

Välkommen till

Introduktionskurs i banläggning

Orienteringslöpning, i skogen

Träff 1

Program

Träff 1, 5 november 19.30-21.00, webb

- Välkommen och inledning
- Banläggningens mål
- Orienteringens historia
- Hänsyn till natur och miljö
- Banläggarens uppdrag och ansvar

Träff 2, 19 november 19.30-21.00, webb

- Banläggningens byggstenar
- Banor för ungdomar
- Orienteringsmomenten, färgsystemet
- Sportslig rättvisa
- Banläggarstöd

Steg 1 har ytterligare träffar

Träff 3, 8 december 19.30-21.00, webb

Träff 4, 19 januari, 19.30-21.00, webb

Träff 4, 14 mars, heldag med utomhusövning

Introduktionskursen



Astrid	Adelsköld	Centrum OK
Lars-Åke	Bylund	Fagersta OK
Anna	Lindell	Gustavsbergs OK
Louise	Lindell	Gustavsbergs OK
Henrik	Mittelholzer	IF Thor
Lars	Pontén	IF Thor
Stefan	Sundelius	Järfälla OK
Elin	Lundkvist	Länna IF
Anton	Åberg	OK Linné
Annick	Meister	OK Linné
Ingrid	Melin	OK Linné
Emil	Åberg	OK Linné
Julia	Bogdanou	OK Södertörn
Rickard	Rimpi	OK Södertörn
Erik	Håkansson	OK Österåker
Marie	Kjellman	OK Österåker
Samantha	Lagerlöf	OK Österåker
Marcus	Åhlén	OK Österåker
Joakim	Jansson	Sala OK
Inga-Britt	Pettersson	Sala OK
Linda	Jacov	Skarpnäcks OL
Jörgen	Stegard	Skarpnäcks OL
Anna	Belfrage	Skogsluffarnas OK
Jonathan	Bucht	Skogsluffarnas OK
Anna	MacLean	Skogsluffarnas OK
Anna	Mossberg	Skogsluffarnas OK
Susanna	Öst	Skogsluffarnas OK
Bitu	Farahani	Surahammars SOK
Sofia	Hasler	Surahammars SOK
Cristopher	Taavo	Surahammars SOK
Bengt	Ödman	Tumba-Mälarhöjden OK
Cecilia	Einarsson	Västerås SOK
Birgitta	Isaksson	Västerås SOK
Lukas	Isaksson	Västerås SOK
Karin	Karlsson	Ödeshögs SK
Rickard	Sjölander	Ödeshögs SK

Det går att ändra grupp

Steg 1

Maria	Strömberg Bylund	Fagersta OK
Erik	Bovallius	Järfälla OK
Lars-Göran	Palm	Köping-Kolsva OK
Johan	Källman	Norbergs OK
Mats	Fröberg	Nynäshamns OK
Ella	Andersson	OK Södertörn
Anna	Mossberg	Skogsluffarnas OK
Susanna	Öst	Skogsluffarnas OK
Sofia	Wikström	Skogsluffarnas OK
Algot	Sjöstrand	Snättringe SK
Bengt	Nilsson	Solna OK
Mattias	Allared	Tumba-Mälarhöjden OK
Åsa	Mårzell	Tumba-Mälarhöjden OK
Edvin	Nordström	Täby OK
Jens	Andertoft	Västerås SOK
Johan	Sundén	Västerås SOK

Åsa
Dorothe, Pelle, PO och Lasse

Orienterings poesi

**Så här fint skaldades av det unga
Orienteringsförbundet på 1900-talet**



Orientering **är**:

självald väg - i okänd mark
tankens skärpa - vid kroppslig möda
snabba beslut - under spännande tävling

Orientering **bjuder**:

dådfylld kamp - mot goda kamrater
ensam strid – mot markens hinder
vilsam växling – mot vardagens ävlan

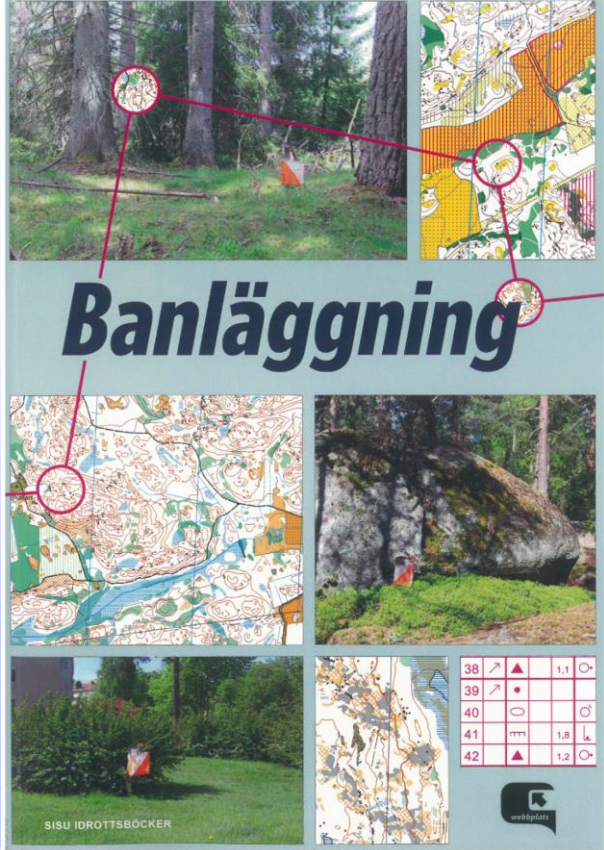
Orientering **skapar**:

ett gladlynt och frimodigt släkte
en härdad stam med längtan till äventyr och kamp
kärlek till naturen – källan till livslust och levnadskraft

Denna utbildning är en introduktion i banläggning för orienteringslöpning (i skog). Tar kortfattat upp grunderna för vad en banläggare behöver känna till.

Presentationerna som visas får ni efteråt. De innehåller mycket text, detta för att ni ska kunna repetera själva efter utbildningen.

Boken Banläggning, SOFT:s tävlingsregler och stöddokument är grunden för all banläggning.



Banläggning

SISU IDROTTSBÖCKER

38	▲	1,1	○
39	●		
40	○		○
41	mm	1,8	
42	▲	1,2	○

svensk orientering

REGELVERK FÖR ORIENTERING

Tävlingsregler och anvisningar i grenen orienteringslöpning

VERSION 20250701
BESLUTADE AV SOFT:s förbundsstyrelse
TRÄDER I KRAFT 1 juli 2025 med en övergångsperiod fram till 1 januari 2026.
ERSÄTTER Version 20250101 av regelverket.
Ändringar, förtydliganden och nyttigheter i denna version jämfört med föregående version framgår av sista sidan.

Uppbyggnad, syfte och målgrupp

Regelverket består av **tävlingsregler (TR)** och **tävlingsanvisningar (TA)**. Reglerna beslutas av förbundsstyrelsen, anvisningarna av förbundsstyrelsen.

- Reglerna består av påbud, förbud, rekommendationer, undantag och förklaringar. Dessa identifieras genom sina nyckelord; påbudet innehåller nyckelordet ska, förbudet för inte, rekommendationen bör och undantaget för. Förklaringsregler saknar däremot nyckelord.
- Anvisningarna kompletterar reglerna. De förklarar hur enskilda regler ska tolkas och tillämpas. Varje anvisning har sitt ursprung i en eller flera regler. Flera regler saknar dock anvisningar. Anvisningarna ska användas för att förstå och tillämpa reglerna.

Vad är orienteringslöpning, OL?



Tävlingsreglerna avsnitt 1.

1. Orientering

1.1 Orientering som idrott

- 1.1.1 Orientering kan utövas som orienteringslöpning, skidorientering, mountainbikeorientering och precisionsorientering. I såväl tal som skrift ska förkortningarna OL, SkidO, MTBO respektive PreO användas.
- 1.1.2 Orientering innebär, i sin ursprungliga form, att utövaren på sin väg mellan start och mål ska besöka ett antal kontroller utan andra hjälpmedel än karta och kompass. Start, kontroller och mål ska vara angivna på kartan och markerade i terrängen.
- 1.1.3 Orientering är av tradition självvald väg i okänd terräng. Den tävlande ska därför under tävlingsmomentet genomföra orienteringen självständigt.
- 1.1.4 I orienteringslöpning ska den tävlande förflytta sig till fots mellan start och mål.

Litteratur och annat som banläggaren kan/ska ta stöd av:



Tävlingsregler - Stöddokument

Banläggning – Bok från Butiken

Kontrollbeskrivning - Stöddokument

Terrängbeskrivning - Stöddokument

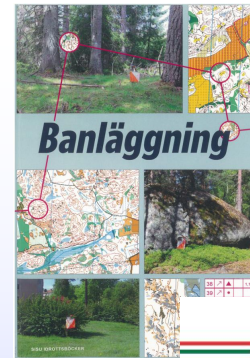
Banläggarstöd - Datorbaserat

Mark och Vilt (bör uppdateras)

Kartmaterial

SOFT:s, StOF:s hemsidor

<https://www.orientering.se/stockholm/arrangor/>



Ytterligare verktyg och utbildningsmaterial:



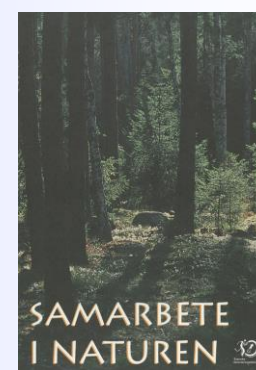
Kartnorm (ISOM 2019 och ISSOM 2017) - Stöddokument

Full koll (1-3) - Bok från butiken

Orientera för att tävla - Bok från butiken

Äldre orienteringslitteratur, t ex Träning, Orientering för barn och Ungdom mm

Orienterare - Gäst i Naturen och Samarbete i naturen – äldre stöddokument



Hemsidor

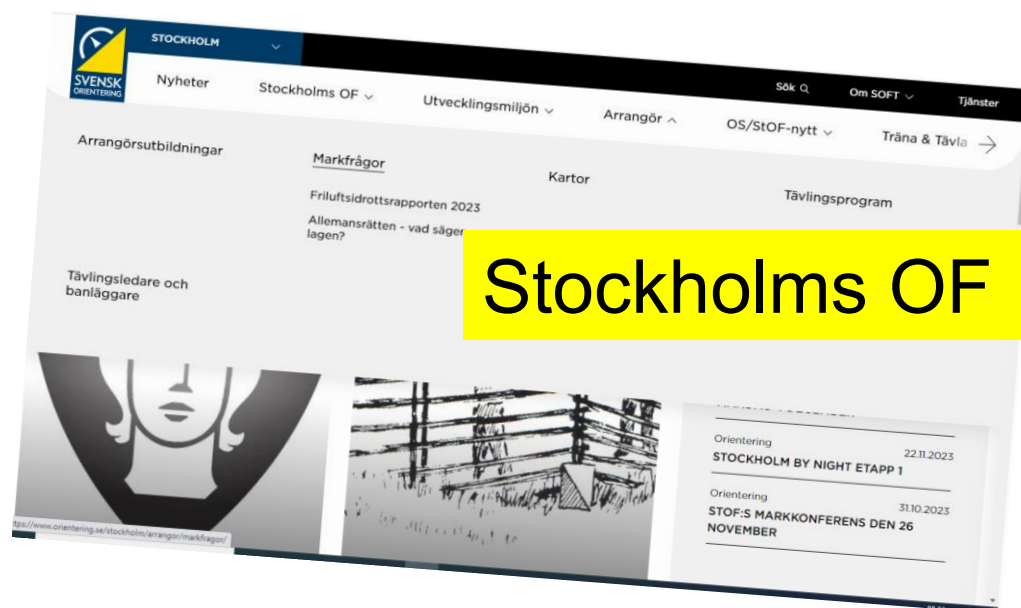


BANLÄGGNING

SOFT

På den här sidan finns samlat sådant som är till stöd för banläggare och bankontrollant. Stödet syftar till att vägleda, förenkla och förbättra banläggningsprocessen. Målet är banor av högsta kvalitet där incidenter undviks. Sportslig rättvisa ska vara vägledande genom hela banläggningsarbetet.

BANLÄGGARKURS PREO - KLICKA HÄR!



Avverkning: avverkningskoll.se

Skogens pärlor: <https://kartor.skogsstyrelsen.se/kartor/>

Skyddad natur: <https://skyddadnatur.naturvardsverket.se/>

Min karta: <https://minkarta.lantmateriet.se/>

Vad säger regelverket om banlägggarlicens?



