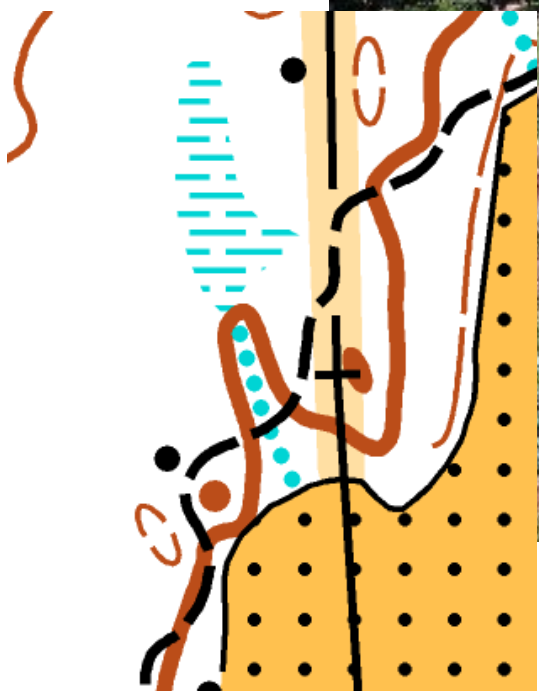














Barn! Ormbunkar skymmer hela skärmen.



Barn! Trampa ner ormbunkar så skymmer de inte skärmen.



Barn! Öppet och fint? Skärmen syns nästan inte.



Vuxen! Öppet och fint. Skärmen syns på långt håll.



Sammanfattning

Vad ska banläggaren tänka på när man planerar ungdomsbanor?

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

Ha gärna smutsiga knän efter en planeringsdag i terrängen, se ur barns synvinkel

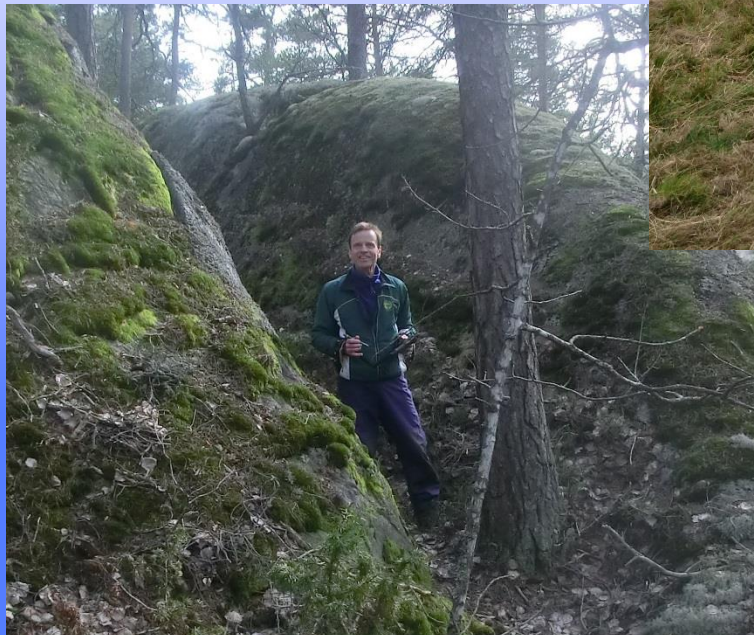
Tävlingar är även en del i utbildningen av barnens förmåga att orientera

Tvingas du välja, ha hellre för lätt än för svårt

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

**Alla inom klubbarna måste förstå orienterings-
sportens övergripande mål och tala "samma språk"!**

ungdomsledare



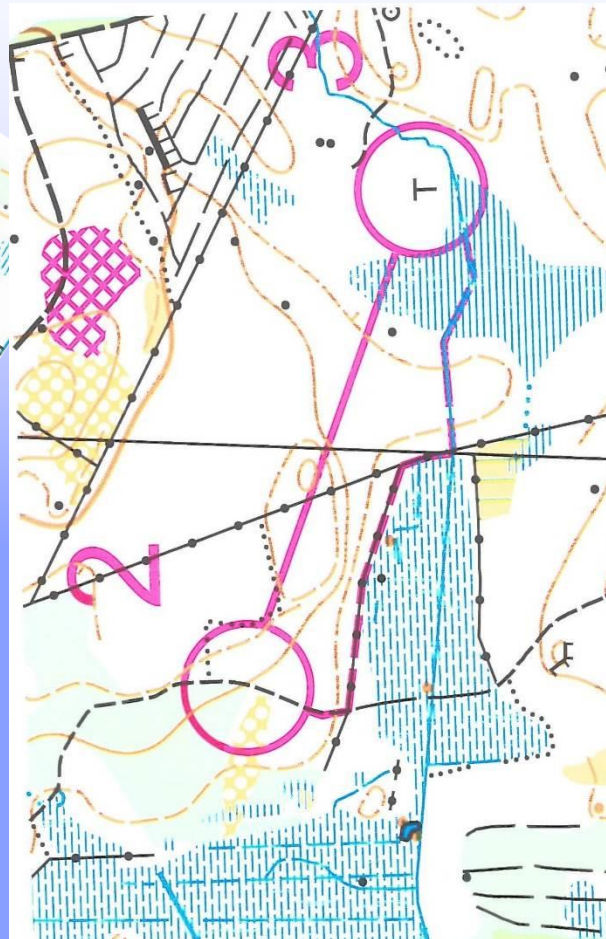
**Även kartritarna
och föräldrarna**



Samma språk, orienteringsteknik och banor?

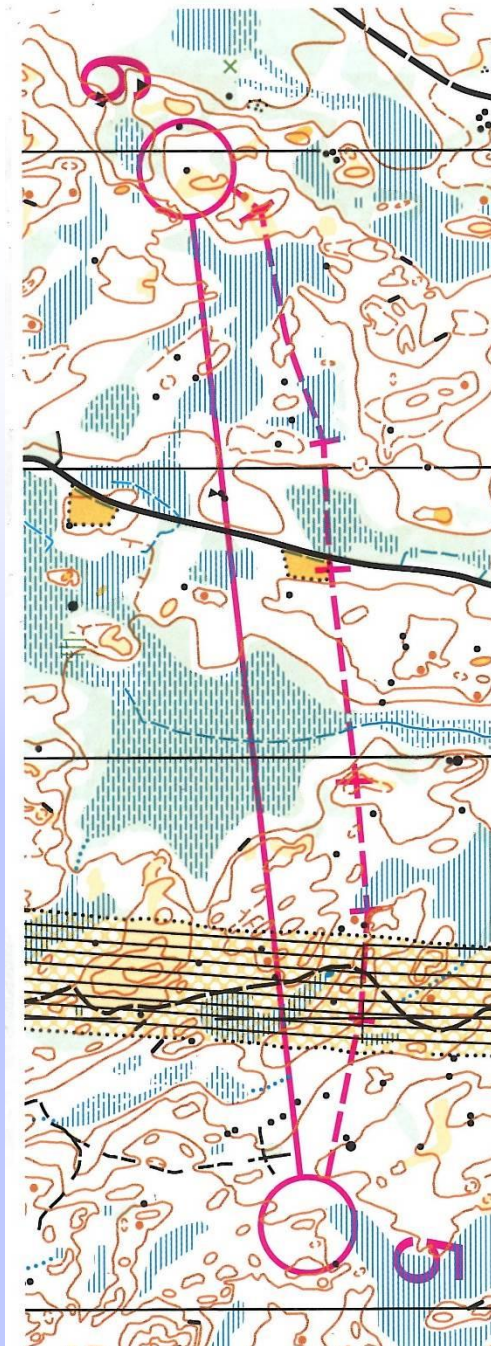
- **Ledstång**
- **Hållpunkter**
- **Uppfångare**
- **Planbild**
- **Kurvbild**
- **Stråk**
- **Gena och snedda**
- **Grovorientera**
- **Finorientera**
- **Kontrolltagning**
- **Sista säkra**
- **Förenkla, förlänga, förstora**

Vad är en ledstång?



Vad är en hållpunkt?

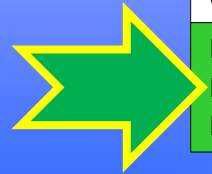
- Tydliga kartdetaljer i terrängen. T ex en stor sten, en öppen höjd, en sankmark.
- Hållpunkterna behöver vara större för klasser för oerfarna och kan vara mindre för erfarna orienterare





Trappan, banläggning

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.



Grön bana – en sammanfattning



- Grön bana är avsedd för unga nybörjare. Deltagarna på grön bana är barn.
- Barn har sämre överblick över terrängen än vuxna.
- En grön bana får aldrig vara för svår och kan aldrig bli för lätt.
- **Vägval får inte** förekomma på en Grön bana.
- Undvik korsande sträckor, ban-bilden får inte vara svårtydd.
- Kontrollerna utgör främst en bekräftelse på att deltagarna är rätt.
- Kontrollskärmarna ska sitta på tydliga ledstänger och vara väl synliga.

Grön bana

Vägvalsmoment:

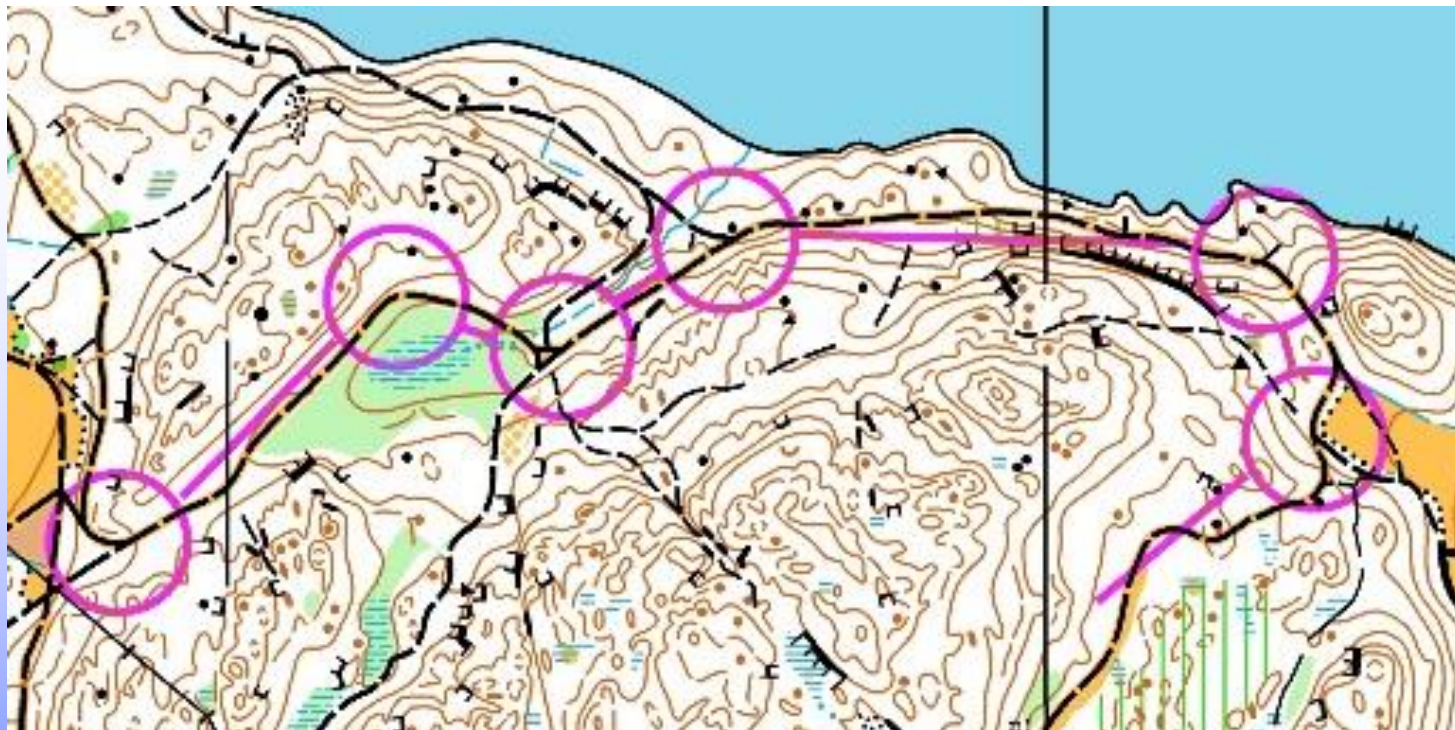
- Inga

Kartläsningsmoment: K1-K3

- K1. Följ en stig i given riktning
- K2. Ledstångsbyte vid kontroll
- K3. Ledstångsbyte på sträckan (max 3)

Kom ihåg att Grön bana ska innehålla en blandning av momenten K1-K3. Ej för många K3

Grön



- **Given riktning**
- Tydliga och **säkra** ledstänger
- Planbild
- Passa kartan

K1

Grön

- **Ledstångsbyte vid kontroll**
- Tydliga och säkra ledstänger
- Planbild
- Passa kartan

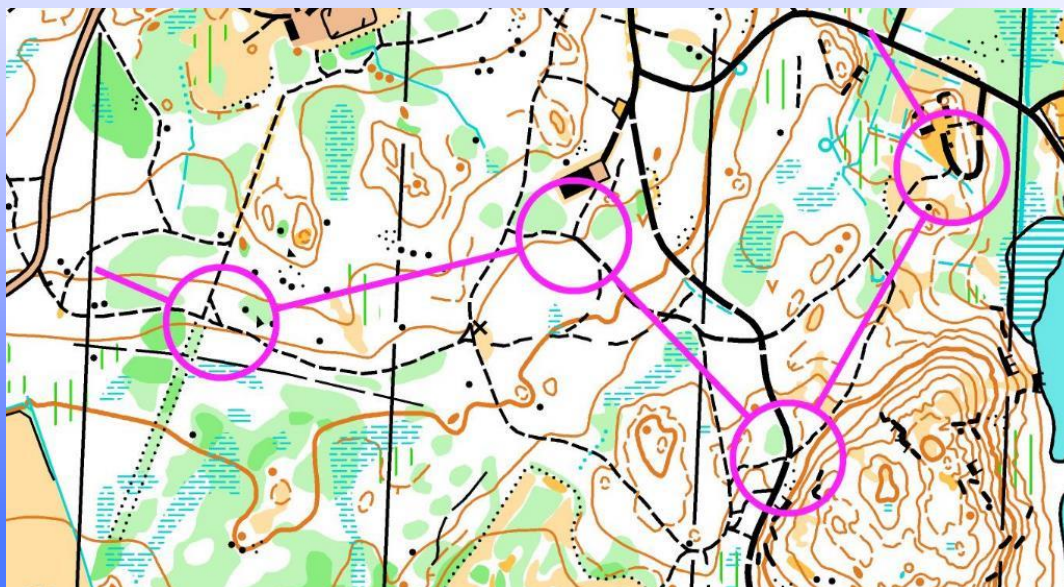


K2

Grön

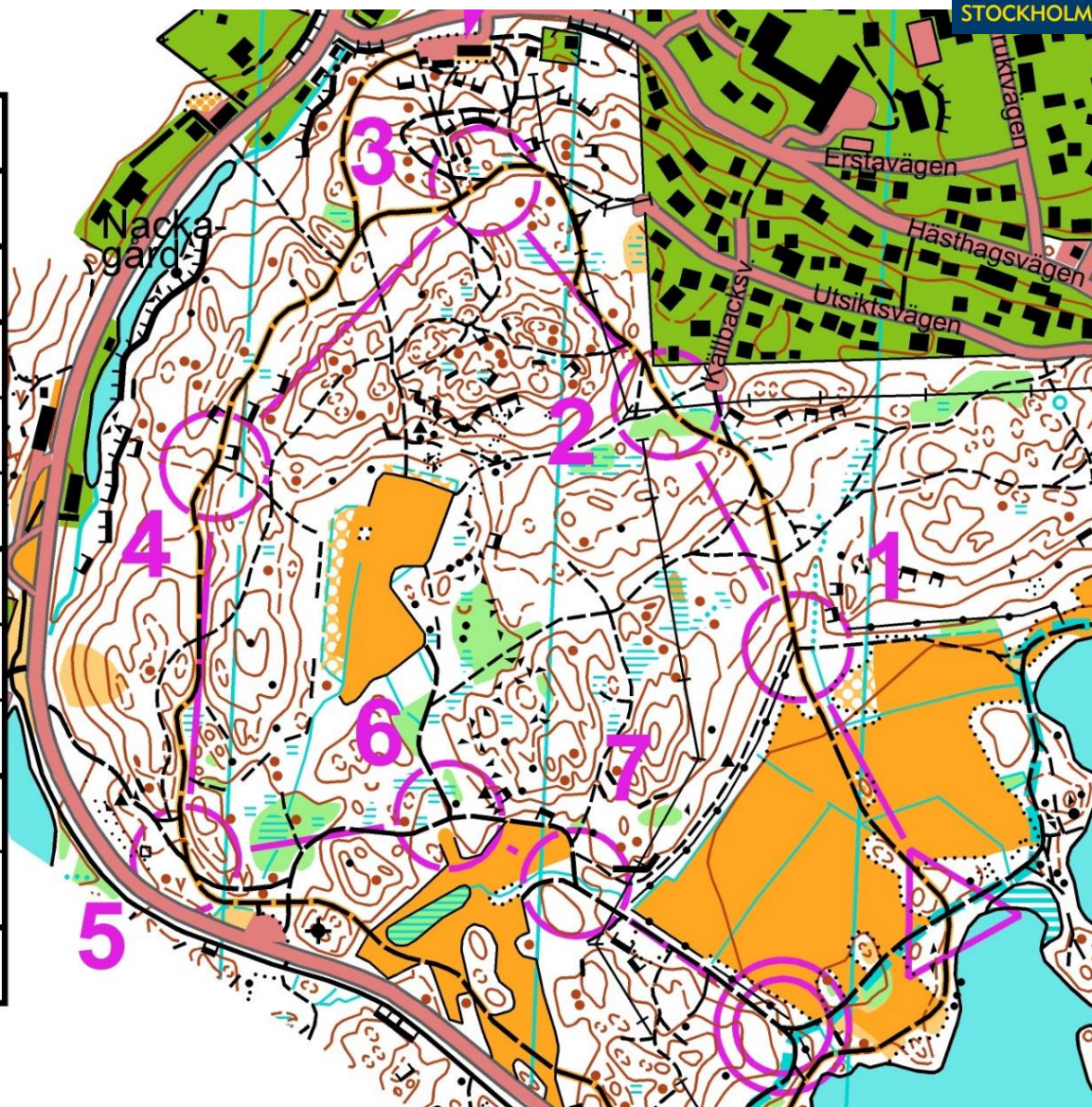
- **Ledstångsbyte på sträckan**
- Tydliga och säkra ledstänger
- Planbild
- Passa kartan

K3



Vilka moment har denna bana?
Svåraste sträckan?
Är den Grön?

Grön 2 km			1,8 km				
▷			↘		↘		
1	132	↓	↘	↘	↘		
2	133		✕	↘	↘		
3	138	↗	↘	↘	↘		
4	139		↘	↘	↘		
5	140	↖	↘	↘	↘		
6	136		↘	↘	↘		
7	137		↘	↘	↘		
							



Grön

K1-K3

Hur bör skärmar
placeras?

K5-K6?

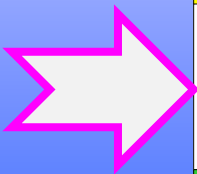
- **Ledstångsbyte på sträckan**
- Tydliga och säkra ledstänger
- Planbild
- Passa kartan





Trappan, banläggning

K 17	Finorientering i detaljrik terräng
K 16	Groorientering 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	Groorientering i enkel kurvbild.
K 12	Finorientering mot tydlig kurvbildskontroll med tydlig uppfångare.
K 11	Groorientering över tydliga hållpunkter mot tydliga uppfångare.
V 3	Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet. Löpvägarna kan bestå av svåra ledstänger eller groorientering 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 groorientering 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.



Vit bana – en sammanfattning



- Nya typer av ledstänger kan användas. De kan vara lite mindre tydliga, som exempelvis diken och bäckar, stenmurar, beståndsgränser och liknande.
- **Det första vägvalsmomentet tillkommer, V1.** Deltagaren ska enbart bedöma längden på de olika vägvalsalternativen och vägvalen ska gå längs lätta ledstänger.
- Kontroll bredvid ledstången är ett nytt moment. Kontrollen får sitta max 50 meter från ledstången och det måste finnas ett tydligt stopp på ledstången intill kontrollen.
- Kontrollpunkten ska synas från ledstången.
- Gena över öppet område är ett annat nytt moment. Sträckan bör inte vara längre än 200 meter. Sikten ska vara fri, det ska finnas säker uppfångare.
- Om det behövs kan man skapa "nya" ledstänger genom att snitsla genom skogen.
- Skärmlaceringen ska vara tydlig. Normalt ska skärmen inte sitta bakom kontrollföremålet, skärmarna ska alltid vara väl synliga från ledstången.

