# Välkommen till

## Introduktionskurs i banläggning

## Orienteringslöpning, i skogen

## Träff 2

261101

# 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, Naturhänsyn, kolla på SOFT:s webbutbildning om OCAD-banläggarstöd, Läsa om OL-teknik

## Träff 2, 18 november 19.30-21. 00, webb

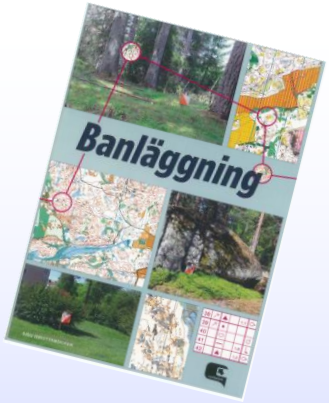
- **Kort repetition**
- **Banläggningens byggstenar**
- **Banor för ungdomar**
- **Orienteringsmomenten, färgsystemet**
- **Banläggarstöd**

På Grund/fortsättningsutbildningen fördjupar vi oss i och talar om:
*Sportslig rättvisa
*Distansernas särarter mm
*Arbetsmetodik vid banläggning

## Grund/fortdsättningsutbildning

**Träff 3, 3 februari, 19.30-21.00, webb**
**Träff 4, 24 februari, 19.30-21.00, webb**
**Träff 5, 3 mars,19.30-21.00 webb**
**Träff 6, 13 mars, heldag med utomhusövning**

# Banläggningens **mål**




Vartannat år genomförs Svenska Orienteringsförbundets Förbundsmöte (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 säraarter**

**5** – banorna ska bidra till **rolig orientering**

# 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:

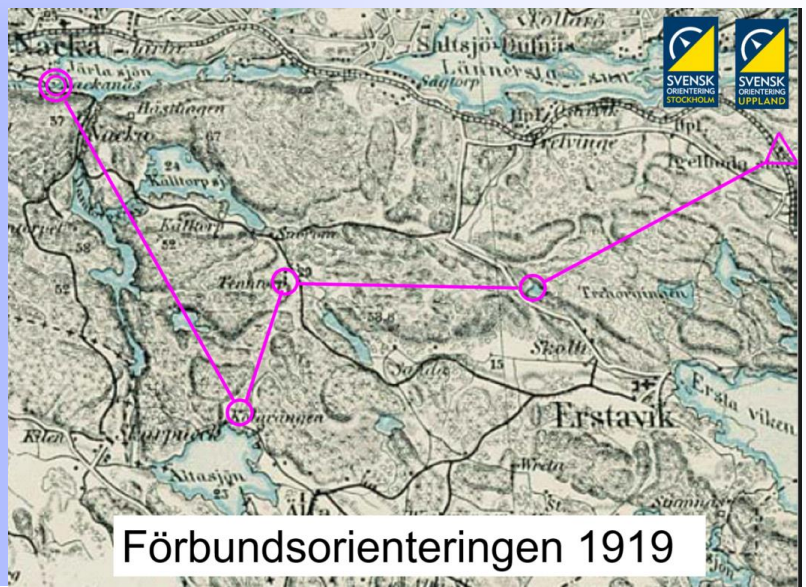
***Samverka med tävlingsledningen mfl**
- -Val av tävlingsområde, arena mm
- -Nära dialog med kartritaren
- -Kontakter med bankontrollanten/bankonsulten

***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 värdetävlingar planera för TV-sändningar

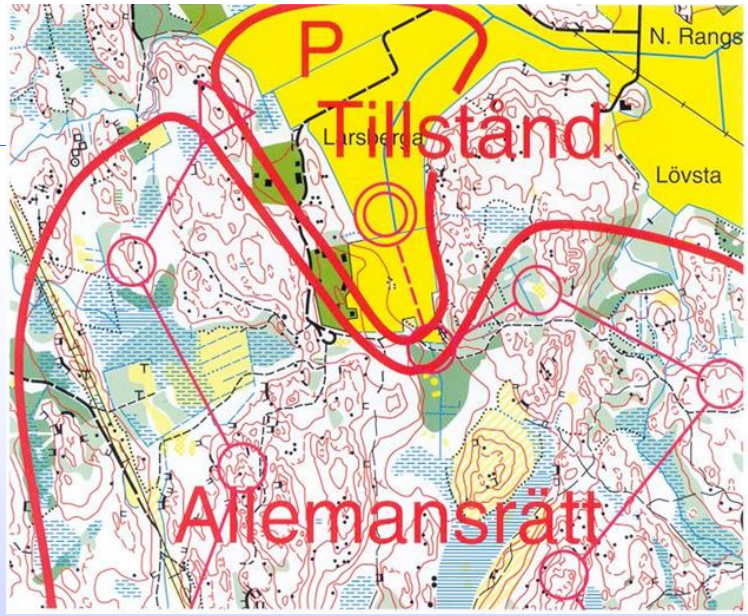
För att veta vart man ska, behöver man veta varifrån man kommer.

Orienteringssportens historia



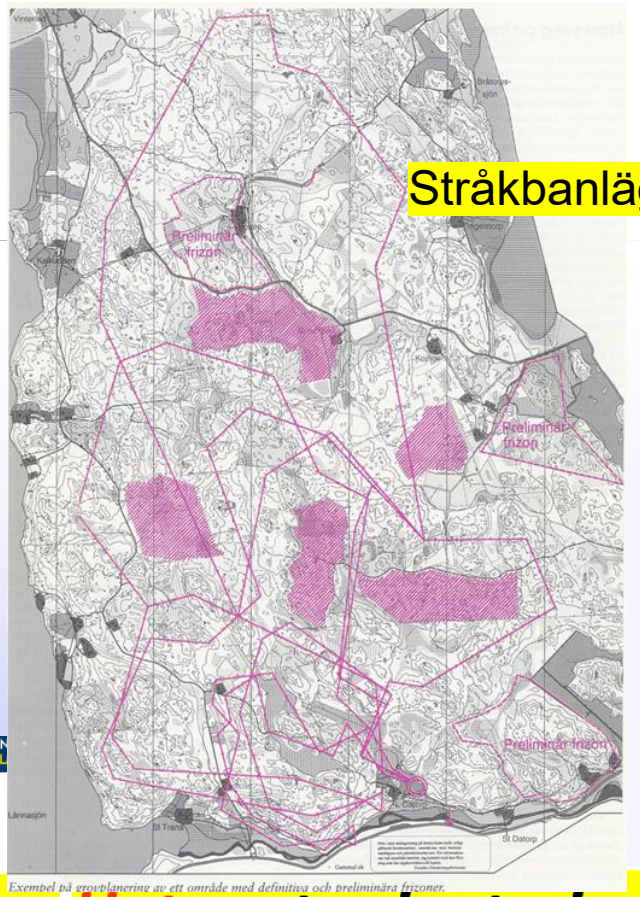

Förbundsorienteringen 1919

# Repetition




Begär ej tillstånd i alla lägen!

Stråkbanläggning




Exempel på grovplanering av ett område med definitiva och preliminära frizoner.