6. Behörighet för banläggare

Allmänt

För att säkerställa hög och rätt kvalitet på banor vid orienteringstävling, ska ansvarig banläggare vara behörig och certifierad med SOFTs banläggarkort.

Banläggarkort erhålls efter genomgången utbildning och finns i två klasser:

- Banläggarkort 1 = blått kort
- Banläggarkort 2 = grönt kort

Innehav av banläggarkort 1 krävs för att erhålla banläggarkort 2.

Nivåer av behörighet

Lägst banläggarkort 1 krävs för ansvarig banläggare och nationell tävling utan elitklasser, men i övrigt fullständ

Banläggarkort 2 krävs för ansvarig banläggare och bar tävling med elitklasser och i övrigt fullständigt klassutl

Lägst banläggarkort 1 krävs för biträdande banläggare föregående stycket nämnda tävlingarna.

Banläggare och bankontrollant vid tävling som inte ha någon form av banläggartutbildning. Banläggarkort är

Giltighet

Banläggarkort gäller nationellt och utfärdas av det OF Kortet har en giltighet av maximalt 5 år. Giltighetstide och går alltid ut den 31 december år fem.



Svenska Orienteringsförbundet
Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm, Sweden. info@orientering.se www.i

TA

4.4 Utbildning

4.4.1 Vid tävlingar inom nivåerna 1–3 ska tävlingsledare och tävlingskontrollant ha genomgått av SOFT godkänd utbildning för tävlingsledare eller på annat sätt ha förvärvat motsvarande kunskaper.

Vid tävlingar inom nivåerna 1–3 ska banläggare och bankontrollant ha genomgått av SOFT godkänd banläggartutbildning eller på annat sätt ha förvärvat motsvarande kunskaper.

4.4.2 OF i det distrikt där tävlingen anordnas bedömer och avgör om kompetensen hos aktuella personer är tillräcklig för nämnda befattningar.

Se [SOFT:s hemsida](#), under Förening → Arrangör → Dokument & stöd: [Utbildning & träffar](#), för godkända utbildningar.

Följande kriterier bör tas i beaktande vid utnämnannde av tävlingsledare eller banläggare som på annat sätt förvärvat sig motsvarande kunskaper som vid en traditionell utbildning eller fortbildningsträff:

- Personen i fråga bör bevisligen ha goda kunskaper inom området.
- Ha haft tidigare i tiden närliggande uppdrag.
- Inneha goda referenser.
- Ha haft svårigheter att delta i utbildningar och fortbildningar.

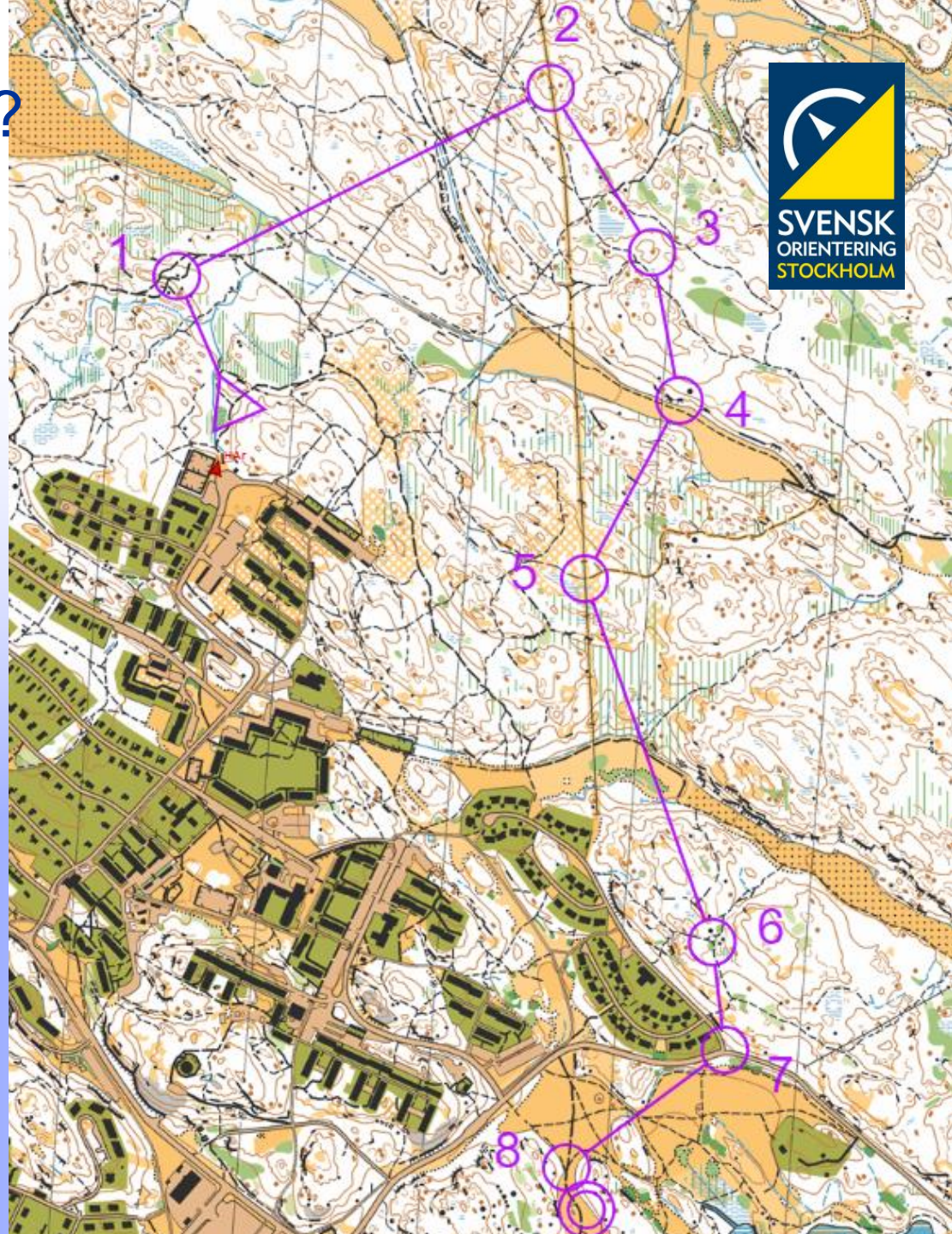
Tillämpningen av undantagsmetoden bör förekomma sparsamt.

Vad är detta för bana?
Distans?
Passar klass?

Ganska lätt bana som
passar för oerfarna eller
nybörjare

Antalet långa delsträckor
gör att banan passar för
för långdistans

DH12, Lätt 2,5,
U3 (i Stockholm)



Vad är detta för sträckor och kontroller?

Distans?

Passar klass?

Mycket lätta sträckor som
passar för unga nybörjare

Kan vara lång eller medel

Inskolningsbana



När behöver vi banläggare?



Tävlingar

Träningar och klubbaktiviteter

Nybörjarkurser

Naturpasset/Hittaut

Orientering i skolan

Att vara banläggare är ett
roligt, utvecklande, ansvarsfullt och
viktigt uppdrag, **ett hedersuppdrag!**

Övergripande mål för orienteringsidrotten



Att skapa en över tid hållbar verksamhet,
som lockar dagens och nya medlemmar till
tävlingar och aktiviteter inom OL-sporten

Det ska vara roligt!

Banläggare = en förutsättning!

Övergripande mål för orienteringsidrotten



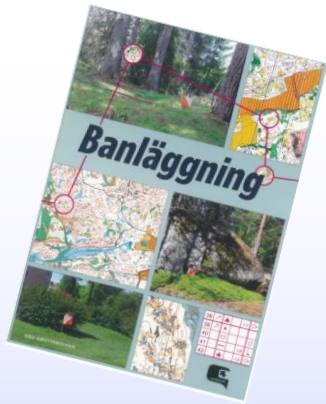
hur gör vi för att nå det övergripande målet?

- *Aktiviteter som har **minsta möjliga påverkan** på **naturen, miljön och ägarintressena**.
- *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 till vidareutveckling av sin förmåga att navigera i naturen med karta och kompass**. Anpassa orienteringsproblemen utifrån olika kategoriers förväntade förmåga

Det ska vara roligt!

Banläggare = en förutsättning!

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:

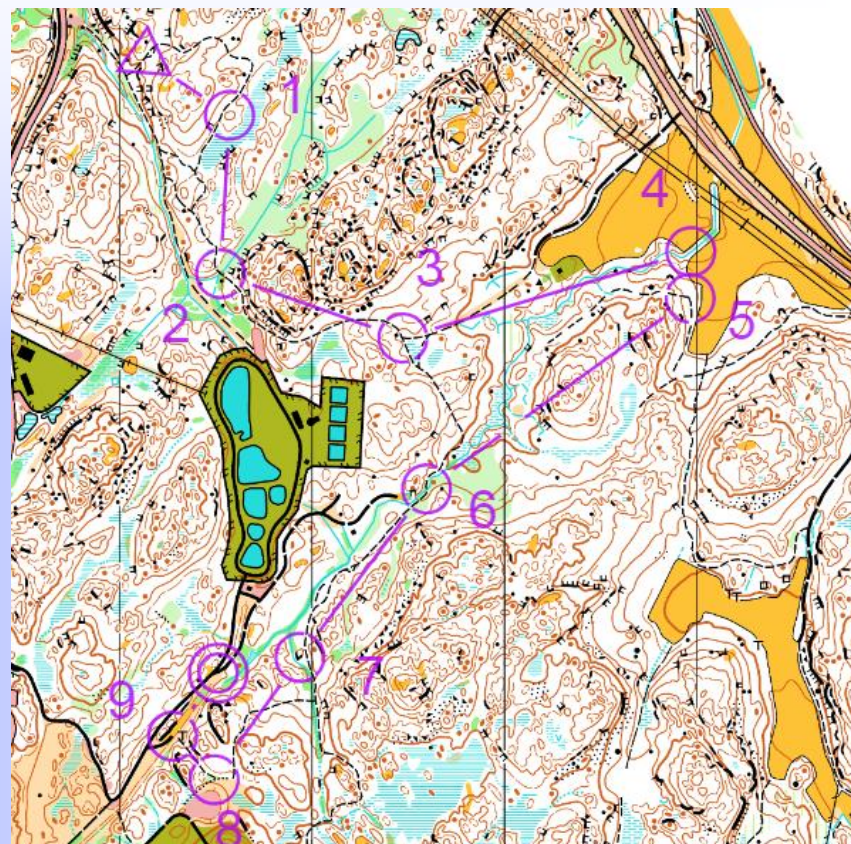
- 1 - orienteringsidrott ska vara **skonsam mot naturen**
- 2 – banorna ska säkerställa orienteringssportens **egenart**
- 3 – banorna ska skapa **sportslig rättvisa**
- 4 – banorna ska spegla **distansernas särarter**
- 5 – banorna ska bidra till **rolig orientering**

Varför ser sporten och banorna ut som de gör?

Sent 1800-tal kom några personer på att det skulle vara kul att tävla i en utvecklad form av terränglöpning, men med karta och obligatoriska passagepunkter markerade i stället för snitslar eller annan märkning av banan. Orienteringslöpning och Orienteringsbanor kom till. Sundbybergs IK var först i Sverige 1901.

Banorna påverkas av:

- historik och tradition
- regler och anvisningar
- kartor
- terräng
- banläggarnas kompetens
- aktivas (målgruppens) skicklighet och erfarenhet



För att veta vart man ska,
behöver man veta **varifrån**
man kommer och var man är.



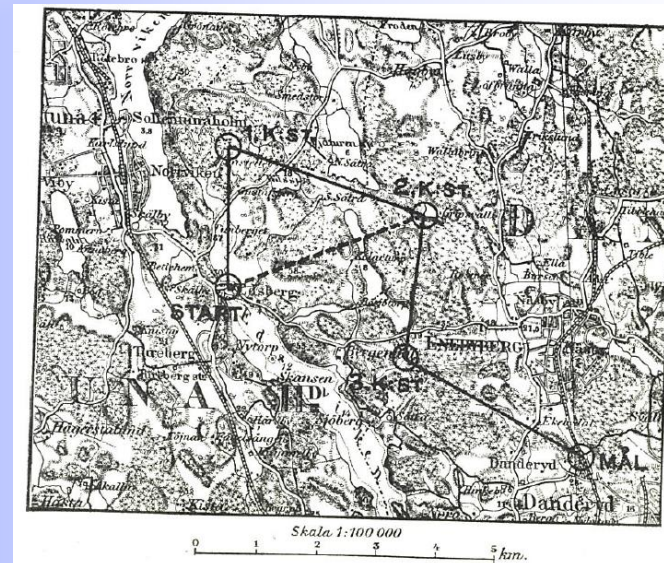
Orienteringssportens historia (på 5 minuter)

<https://www.orientering.se/utova-och-folj/om-oss/forbundet/historia/>



Forntid till 1800-talet....