Vit bana

Alla Gröna moment får
förekomma plus nedanstående:

Vägvalsmoment: V1

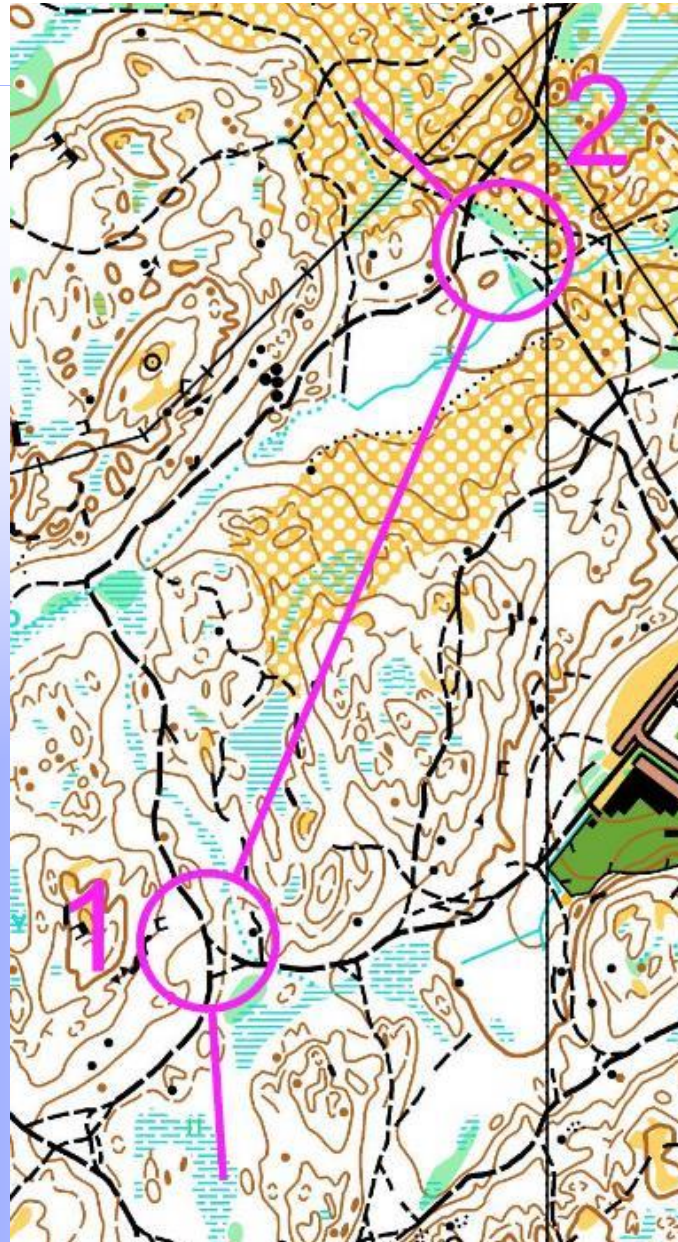
- V1. Enbart längdbedömning

Kartläsningsmoment: K1-K6

- K4. Kontroll vid sidan av ledstång
- K5. Svårare ledstångsorientering
- K6. Gena över öppet område

**Kom ihåg att Vit bana ska innehålla en
blandning av momenten i Grön och Vit bana.
Fokusera på vägval och omväxling!**

Vit



V1

- Ett enkelt val, höger eller vänster. Kort eller långt
- Tydliga ledstänger
- Planbild
- Passa kartan

Vit

K4

- **Kontroll bredvid ledstången**
- Tydliga ledstänger
- Ledstångsbyte
- Planbild
- Passa kartan

Hur långt från ledstången får kontrollen vara?
Max 50 m, väl synlig



Vit bana, kontrollerna och placering

tydlig kontrollpunkt och tydlig placering av kontrollskärmen

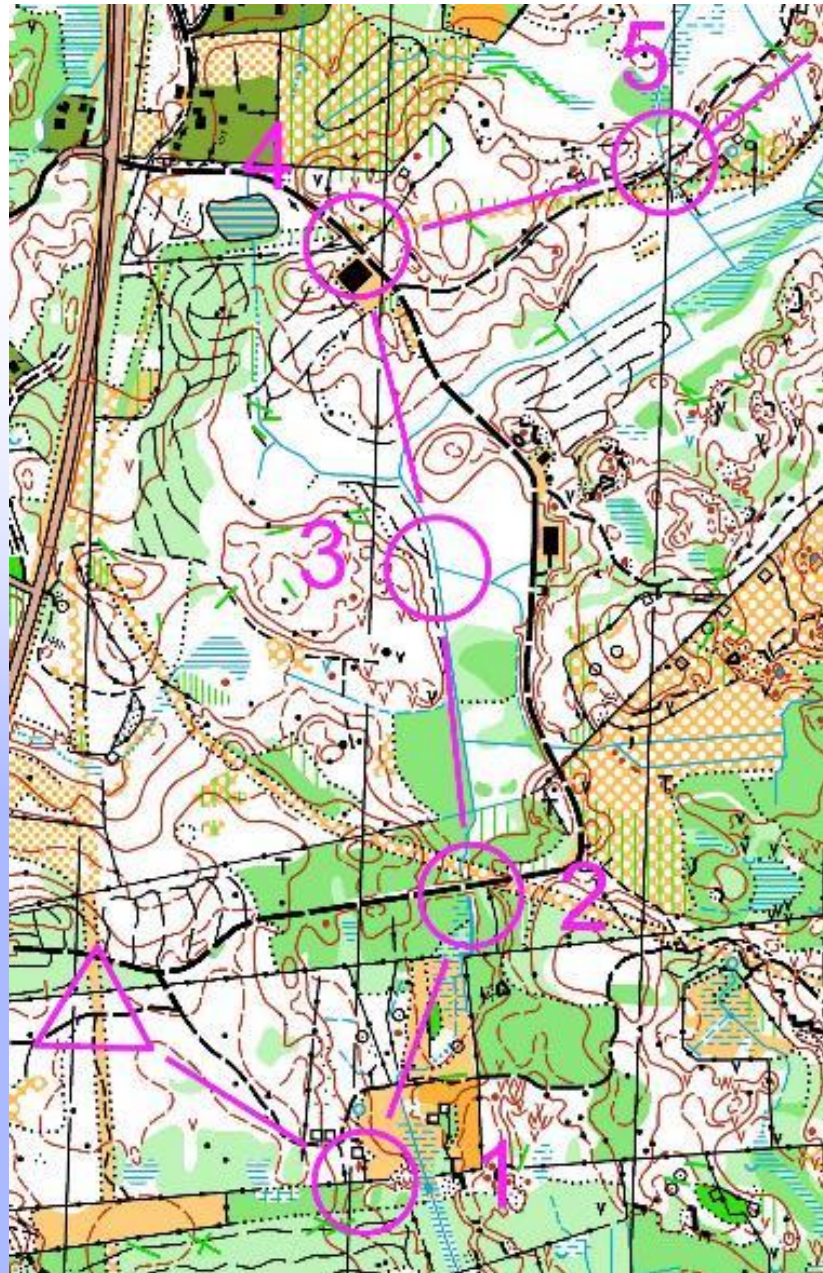


Dolda kontrollskärmar får aldrig förekomma på vit bana!
Gäller alla banor förresten.

Vit

K5

- **Svårare ledstänger**
- Andra typer av ledstänger
- Ledstångsbyte
- Planbild
- Passa kartan
- Kontroll bredvid ledstången



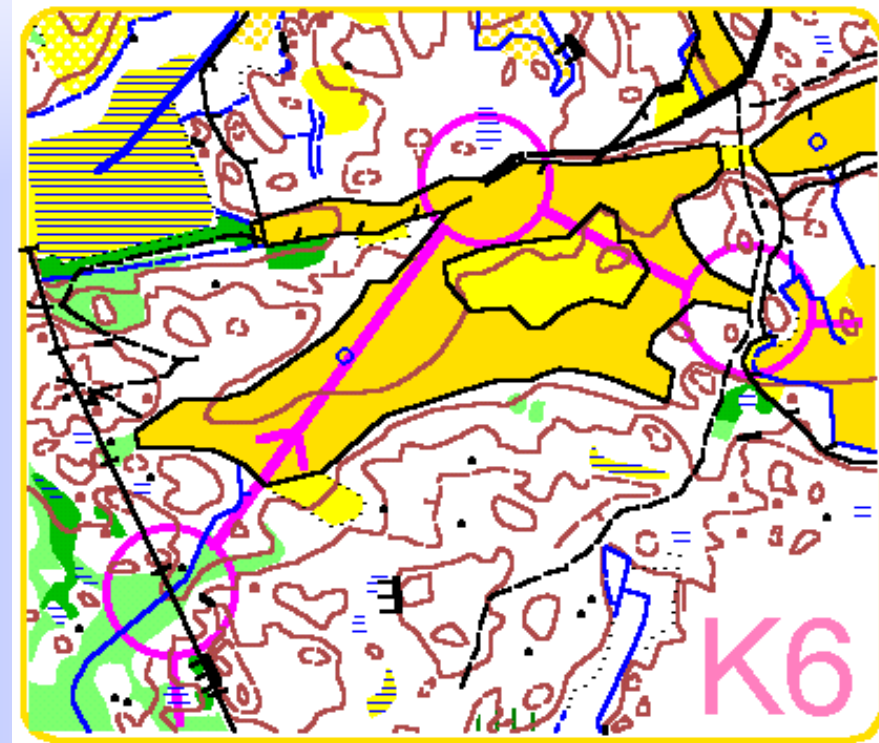
Vit

K6



- **Gena och snedda över öppen mark**
- Säker uppfångare
- Tydliga ledstänger
- Ledstångsbyte
- Planbild
- Passa kartan
- Använda kompassen

Hur lång får sträckan över öppna marken vara? Just det, 200 m typ.



Vilka moment har denna bana?
Svåraste sträckan?
Funkar den på en Vit bana?



Skala 1 7500
Ekvidistans 5m

Kartan utskriven med tillstånd
av Nackareservatets kartgrupp

Vit bana



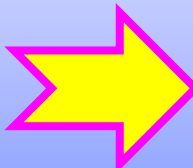
Vit bana?

Vilken sträcka
har svåraste
momentet?



Trappan, banläggning

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.



Gul bana – en sammanfattning



- Ett nytt vägvalsmoment tillkommer V2, bedömning av längd och framkomlighet längs enkla vägval.
- Lätt kurvbildsorientering är ett nytt kartläsningsmoment. Kontroll på högsta delen av en tydlig höjd kan användas. En markant höjd kan också användas som ledstång på en kort sträcka.
- Nya moment är också gena genom terräng mot säker uppfångare och grovorientera i terräng mot säker uppfångare.
- De nya momenten gör att en övergång till något svårare terräng kan/ska göras.
- Planbild ska dominera.
- Framkomligheten ska vara bra. Svårframkomliga områden som tät skog, brant och stenig mark, svårlöpta hyggen och liknande ska undvikas.
- Moment från **Grön** och Vit bana ska ingå även i **Gul** bana. Det ger omväxling och tvingar deltagaren att växla tempo och teknik.
- Nästa steg är att delta på Orange bana, det vill säga banor som i huvudsak dras där ledstänger inte finns. Därför viktigt att redan på Gul nivå få testa enklare kurvbildsmoment eller moment där man tvingas använda kompassen.

Gul bana

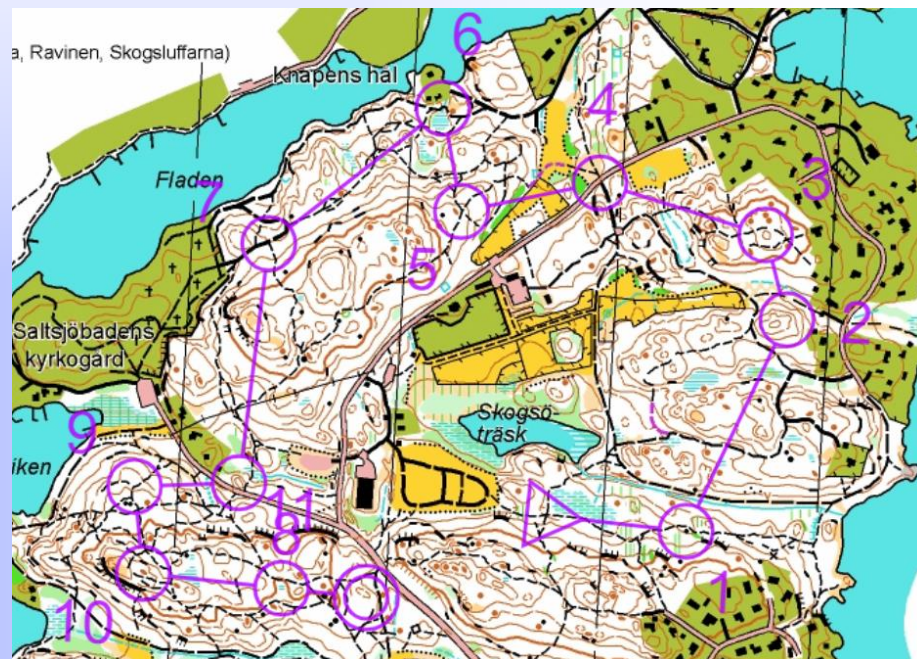
Alla Gröna och Vita moment får förekomma plus nedanstående

Vägvalsmoment: V1-V2

- V2. Bedömning av längd och löpbarhet

Kartläsningsmoment: K1-K10

- K7. Gena mot säker uppfångare
- K8. Lätt grovorientering mot säker uppfångare
- K9. Lätt kurvbildsorientering
- K10. Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare

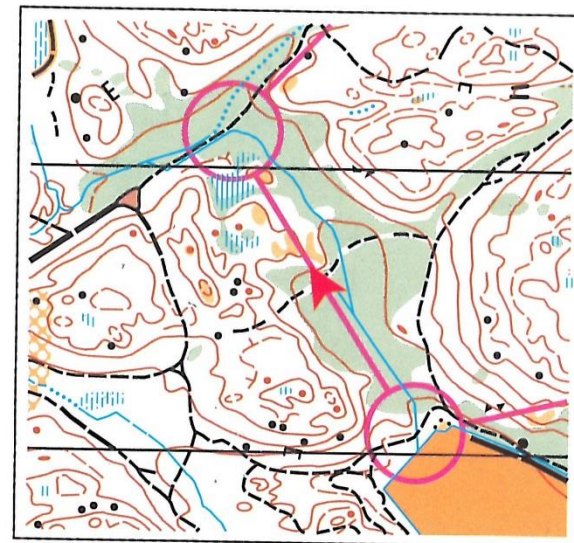
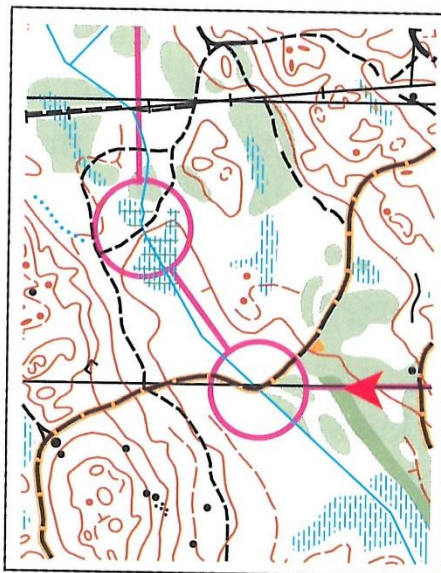


Kom ihåg att Gul bana ska innehålla en blandning av momenten i Grön, Vit och Gul bana. Annars finns risk för att banan blir för svår totalt sett. Tänk vägval och omväxling!

Gul

V2

- *Enkla vägval
- *Kort eller lång väg
- *Bra eller dålig löpbarhet
- *Svårare ledstänger
- *Planbild
- *Passa kartan
- *Höjdkurvor



V2. Exemplet på V2 är bra; löpbarheten längs bäcken bör vara normal för vit skog. I högra exemplet är framkomligheten svårare att bedöma. Sträckan bör inte användas i klasser där deltagarna inte förväntas behärska tolkning av grönområden.

Gul

V2

***Vägval**

***Kort eller lång väg**

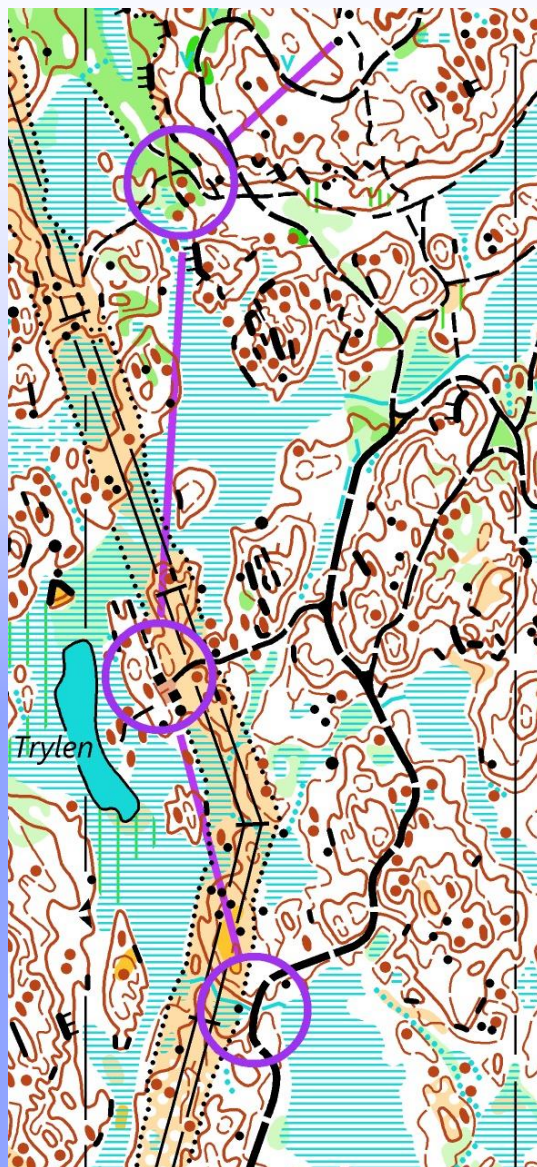
***Bra eller dålig löpbarhet**

*Svårare ledstänger

*Planbild

*Passa kartan

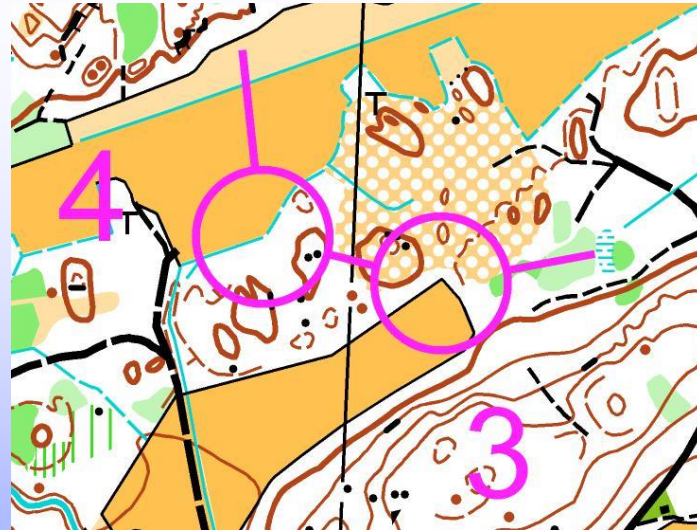
*Höjdkurvor



Gul

K7

På K7-sträckor ska det finnas realistisk runtvägval efter ledstänger



- **Gena mot säker uppfångare**
- Tydlig ledstäng
- Uppfångare
- Planbild
- Kurvbild (enkel)

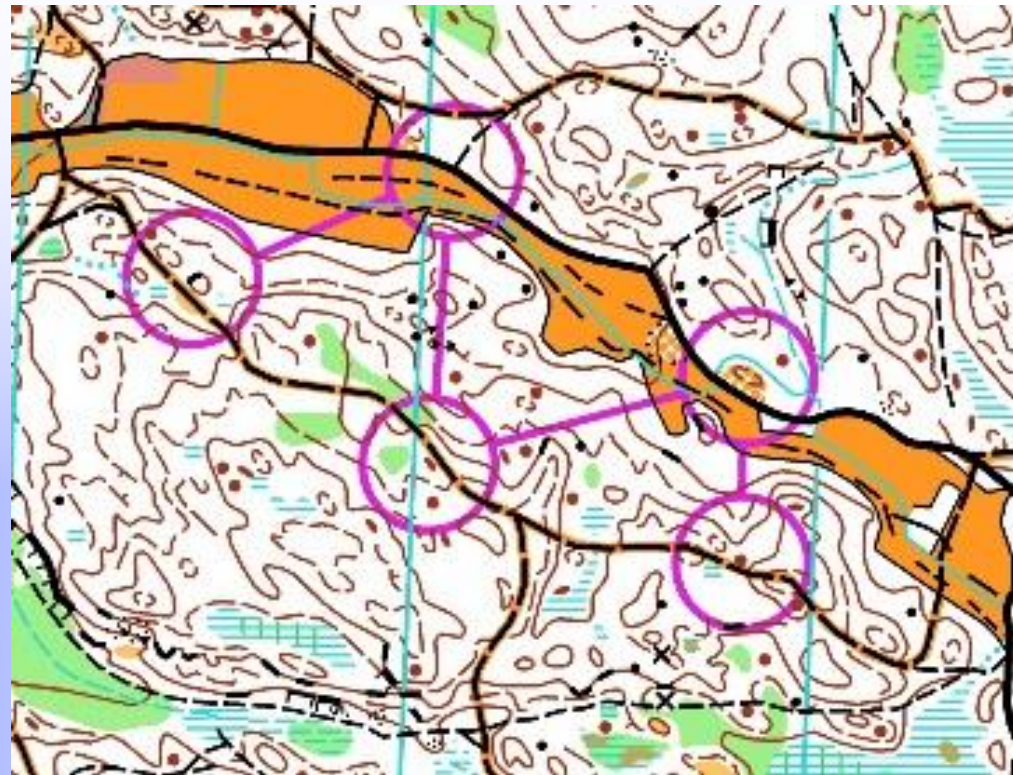
Hur lång sträcka genom skogen
får det vara?
Typ 100 m som max.