SVENSK ORIENTERING STOCKHOLM

## Dialog och överenskommelse

**om utnyttjande av mark för orientering**

**Tillstånd för:**

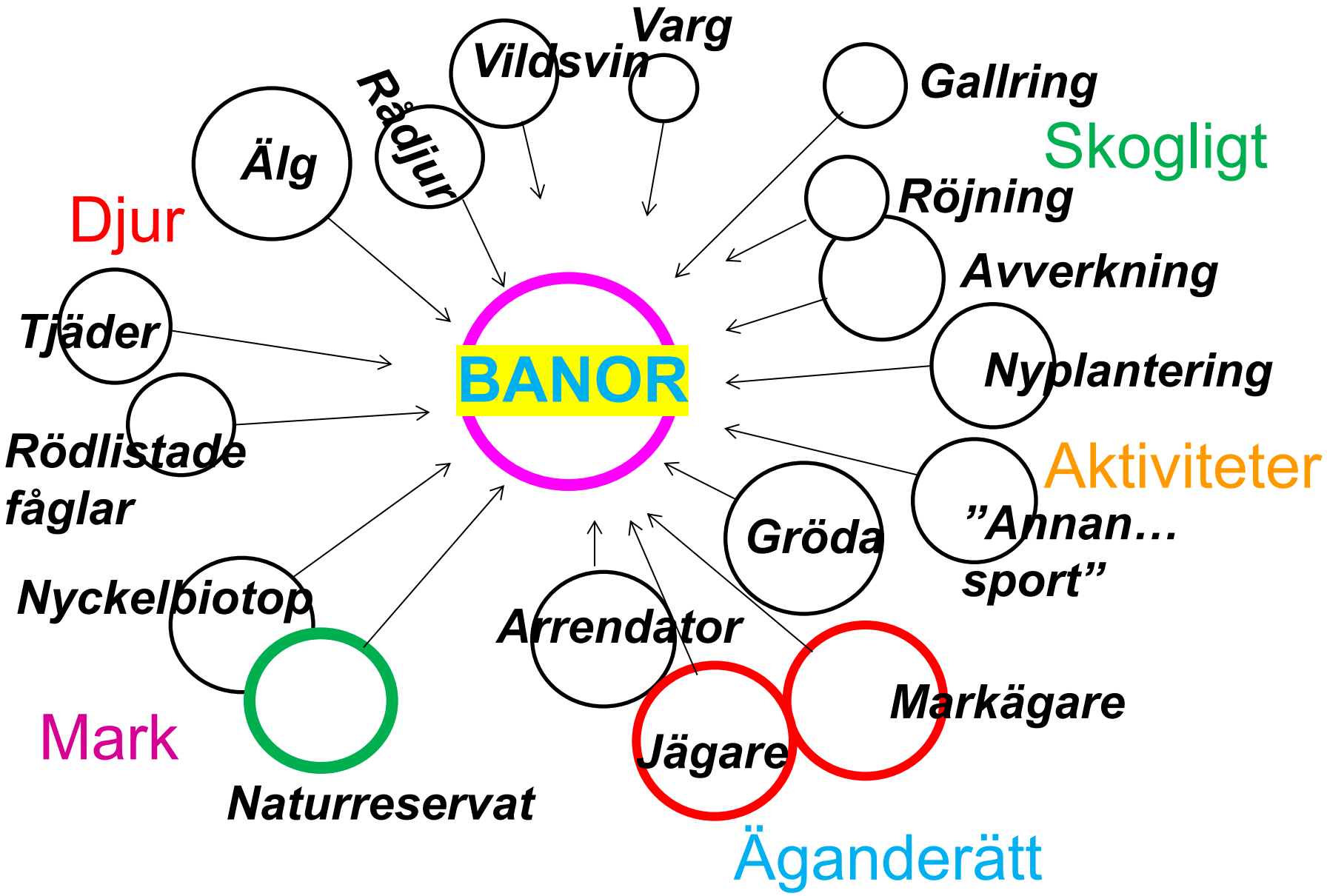
**TC – P – Startplatser**

**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?*



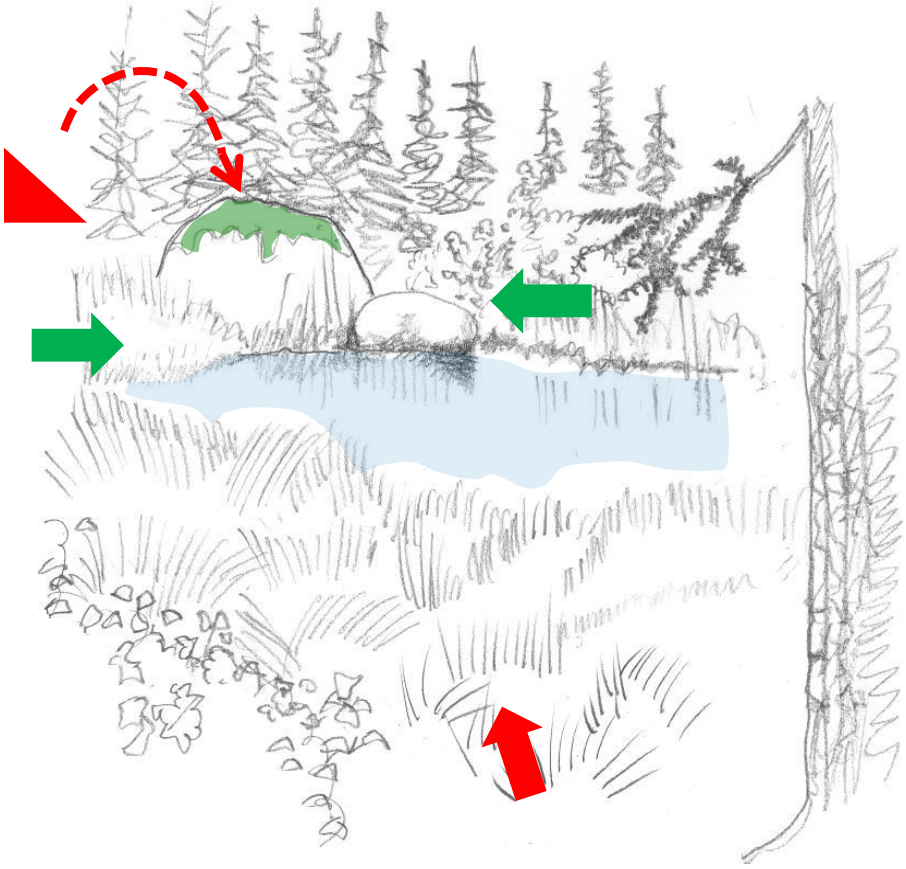
# Liten sankmark

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 naturlig att springa vid sidan av sankmarken

# Stor sankmark

Hur placerar du kontrollskärmen?

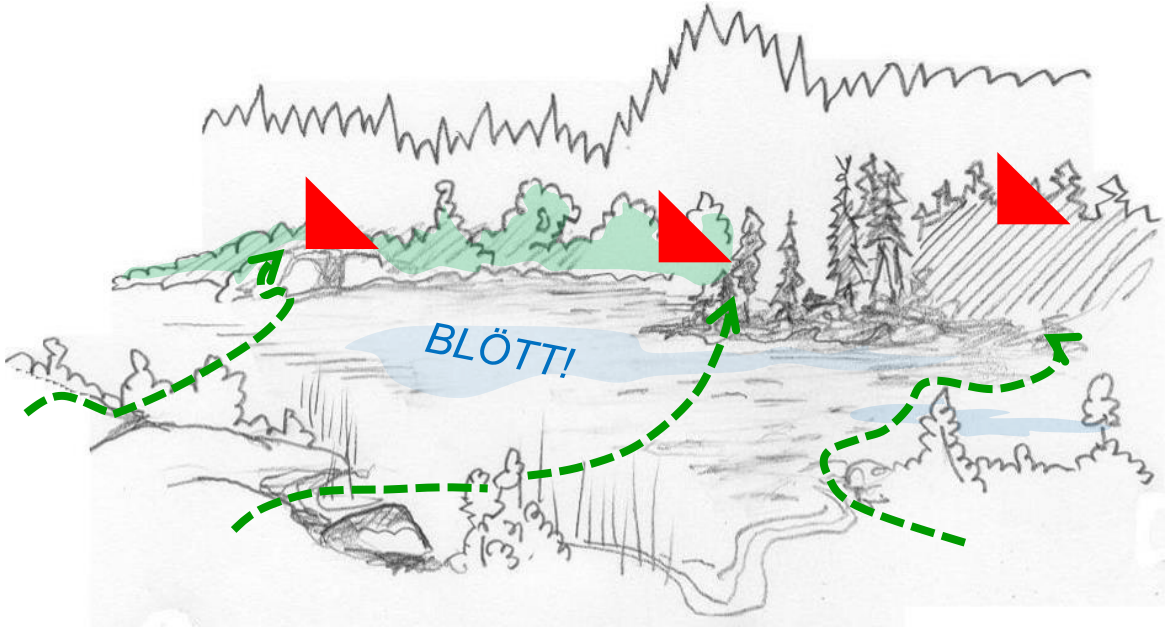
Var kommer löparna ifrån/vart ska de sedan?

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”

Hur placerar du kontrollskärmen?

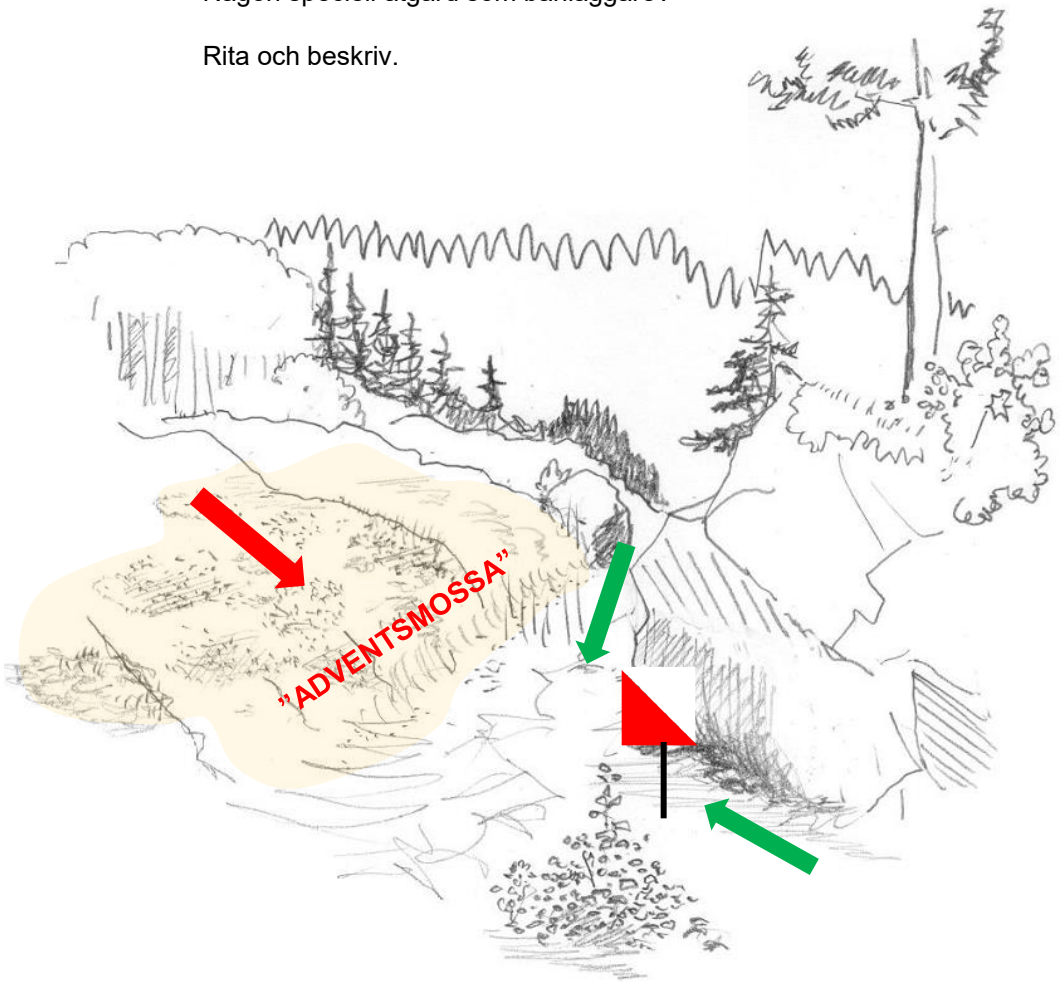
Var kommer löparna ifrån/vart ska de sedan?

Någon speciell åtgärd som banläggare?

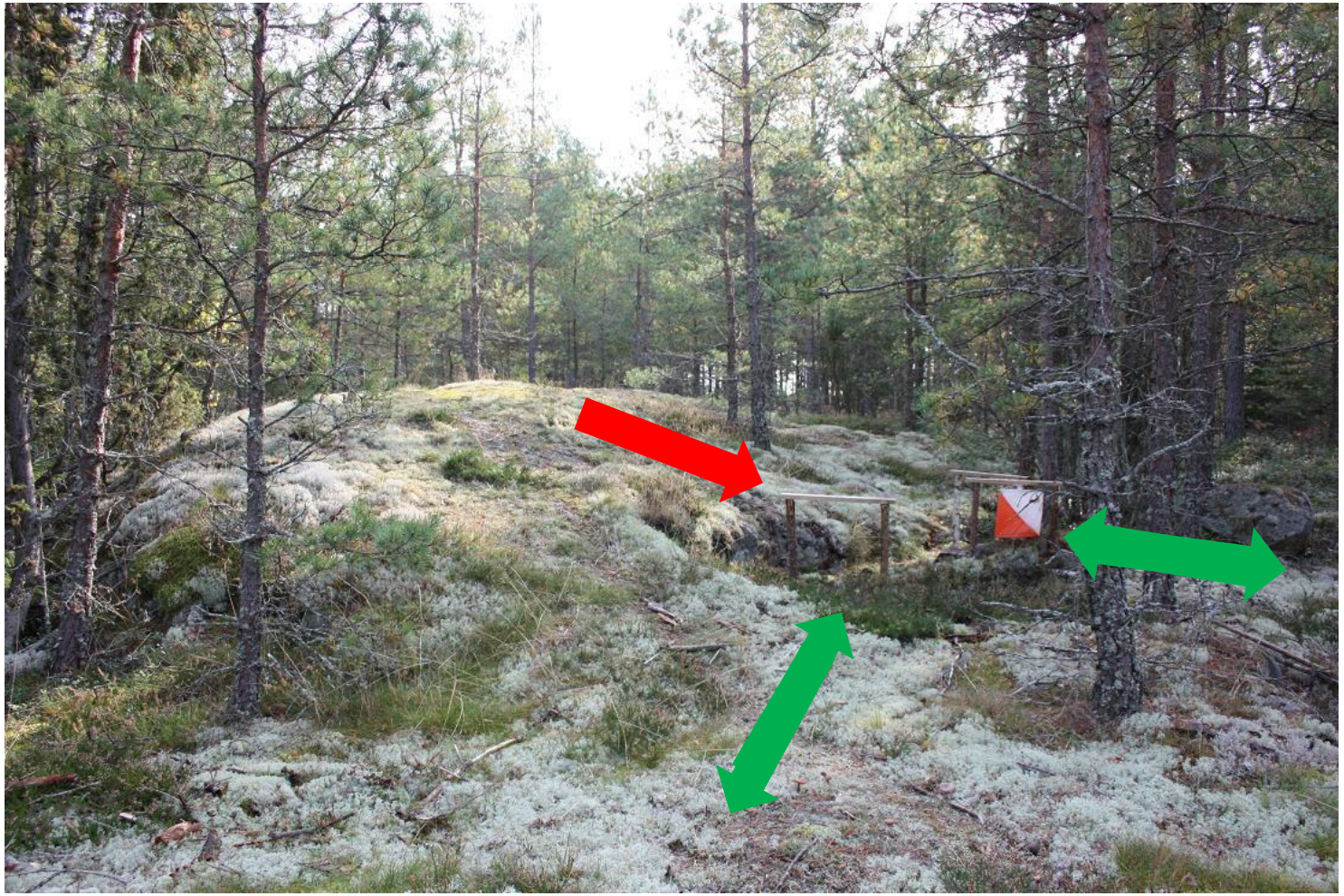
Rita och beskriv.