- *folkvandringar och de gamla grekerna....
- * Industrialismen på 1800-talet
Det blev allt mer legitimt att "anstränga sig på fritiden till ingen nytta", inte bara överklass
- * Terränglöpning populärt, en olympisk gren, fram till 1924
- * Kartor var ett militärt, till delar hemligt "verktyg", ej allmänt tillgängliga
- * I huvudsak militäridrott, men 1897 arrangerades en klubbtävling i Oslo
- * **bara män!**



...tidigt 1900-tal...

- * Civila tävlingar över långdistans utvecklas i Norden. Norge 1897, Sverige 1901 (Sundbyberg) och Finland 1923
- * Kartor blev mer tillgängliga, men gamla och dåliga
- * Orienteringslöpning, mellansäsongsträning och konditionsträning för terränglöpare, skidåkare
- * Förbundsorientering i Nacka 1919, gnistan som tände lågan

- * Ernst Killander



...mer under 1900-talet...

- * Från 1925 får damer vara med, men ansågs allmänt klena
- * Orienteringsförbundet bildas 1938, bröt sig ur Friidrotten
- * 1939. Första banläggARBOKEN. Olle EkBom
- * Rättvisare tävlingsresultat => bättre kartor behövs => "rita eget"
- * **Välstånd och tillgång till olja** och bil => mer resande och orientering
- * SM 1935, 10MILA 1945, O-Ringen 1965, 25manna 1974
- * missioner i Europa och Nordamerika,
Internationella Orienteringsförbundet (IOF) 1961, VM 1966
- * SOFT:s BanläggARlicens införs 1968
- * Andra tävlingsformat, budkavle (stafett), natt, ultralång, medeldistans

...2000-talet

- * Internationellare, idag ca 75 nationer i IOF
- * Vara en global tävlingsidrott som håller hårt på etik, antidoping och demokratiska värderingar
- * Växa genom att lyfta orienteringssporten medialt => själva utveckla TV-produktioner och publikvänliga arenor
- * Nya tävlingsformer/distanser/grenar och kartor (Sprint, MTBO, PreO, Rogaining, Inomhusorientering mm)

Kartan



Orienteringssportens historia är länkad med kartans historia, (ingen karta = ingen orienteringssport)

Kartor i princip hemliga fram till 1850-talet



1539
En lustig detalj ur Olaus Magnus storartade karta över Skandinavien av år 1539. Kalix, Luleå, Piteå och Skellefteå känner man igen på tämligen riktiga platser men de stora lappländska sjöarna har förts ihop till ett underligt innanhav!

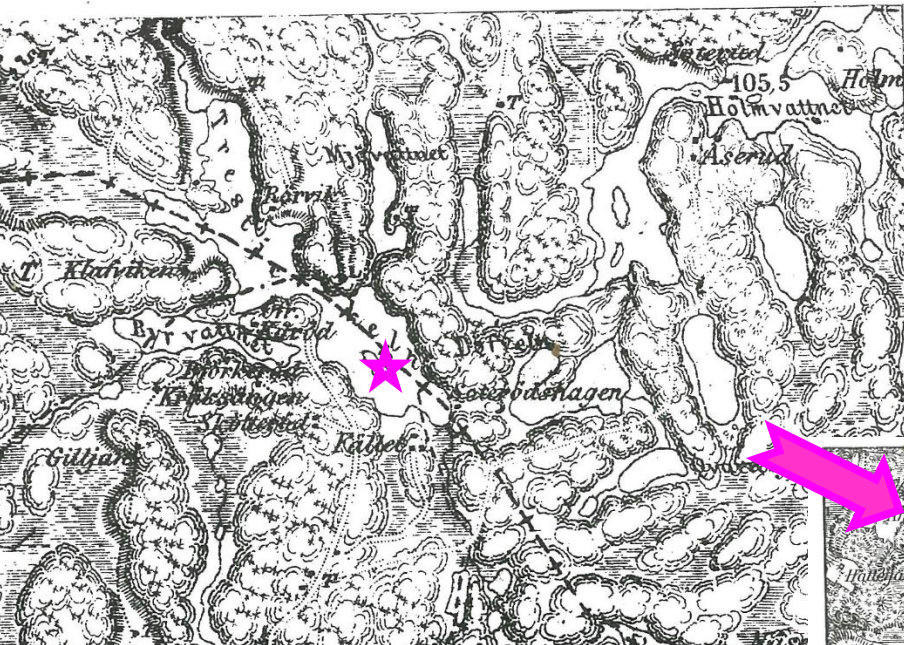
Kartan

Från 1920-talet

Stockholms Idrottsförbunds Orienteringslöpning den 6. nov. 1927.

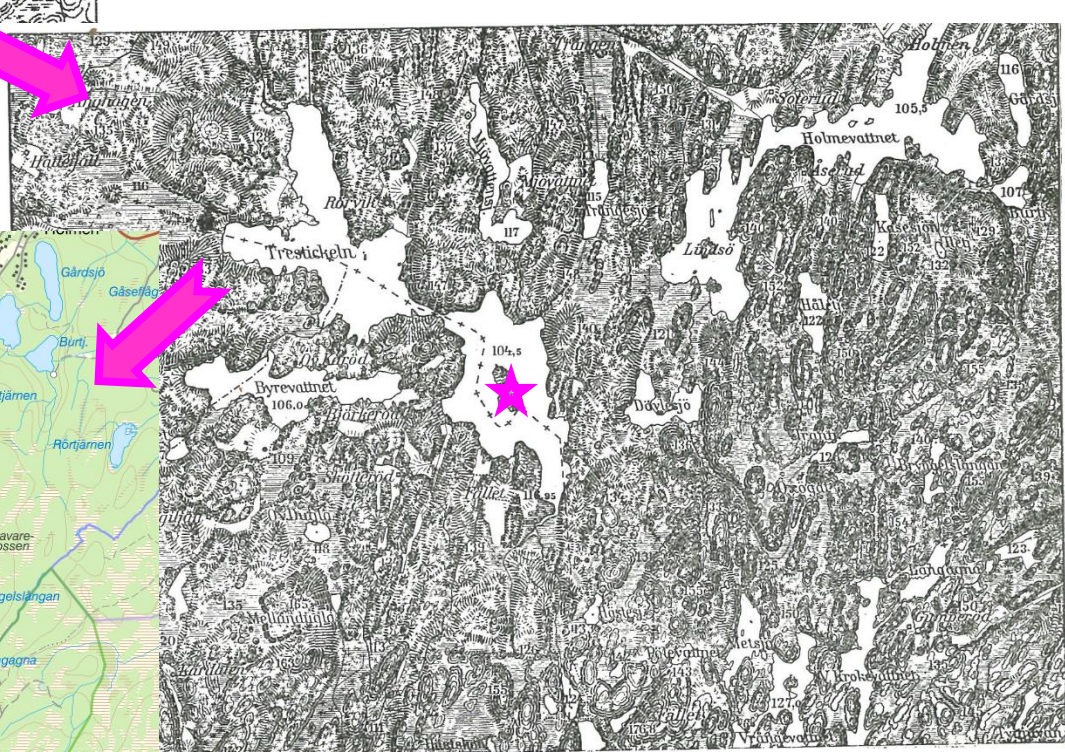
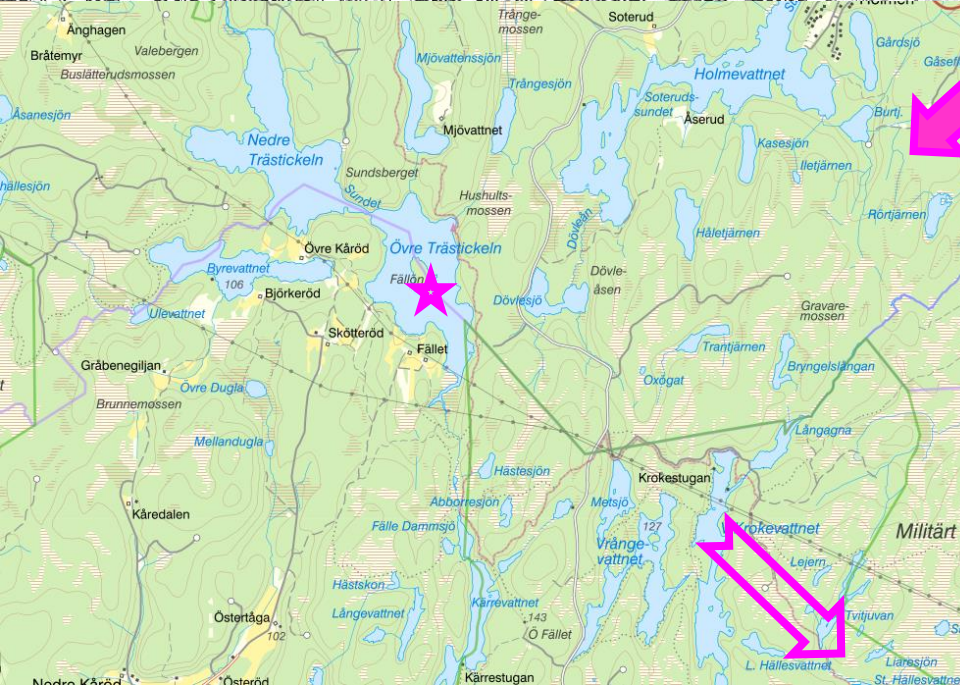


Första banan i Stockholms-DM 1927 underkändes, den här är omtävlingens. Start: Hanstadvik, kontroll I: sjön 600 m. öster Enkärret (omedelbart söder första »r» i Enkärret), kontroll II: torpet 1100 m. öst-sydöst Brunn, 1100 m. söder »g» i Fogelvik, kontroll III: nordöstspetsen av sjön 1000 m. sydväst Brunn, kontroll IV: torpet 1400 m. nordväst Bergvik, 500 m. sydväst »K» i Kolström, mål: torpet 600 meter nordöst Forsvik, södra torpet. 12,5 km. Ivar Scheffer, Djursholm, vann på 1.40.10.