Gul

Hur lång sträcka genom skogen får det vara?

Är det K7-sträckor eller?

Funkar sträckorna åt båda hållen?



K7

- **Gena mot säker uppfångare**
- Tydlig ledstång
- Tydlig uppfångare
- Planbild
- Kurvbild (enkel)

Gul

K8



- **Lätt grovorientering mot säker uppfångare/ledstång**
- Tydlig ledstång
- Säker Uppfångare
- Planbild
- Kurvbild (enkel)
- Gena och snedda
- Använda kompass

Runtvägval efter ledstång krävs inte.

Hur lång sträcka genom skogen får det vara?
Max 200-300 m och bra sikt.

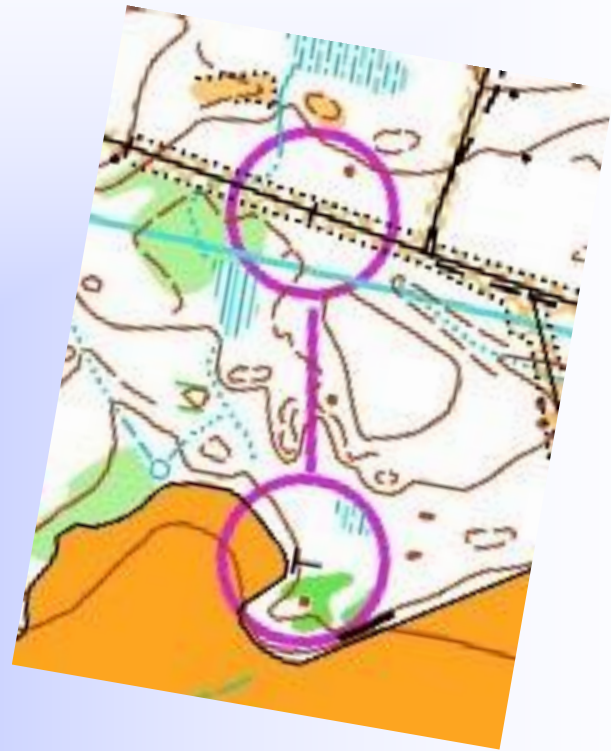
Funkar sträckan åt båda hållen?
Bäst mot stigen.

Gul

K8

Funkar sträckan åt båda hållen?
Bäst mot krafledningen.

- **Lätt grovorientering mot säker uppfångare/ledstång**
- Tydlig ledstång
- Säker Uppfångare
- Planbild
- Kurvbild (enkel)
- Realistisk omväg på ledstång saknas
- Använda kompass



Gul

K9



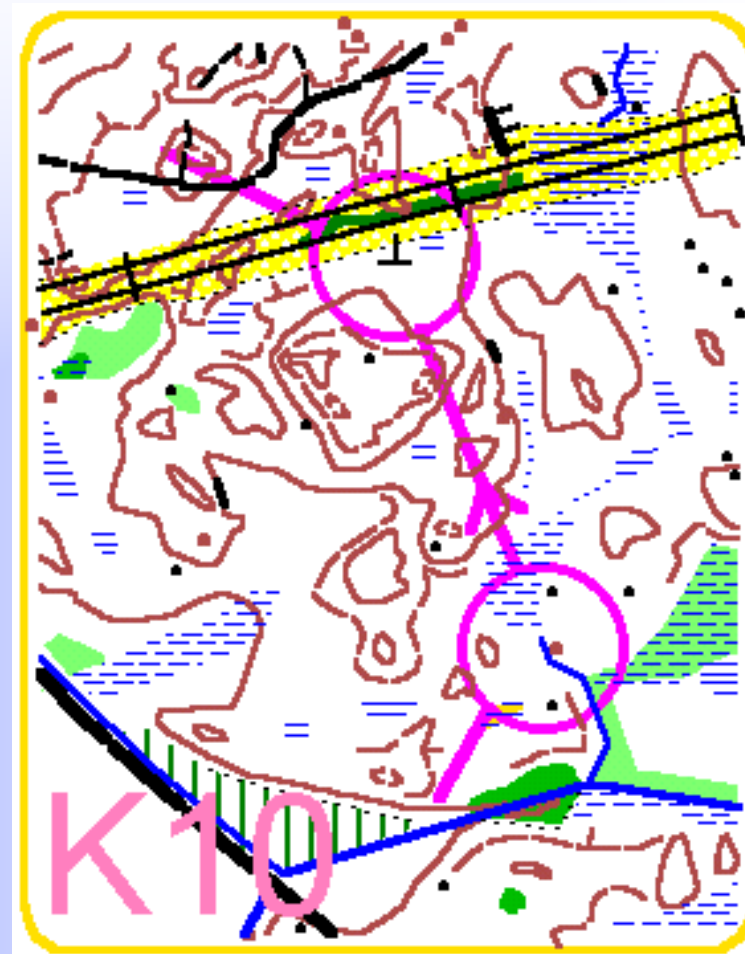
- **Lätt kurvbildsorientering**
(enkla höjdformationer)
- Vad är upp och vad är ner?
- Planbild
- Gena och snedda

Gul

K10

Hur lång kan en sådan här sträcka vara?
Max 200 m och bra sikt.

- **Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare**
- Tydlig ledstång
- Säker Uppfångare
- Planbild
- Kurvbild
- Använda kompass



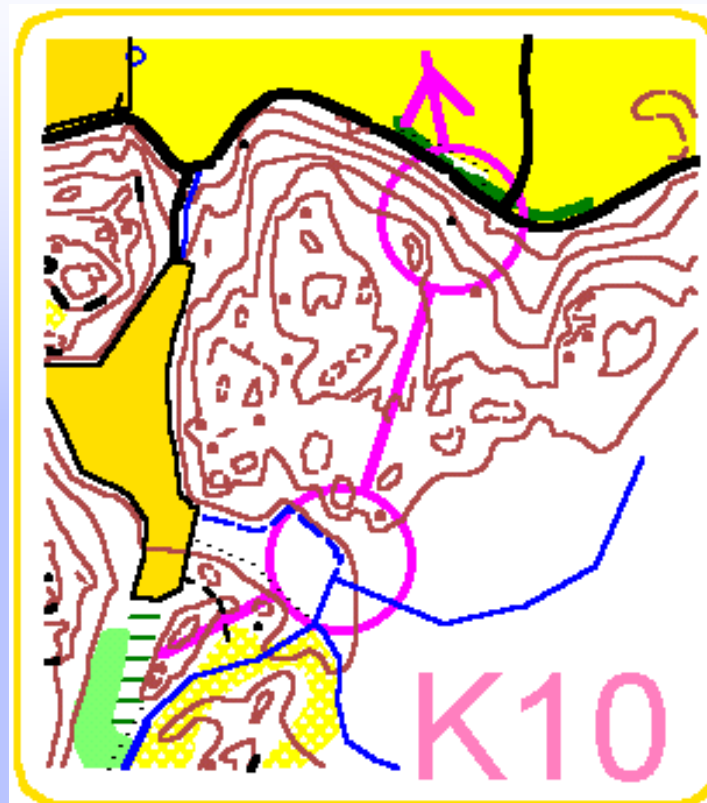
Gul

Är denna sträcka en K10?

K7, K8 eller K9?

Vad tycker du?

- **Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll, med säker uppfångare**
- Tydlig ledstång
- Säker Uppfångare
- Planbild
- Kurvbild
- Använda kompass



Gul bana, kontrollerna och placering

tydlig kontrollpunkt och tydlig placering av kontrollskärmen



Dolda kontrollskärmar får inte förekomma på Gul bana!

Gul bana

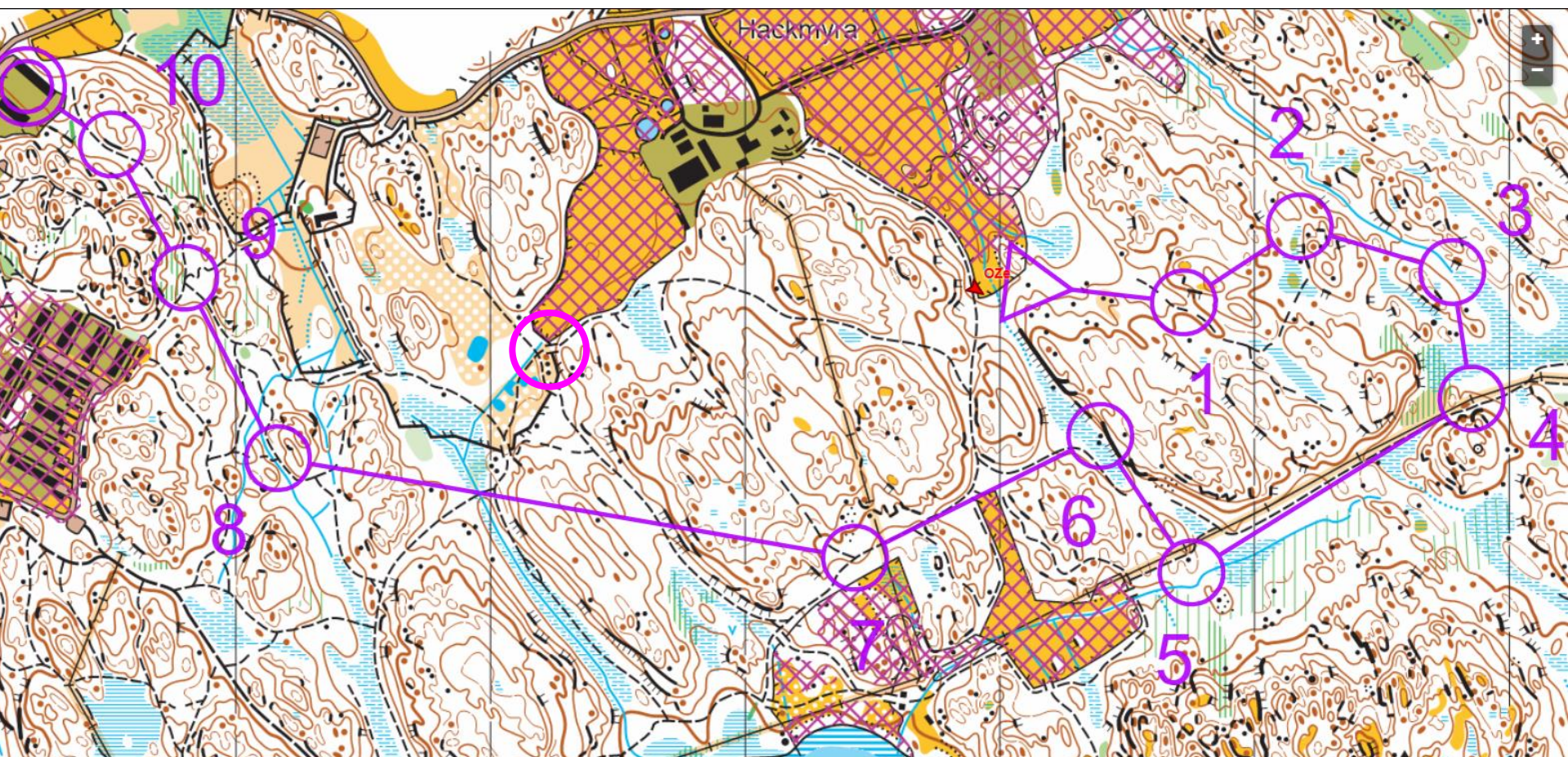
Gul bana?

Svåraste sträckan?

Vad kan arrangören göra för att underlätta för deltagaren på denna bana?

Snitsla stigen mot K1 så att löparna kan följa den redan från starten

Lägga till en extra kontroll mellan K7 och K8

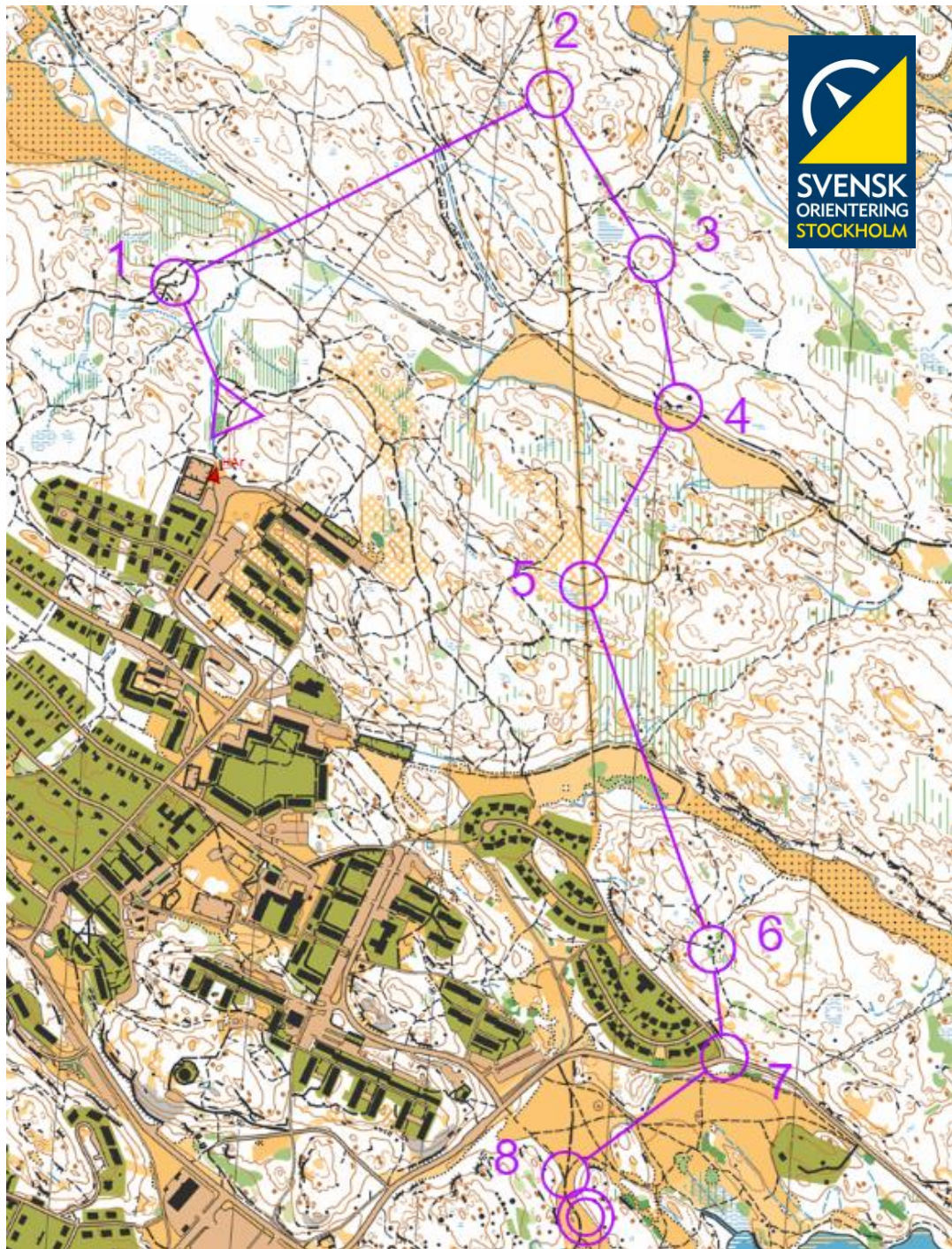


Gul bana

Gul bana?

Vilka moment
innehåller
banan?

Sträckorna är på Gul nivå,
men någon av de längre
sträckorna skulle med
fördel göras lite kortare
om banan vänder sig till
ungdomar.



Gul bana



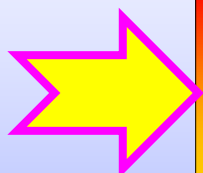
Är den Gul?

Vad vill man ha mycket av på en Gul bana?

VÄGVAL!

Det är en Gul bana över medeldistans.

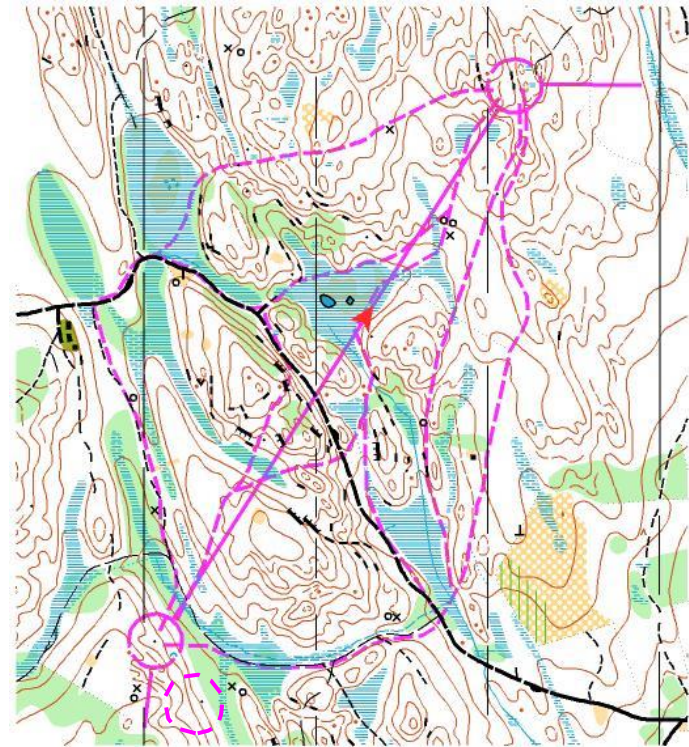
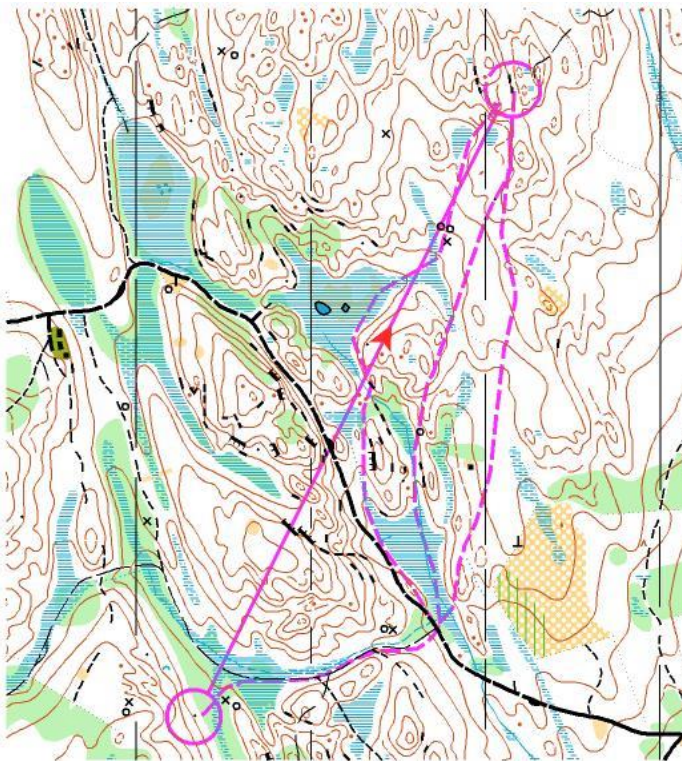
Trappan, banläggning



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.