**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”



# 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”

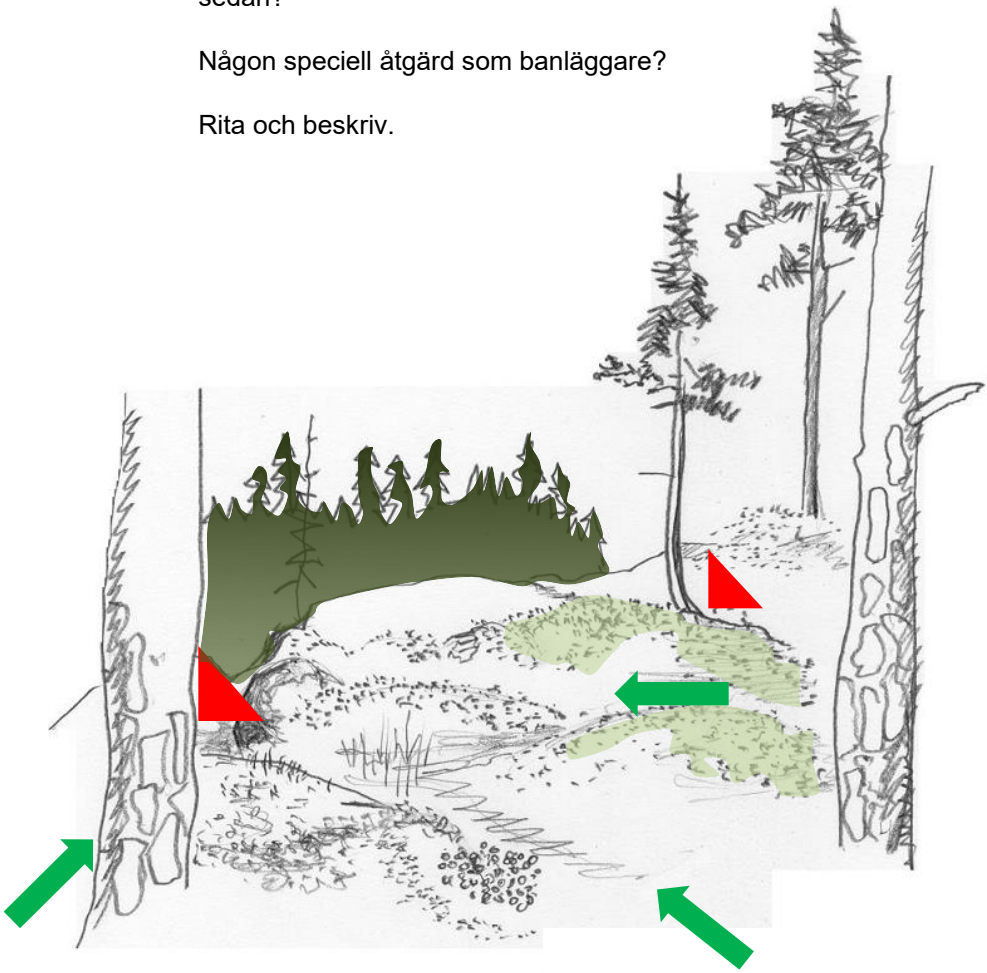
# Tallskog och lingonris

Hur placerar du kontrollskärmen?

Var kommer löparna ifrån/vart ska de sedan?

Någon speciell åtgärd som banläggare?

Rita och beskriv.



**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

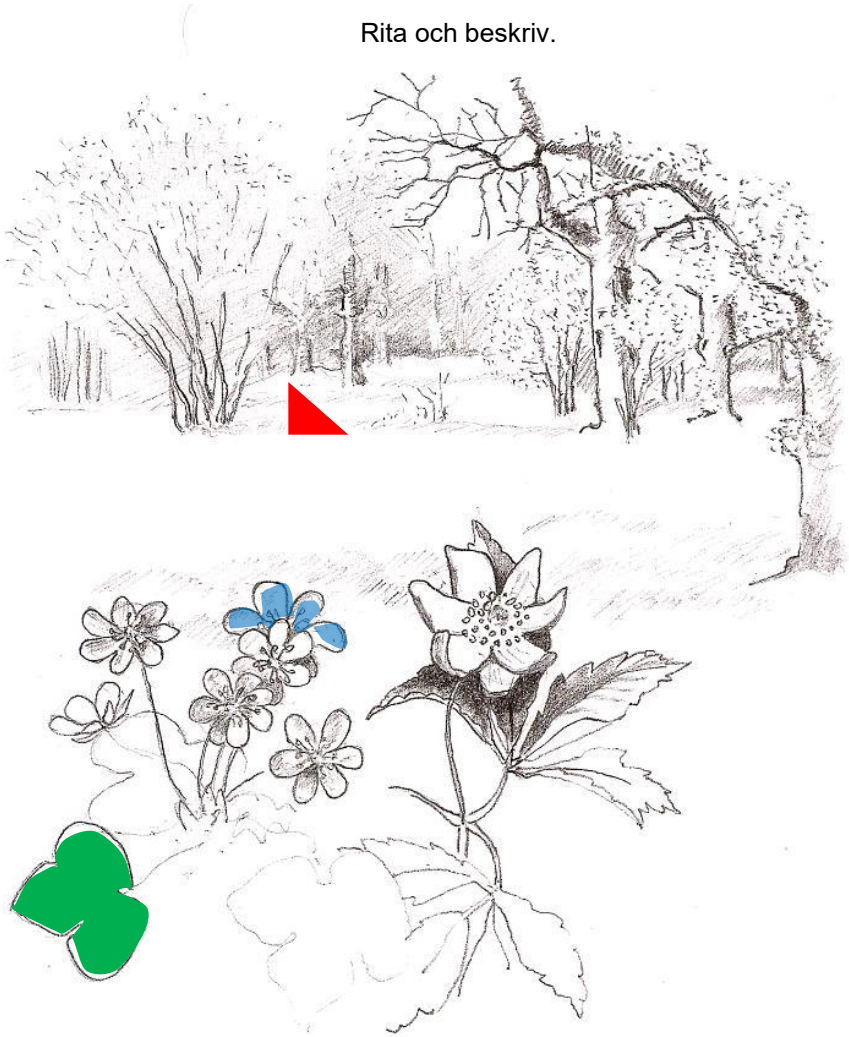
# Den vackra vårskogen

Hur placerar du kontrollskärmen?

Var kommer löparna ifrån/vart ska de sedan?

Någon speciell åtgärd som banläggare?

Rita och beskriv.



**Den vackra vårskogen**

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

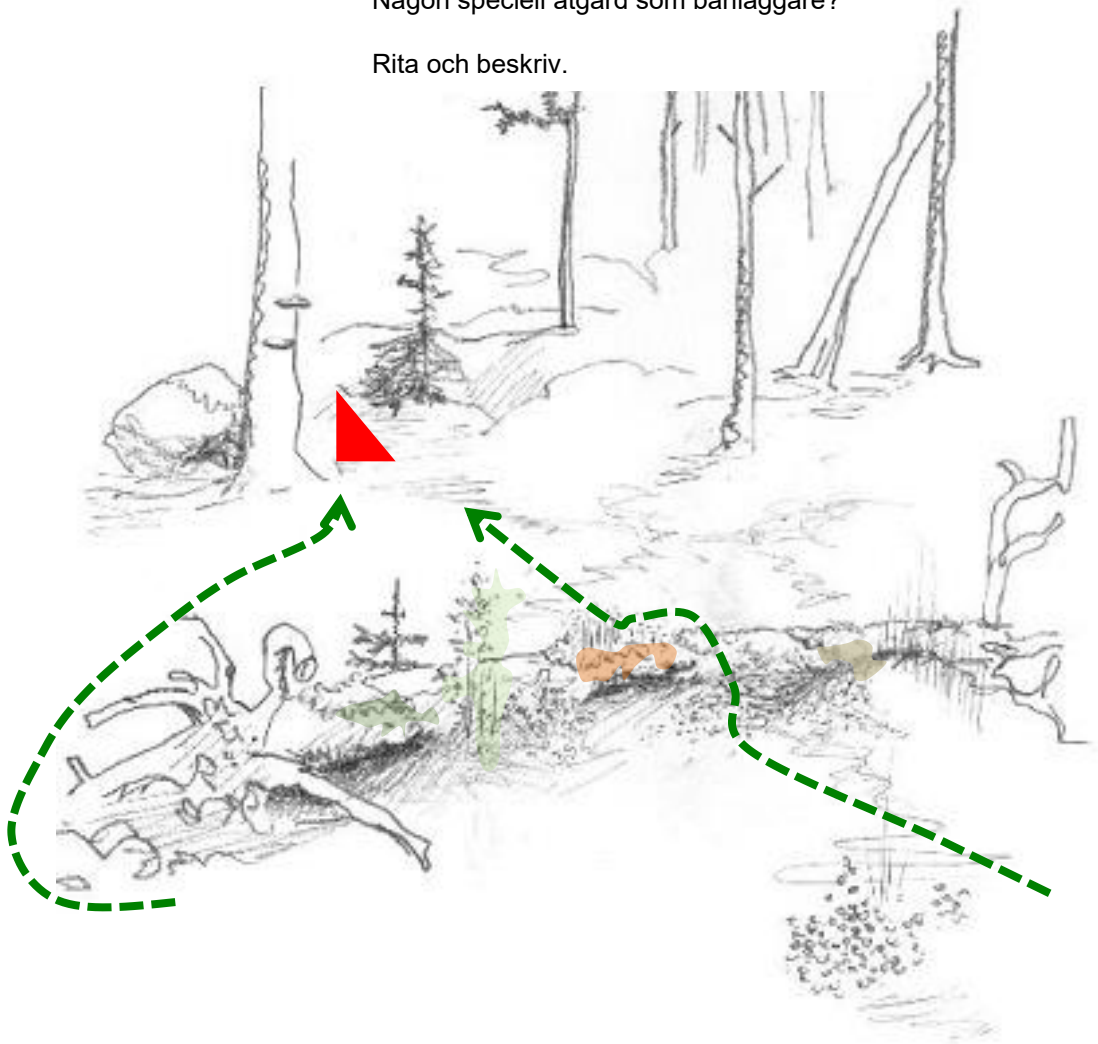
# Låga

Hur placerar du kontrollskärmen?

Var kommer löparna ifrån/vart ska de sedan?

Någon speciell åtgärd som banläggare?