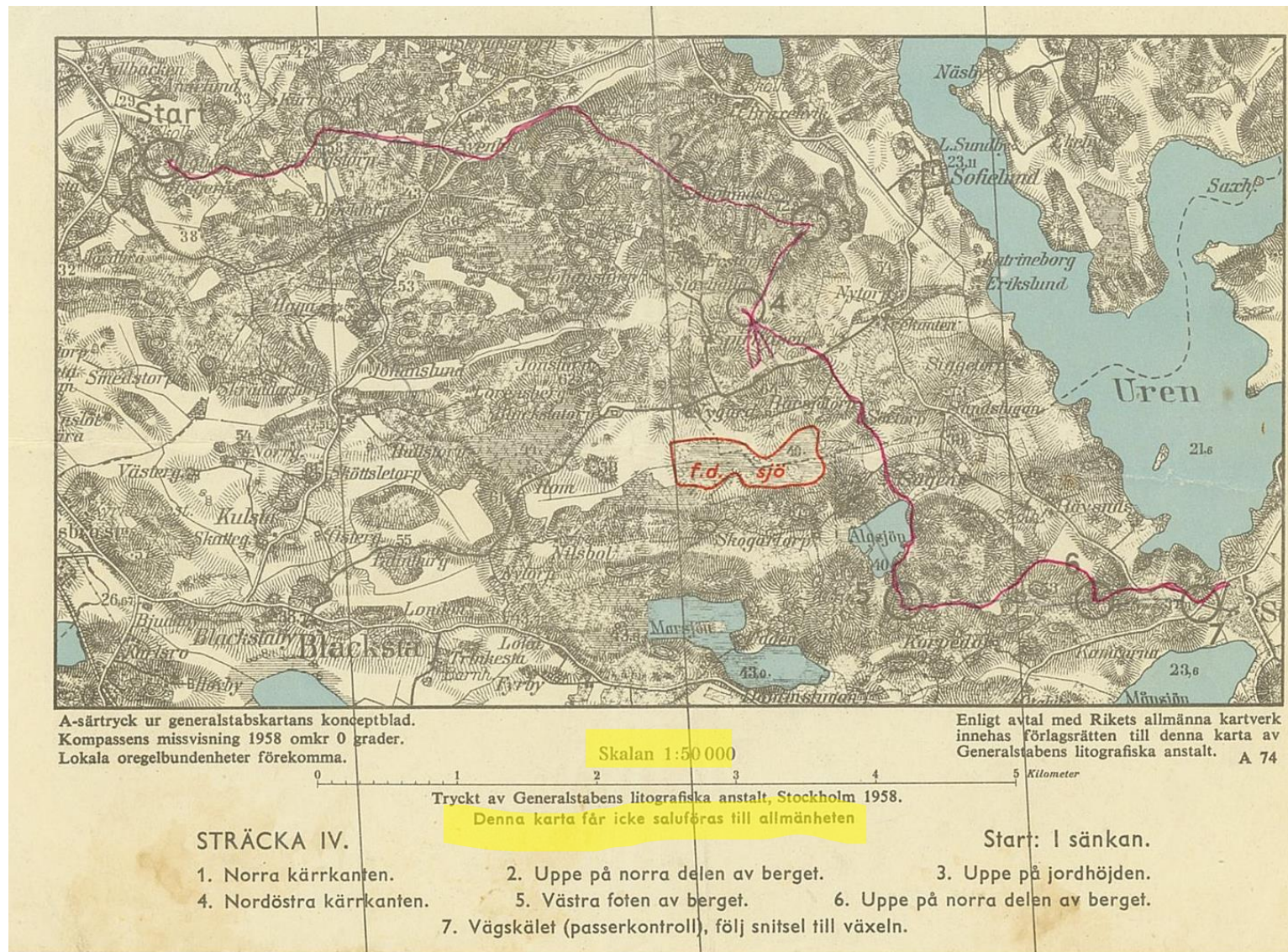
Skala 1:100000 (1 cm = 1 km)

Skala 1:50000 (1 cm = 500 m)



nas form och läge är mycket korrektare på det moderna konceptbladet. En jämförelse
la 100.000-delen ger ett överraskande resultat.

10MILA 1958, sträcka 4



Skalor:

1:100000 = fram till 1940-talet

1:50000 = 1950-talet

1:25000 = 1960-talet

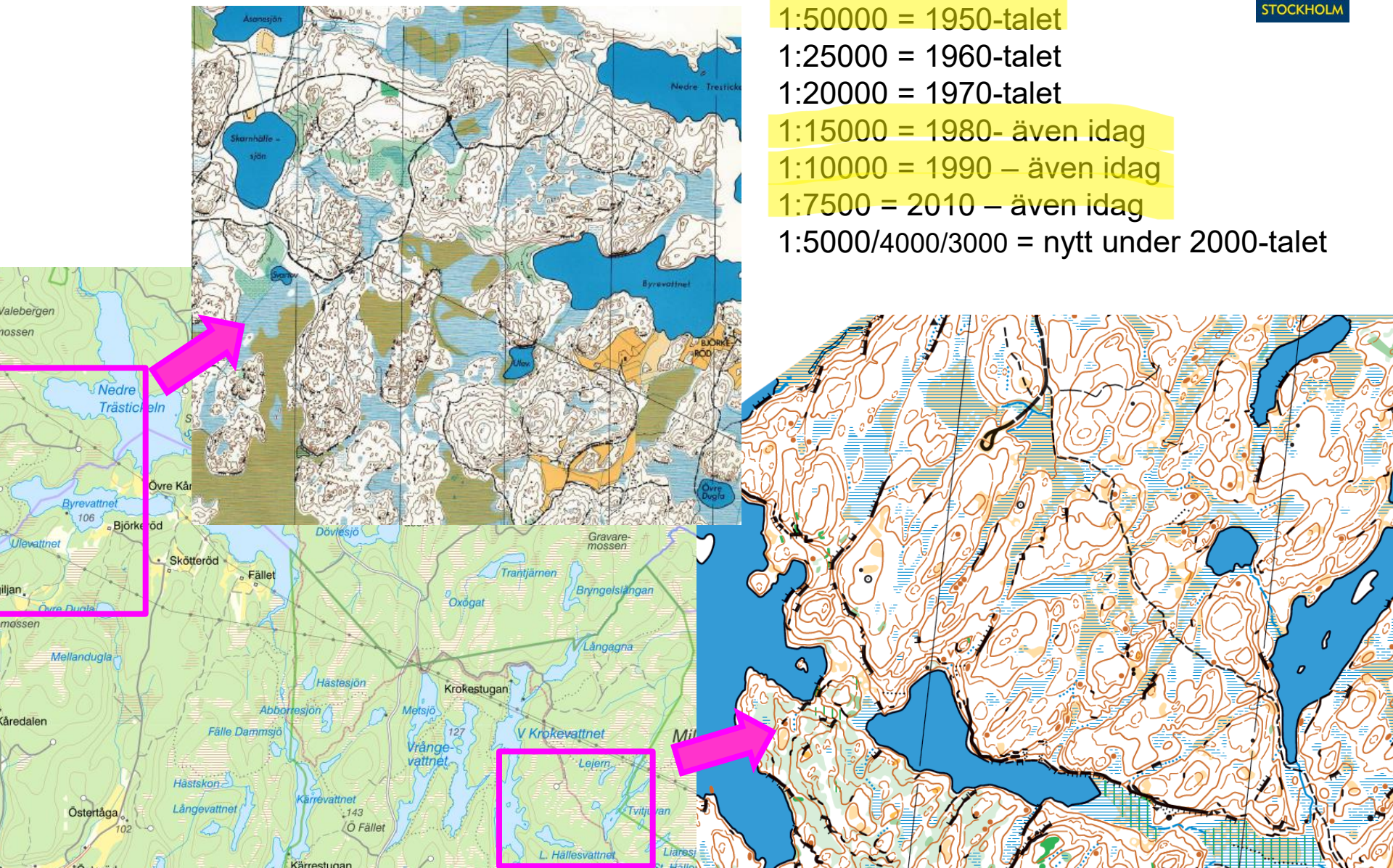
1:20000 = 1970-talet

1:15000 = 1980- även idag

1:10000 = 1990 – även idag

1:7500 = 2010 – även idag

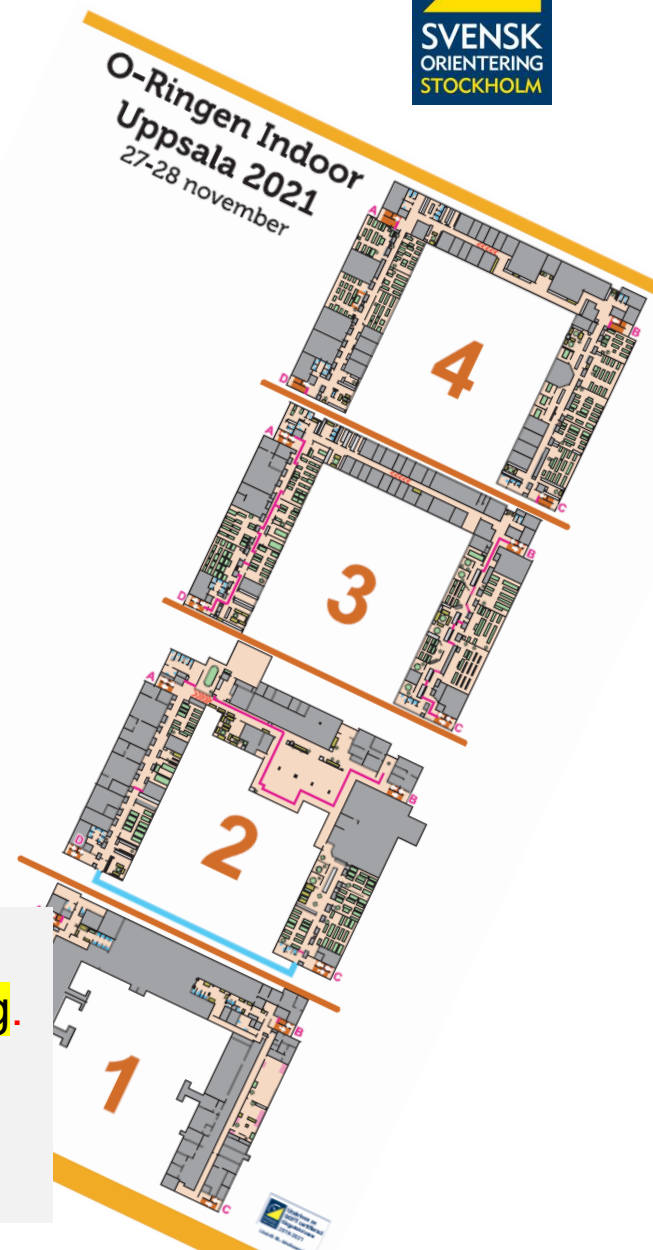
1:5000/4000/3000 = nytt under 2000-talet

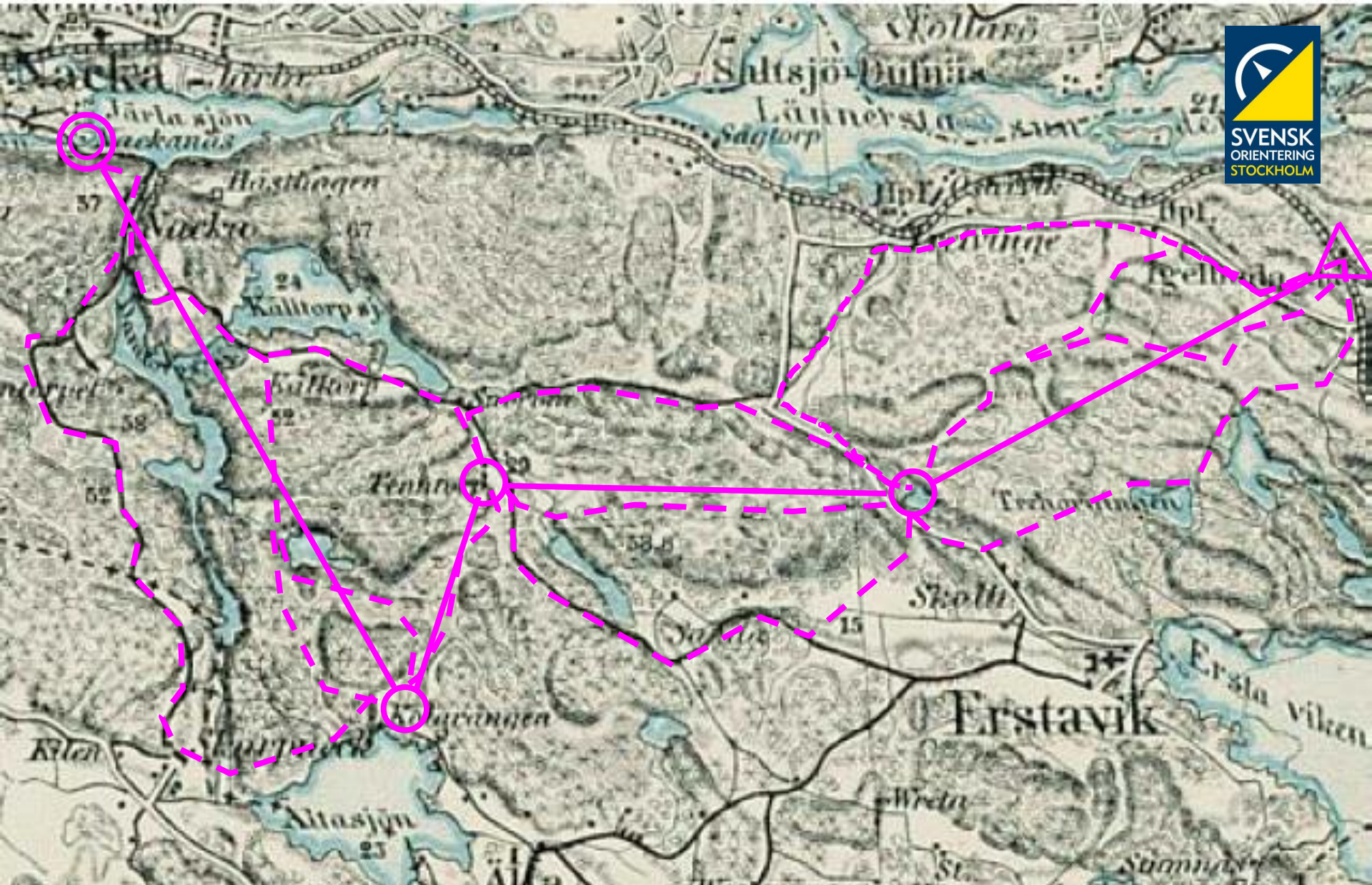


Sprintorientering, kartnorm 2017



Inomhusorientering.
Kartuvecklingen
pågår ständigt!