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

Sträckorna har olika syften

Varje sträcka ska ha en mening

Vägvalssträcka

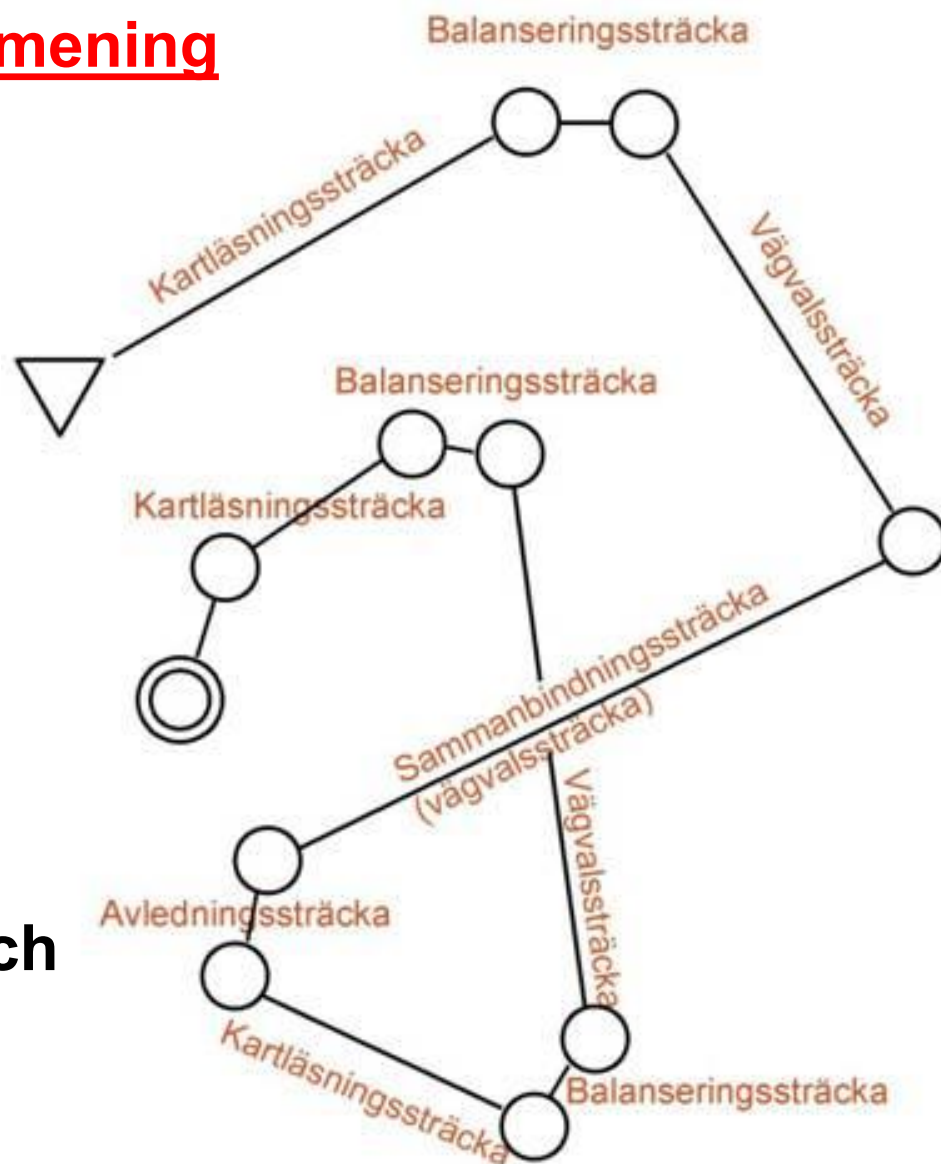
Kartläsningssträcka

Balanseringssträcka

Avledningssträcka

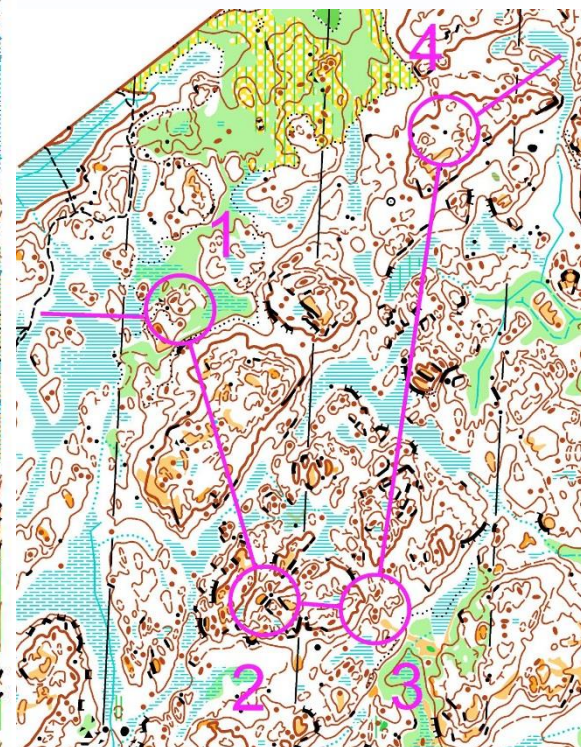
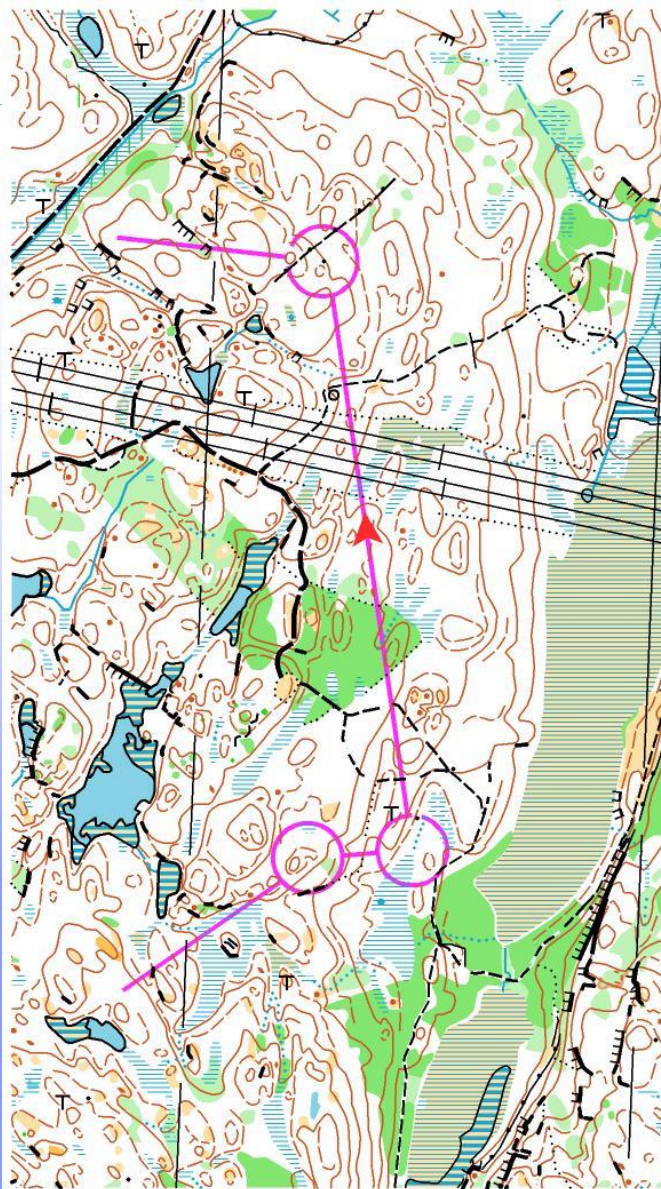
Sammanbindningssträcka

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

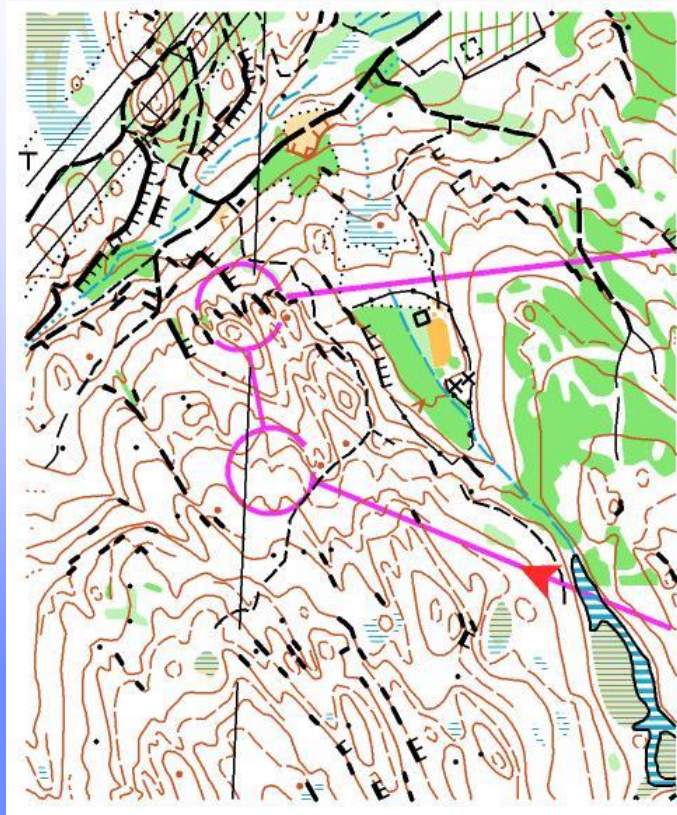


Balanseringssträckor behövs ofta

Genom en
balanseringssträcka
skapar du ett bättre
utgångsläge för
nästa vägvalssträcka



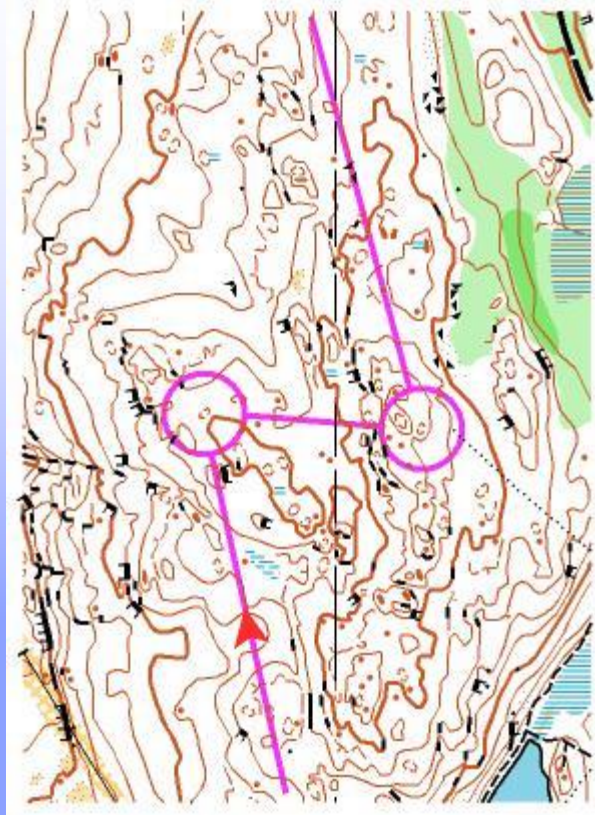
Genom en **avledningsträcka** tar vi bort spetsiga vinklar eller styr löparna genom passager



Spetsig vinkel är ofta ett **estetisk problem**

Här behövs ingen
avledningssträcka....

Men det är inte en
snygg vinkel.

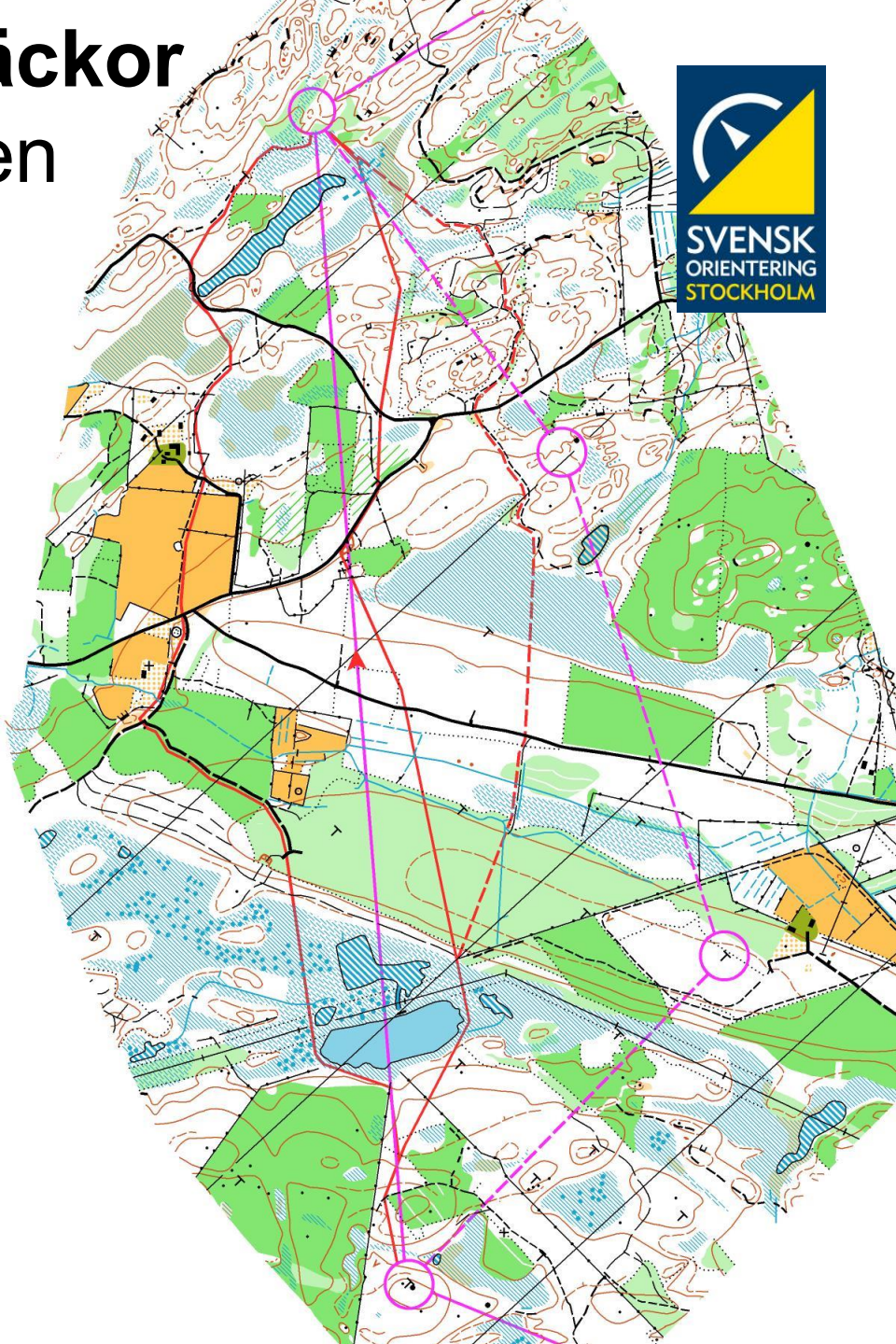


Sammanbindningssträckor

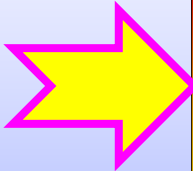
används när banläggaren vill ta sig från ett "mindre bra" terrängområde till ett bättre

Undvik tråkiga halvlånga sträckor utan vägval

Resultatet blir ofta en vägvalssträcka



Trappan, banläggning



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.

Orange och Röd bana – en sammanfattning



- En bra Orange och Röd bana innehåller en variation av samtliga tidigare moment från Grön, Vit och Gul bana, K1-13 och V1-3.
- Undvik alltför många av de svåraste momenten. Då finns en risk att banan totalt sett blir för svår
- Kartbilden ska vara tydlig.
- Kontrollerna ska inte placeras i så detaljrika områden att det blir svårt att särskilja terrängföremålen.
- Välj kontrollpunkter som syns tydligt på kartan och terrängen.
- Hållpunkterna ska vara uppfångande och ha en bredd tvärs över löpriktningen på minst 100 meter.
- Avståndet mellan hållpunkterna bör inte vara mer än 300 meter.
- Det ska finnas en säker inläsningspunkt högst 200 meter före kontrollen.
- Variation, omväxling och tempoväxlingar är viktiga delar på Orange och Röd bana.
- Växla mellan olika terrängtyper om det är möjligt.
- Blanda vägvals- och kartläsningssträckor.
- Växla mellan lite lättare och lite svårare orientering. Variera sträcklängderna och lägg gärna in riktningsändringar.

Orange/Röd



- * **Bedöma längd, löpbarhet och säkerhet, hållpunkter**

- * **Andra typer av ledstänger**

- * **Tydliga terrängdetaljer**

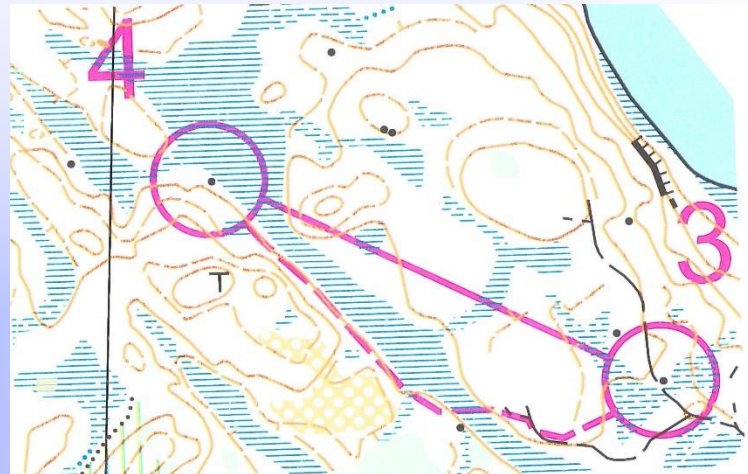
Hur ska du ta kontrollen?

Vad är säkrast?

Vad är bäst för dig?

Vad är snabbast?

Hur trött är du?



Orange och röd bana

Alla Gröna, Vita, Gula moment får förekomma, plus

Vägvalsmoment

- V3. Bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet – orientera med hjälp av hållpunkter

Kartläsningsmoment

- K11. Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydlig uppfångare
- K12. Kontrolltagning i tydlig kurvbild med tydlig uppfångare
- K13. Grovorientering i enkel kurvbild

Kom ihåg att Orange/Röd bana ska innehålla en blandning av momenten i Grön, Vit, Gul och Orange/Röd bana, i första hand Gula och Orangea moment.

Tänk Vägval och Omväxling!



Orange/Röd



- * Bedöma längd, löpbarhet och säkerhet, hållpunkter

- * Andra typer av ledstänger

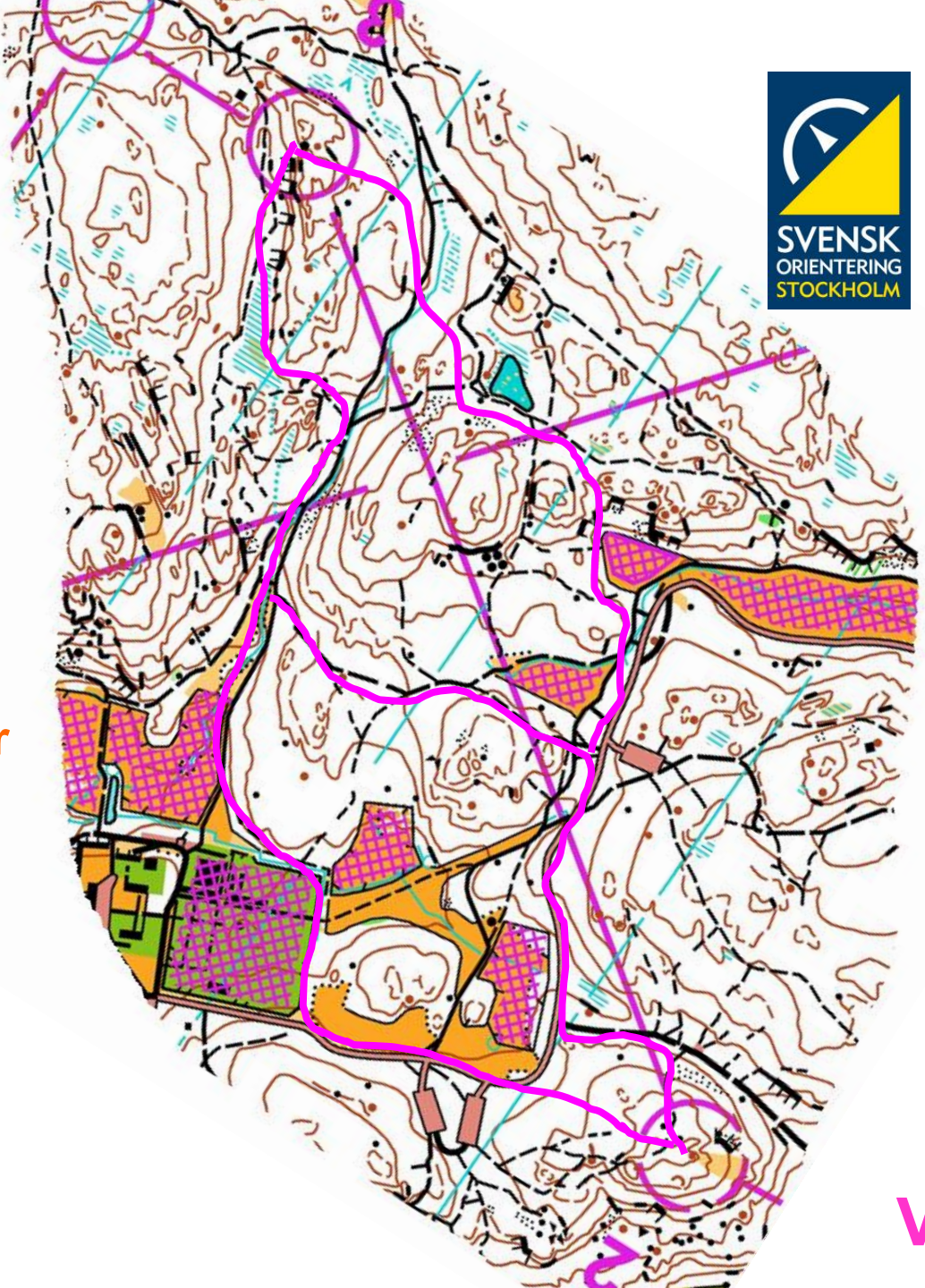
Hur ska du ta kontrollen?

Vad är säkrast?

Vad är bäst för dig?

Vad är snabbast?

Hur trött är du?



Orange och röd bana, V3

bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet



Hållpunktsvägval kräver grovorientering. Deltagaren måste väga snabbhet mot säkerhet vilket är ett viktigt steg i utvecklingen.

Tänk även på att den som ska springa en sådan här sträcka kanske sprang på gul nivå på hösten innan.