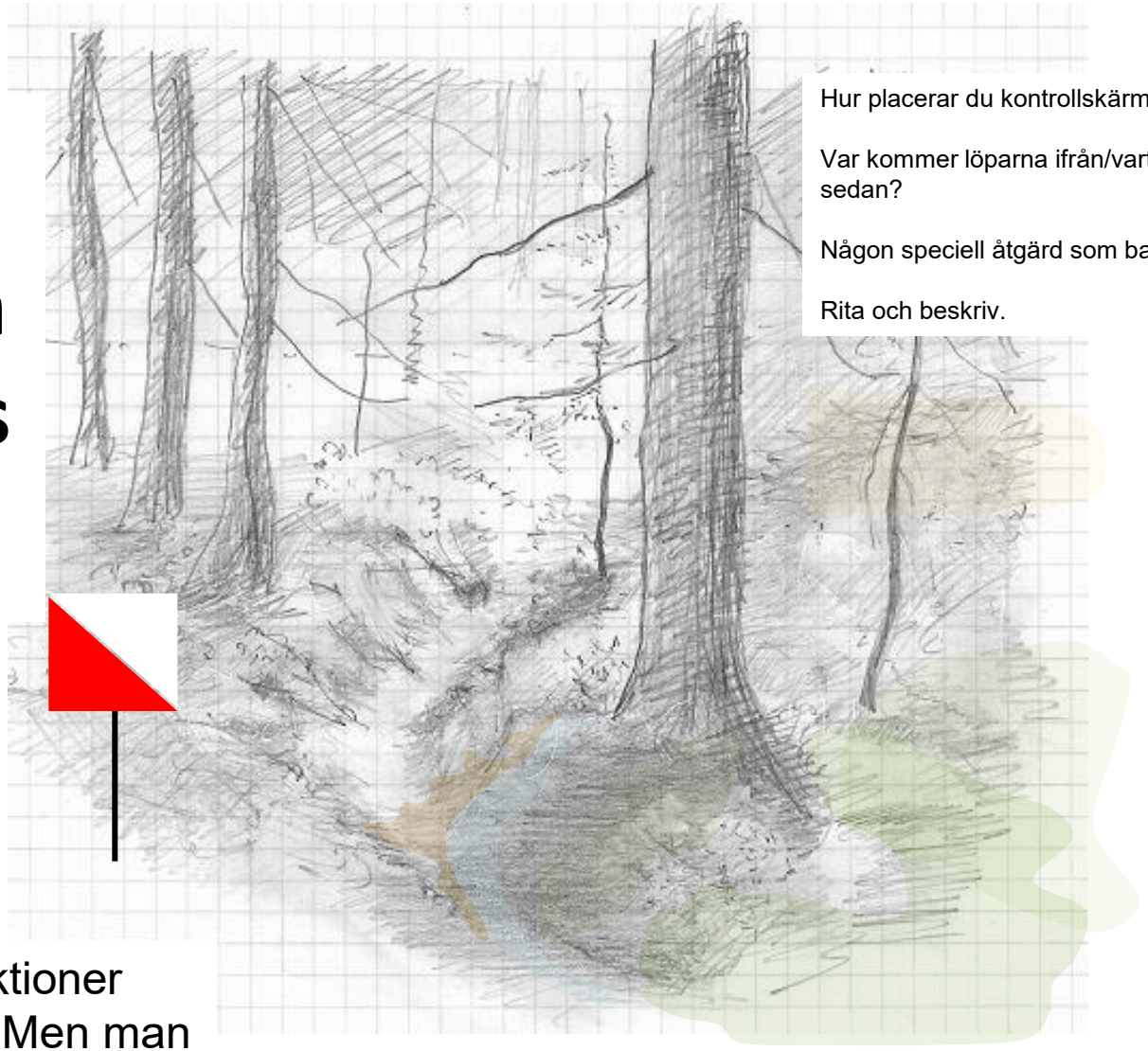
Rita och beskriv.



**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, kan behöva snitslas av

# Dike
## med vatten
## + blåbärsris



Hur placerar du kontrollskärmen?

Var kommer löparna ifrån/vart ska de sedan?

Någon speciell åtgärd som banläggare?

Rita och beskriv.

**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**

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

# Hemuppgiften

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

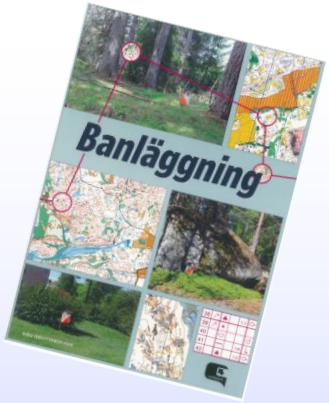
## Orienteringsteknik

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.

**Veta hur barns ålder och erfarenhet påverkar och hur de tänker**

# Banläggningens **mål**




Vartannat år genomförs Svenska Orienteringsförbundets Förbundsmöte (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 säraarter**

**5** – banorna ska bidra till **rolig orientering**

# Orienteringssportens **egenart**

Sporten heter **orienteringslöpning**

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

Egenarten är 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:**

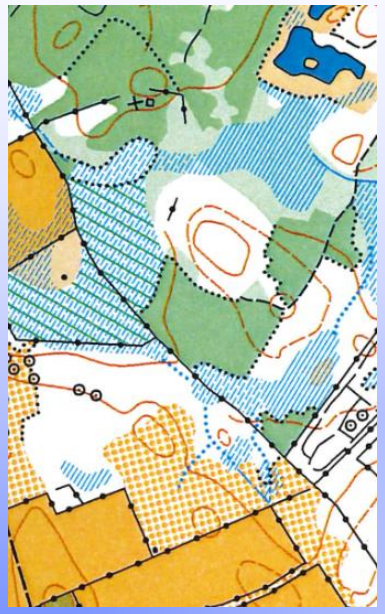
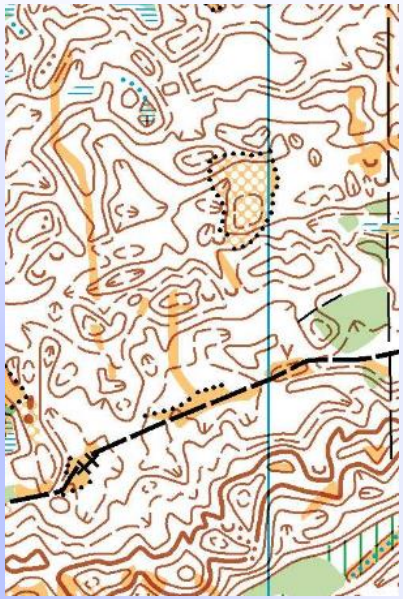
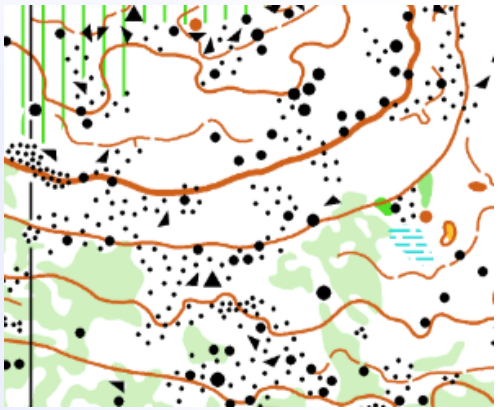
*Kontrollens läge
*Kontrollens typ
*Kontrollpunktens storlek

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

Banläggningens **”byggstenar” (byggmaterial)**

## Banläggningens ”**byggstenar**”

- **Terrängen** ***”Grundplattan”***

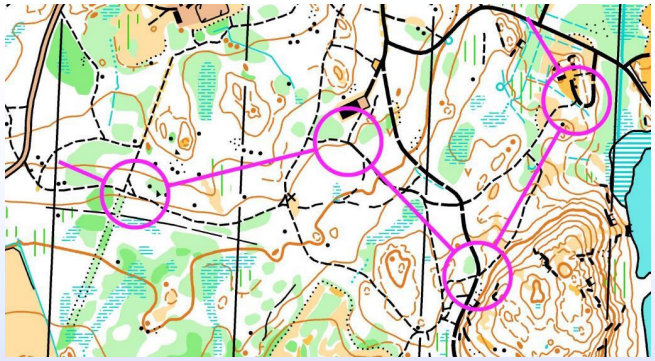





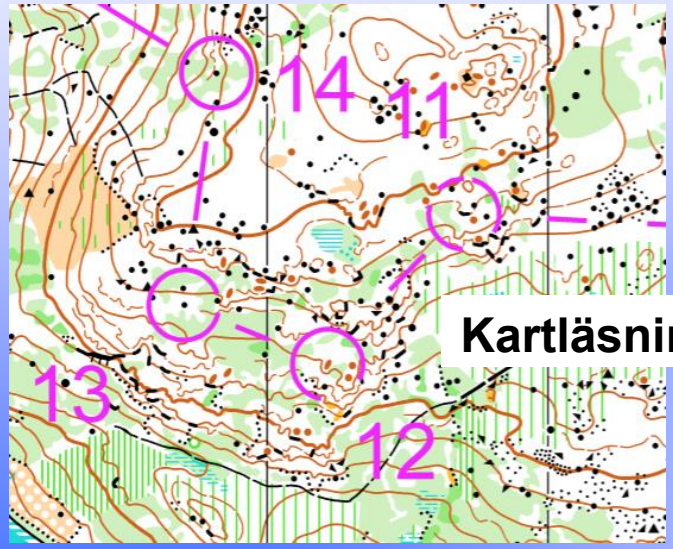
En terräng som upplevs som lätt för en vältränad 20-åring är något annat för en 85 årig veteran eller en 10-årig nybörjare med lite erfarenhet