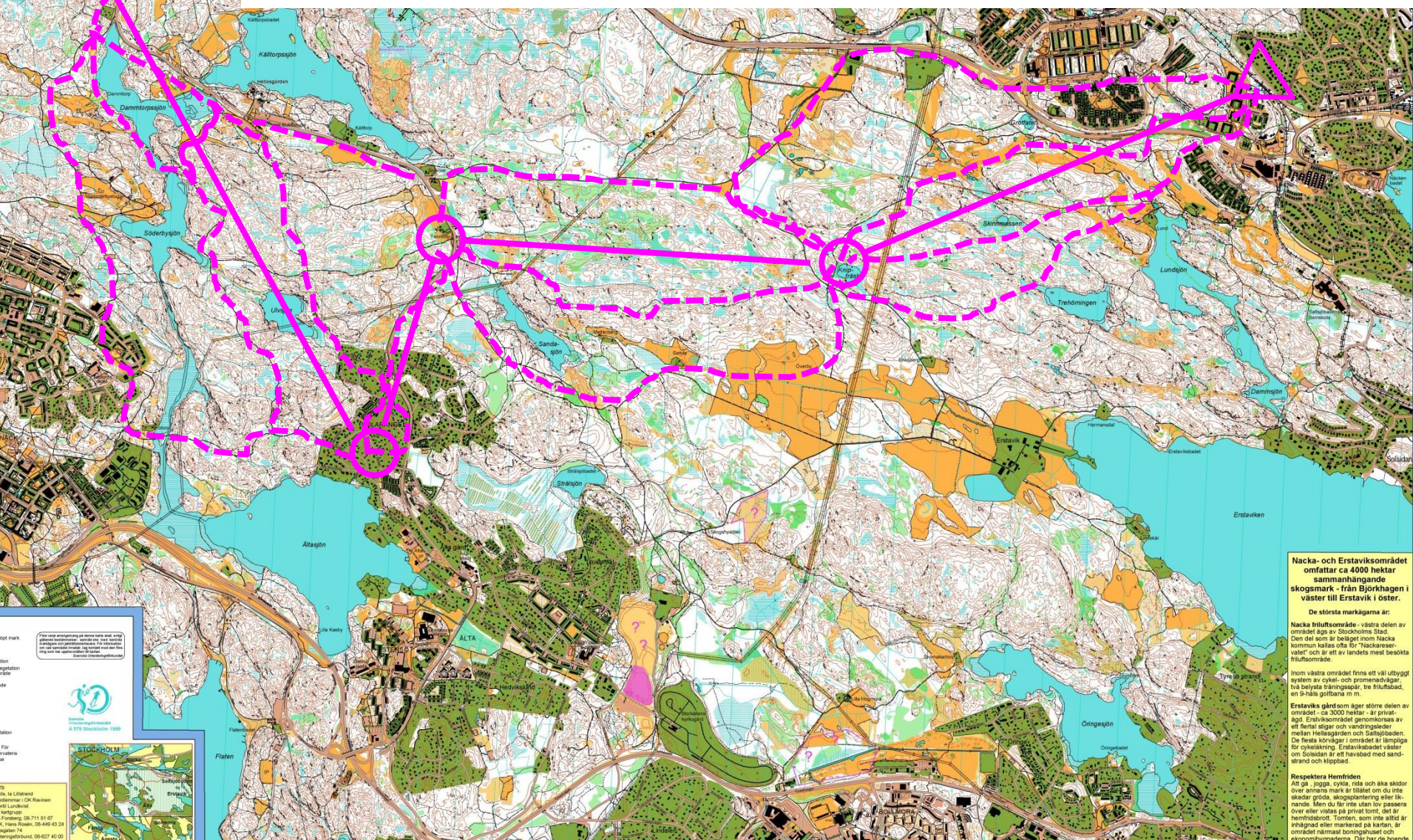


Förbundsorienteringen 1919

Förr eller nu.....

I grunden samma mål idag som 1919 eller 1939

VÄGVAL och rolig orientering!



Nacka- och Erstaviksområdet
omfattar ca 4000 hektar
sammanhängande
skogsmark - från Björkhamnen i
väster till Erstavik i öster.

De största markägarna är:

Nacka tillfällsområde - västra delen av
området ägs av Stockholms Stad.
Den del som är belägen inom Nacka
kommun kallas ofta för "Nackareser-
vat" och är ett av landets mest besökta
friluftsområden.

Inom västra området finns ett väl utbyggt
system av cykel- och promenadvägar.
Två belysta stängspår, tre flutbådar,
ett 50-håls golfbana m.m.

Erstaviks gård som äger större delen av
området - ca 3000 hektar - är privat-
ägt. Erstaviksområdet genomströms av
ett flertal stigar och vandringsleder
mellan Vellingeåsen och Saltholmsåsen.
De flesta korvägar i området är lämpliga
för cykellängd. Erstaviksområdet väster
om Solåsen är ett havsbad med sand-
strand och klippbad.

Respektera Hemfriden
Allt gå, jogga, cykla, rida och åka skidor
över annars mark är tillåtet om du inte
skadar grön, skogsplantering eller lik-
nande. Men du får inte stå i vägen
över eller vistas på privat tomt, det är
hemfridsbrott. Tomten, som inte alls är
inräddad eller markerad på kartan, är
området närmast bostadshuset och
elektronikbrytarna. Där har de boende



Svenska Orientering
A 975 Stockholm 1919

STOCKHOLM

STOCKHOLM

STOCKHOLM

STOCKHOLM

STOCKHOLM

STOCKHOLM

STOCKHOLM

STOCKHOLM

STOCKHOLM

STOCKHOLM

Kartans historia och banläggningens utveckling hänger ihop

Inga kartor = ingen orienteringssport

Inga banläggare = ingen orienteringssport

Kartans historia och banläggningens utveckling hänger ihop



Bättre och mer detaljrika kartor => mer möjligheter till spännande banläggning och rättvisare tävlingar, men....
risk för kontroller för kontrollens egen skull

Gyllene regeln ska vara: varje sträcka och kontroll ska ha en mening

Kunniga banläggare =>
roligare banor och rättvisare tävlingar
fler tävlande eftersom de tycker det är roligt

Viktiga punkter som banläggaren måste ha koll på

Banläggarboken nämner nedanstående

- **Alla ska ha möjlighet att delta på en bana med "rätt" svårighet. (SOFT:s klasssystem och tävlingsregler mm)**
- **Banläggaren måste vara väl insatt** i hur olika terrängtyper påverkar OL-tekniskt och fysiskt för olika kategorier orienterare
- **Banläggaren måste förstå** hur ålder och erfarenhet påverkar hur olika kategorier orienterar
- **Kontrollernas funktion** är att skapa utgångsläge för sträckor med lämpligt orienteringsmoment
- **Banläggarens arbete** går i huvudsak ut på att **hitta bästa möjliga vägvals-, och kartläsningssträckor till aktuell målgrupp inom aktuellt tävlingsområde**
- **Det svåraste momentet avgör sträckans svårighet och svåraste sträckan och kontrollen avgör hela banans svårighetsgrad**
- **En bra bana ska ha en blandning av tillåtna OL-moment** upp till det svåraste som får finnas på aktuell bana
- **Alla orienterare måste tala samma språk** (tränarna, ungdomsledare, aktiva, banläggare)

Banläggningens **Mål**



1 - orientering ska vara **skonsam mot naturen**

2 - upprätthålla orienteringssportens **egenart**

3 - skapa **sportslig rättvisa**

4 - säkerställa **distansernas särarter**

5 - skapa **rolig orientering**

SOFT:s tävlingsregler och anvisningar

 Tävlingsregler och anvisningar.pdf

Förord

Rättvis orientering och hänsyn mot vår omgivning

Orienteringens karaktär är sådan att den bygger på individens ansvar och medvetenhet om idrottens hedersbegrepp. Det handlar om att visa respekt för medtävlare och ledare samt att se tävlandet som en ärlig kamp, där den egna förmågan är avgörande för resultatet.

Orienteringsidrotten bedrivs i markerna på allemansrättslig grund. Vi behöver alltid vara medvetna om vårt ansvar gentemot och samarbete med mark-, jakt- och andra friluftsintrösser. Hänsyn till naturen och dess djur- och växtliv är en viktig del i vår verksamhet.

Det är genom att visa hänsyn mot vår omgivning och att ta ansvar för vår idrott, som vi kan skapa goda förutsättningar för orienteringens möjligheter att få en fortsatt stark och positiv utveckling.

Förbundsstyrelsen, april 2018

Se [SOFT:s hemsida](#), under Förening → Arrangör → [Markfrågor](#), för markrelaterad information och dokumentation.

I tävlingsreglerna

 Tävlingsregler och an....pdf

9.3 Begränsningar i vägvalet

9.3.1 Tävlände ska följa snitslad del av banan i hela dess sträckning.

9.3.2 Tävlände ska, om inte annat anges, besöka kontrollerna i nummerordning.

Förbjudet på kartan och i tävlingsområdet

9.3.3 Tävlände är skyldig att iaktta alla de begränsningar av möjligt vägval som följer av kartnormen för den aktuella tävlingskartan och banpåtrycket.

9.3.4 Det är förbjudet:

- Att beträda tomtmark, trädgård eller område närmast boningshus eller ekonomibyggnad.
- Att beträda åker eller äng med nysådd, växande eller ej skördad gröda. Det är även förbjudet att beträda kantzon mellan odlad mark och dike, staket, stenmur eller dylikt, om inte arrangören har angett annat.
- Att beträda frizon.
- Att beträda eller korsa en järnvägs spårområde annat än på anordnat övergångsställe, om inte arrangören har angett annat.
- Att beträda eller korsa motorväg eller motortrafikled.
- Att passera genom byggnad, med undantag av där kartan redovisar passage.
- Att klättra på staket, stängsel eller plank.

TA Särskilda regler för sprintorientering

Det finns ett antal regler som skiljer mellan traditionell orientering och sprintorientering. Sprintnormen anger vad på kartan som är tillåtet resp. inte tillåtet att passera.

På [SOFT:s hemsida](#), under Utöva & Följ → Tävla → [Stöddokument & filer](#), finns ett dokument som beskriver skillnaderna mellan traditionell orientering och sprintorientering, samt belyser särskilda sprintregler.

Allemansrätten och Orientering

- Sedvanerätt
- Knuten till den **enskilde i skogen**. Kan utnyttjas i grupp.
- Inte orsaka markägaren ekonomisk skada eller störa hemfriden
- Inte störa andra friluftsmänniskor
- **Inte störa eller förstöra**
- Beakta gällande regler och överenskommelser
- Sköta markkontakterna rätt

Orientering och naturen

Natutvärden och Ekonomiska värden

Vegetation

Vilt

Kom ihåg

Kontakt - Dialog - Tillstånd

Några påståenden

- Banläggare är normalt inte **markansvarig**!
- Ingen **mark** = Inga kartor = Inga banor
- Banor jämkas med **Mark**-förutsättningarna!
- **Klart med markkontakterna före banläggning! = VIKTIGT!**

Alltid välkomna tillbaka!

Karträttsinnehavarna har det fulla och entydiga ansvaret för sina kartor!

Karägaren ska:

- ha dialog med markägare mfl **inför** kartproduktion
- I samverkan med markägarna utarbeta planer för hur kartan ska användas
- ta fram markägarregister för att förenkla arbetet med dialogarbetet
- genomföra löpande samråd med markägare och jägare
- vid behov hjälpa andra klubbar med mark-samråd när de vill nyttja en annan klubbs karta

Sprintkartor har speciella förutsättningar gällande samråd med markägare

Banläggningens **mål Hänsyn till naturen**

På kartorna



Kartan framtagen
med stöd av RF

Före varje arrangemang på denna karta skall, enligt gällande bestämmelser, samråd ske med berörda markägare och jakträttsinnehavare. För information om vad samrådet innebär, tag kontakt med den förening som har upphovsrätten till kartan.