Alltså viktigt att ha kurvbildsorientering även på gul bana



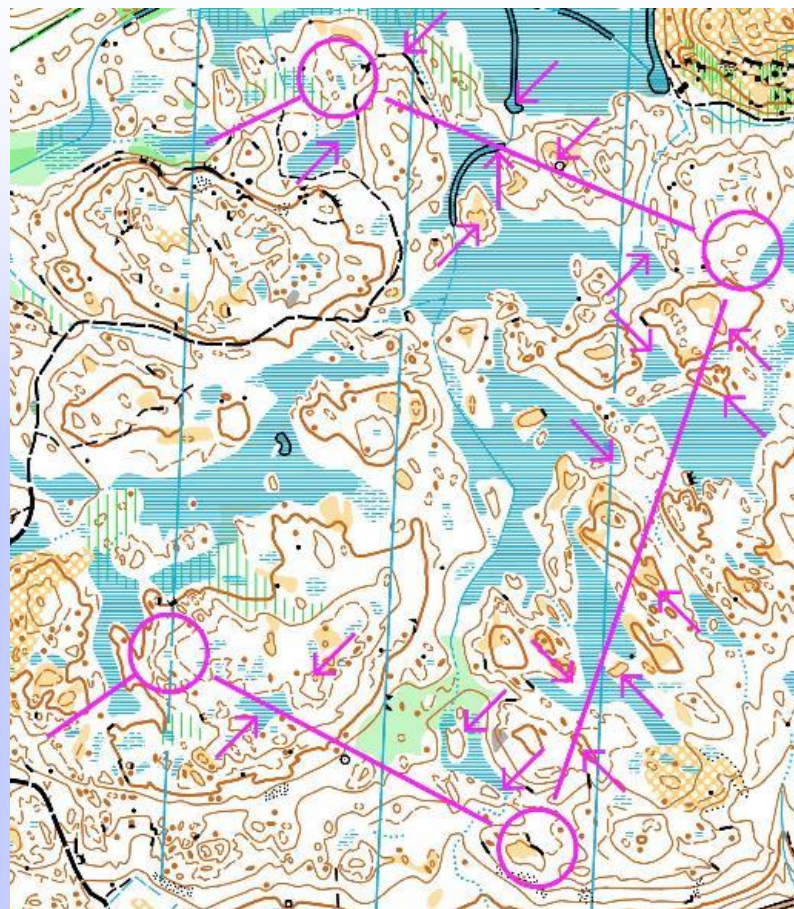
V3

Orange/Röd

Vad är en tydlig uppfångare på denna nivå/sträcka?

- Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydlig uppfångare
- Andra typer av ledstänger än på Grön, Vit, Gul bana
- Stråk
- Kontrolltagning
- Sista säkra
- Tydlig uppfångare

K11



- Här består hållpunkterna främst av tydliga höjder och lite större sankmarker, se pilarna. Uppfångarna är tydliga men ligger ibland en bit bortanför kontrollen.

Orange/Röd

- **Kontrolltagning i tydlig kurvbild med tydlig uppfångare**
- Sista säkra
- Förlänga
- Tydlig uppfångare

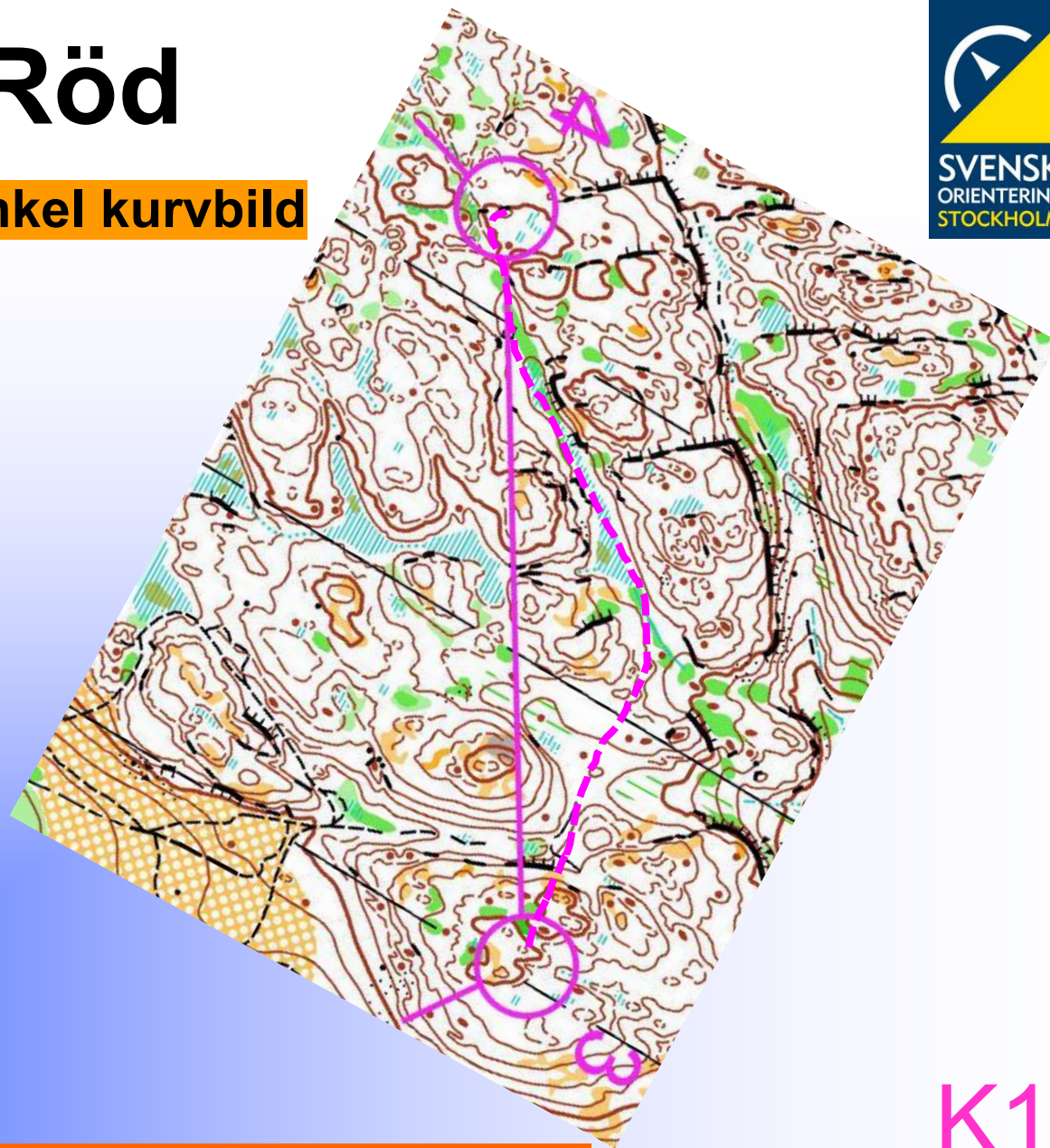


K12

Vad är en tydlig uppfångare på denna nivå/sträcka?

Orange/Röd

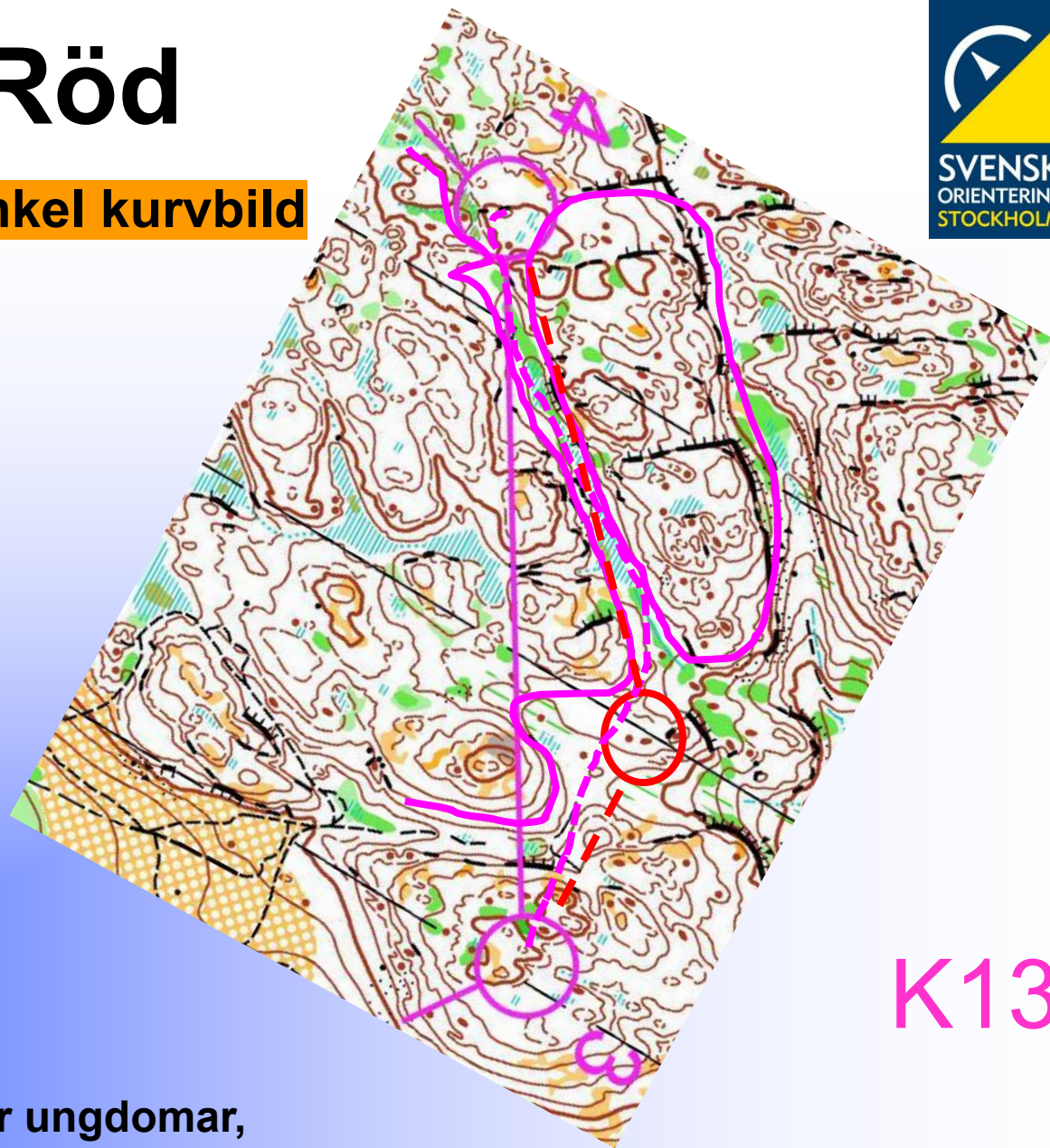
- **Grovorientera i enkel kurvbild**
- Finorientera
- Kontrolltagning
- Sista säkra
- Förenkla
- Förlänga
- Förstora



Vad är en tydlig uppfångare på denna nivå/sträcka?

Orange/Röd

- **Grovorientera i enkel kurvbild**
- Finorientera
- Kontrolltagning
- Sista säkra
- Förenkla
- Förlänga
- Förstora



K13

Om sträckan är tänkt för ungdomar,
kan man överväga att lätta upp genom att lägga till kontroller

Orange eller?

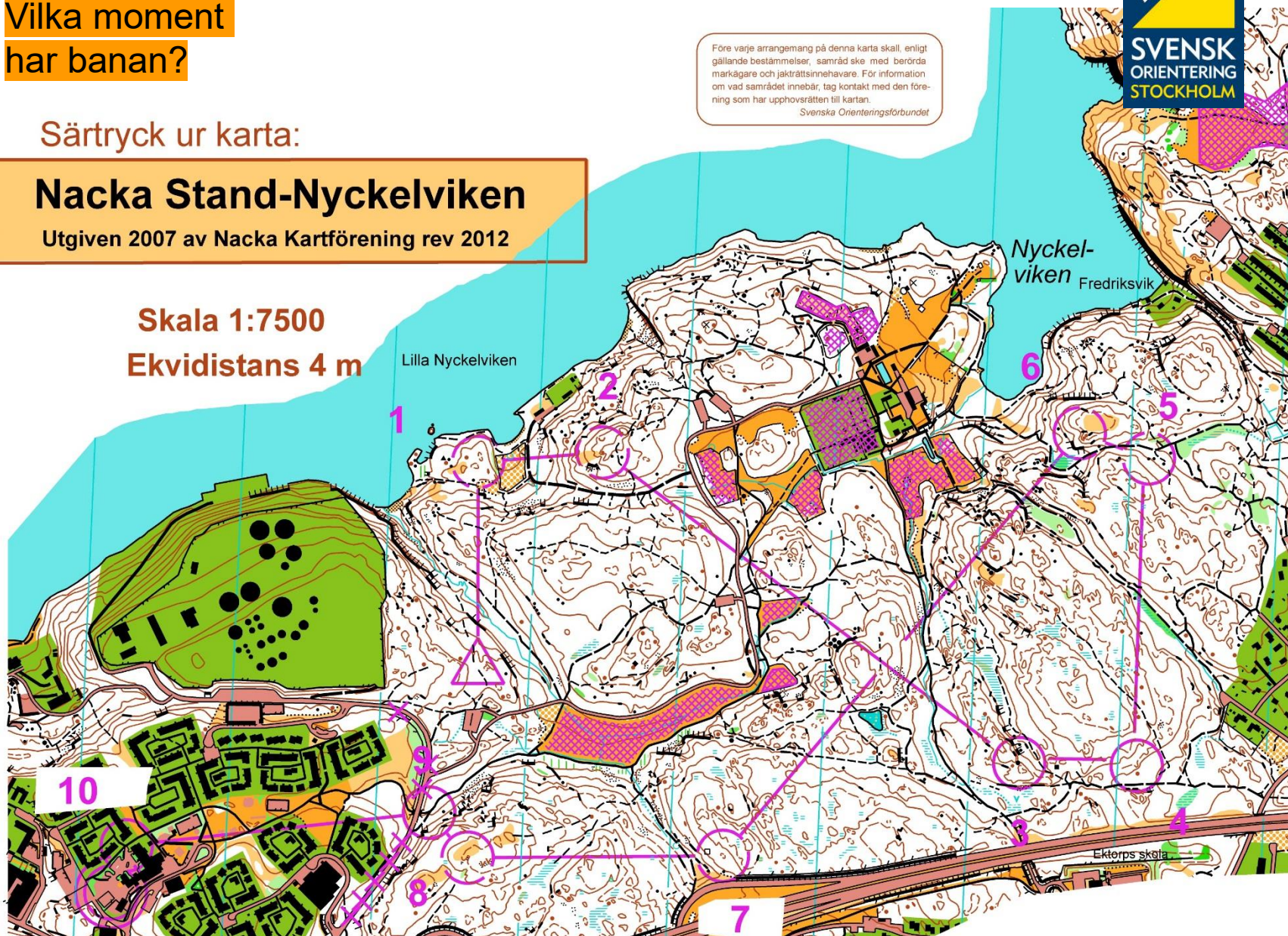
Vilka moment
har banan?

Särtryck ur karta:

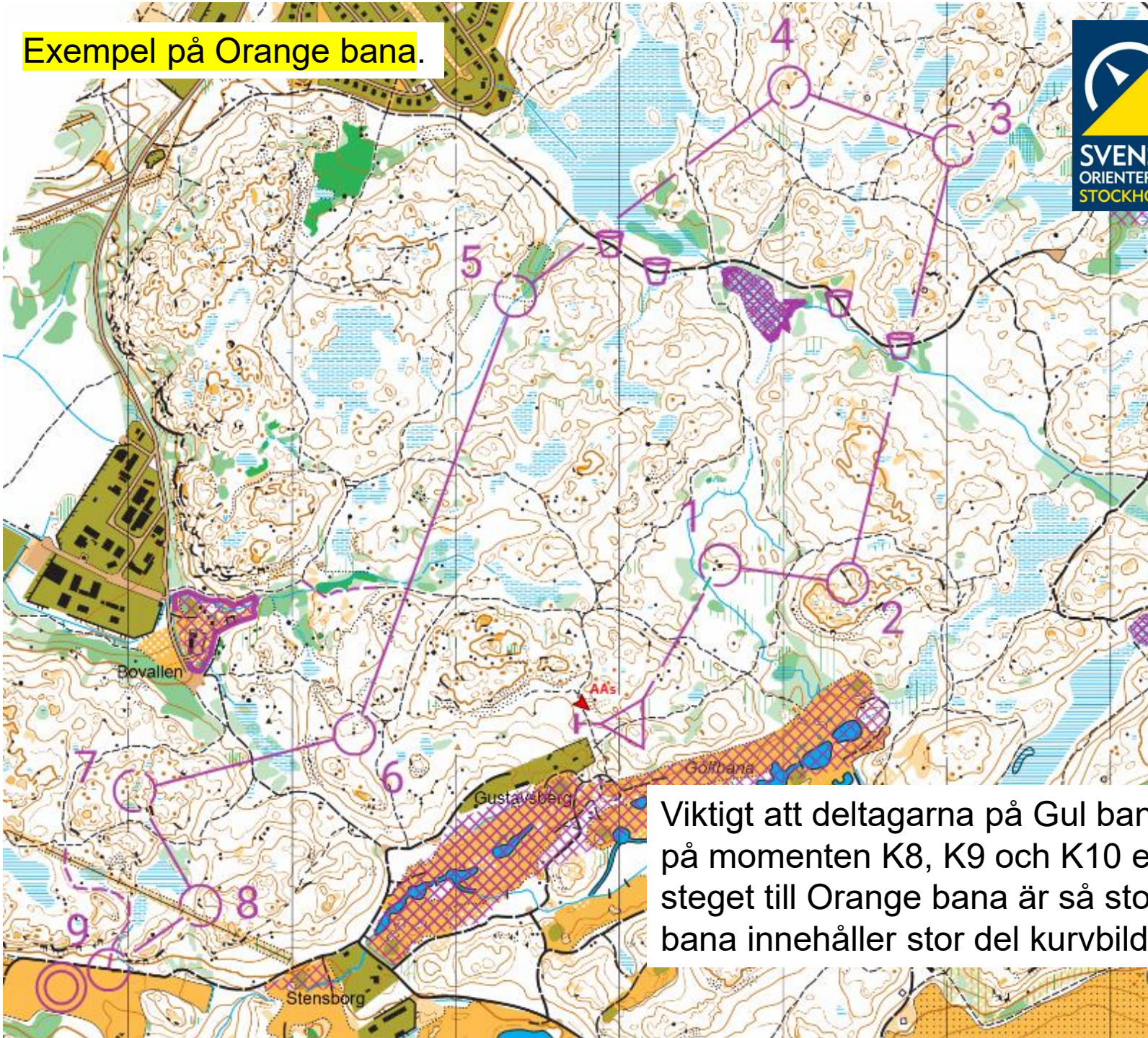
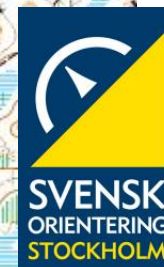
Nacka Stand-Nyckelviken

Utgiven 2007 av Nacka Kartförening rev 2012

Skala 1:7500
Ekvidistans 4 m



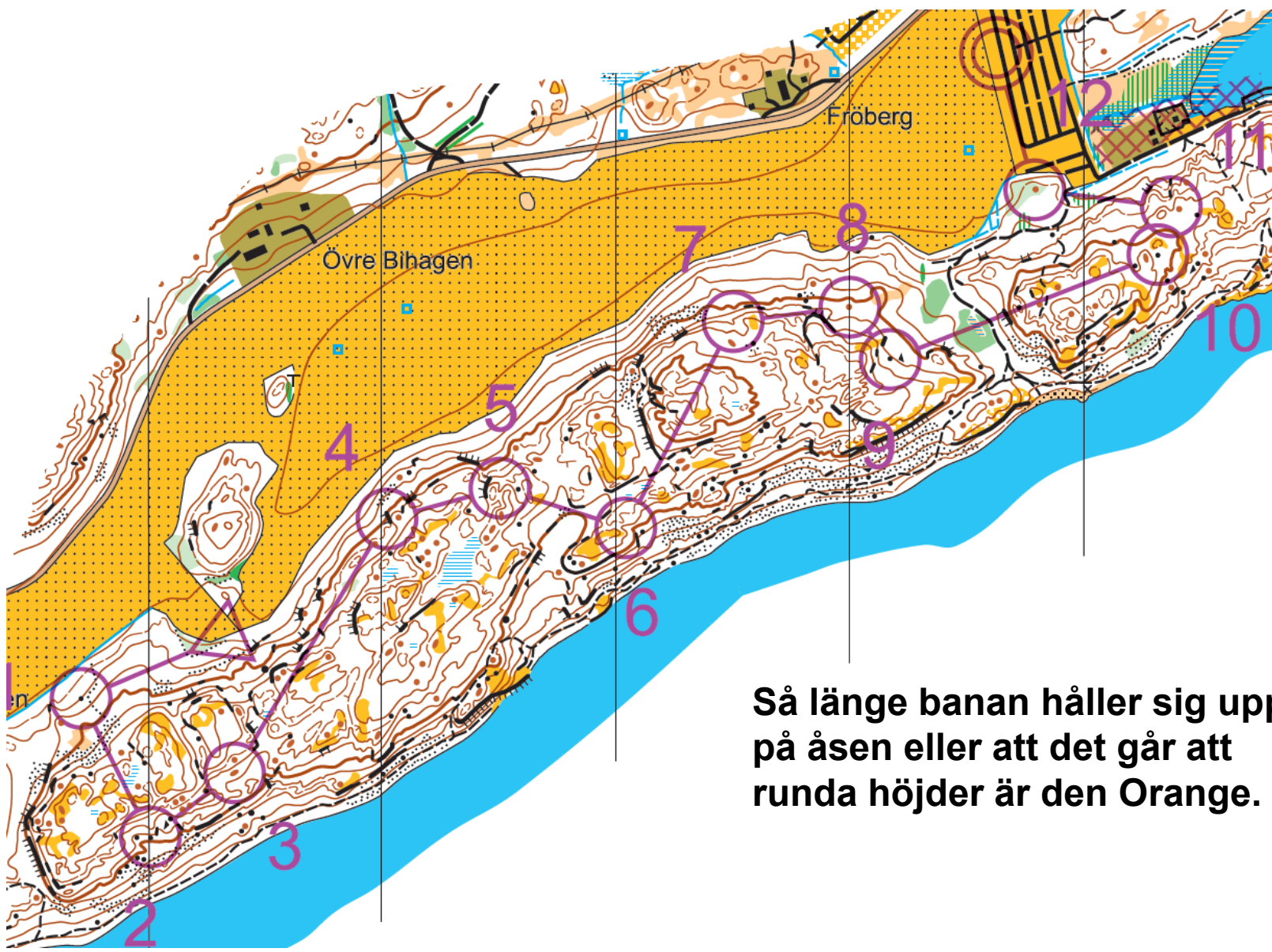
Exempel på Orange bana.