Grundläggande **riktlinjer** för banläggningen

## Banläggningens ”**byggstenar**”

# *Sträckan *”stommen”*





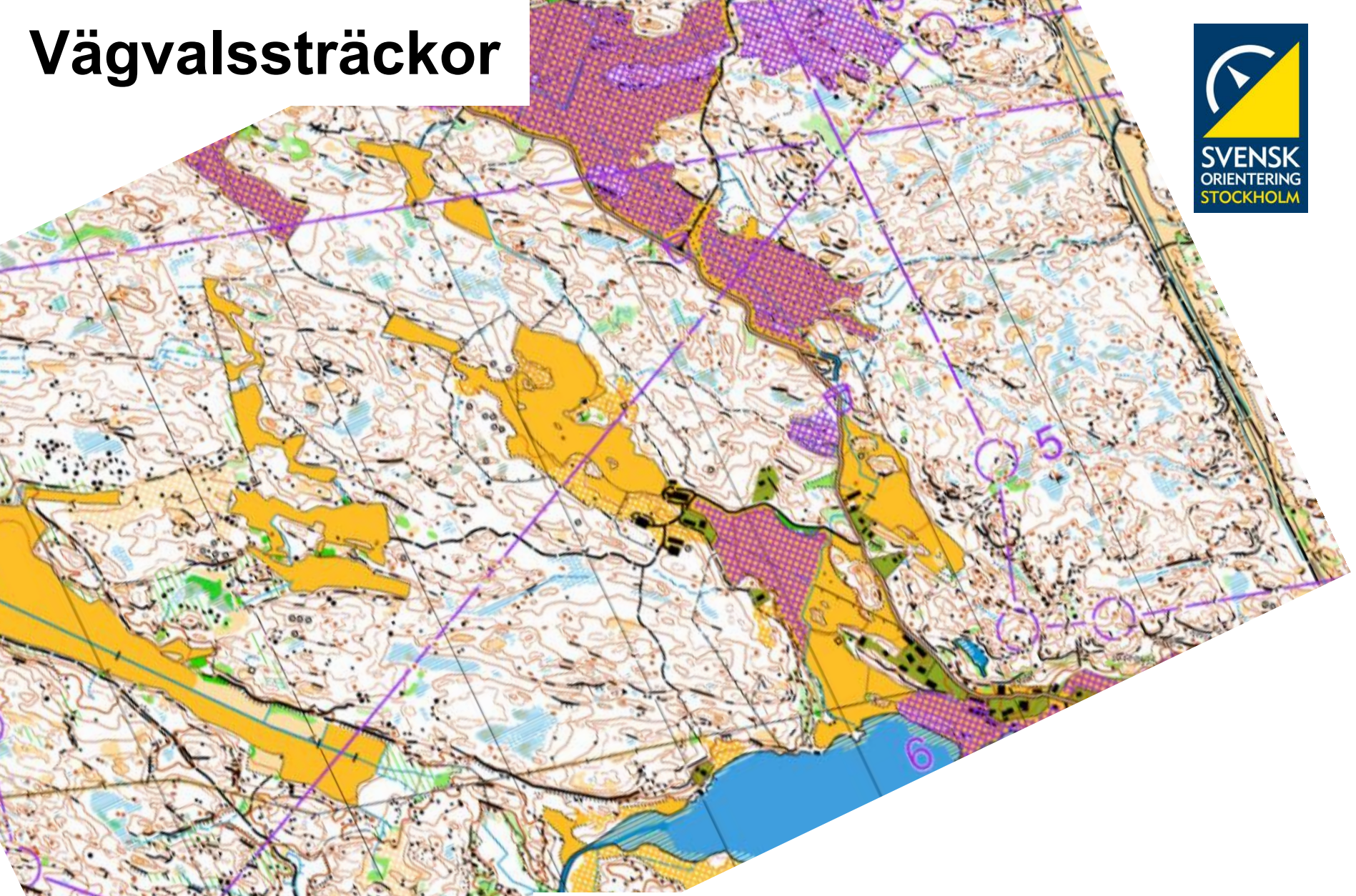

**Kartläsningssträckor**




**Vägvalssträckor**

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

# Vägvalssträckor




**Kan/ska vara både långa och korta.**

**Ska** vara utmanande på Svart nivå

Grundläggande **riktlinjer** för banläggningen

**Banläggningens ”byggstenar” –**

# *Kontrollen *”finsnickerierna”*

Svårighetsgraden påverkas av kontrollens läge, typ och storlek.

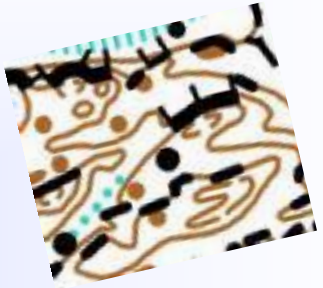


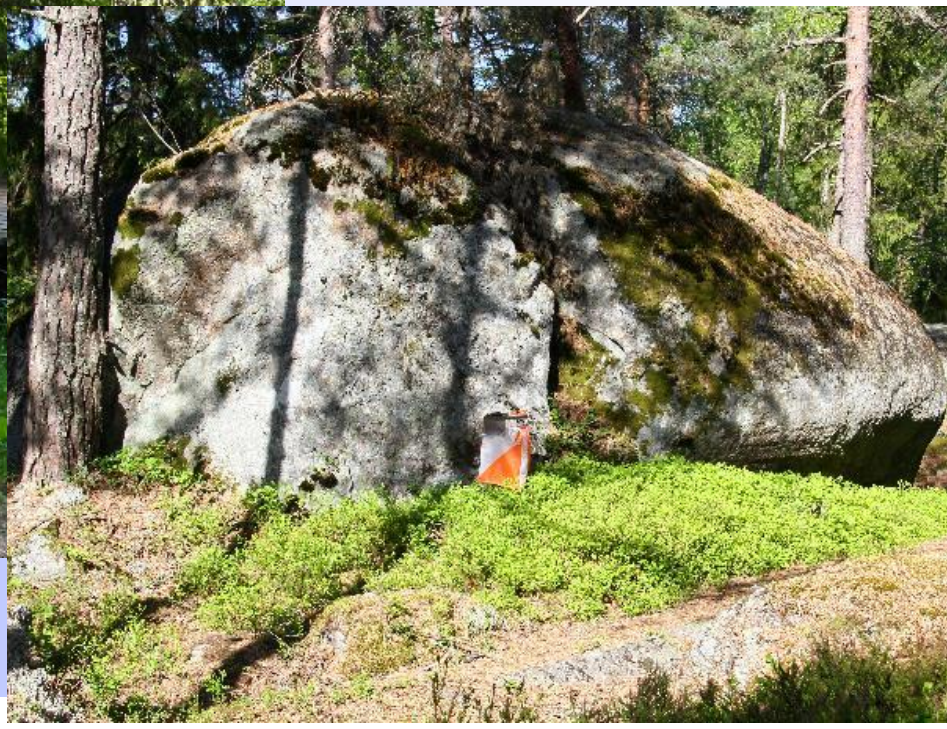
**Kontrollens funktion är att vara en start och avslutning på en sträcka. Den ska alltid vara distinkt och tydligt identifierbar både i terrängen och på kartan**

# Banläggningens ”**byggstenar**”

- Kontrollen ska vara distinkt på kartan och i terrängen







# Banläggningens ”byggstenar”

På ungdomsbanor är det extra viktigt att kontrollerna placeras vid tydliga föremål i terrängen och är tydlig på kartan

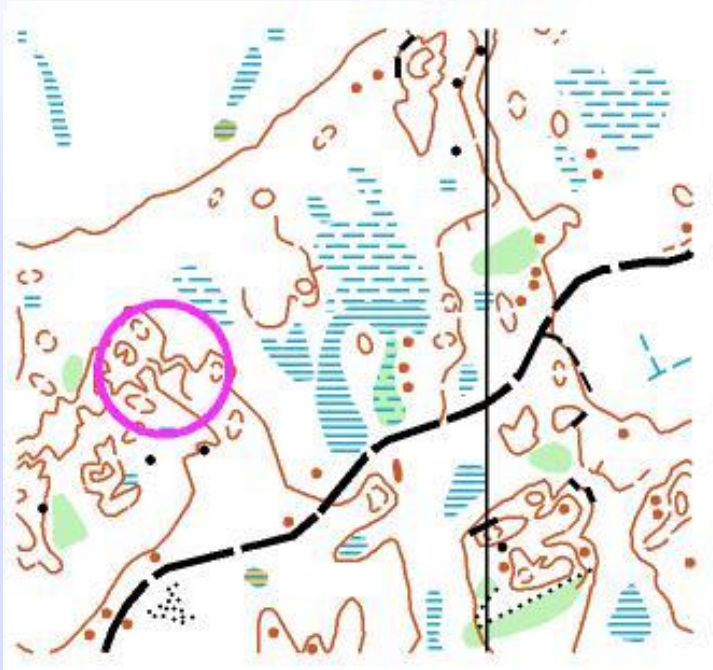


**Dolda kontrollskärmar ska aldrig förekomma**

# Banläggningens ”**byggstenar**”

Kontrollpunkter ska kunna urskiljas från kartbilden





**Kan du entydigt och tydligt 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**

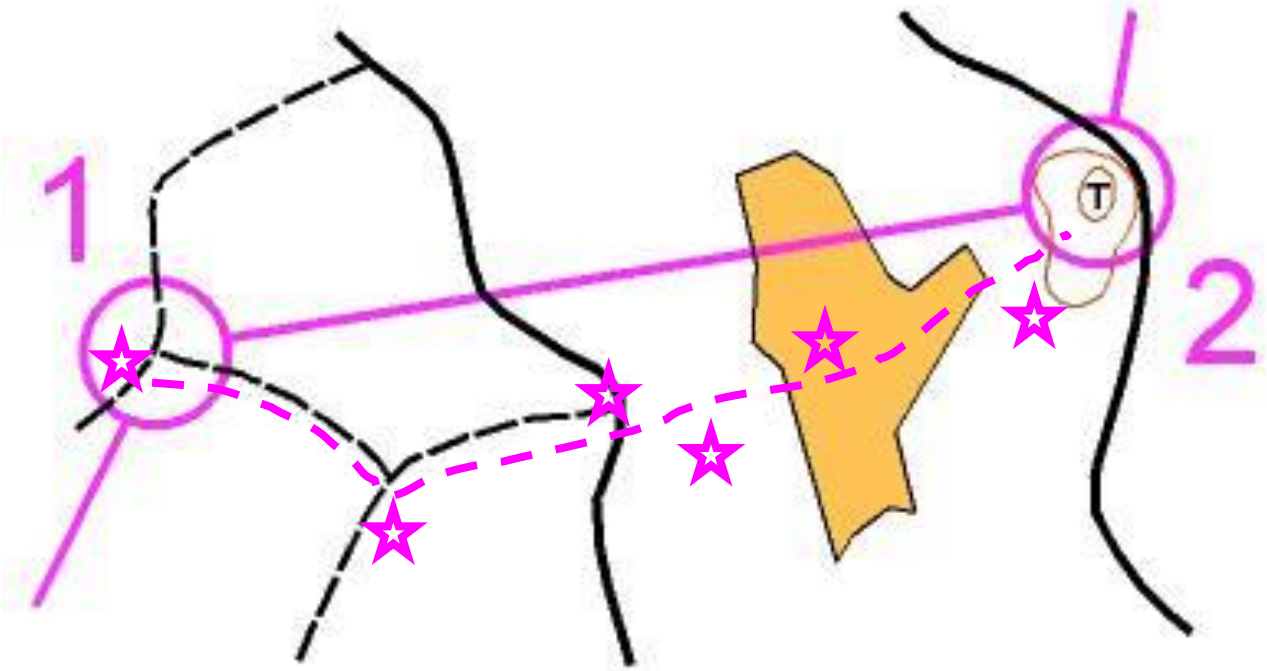
Kom ihåg:

Banläggningsboken ger mer ingående förklaringar för respektive moment

# Momenttänkande

**Svåraste momentet på sträckan,**
**ger sträckans svårighet,**

**och i förlängningens banans svårighet**




**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 ( t ex O-Ringen)?

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

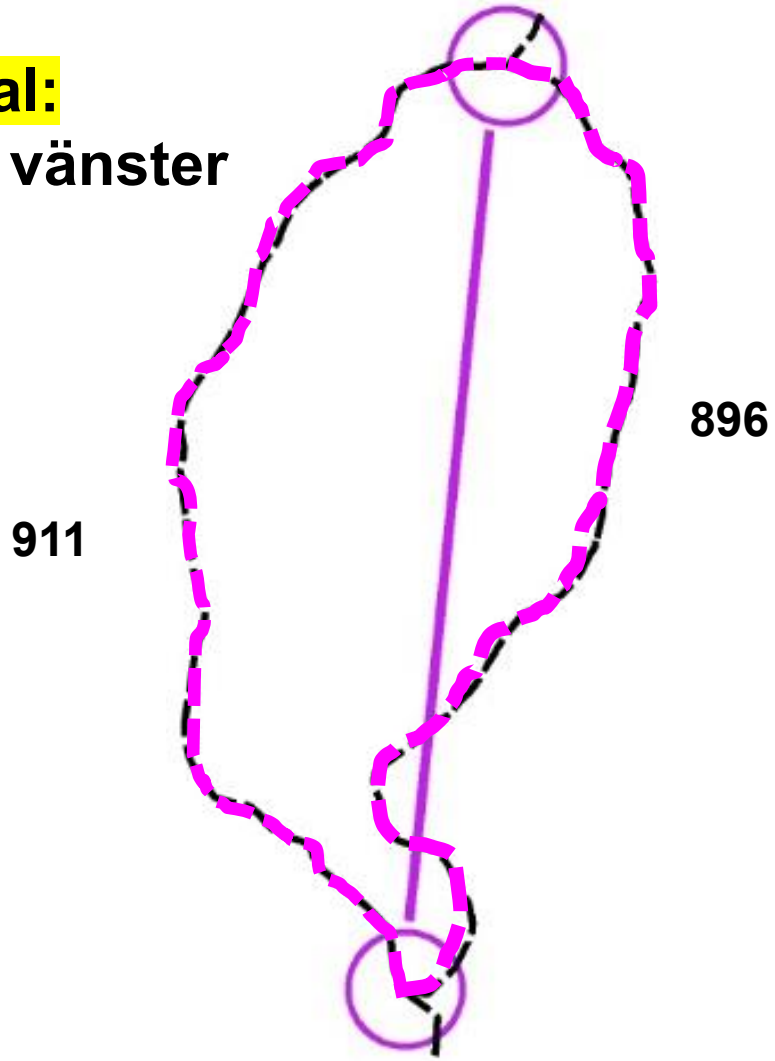
Vad bidrar vägval till mera?.....