Svenska Orienteringsförbundet



**Karta godkänd
för tävling inom
nivå 2**
Period 2021-2022



Banläggningens **mål Hänsyn till naturen**

Naturvårdsverkets handledning för arrangemang i naturen (april 2022), lägger grunden



Orientering ska vara skonsam mot naturen

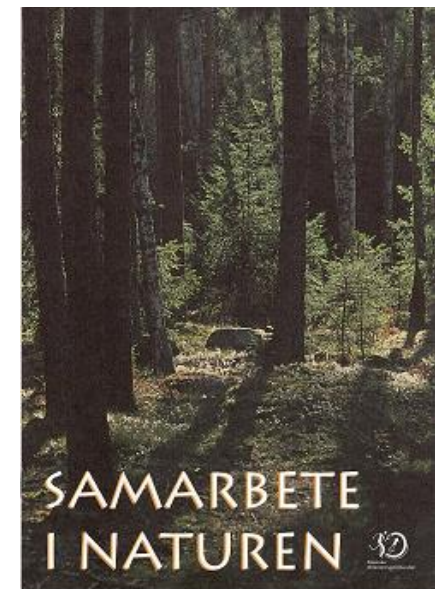
Orienterare ska alltid vara välkommen tillbaka

Bra äldre litteratur från SOFT



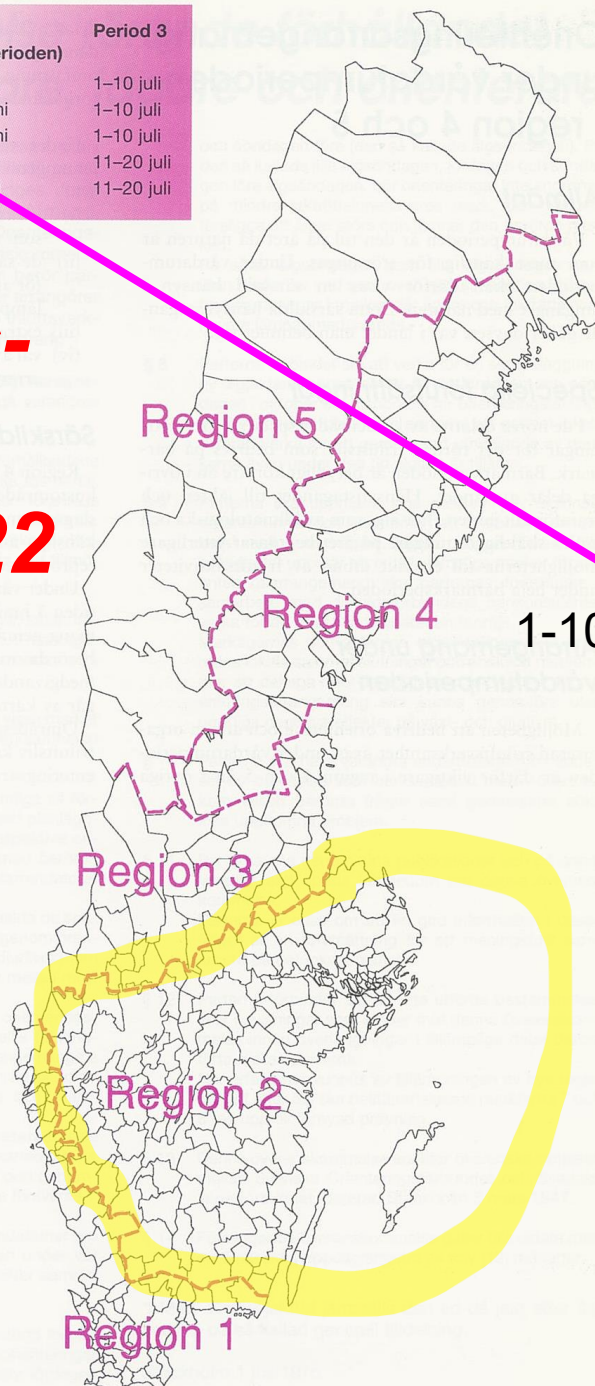
Togs fram med anledning
av de tidigare
Allmänna råden 1996

Uppdatering på gång



Hänsyns- perioder 1996-2022

Region	Period 2	Period 1 (Vårdaturperioden)	Period 3
1	21-30 april	1 maj-30 juni	1-10 juli
2	1-10 maj	11 maj-30 juni	1-10 juli
3	10-20 maj	21 maj-30 juni	1-10 juli
4	20-31 maj	1 juni-10 juli	11-20 juli
5	1-10 juni	11 juni-10 juli	11-20 juli

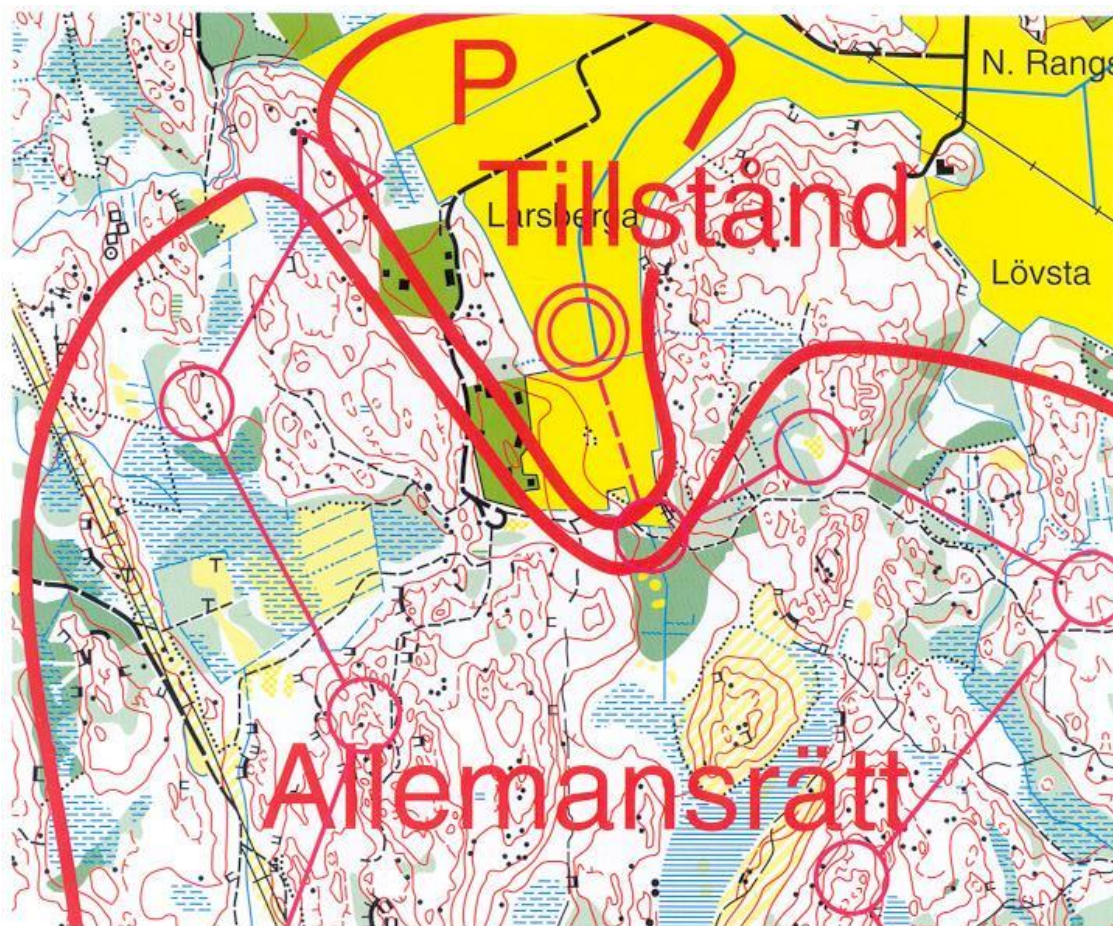


Hänsynsperioder

1-10 maj ---- 11maj-30 juni ---- 1-10 juli

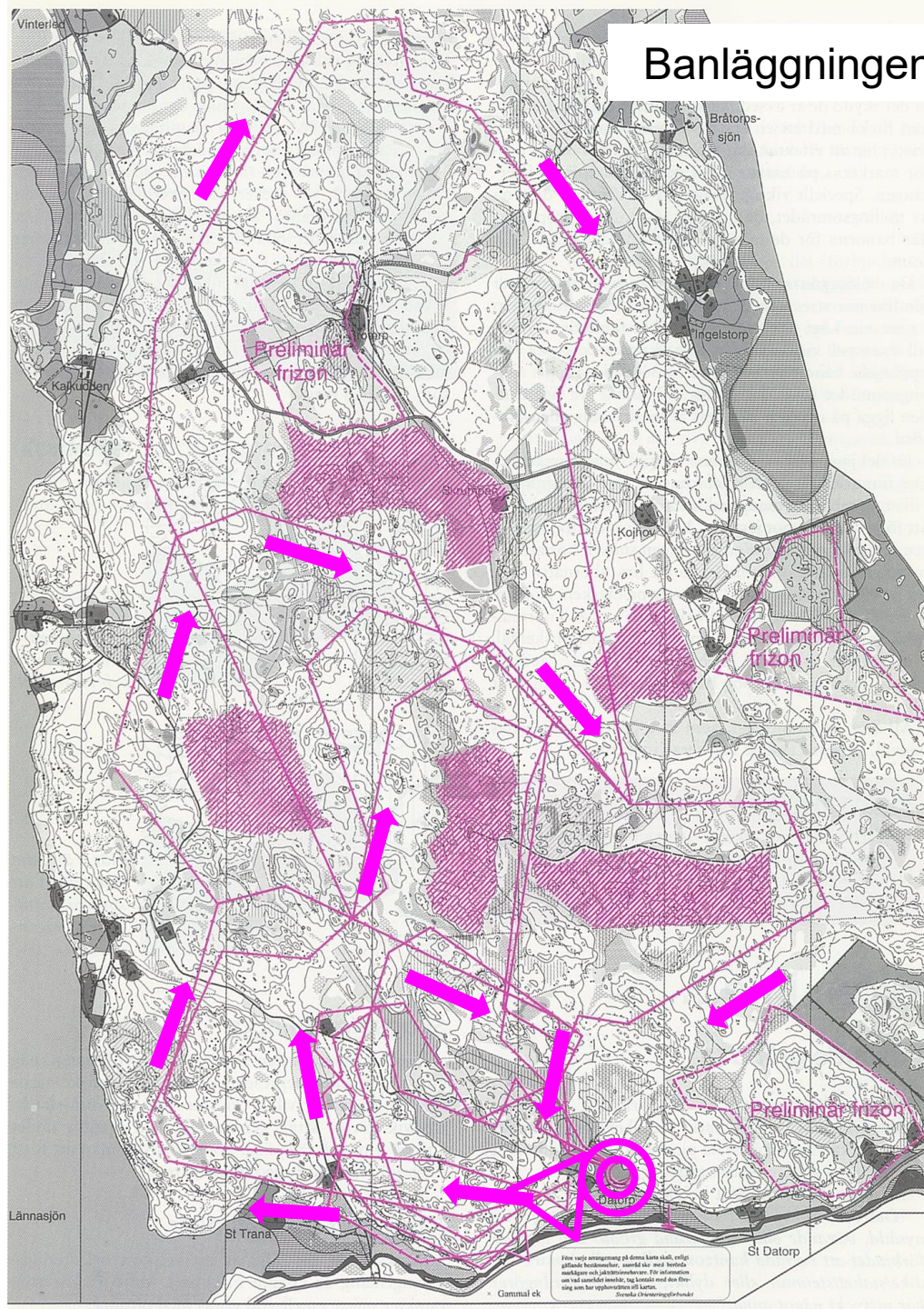
**I Stockholm
gäller detta
fortfarande**