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.

Orange eller?

**Vilka moment
har banan?**



**Så länge banan håller sig uppe
på åsen eller att det går att
runda höjder är den Orange.**



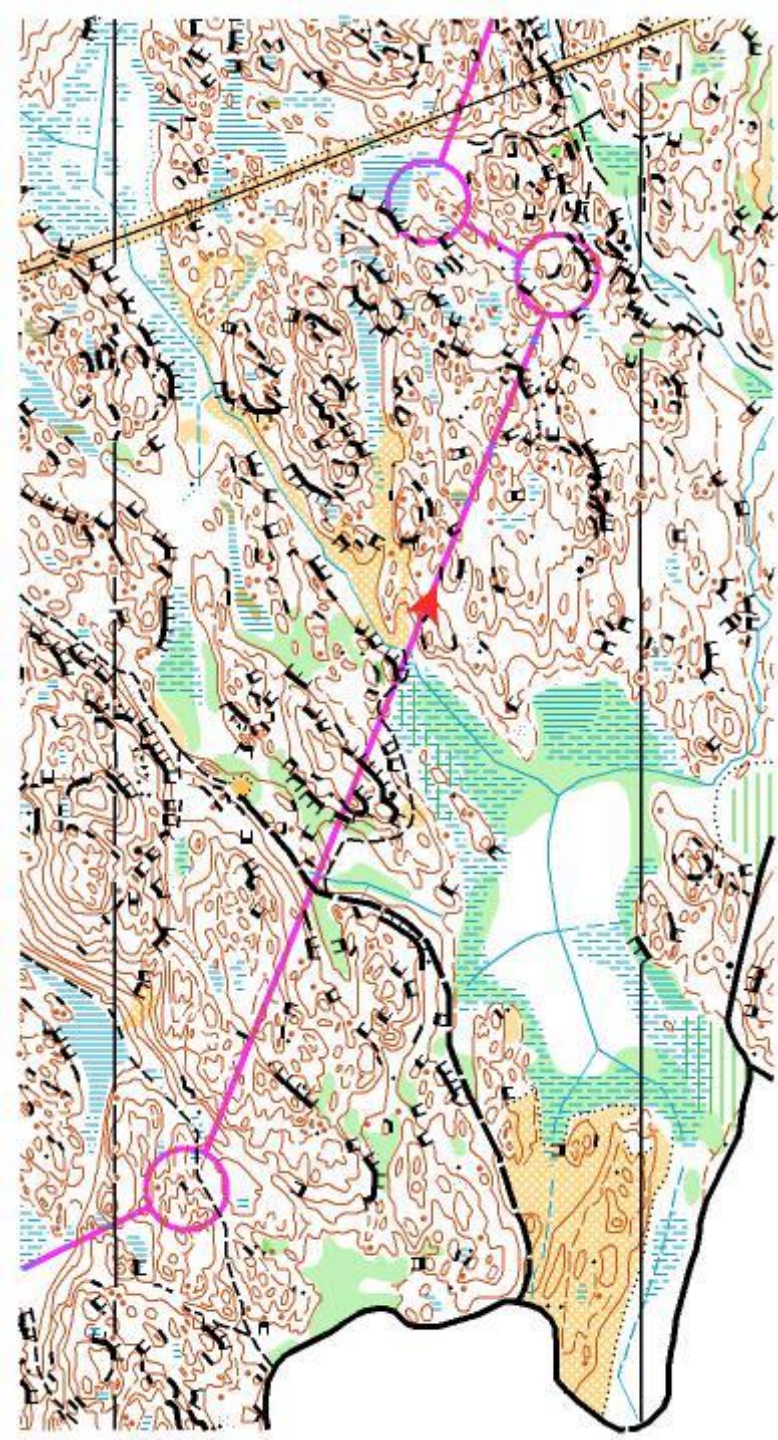
Trappan, banläggning



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.

Hur ska en Violett/Svart
vägvalssträcka dras i den här
terrängtypen?

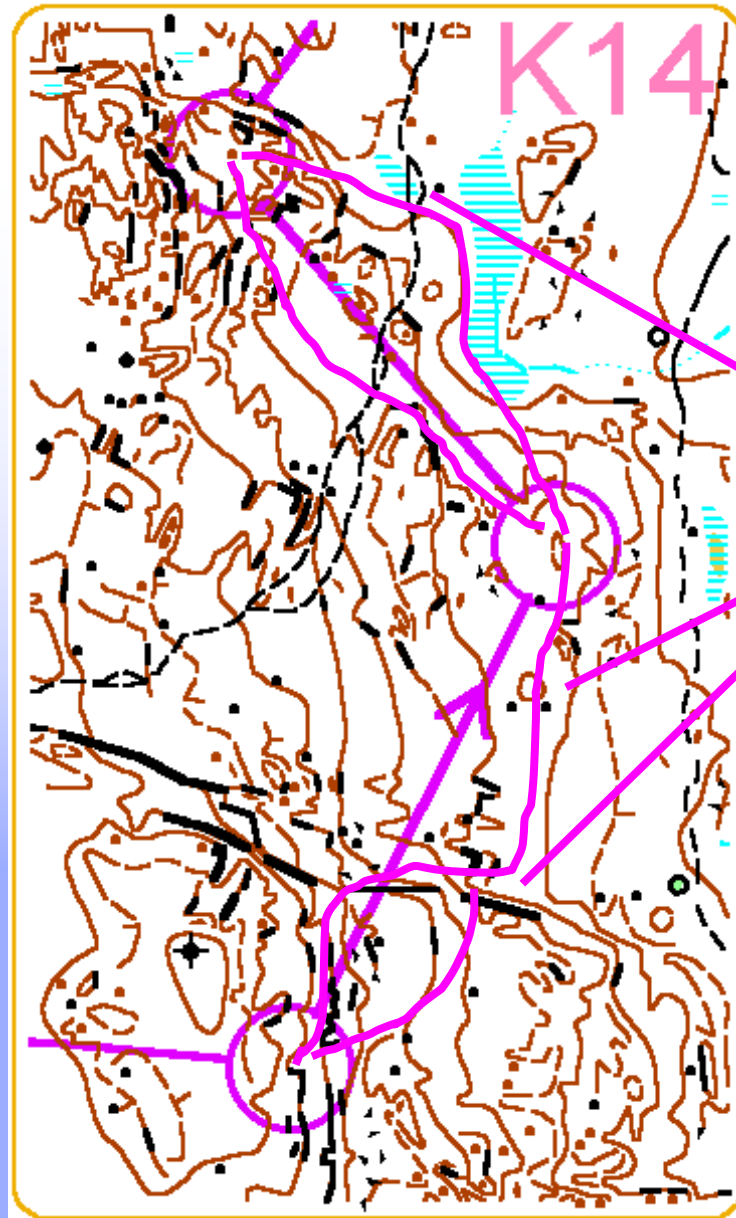
**Diagonalt över höjdstrukturen
och stigsystemet skapar mest
vägvalsmöjligheter**



Violett

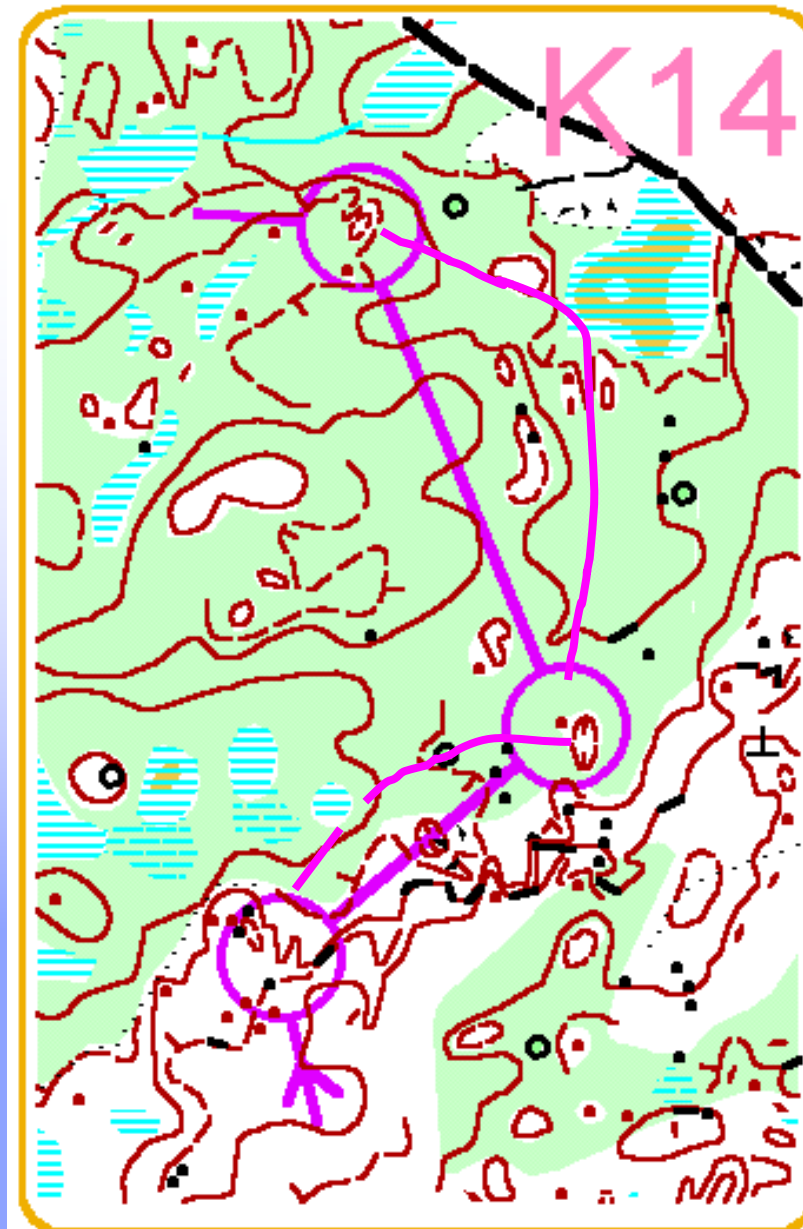


- **Kontrolltagning utan tydlig uppfångare**
- Finorientera
- Kontrolltagning
- Sista säkra
- Förenkla
- Förlänga
- Förstora
- **Uppfångare saknas**



Var finns sista säkra här?

Violett



Hur förlänger
man här?

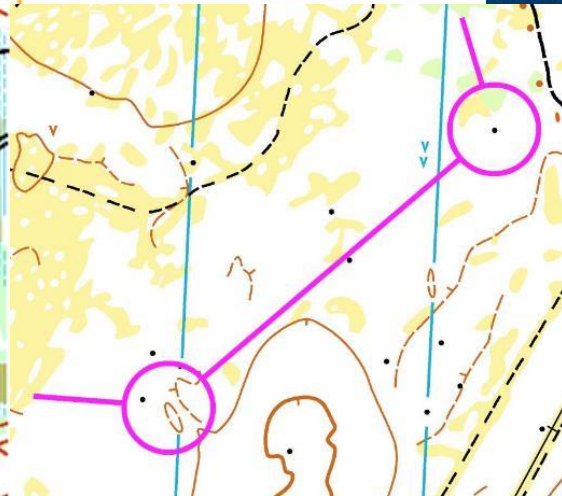
Kompassen är
nödvändig

Kartan måste
stämma!

- **Kontrolltagning utan tydlig uppfångare**
- Finorientera
- Sista säkra
- Förenkla
- Förlänga
- Förstora
- **Uppfångare saknas**

Violett

- **Kontrolltagning i detaljfattig terräng**
- Finorientera
- Sista säkra
- Förenkla
- Förlänga
- Förstora
- Inläsningspunkter ska finnas

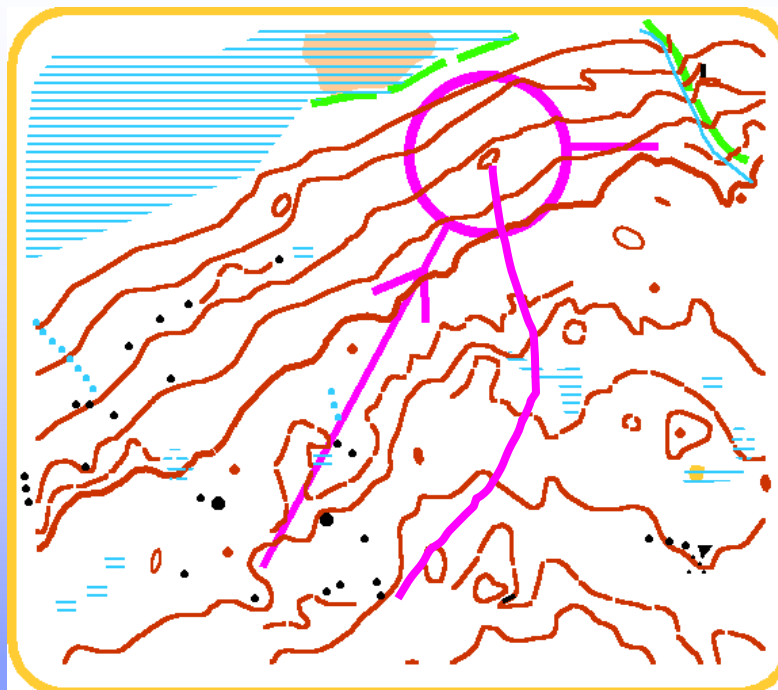


Violett

Kan man ha en
sån här kontroll
på en violett
bana?

Hur långt får det
vara från en säker
utgångspunkt?

Var är en säker
utgångspunkt på
den här sträckan?