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

# Momenttänkande

**Vägval:**

**Höger eller vänster**



# Kartläsningsmoment

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

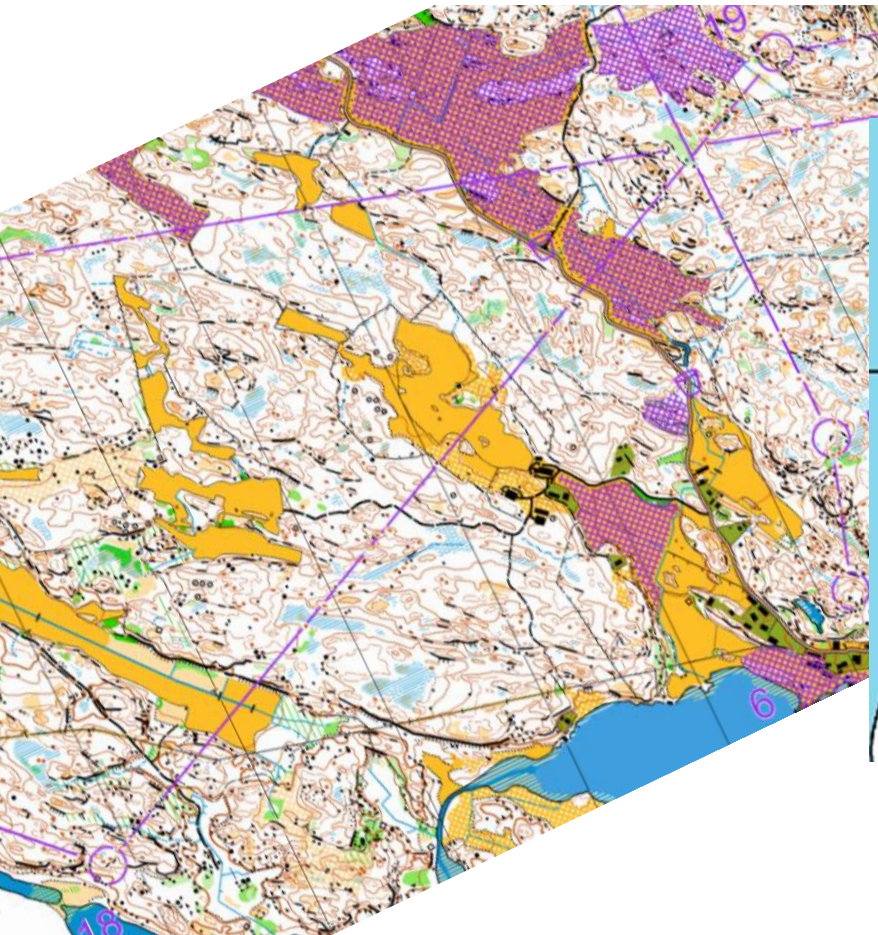
***Svårigheten i kartläsningen påverkas av:**
- kartans läsbarhet
- terrängens framkomlighet och sikt
- terrängens kupering
- ledstängerna eller hållpunkternas storlek, tydlighet och avstånd
- kontrollernas storlek tydlighet och typ
- uppfångarnas läge och tydlighet.

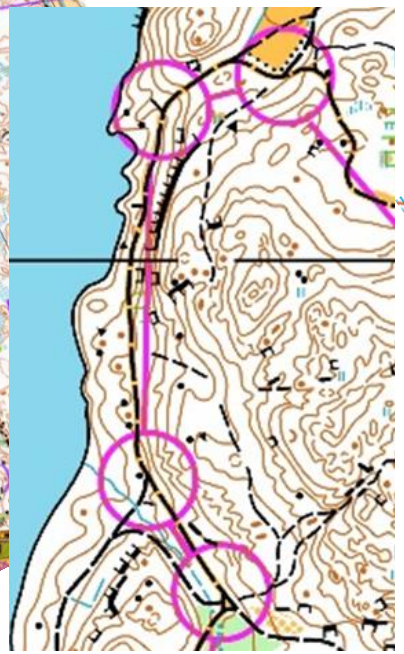
* Vi har sjutton olika kartläsningsmoment **K1- K17**

# Vägvals-, och Kartläsningssträckor

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

## V1- V4 och K1- K17







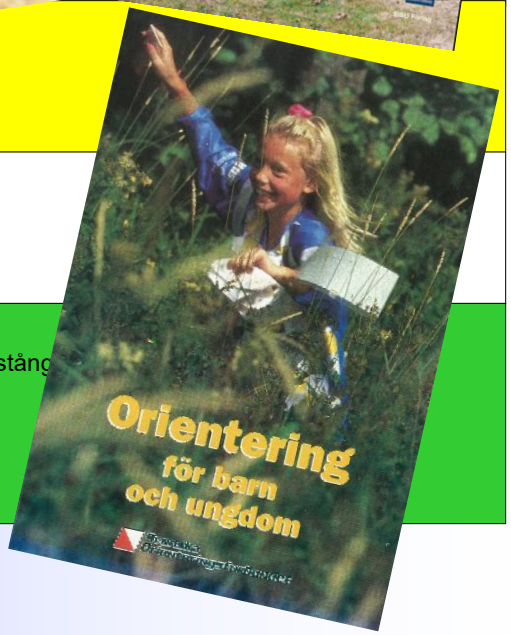
# Trappan, träning

| | |
|---|---|
| **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 kurvbilden. |
| **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 kartbilden. |
| **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 kartteckenkunskap, 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 kartttecknen. |

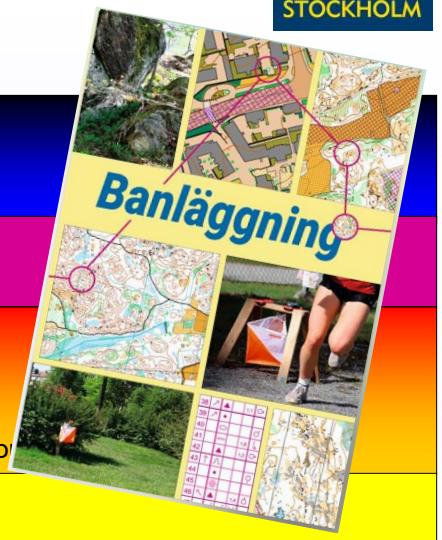








# Trappan, banläggning




| | |
|---|---|
| **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 grovo |
| **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. |

# Tävlings-klasser

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

I Stockholm har vi även Utvecklings-klasserna 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 | Violett | 1:7 500 |
| Ö11 (Öppen 11) | Ca 5,5 km | Violett | 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 | Violett | 1:10 000/1:10 000 |

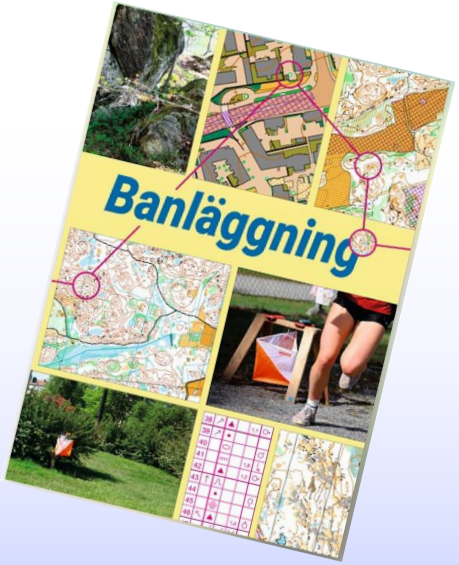
**Vuxenklasser, inkl. elitklasser** (från och med 17 år)

| 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 | 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. |
| Vit bana | 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. |
| Gul bana | 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. |
| Orange bana | Fortfarande lättframkomlig terräng. Även sankmarker (mossar), höjdkanter, 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. |
| Violett bana | Samma nivå som för orange bana mellan kontrollerna, men själva kontrollen 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 kontrolltagningen säkrare. |
| Blå bana | Nivån är anpassad till de skickligaste. 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. |
| Svart bana | Samma svårighetsnivå som för blå bana, men till skillnad från blå bana får all typ av terräng förekomma. |

# Banläggningens **mål**




Vartannat år genomförs Svenska Orienteringsförbundets Förbundsmöte (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** (tas upp på Grundutbildningen)

**4** – banorna ska spegla **distansernas särarter** (tas upp på Grundutbildningen)

**5** – banorna ska bidra till **rolig orientering**

Banläggningens mål 5

# Rolig **orientering**

Rolig orientering har gått som en röd tråd genom idrottens utveckling. Hade inte varit roligt med orientering, då hade det inte skett utveckling eller kommit intresserade till orienterings-sporten och klubbarna. Därför är det viktigt att det fortsatt finns en viss frihet till att göra nya saker och hitta på aktiviteter som skapar utveckling även i framtiden.