Tävlingsarena/ Tävlingscentrum



Visa alltid **HÄNSYN!!!**

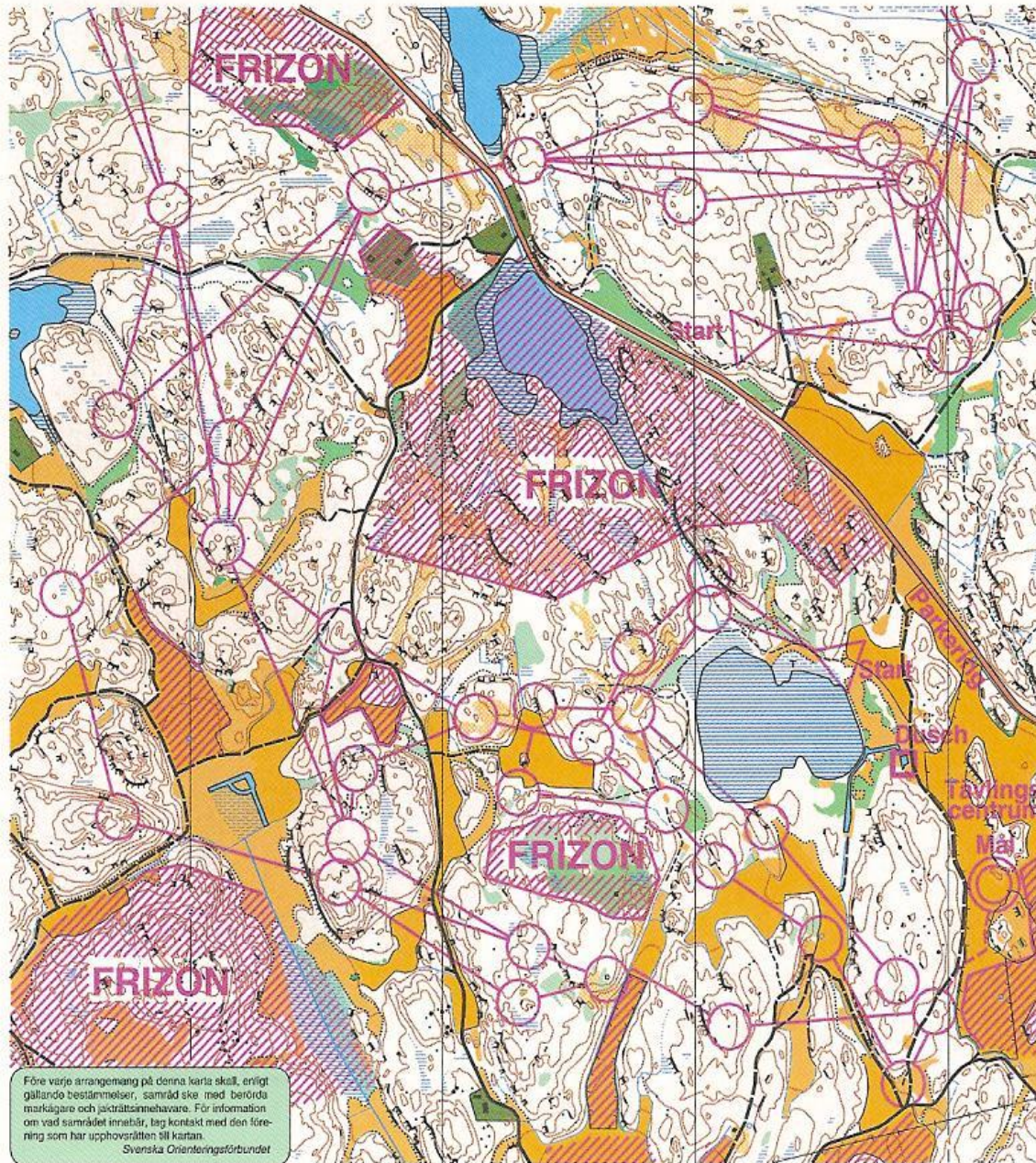
Banläggningens mål Hänsyn till naturen



* **Stråk**banläggning

* **HÄNSYNS**områden

Från "Mark och Vilt" (1996)



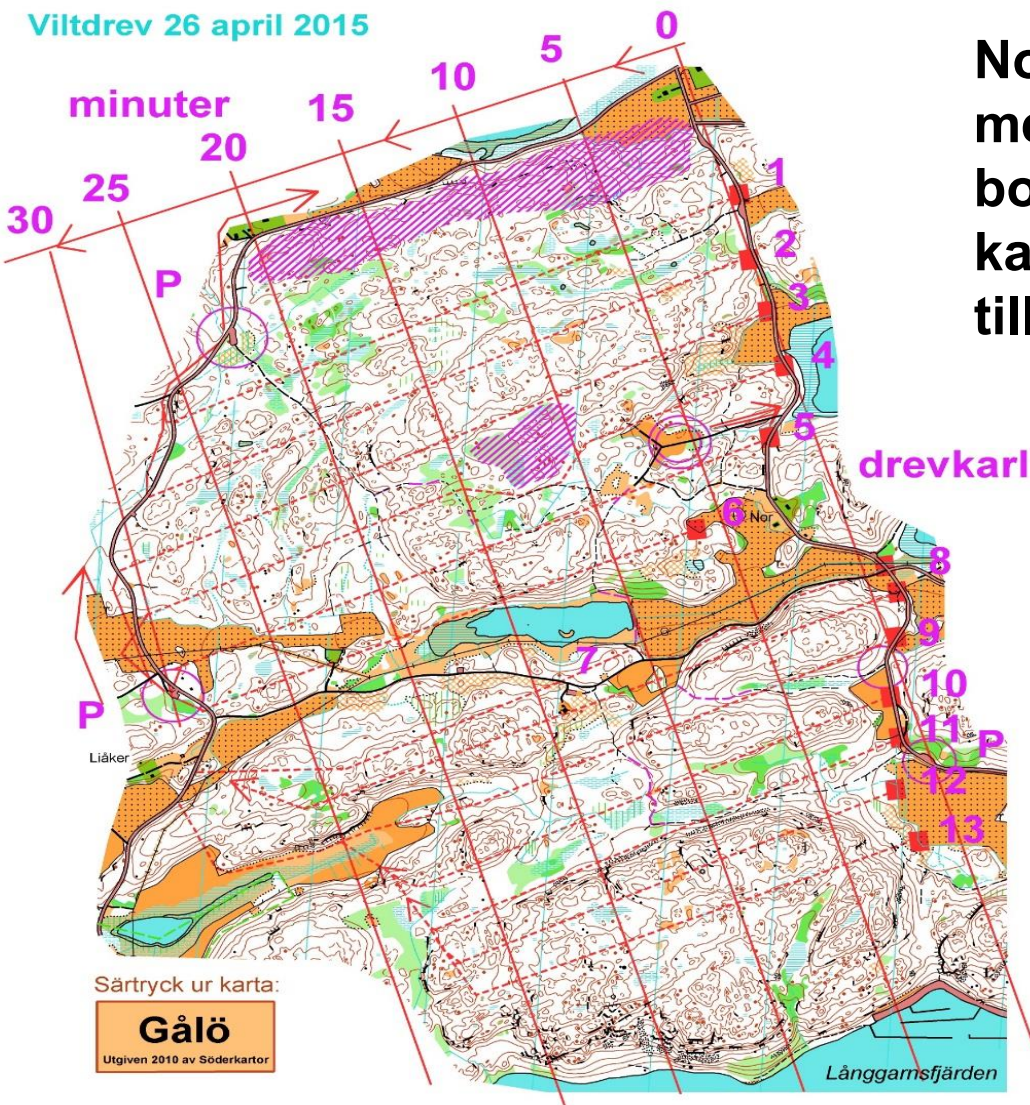
Banstråk | **HÄNSYNS-** områden

Från "Samarbete i naturen"

Viltavdrivning

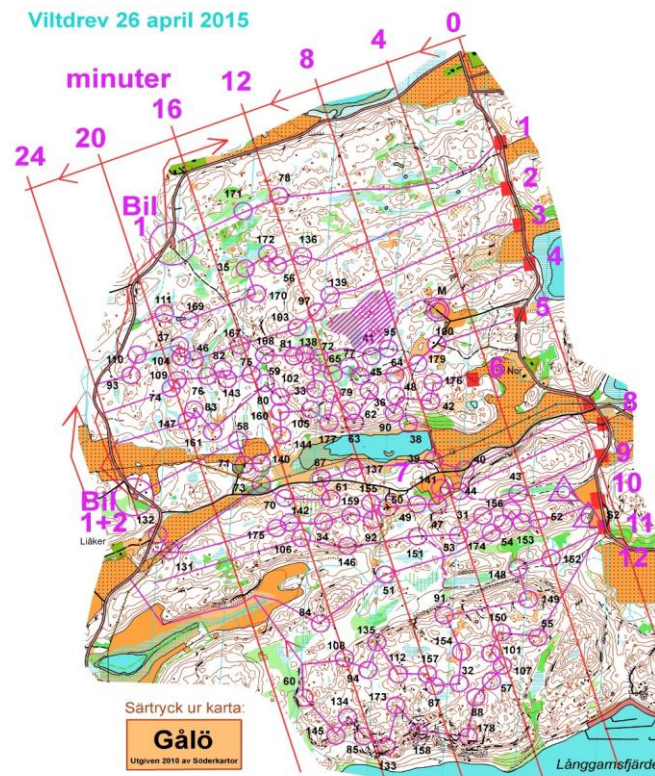
Viltavdrivning bör ske i samverkan med jägarna i området och även samordnas med utsättningen eller start av stämplingsenheter. Utsättarna rör sig då i samma riktning som drevkedjan gjort och gärna i samma riktning som löparna tar i starten på banan.

Viltrev 26 april 2015



Normalt har man en karta med inritade stråk och boghalter, men troligtvis kan man använda Livebox till detta

Viltrev 26 april 2015



Begär ej **tillstånd** för allt

Dialog och överenskommelse

om utnyttjande av mark
för orientering

Tillstånd för:

TC – P – Startplatser

Eventuellt även kontrollbygge

Förkastligt!



**Oddsens för att vi
är välkomna
tillbaka minskar
om markägaren
får se detta**



NATURA 2000-OMRÅDEN



Stockholmsorienteringens marker

60 NR 10 Natura 2000



= Naturservat och Natura 2000! ●

Mer om NR finns i **Skyddad natur**

Nyckelbiotoper

"Värdefulla biotoper med funna/förmodade hotade växter/djur (Rödlistade). Normalt 2-5 ha."

19 st. definierade typer

Ex: Rasbranter, bäckar och lavmarker

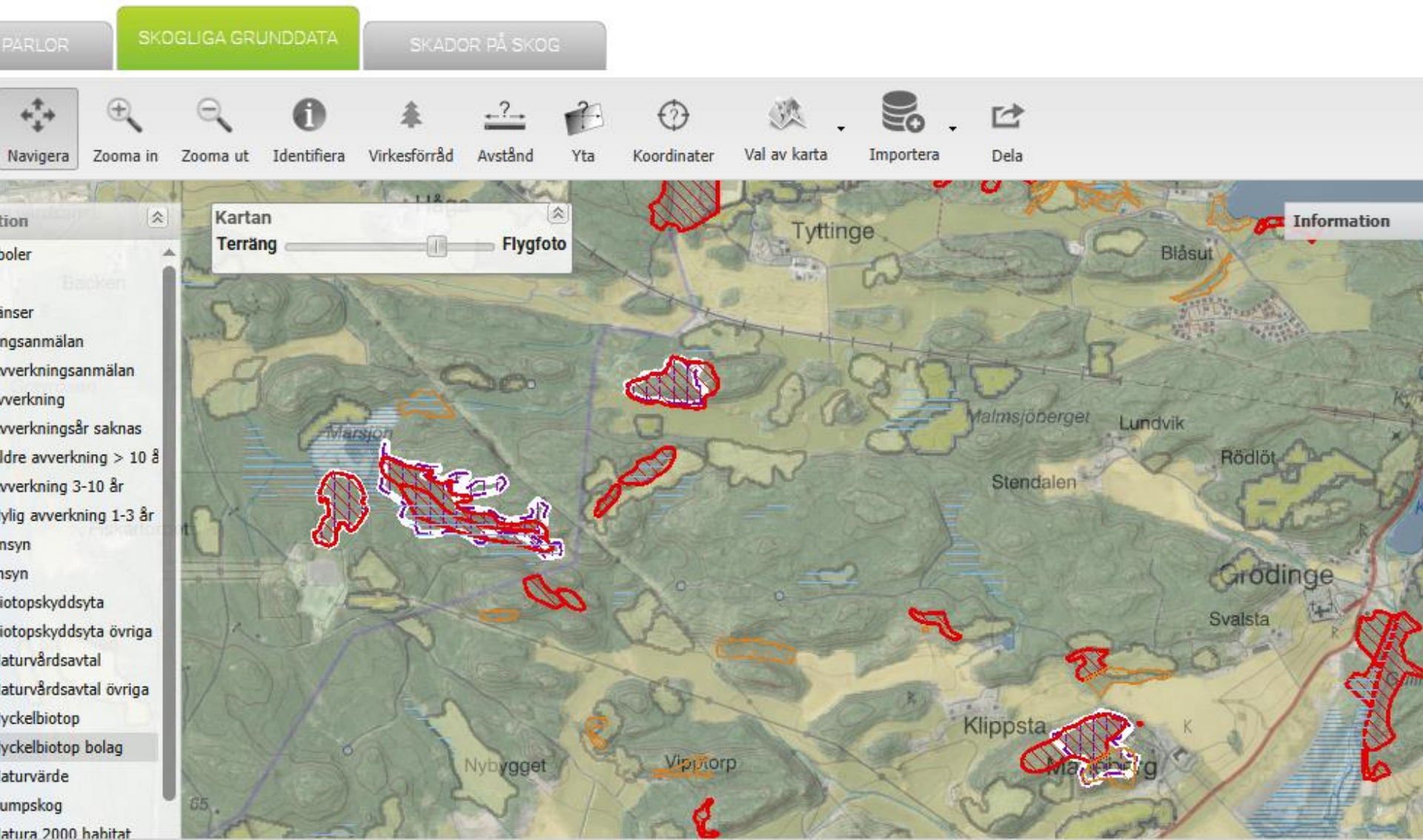
Vissa kan få Biotopskydd

Biotop är en enhetlig biologisk yta.