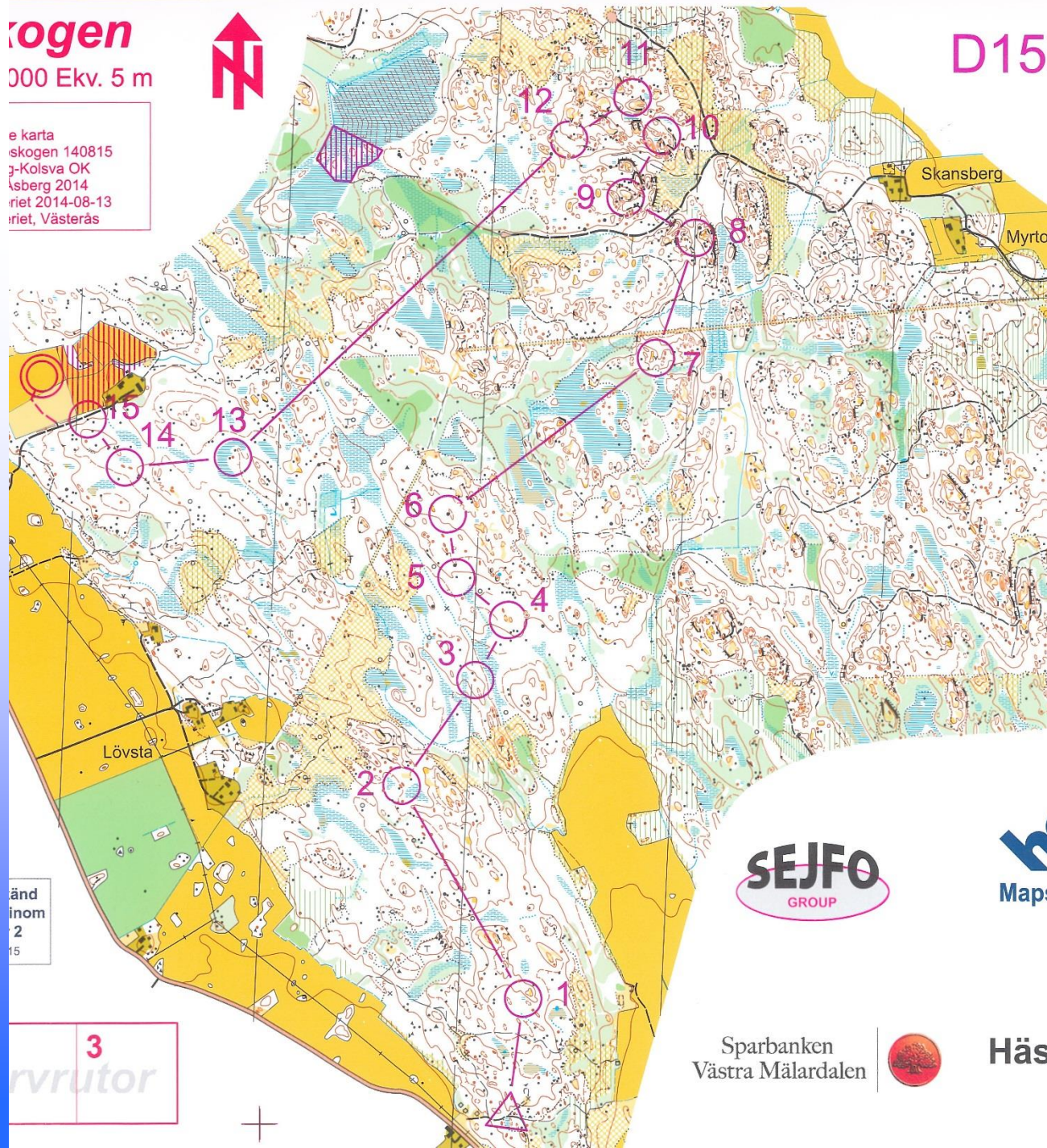
rogen

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 mer av
långkaraktär?**

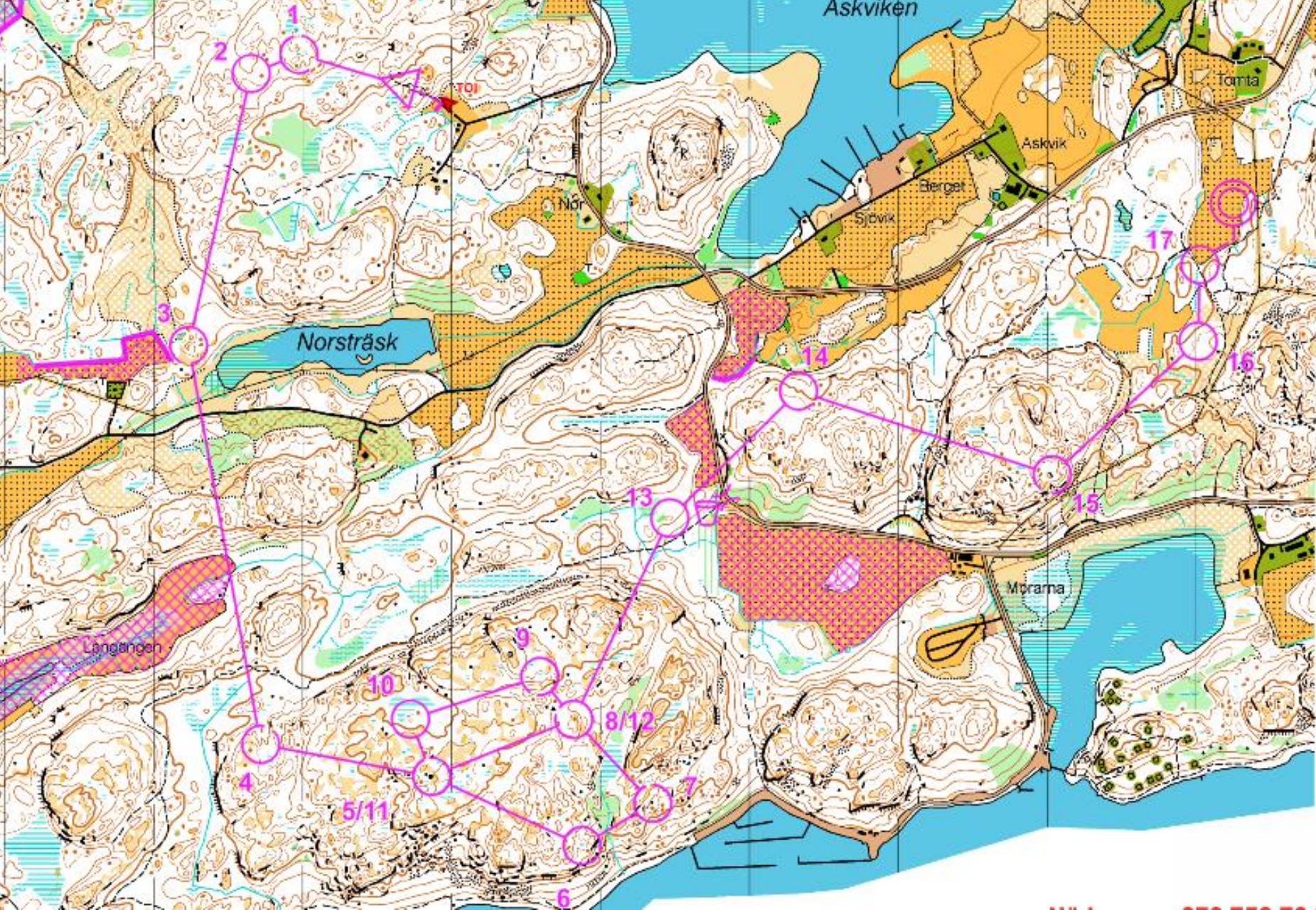
SEJFO
GROUP



Sparbanken
Västra Mälardalen



Häs



Också från ett USM. Numer ska det vara gaffling

Genom att ha duktiga banläggare når vi banläggningens mål



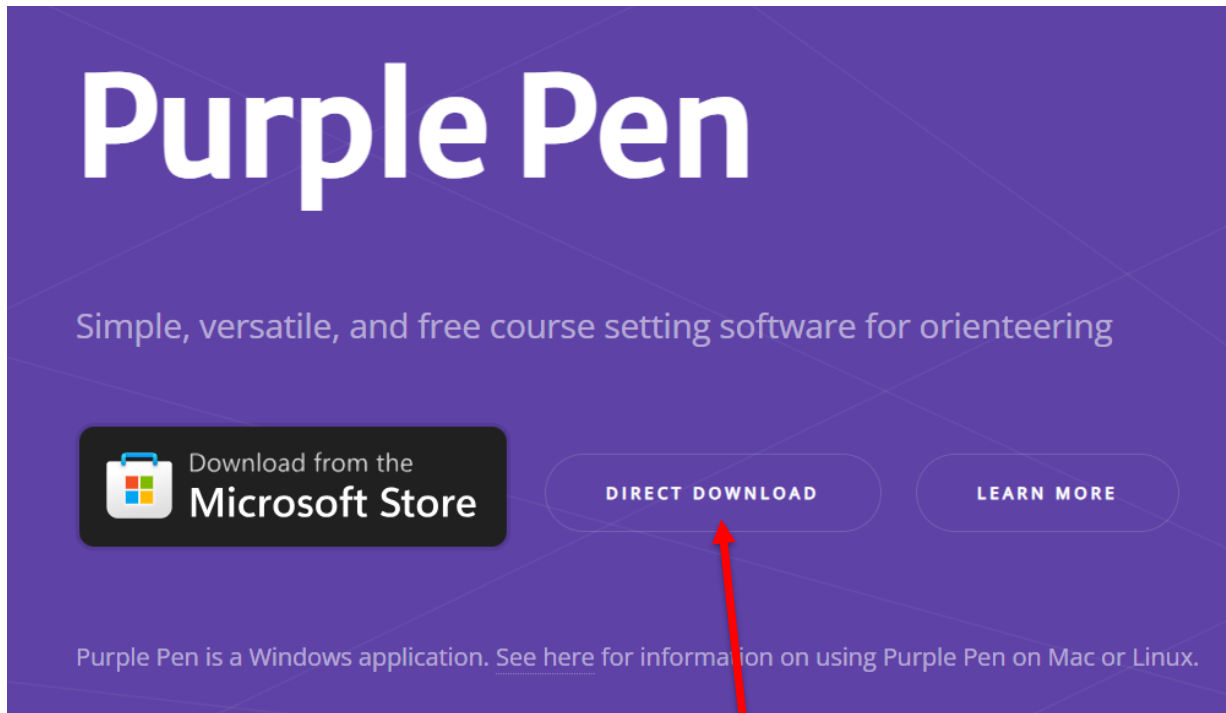
* Utbildningar

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

* Eget intresse

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

Lär dig alltid mer!



Purple Pen

Simple, versatile, and free course setting software for orienteering

 Download from the
Microsoft Store

DIRECT DOWNLOAD

LEARN MORE

Purple Pen is a Windows application. [See here](#) for information on using Purple Pen on Mac or Linux.

A red arrow points from the 'DIRECT DOWNLOAD' button to the text below.

Gratis banläggarstöd. Hämtas från <https://purple-pen.org/>

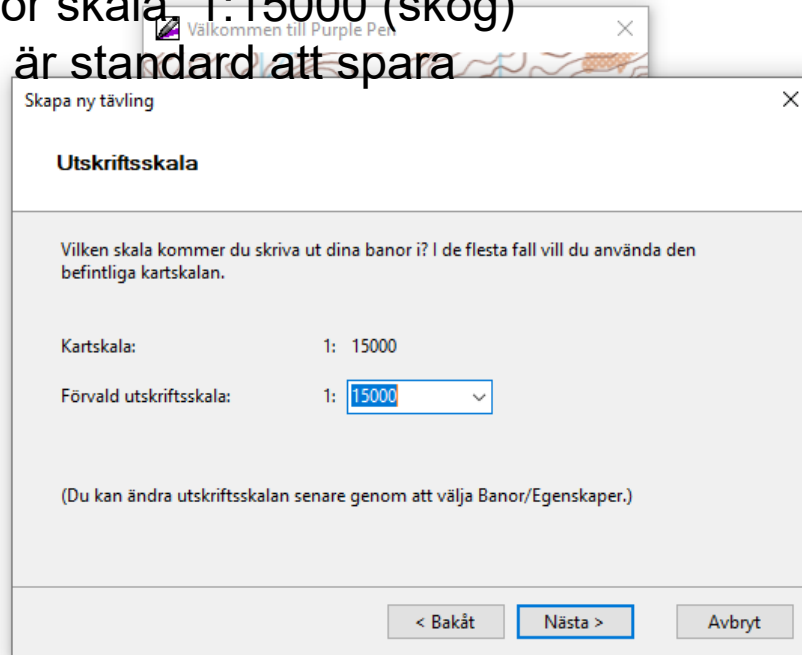
Kartor som bakgrundsbild

Ocad-filer – PP identifierar kartskalen automatiskt.
OM inte måste man veta vad kartan är sparad i för skala. 1:15000 standard

Bildfiler – Hög upplösning viktig men fr.a. måste man 1) veta upplösningen för att få rätt skala vid utskrift och 2) vilken skala grundkartan hade vid bildexporten

PDF:er

Ocad-filer – PP identifierar kartskalen automatiskt. OM inte måste man veta vad kartan är sparad i för skala. 1:15000 (skog) och 1:4000 (sprint) är standard att spara kartor i.



Skapa ny tävling

Utskriftsskala

Vilken skala kommer du skriva ut dina banor i? I de flesta fall vill du använda den befintliga kartskalen.

Kartskala: 1: 15000

Förvald utskriftsskala: 1:

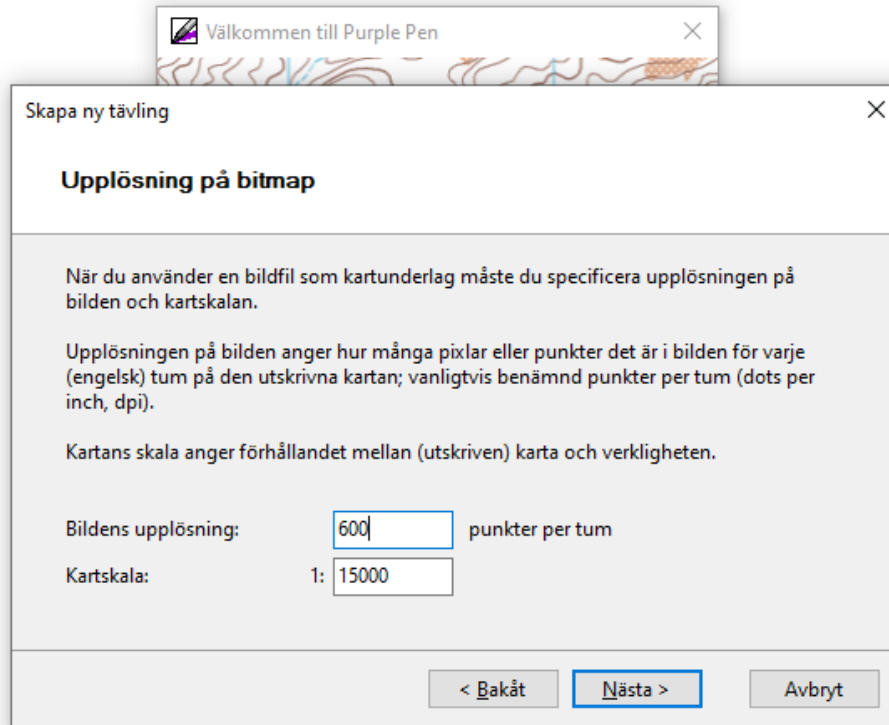
(Du kan ändra utskriftsskalan senare genom att välja Banor/Egenskaper.)

< Bakåt Nästa > Avbryt

[Ge ett bidrag](#)

Purple Pen

Bildfiler – Hög upplösning viktig men fr.a. måste man 1) veta upplösningen för att få rätt skala vid utskrift och 2) vilken skala grundkartan hade



Välkommen till Purple Pen

Skapa ny tävling

Upplösning på bitmap

När du använder en bildfil som kartunderlag måste du specificera upplösningen på bilden och kartskalan.

Upplösningen på bilden anger hur många pixlar eller punkter det är i bilden för varje (engelsk) tum på den utskrivna kartan; vanligtvis benämnd punkter per tum (dots per inch, dpi).

Kartans skala anger förhållandet mellan (utskriven) karta och verkligheten.

Bildens upplösning: punkter per tum

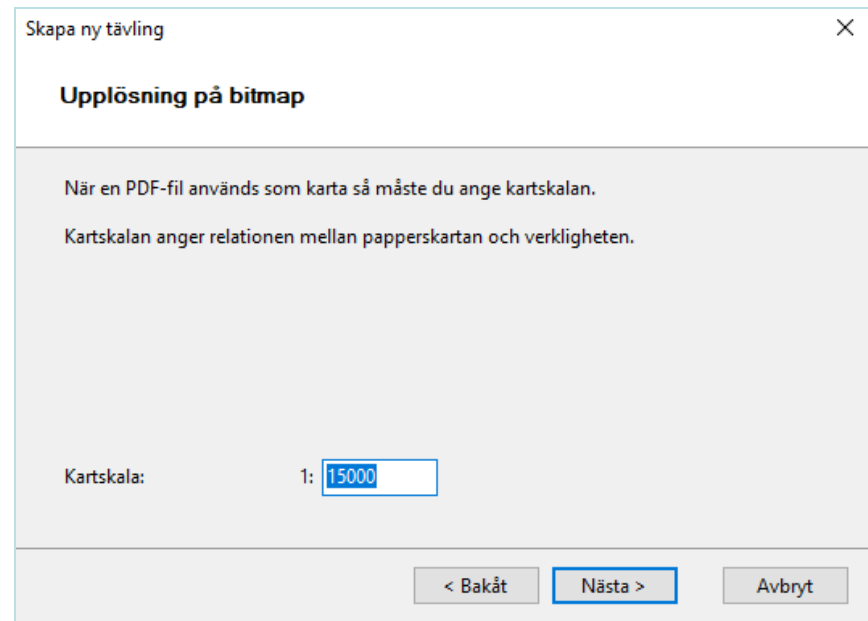
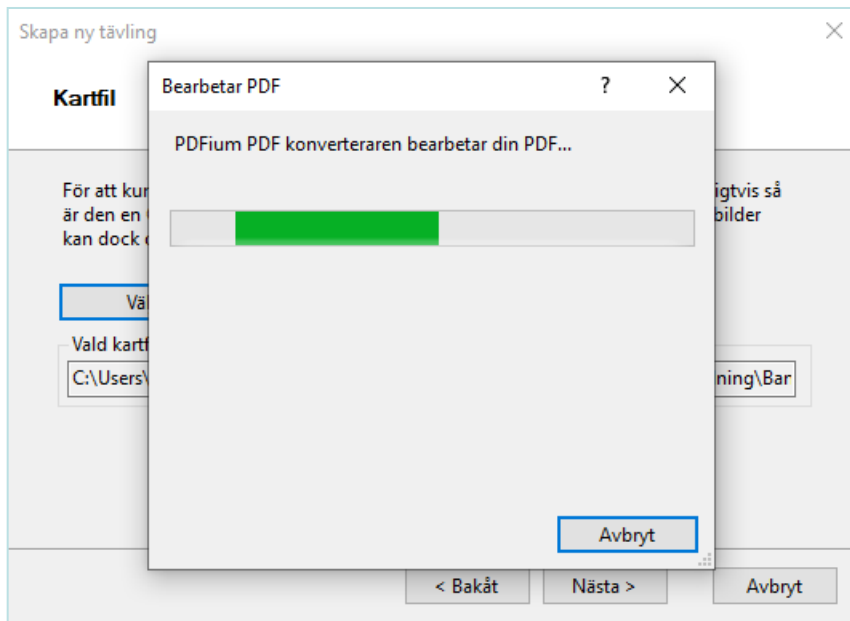
Kartskala: 1:

< Bakåt **Nästa >** Avbryt

[Ge ett bidrag](#)

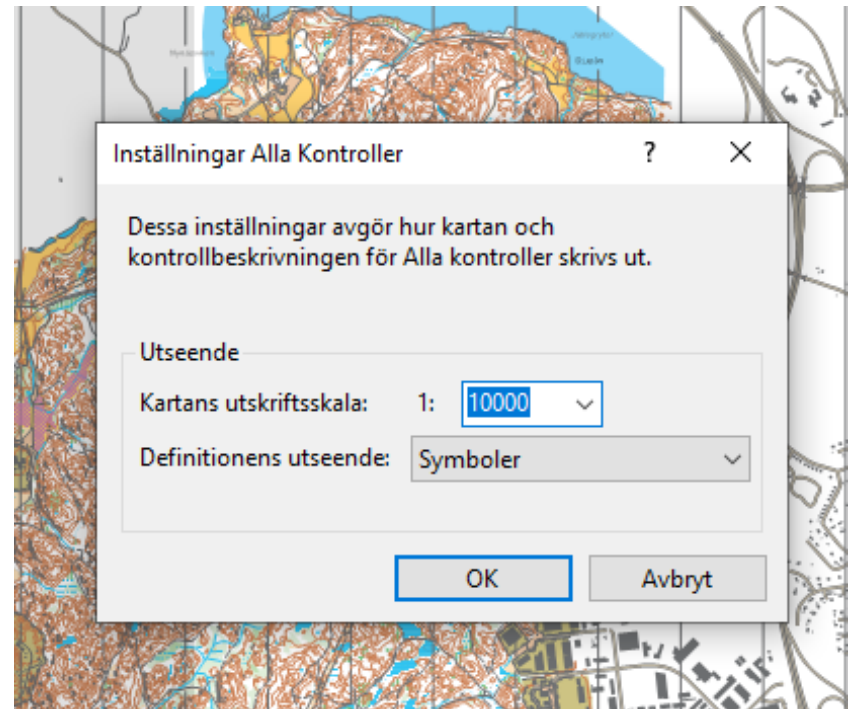
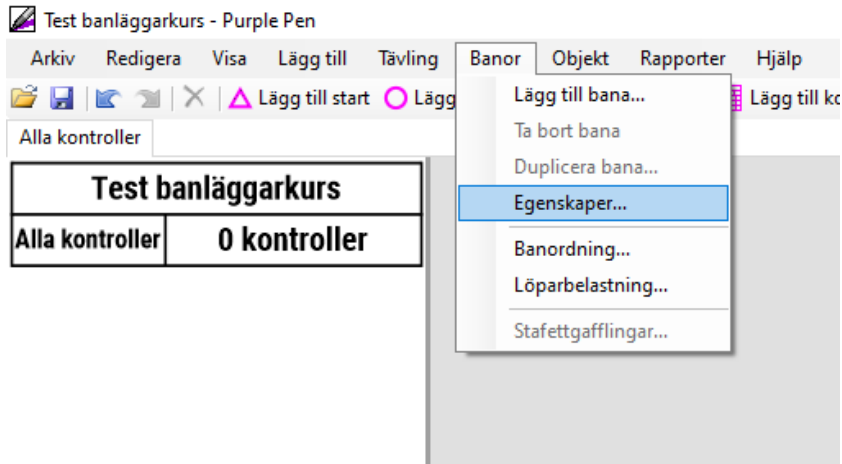
Purple Pen

PDF:er fungerar som bild. Behöver veta karts kalan på
ursprungsfilen för att det ska bli rätt vid utskrift

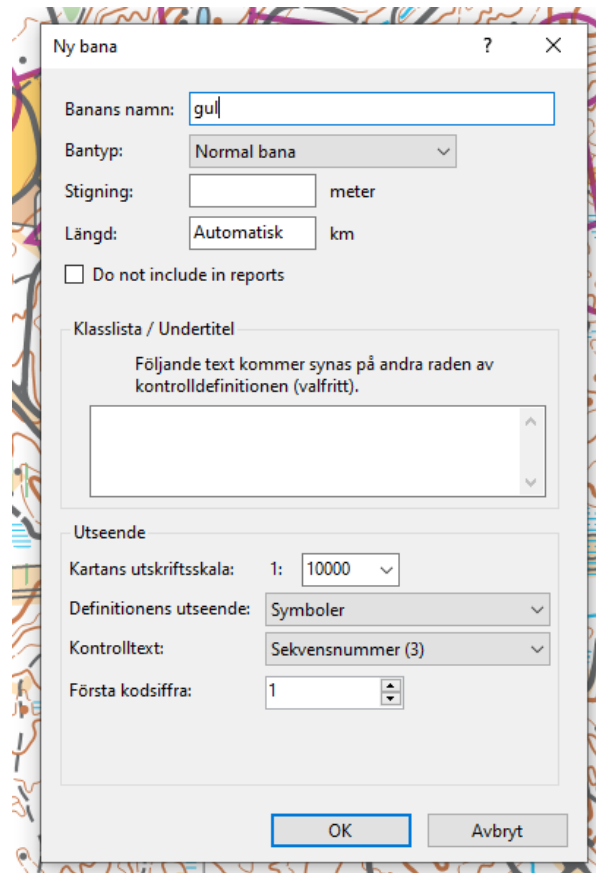
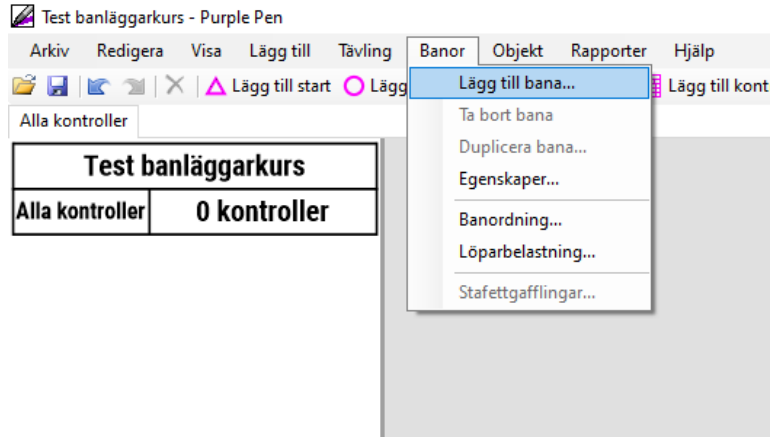