SVENSK ORIENTERING STOCKHOLM

## Till exempel:

* olika tävlingsformer (stafett, lag, patrull mm)
* olika distanser (sprint, medel, lång, ultralång)
* trevlig terräng och natur (som passar aktuell kategori)
* rätt svårighetsgrad (grön-svart)



* undvika slumpmoment
* hög kvalitet på banor och kartor
* omväxling -3T (terräng, teknik, tempo)



# 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 orienterings-idrotten 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**

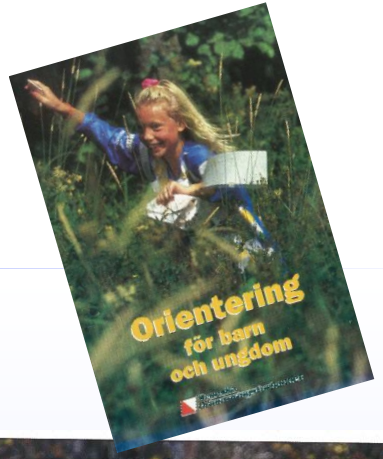
Kom ihåg att tävlingsverksamheten ingår som en en del av utbildningen i barns förmåga att orientera

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

Grundläggande **riktlinjer** för banläggningen

….. en bana med ”rätt” svårighet

# Ungdomsbanor




SVENSK ORIENTERING STOCKHOLM

- 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

T ex tänka på att:

barn är mindre orienteringserfarenhet än vuxna orienterare

barn har lägre fysisk kapacitet än en vuxen

barn har kortare kroppslängd än en vuxen

tjejer och killar har samma mentala kapacitet, tjejer tidigare utvecklad

tjejer och killar har generellt samma fysiska förmåga fram till 12-års åldern

# Se ur barn synvinkel

- mindre erfarenhet
- sämre överblick





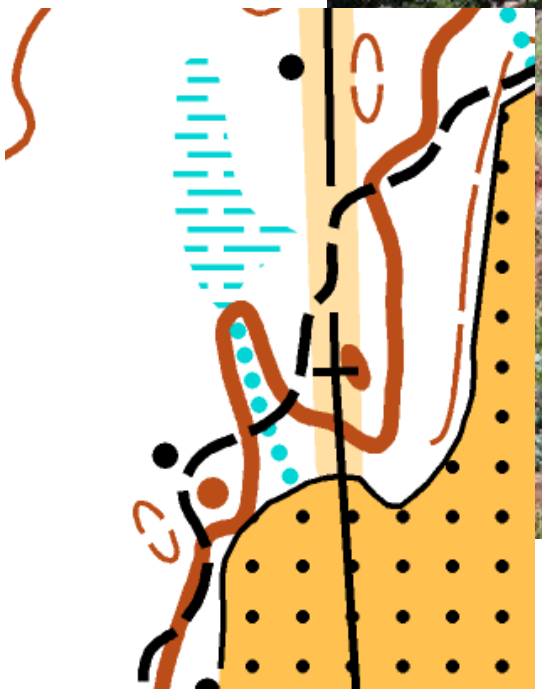














**Barn!** Ormbunkar skymmer hela skärmen.



**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

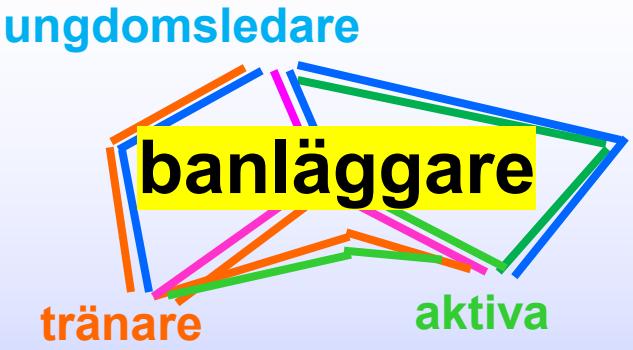
Tjejer och killar har generellt samma fysiska förmåga fram till 12-års åldern

Tjejer och killar har generellt samma mentala förmåga

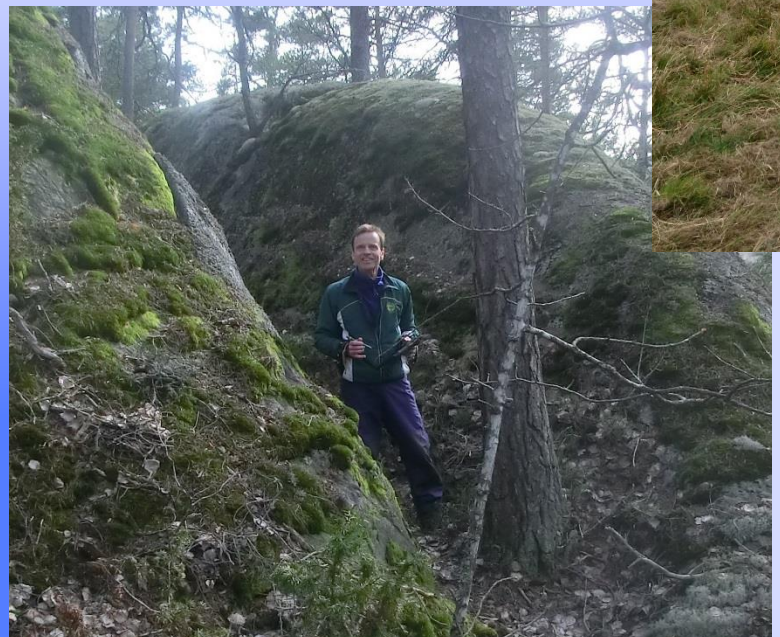
**Tjejer och killar ska ha lika svåra OL-utmaningar**

Grundläggande **riktlinjer** för banläggningen

# Alla inom klubbarna måste förstå orienterings-sportens övergripande mål och tala ”samma språk”!





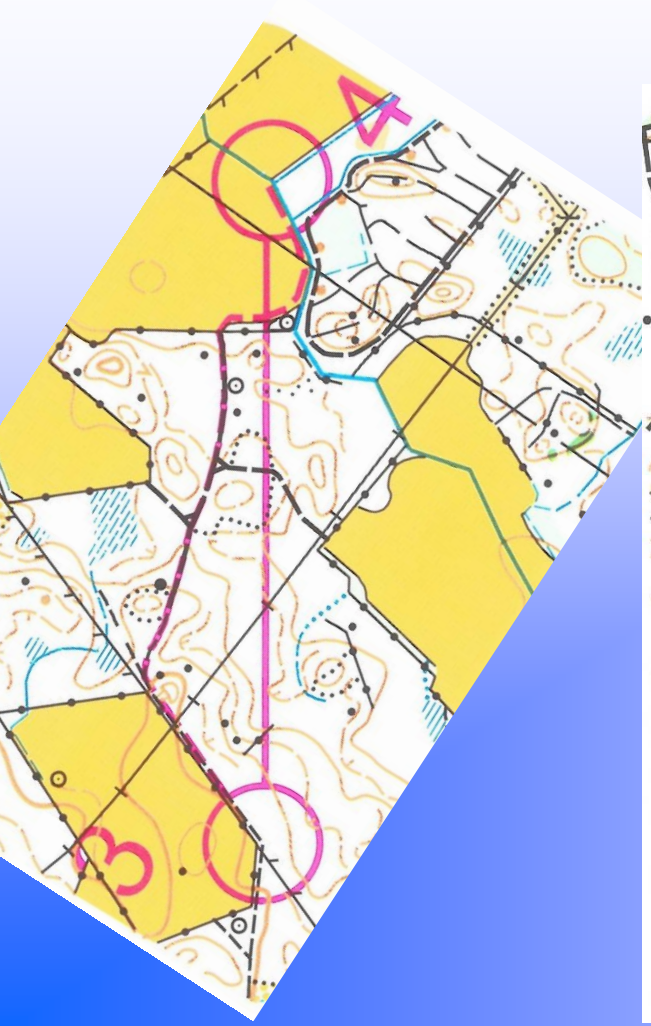
**Även kartritarna och föräldrarna**

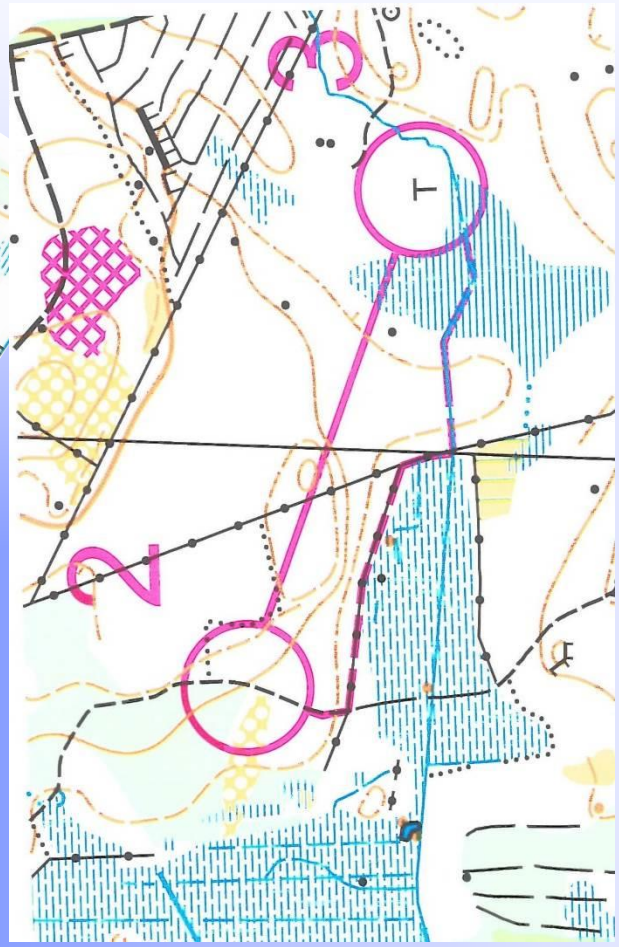
# Samma språk, orienteringsteknik och banor?

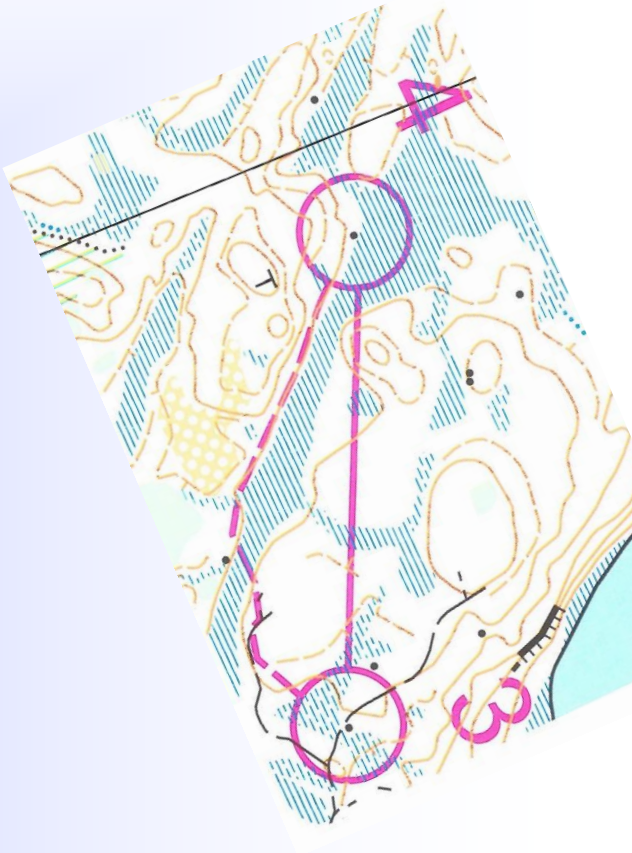
- Ledstång
- Hållpunkter
- Uppfångare
- Planbild
- Kurvbild
- Stråk

- Gena och snedda
- Grovorientera
- Finorientera
- Kontrolltagning
- Sista säkra
- Förenkla, förlänga, förstora

# Vad är en ledstång?



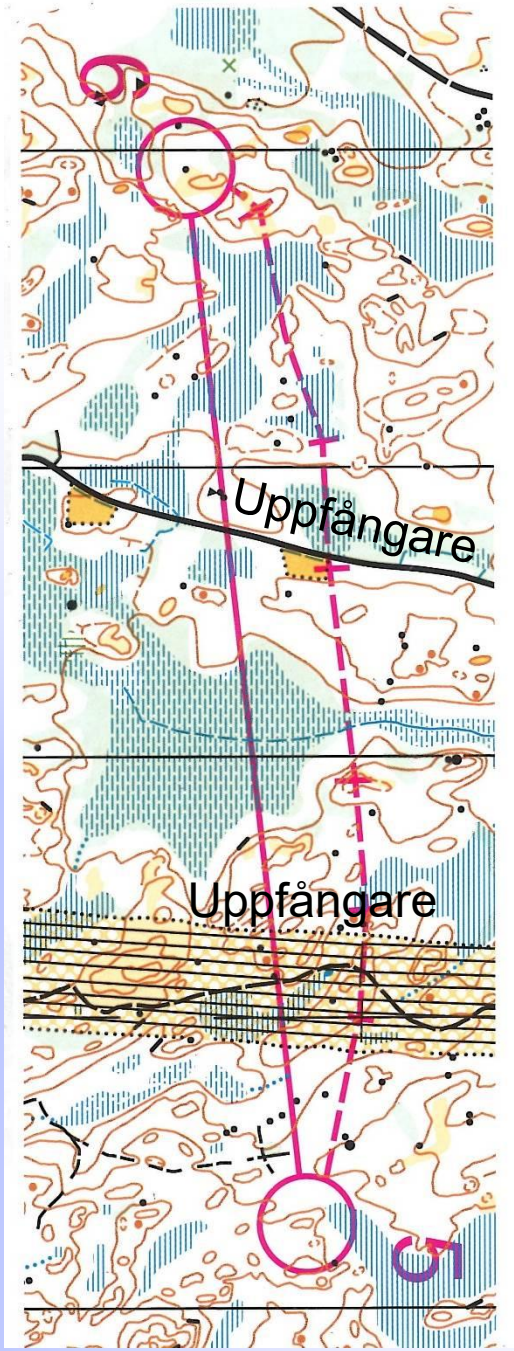




# Vad är en hållpunkt?

- Tydliga kartdetaljer i terrängen. T ex en stor sten, en öppen höjd, en sankmark.