***bios* = liv och *top* =plats**

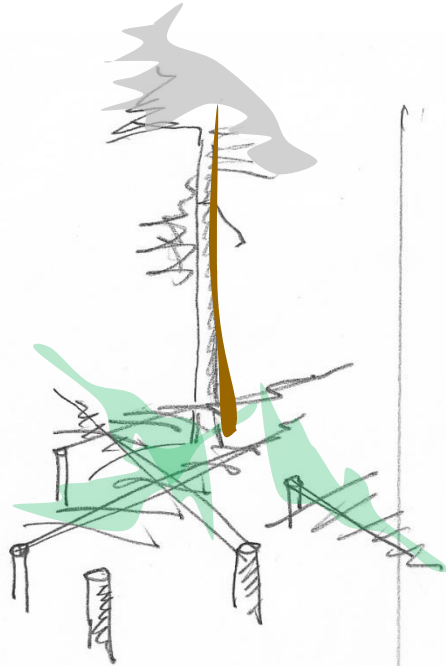
Nyckelbiotoper

”Skogsstyrelsen – skoglig grunddata”



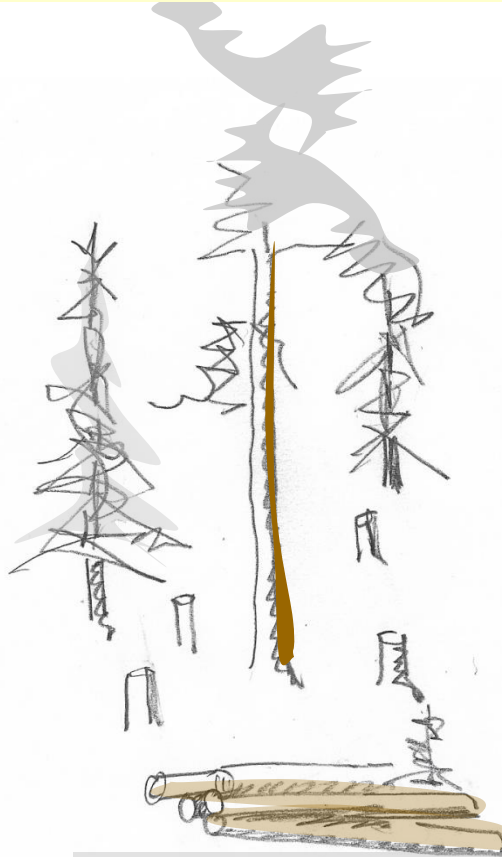
SKOGSÅTGÄRDER -

som påverkar banläggningen



RÖJNING!

= elände!



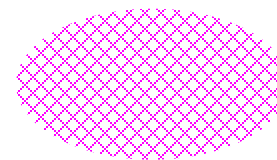
GALLRING



**SLUTAV-
VERKNING
(HYGGE)**

Hur gör man med Nyplanteringar?

- **Markägaren avgör!**
- **Förbudsområde?**
- **Inga kontroller - passera?**
- **Minska antalet passerande?**
- **Tydliga (snitslade) genomgångar?**
- **Genomföra eftersyn. Erfarenheter!**
- **Ersätta ev. skador. Annan gottgörelse?**



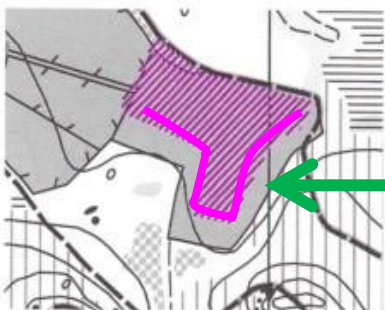
Springa i kantzon?

Aldrig tillåtet utan OK från markägaren, men bör alltid förtydligas i PM och på kartan



Om Nej!

Rastret ska gott och väl täcka hela den odlade ytan.
Vid behov snitsla i terrängen, utanför åkern.



Om Ja!

Lämna en tydlig glipa!
Snitsla vid behov.

Tillstånd från markägaren krävs!

Minimera antalet tävlande per kontroll, i skogen



– färre än 150, helst under 100!

Kolla marken innan vid planeringen!

- **Bra för marken** = många kontroller och många banor. Tar tid och "kostar" för arrangören
- **Dåligt** för marken = färre kontroller och få banor. "Kostar" mindre för arrangören

Hot mot orienteringens rykte

- Stressade eller döda **djur** vid arrangemang
- Orienterare i **förbjudna** områden (hänsynsområden)
- **Dåligt skött** dialog med markägare och jakträttsinnehavare
- Orientering där deltagare springer in i **pågående jakt**
- **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)

Någon punkt som vi inte kan påverka?

Hur påverkar tävlingsreglerna och ”sunt förnuft” banläggningsarbetet?

Banläggaren ska via banorna säkerställa att deltagarna skapar minsta möjliga påverkan på naturen och markägarnas intressen.

Till exempel:

Inte lägga sträckor eller ha kontrollplaceringar där deltagare i stressen eller av misstag gör saker som kan påverka naturen eller markägarens intressen negativt.

- inte ha sträckor där löpare måste klättra på staket eller mur
- inte ha sträckor där löpare riskerar att av misstag hamna inne på en tomt
- inte ha sträckor där löpare av misstag, eller för att tjäna tid, springer på odlad mark
- inte ha sträckor där löpare av misstag, eller för att tjäna tid, springer genom djurhagar eller i hänsynsområde/frizon.
- inte ha en belastning på kontrollen som riskerar skapa slitage på naturen

Som banläggare ska du hjälpa deltagarna att göra rätt!

Sammanfattning

Ta hänsyn till naturen!

- *Handledning för arrangemang i naturen (Naturvårdsverket)
- *På våren ska vi vara extra varsamma
- *Samverka och rådgör med markägare, jägare och naturvård
- ***Lämna hänsynsområden/frizoner**
- ***Stråkbanläggning**
- *Försök utnyttja hårda ytor för arena, start och mål
- *Var noggrann vid planering av kontrollplaceringar, minimera risk
- *Minimera belastningen på kontroller och sträckor

Förutom naturhänsyn nämner banläggarboken nedanstående punkter som viktiga för banläggaren att ha koll på

- **Alla ska ha möjlighet att delta på en bana med "rätt" svårighet. (SOFT:s klasssystem och tävlingsregler mm)**
- **Banläggaren måste vara väl insatt** i hur olika terrängtyper påverkar OL-tekniskt och fysiskt för olika kategorier orienterare
- **Banläggaren måste förstå** hur ålder och erfarenhet påverkar hur olika kategorier orienterar
- **Kontrollernas funktion** är att skapa utgångsläge för sträckor med lämpligt orienteringsmoment
- **Banläggarens arbete** går i huvudsak ut på att **hitta bästa möjliga vägvals-, och kartläsningssträckor till aktuell målgrupp inom aktuellt tävlingsområde**
- **Det svåraste momentet avgör sträckans svårighet och svåraste sträckan och kontrollen avgör hela banans svårighetsgrad**
- **En bra bana ska ha en blandning av tillåtna OL-moment** upp till det svåraste som får finnas på aktuell bana
- **Alla orienterare måste tala samma språk, banläggarna ska kunna språket** (tränarna, ungdomsledare, aktiva också)

Ett **axplock** av uppgifter för banläggaren (vid tävlingar):

***Samverka med tävlingsledningen mfl**

- Aktivt medverka vid 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
- Vätskestationer
- Planera tryckning av kartor/banor
- Utsättning/intagning av kontroller, snitslingar och material
- Viltavdrivning

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

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

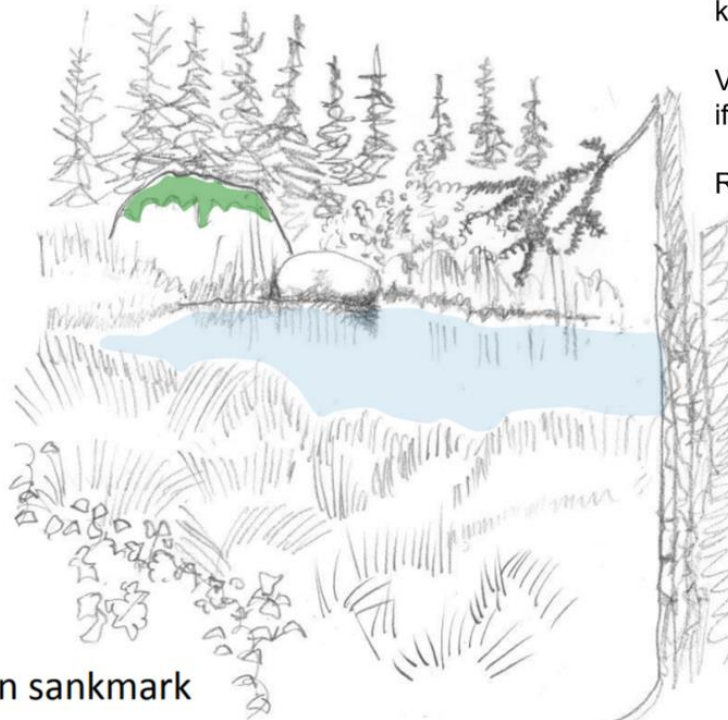
Till nästa gång

Hemuppgift 1



Ni kommer få ett PDF-dokument med 9 stycken bilder som ni ska komplettera genom att rita och berätta

Kontrollplacering och löpstråk



Liten sankmark

Hur placerar du
kontrollskärmen?

Var kommer löparna
ifrån/vart ska de sedan?

Rita och beskriv.

Till nästa gång

Hemuppgift 2



Titta igenom någon av nedanstående webbsändningar i hur man använder Purple Pen och OCAD:s banläggarsöd. Välj någon av dem som passar dig .
Går att snabbtitta genom att spola fram sändningarna.

Purple Pen

<https://youtu.be/s9UghzHTTGU?si=tZI9t9zbUlde2cU->

OCAD

<https://www.orientering.se/forening/arrangor/dokument-stod/utbildningar-traffar-webbinaer/ol-17-8-2023-ocad-for-banlaggare/>

Condes

<https://youtu.be/x0mWHXex1aI?si=tNRE2TDKDIIs1J5U1>

Läs sidorna 14-18 i boken *Banläggning*

Att förstå hur olika kategorier av löpare orienterar

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.

Till nästa gång

Hemuppgift 4



Stockholms OF har tagit fram ett infomaterial som beskriver hur man bör gå till väga vid planering av ett träningsarrangemang. Kolla igenom del 2 via länken nedan.

Del 1 har ni redan gjort, "Gäst i naturen"

<https://www.orientering.se/stockholm/stockholms-of/utbildning/markutbildningar/markutbildning-for-traningsarrangorer/>

God natt, ses 19 november 19.30