Purple Pen

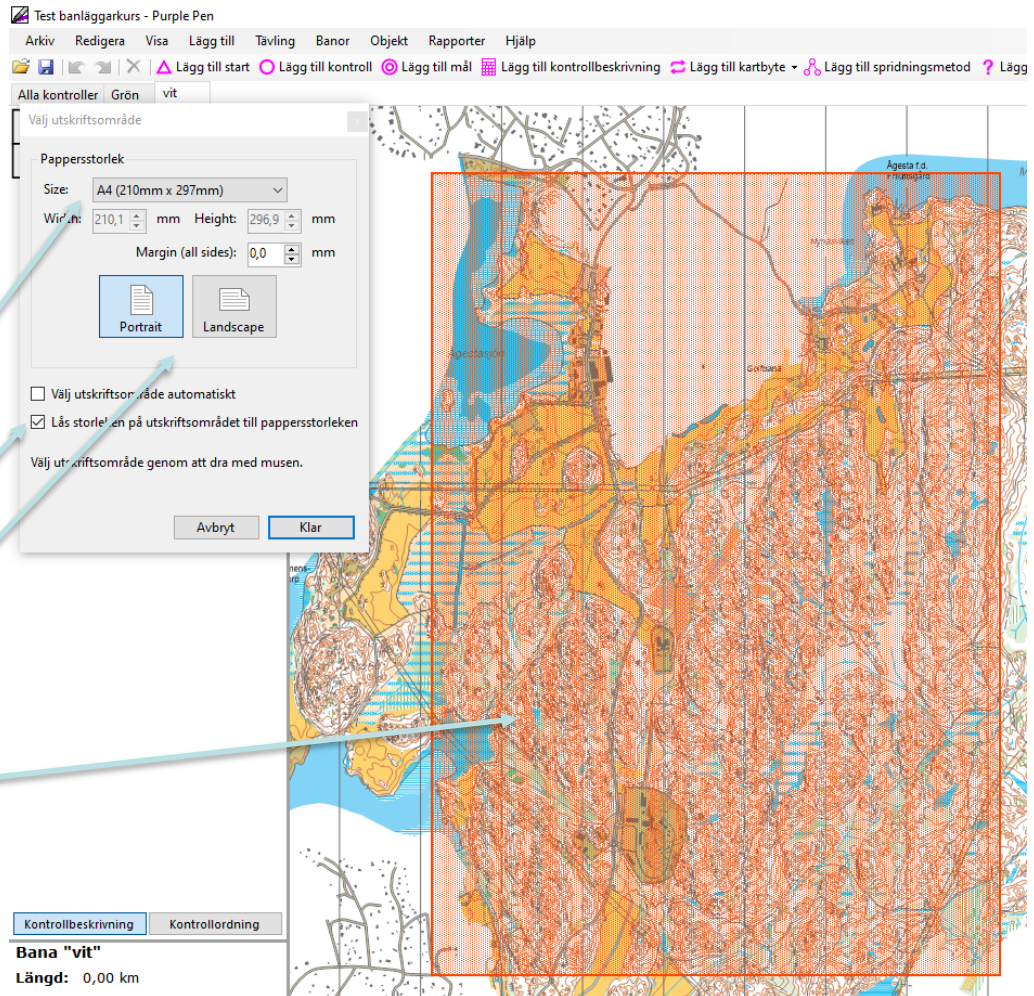
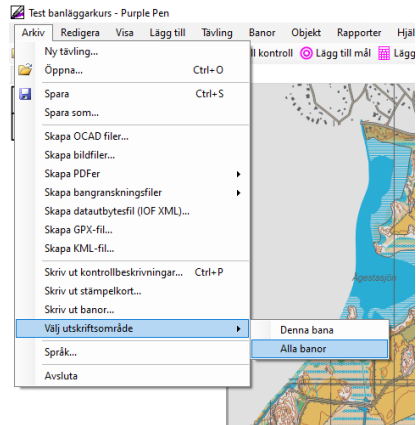
Introduktionskurs i banläggning



Introduktionskurs i banläggning



Introduktionskurs i banläggning



Byta pappersformat
Låsa till pappersstorlek
Byta pappersorientering
Dra och släpp område

Purple Pen att ändra för
varje bana

Introduktionskurs i banläggning

Test banläggarkurs - Purple Pen

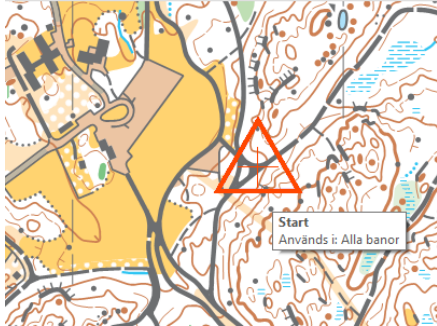
Arkiv Redigera Visa Lägg till Tävlning Banor Objekt

Lägg till start Lägg till kontroll

Alla kontroller Grön vit

Test banläggarkurs		
vit	0,0 km	

Lägg till start



Test banläggarkurs - Purple Pen

Arkiv Redigera Visa Lägg till Tävlning Banor Objekt Rapport

Lägg till start Lägg till kontroll Lägg till mål

Alla kontroller Grön vit

Test banläggarkurs		
vit	0,5 km	
▶		
31	31	

Lägg till mål



Test banläggarkurs - Purple Pen

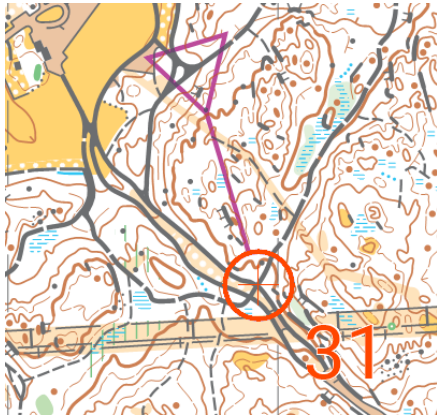
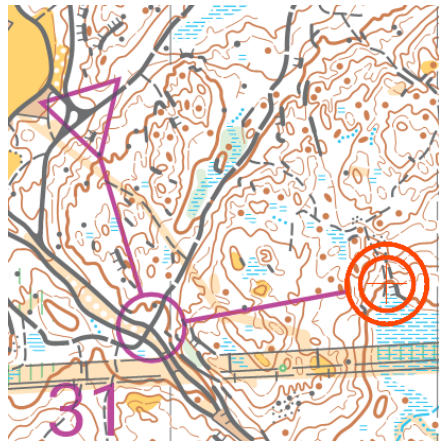
Arkiv Redigera Visa Lägg till Tävlning Banor Objekt Rapporter

Lägg till start Lägg till kontroll Lägg till mål

Alla kontroller Grön vit

Test banläggarkurs		
vit	0,0 km	
▶		

Lägg till kontroll (Ctrl+A)

Purple Pen

Introduktionskurs i banläggning

Test banläggarkurs - Purple Pen

Arkiv Redigera Visa Lägg till Tävlings Banor Objekt Rapport

Lägg till start Lägg till kontroll Lägg till mål

Alla kontroller Grön vit svart

Test banläggarkurs	
svart	1,2 km
▶	
1 32	
2 33	
3 34	
4 35	
OK	210 m

Nynäsviken





Test banläggarkurs - Purple Pen

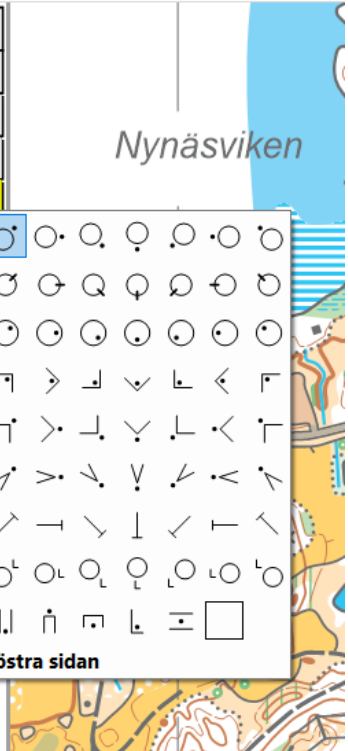
Arkiv Redigera Visa Lägg till Tävlings Banor Objekt Rapporter Hjälp

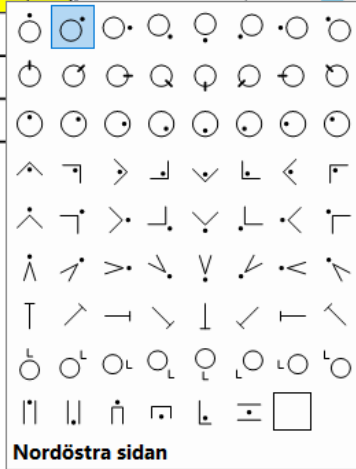
Lägg till start Lägg till kontroll Lägg till mål Lägg till k

Alla kontroller Grön vit svart

Test banläggarkurs	
svart	1,2 km
▶	
1 32	
2 33	
3 34	
4 35	
OK	210 m

Nynäsviken





Nordöstra sidan

Purple Pen

Introduktionskurs i banläggning

Test banläggarkurs - Purple Pen

Arkiv Redigera Visa Lägg till Tävlning Banor Objekt Rapporter Hjälp

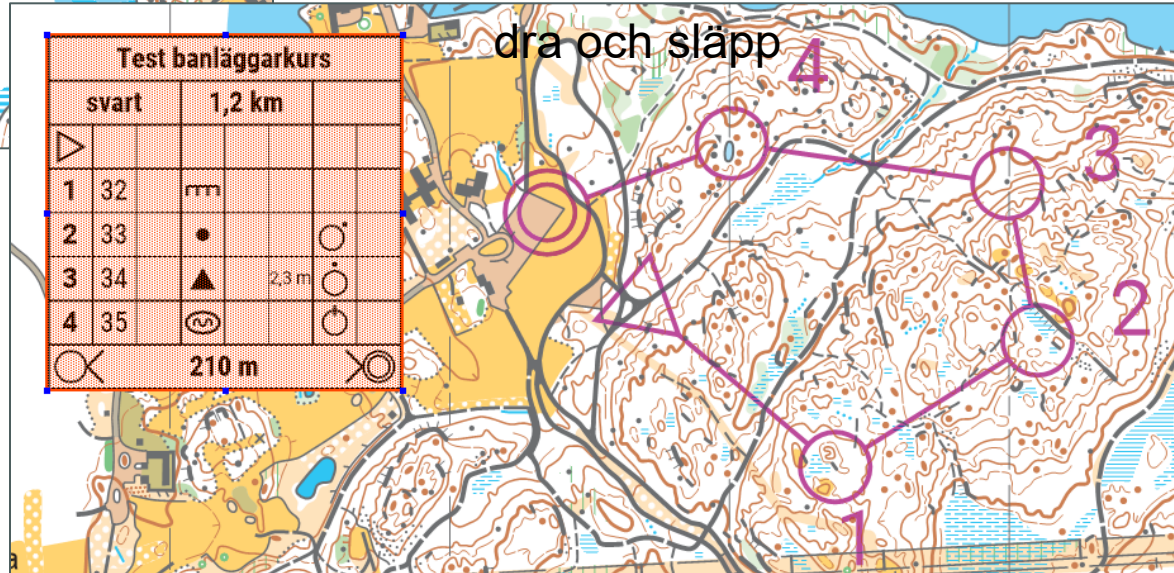
Lägg till start Lägg till kontroll Lägg till mål Lägg till kontrollbeskrivning

Alla kontroller Grön vit svart

Test banläggarkurs				
	svart	1,2 km		
▶				
1	32	mm		
2	33	•		○
3	34	▲	2,3 m	○
4	35	☺		○
○	210 m		○	

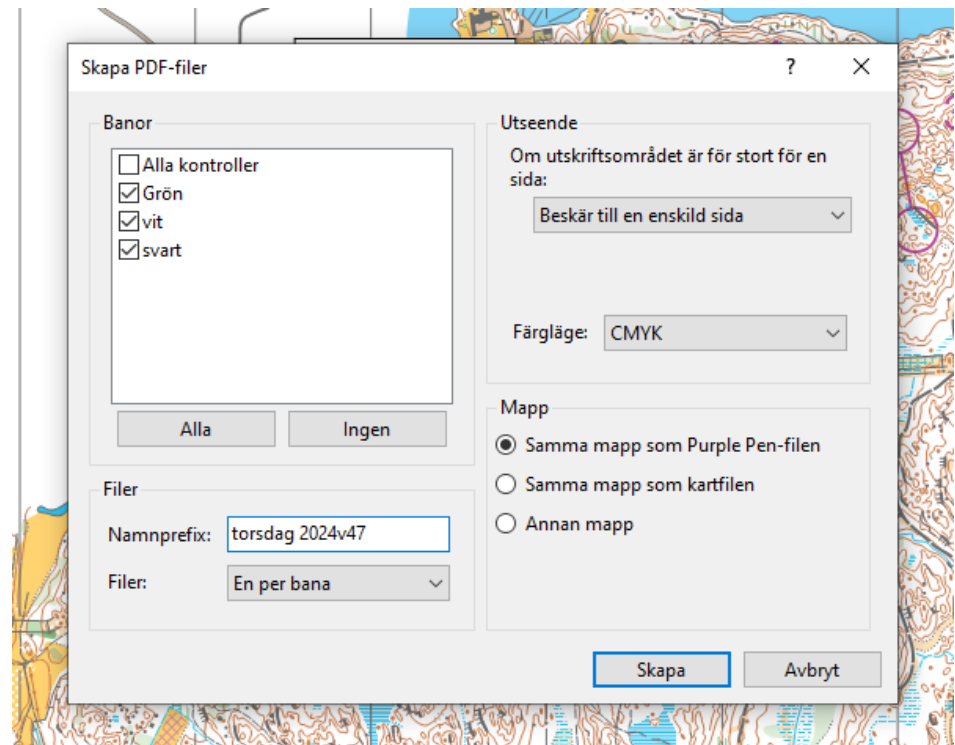
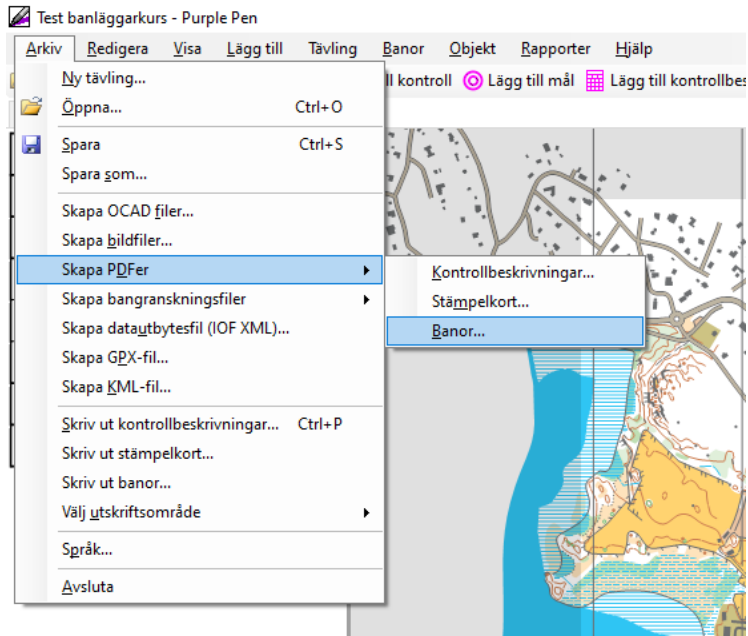
Nynäsviken

Klicka där du vill ha ett hörn –
dra och släpp



Purple Pen

Introduktionskurs i banläggning



Introduktionskurs i banläggning



OneDrive 2024

Arkiv Start Dela Visa Molnlagring

Fäst i Snabbåtkomst Kopiera Klistra in Klipp ut Kopiera sökväg Klistra in genväg

Flytta till Kopiera till Ta bort Byt namn Ny mapp

Nytt objekt Enkel åtkomst

Egenskaper Öppna Redigera Historik

Markera alla Avmarkera alla Invertera markering

Markera

← → ↕ ↑ > Per Forsberg (Sthlms Orienteringsförbund) > OneDrive - Sveriges Riksidrottsförbund > Pelle > Pelle > Utbildning > Banlägggarutbildning intro > 2024

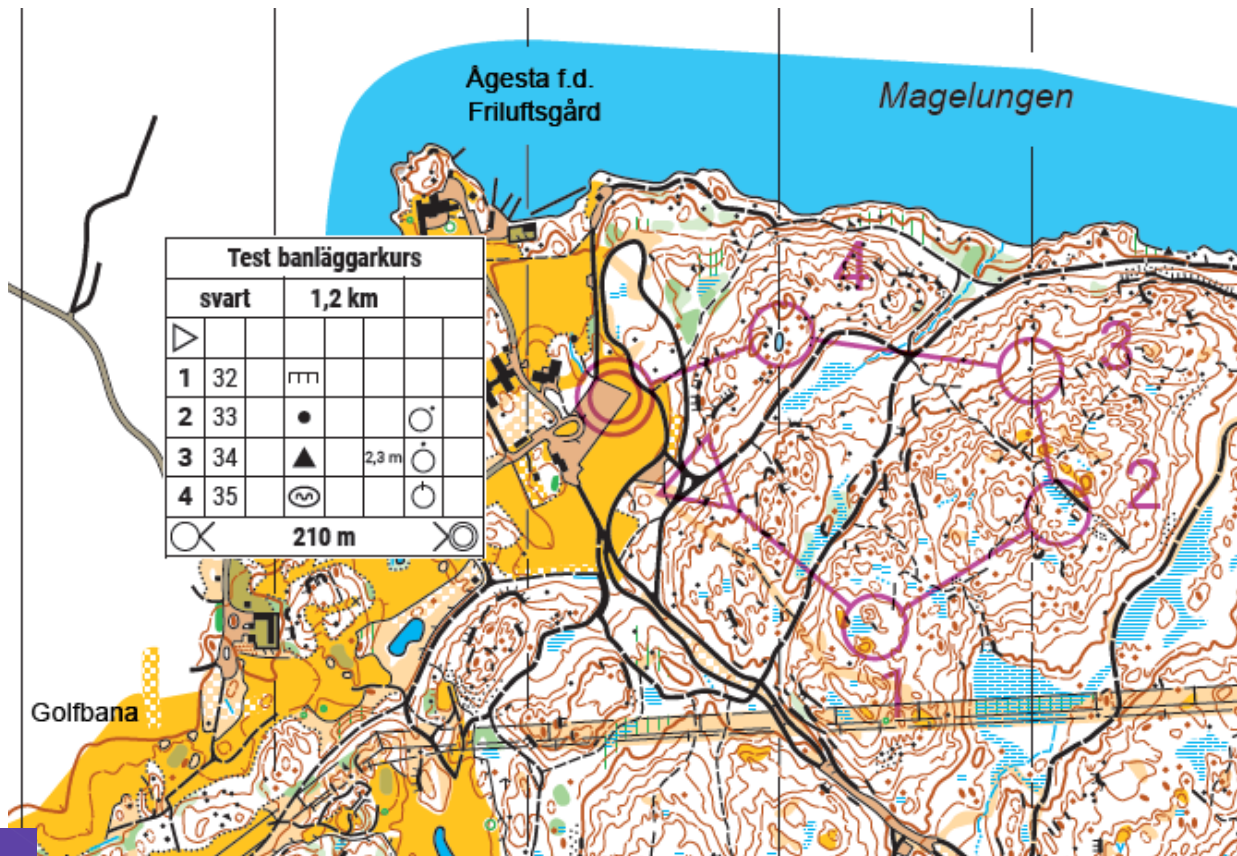
Namn	Status	Senast ändrad	Typ	Storlek
anmälda och närvaro	✓	2024-11-07 12:43	Microsoft Excel-k...	14 kB
Test banläggarkurs	✓	2024-11-19 15:00	Purple Pen Event ...	2 kB
torsdag 2024v47-Grön	✓	2024-11-19 15:43	Adobe Acrobat-d...	1 548 kB
torsdag 2024v47-svart	✓	2024-11-19 15:44	Adobe Acrobat-d...	1 288 kB
torsdag 2024v47-vit	✓	2024-11-19 15:43	Adobe Acrobat-d...	1 554 kB
Ågesta_20230714_roterad 15000	✓	2024-11-19 14:33	PNG-fil	14 613 kB
Ågesta_20230714_roterad	✓	2024-10-29 22:36	OCAD 2018 Orient...	10 260 kB
Ågesta_20230714_roterad.pgw	✓	2024-11-19 14:33	PGW-fil	1 kB
Ågesta_20231005_roterad 15000	✓	2023-12-22 11:40	Adobe Acrobat-d...	6 388 kB

Snabbåtkomst

- Skrivbord
- Hämtade filer
- Documents
- My Pictures
- 2024
- 2024-25
- Domarudden
- Nya 2022
- Heliosgatan3
- SOFTs Teamsgrupp för IUT - För arrangörer
- IFK Enskede

Purple Pen

Introduktionskurs i banläggning



Purple Pen

ORIENTERA RÄTT

bland färger,
svårigheter
och banor

TRÄNING

Välja rätt teknik vid varje tillfälle.
Behärska olika kartor och olika terrängtyper.
Grovorientera, generalisera på detaljrik karta.
Skråorientera i alla typer av slutningar,
längs med och diagonalt.
Få en känsla för terrängtyp genom att se kartan.
Svår vägvalsbedömning.
Finorientera i detaljrik terräng.

Välja teknik efter svårighet och förmåga.
Skråorientera, hålla höjd.
Kontrolltagning utan uppfångare.
Hålla noggrann riktning. Kontrolltagning
i detaljfattig terräng.
Terrängförståelse – kunna anpassa
tekniken efter terrängtypen.
Framförhållning, lyfta blicken – microvägval.

Kontrolltagning i kurvbilden med uppfångare.
Använda höjdformationer som ledstång, stråk, eller hållpunkt.
Vägvalsbedömning utifrån längd, framkomlighet
och säkerhet via hållpunkter.
Förenkla, förstora och förlänga kontroll.
Grovorientera – generalisera.

Alla karttecken och viktiga delar i kontrollbeskrivningen.

BANLÄGGNING

V4. Svår vägvalsbedömning

K16. Grovorientering i svår kurvbild.
K17. Finorientering i detaljrik terräng.

K14. Kontrolltagning utan tydlig uppfångare
K15. Kontrolltagning i detaljfattig terräng..

V3. Bedömning av längd, framkomlighet och
säkerhet – orientera med hjälp av hållpunkter.

K11. Grovorientering över tydliga
hållpunkter mot tydlig uppfångare.
K12. Kontrolltagning i tydlig kurvbild
med tydlig uppfångare.
K13. Grovorientering i enkel kurvbild.

V2. Bedömning av längd och löpbarhet.



**Vi har gjort en sammanställning av momenten
och färgerna som ni får efter kursen.**

Tack för oss!

Vill du lära dig mer om banläggning?

**Fortsätt på vår steg 1-utbildning som fortsätter med ytterligare träffar.
Maila Lasse och anmäl ditt intresse.**

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