- Hållpunkterna behöver vara större i 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 ska 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:**

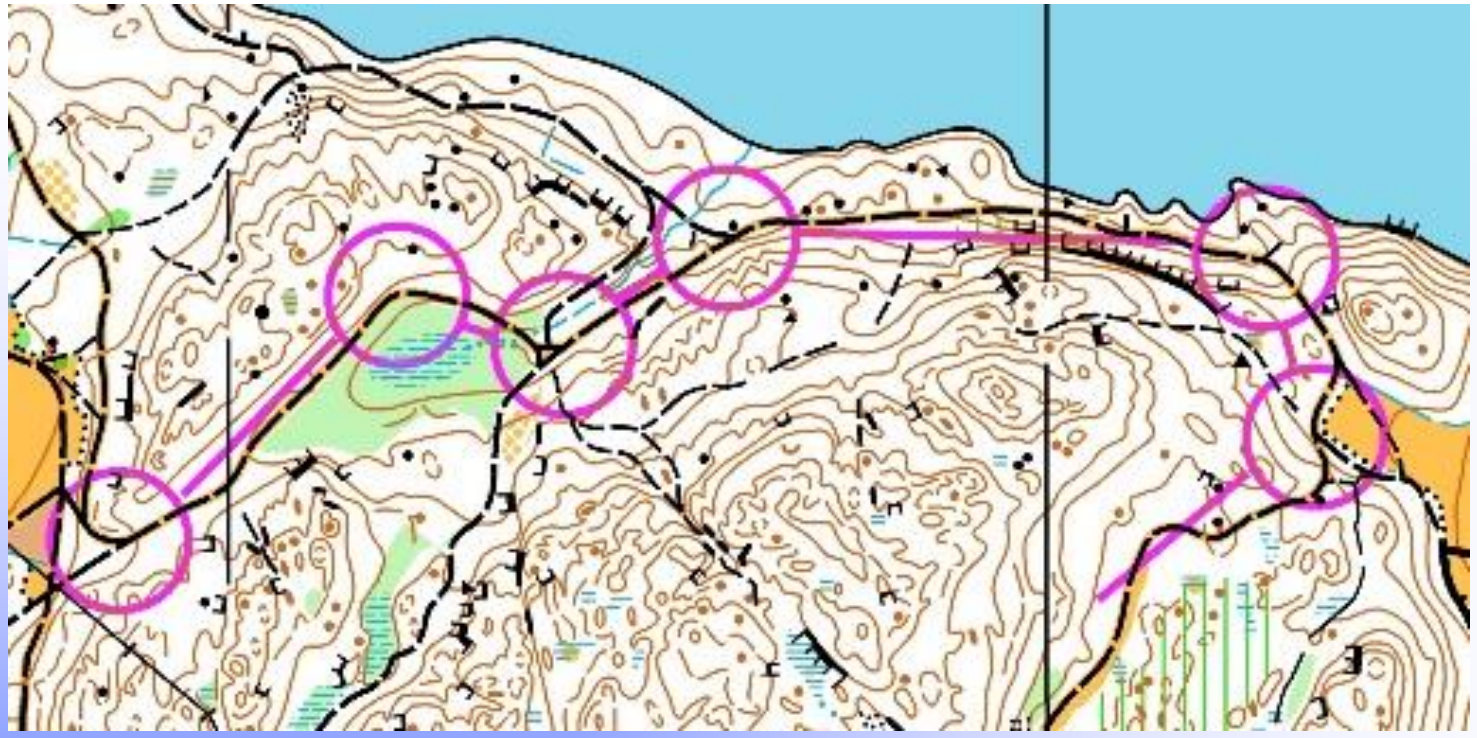
- Inga

**Kartläsningsmoment: K1-K3**

- K1. Följa 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

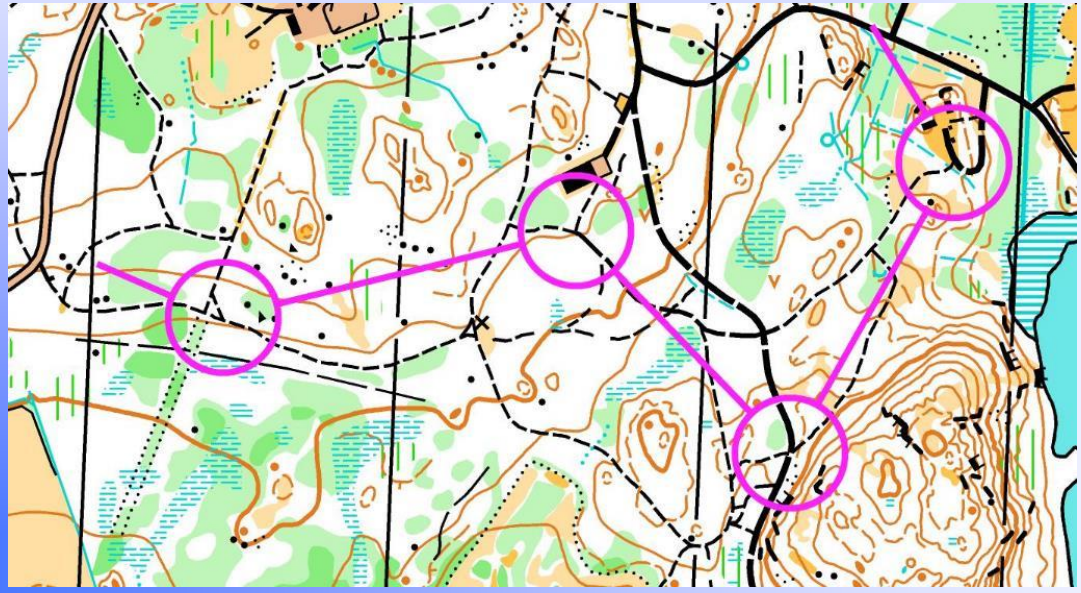


K2

# Grön

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

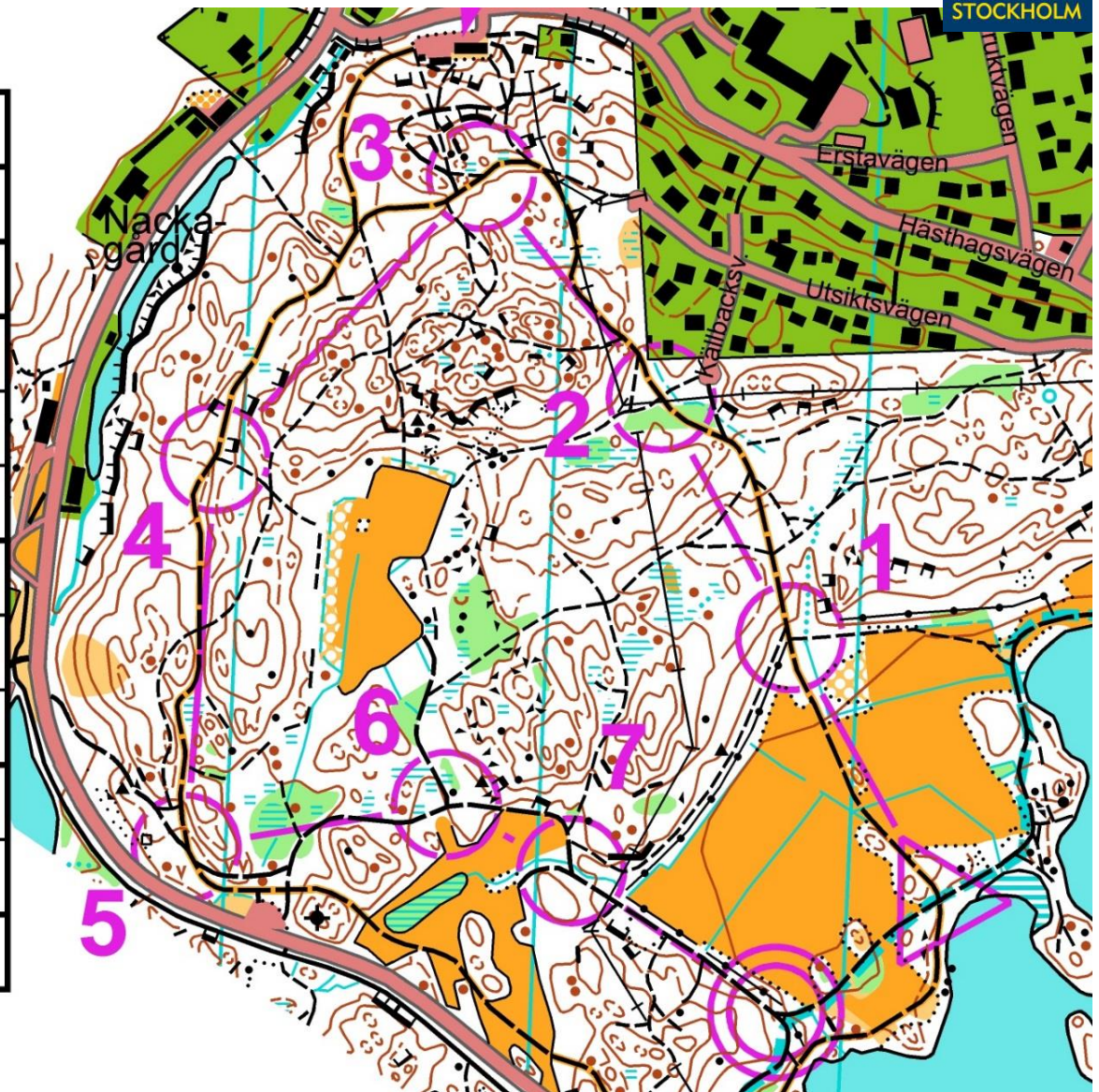
K3



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 | | | | | | |
| ○ - - - 200 m - - - → ◎ | | | | | | | |

www.condes.net 8.3.4 OK Ravinen
Trekvällars 2014 E2



# 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** | 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. |

# 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.
- Skärmplaceringen 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**

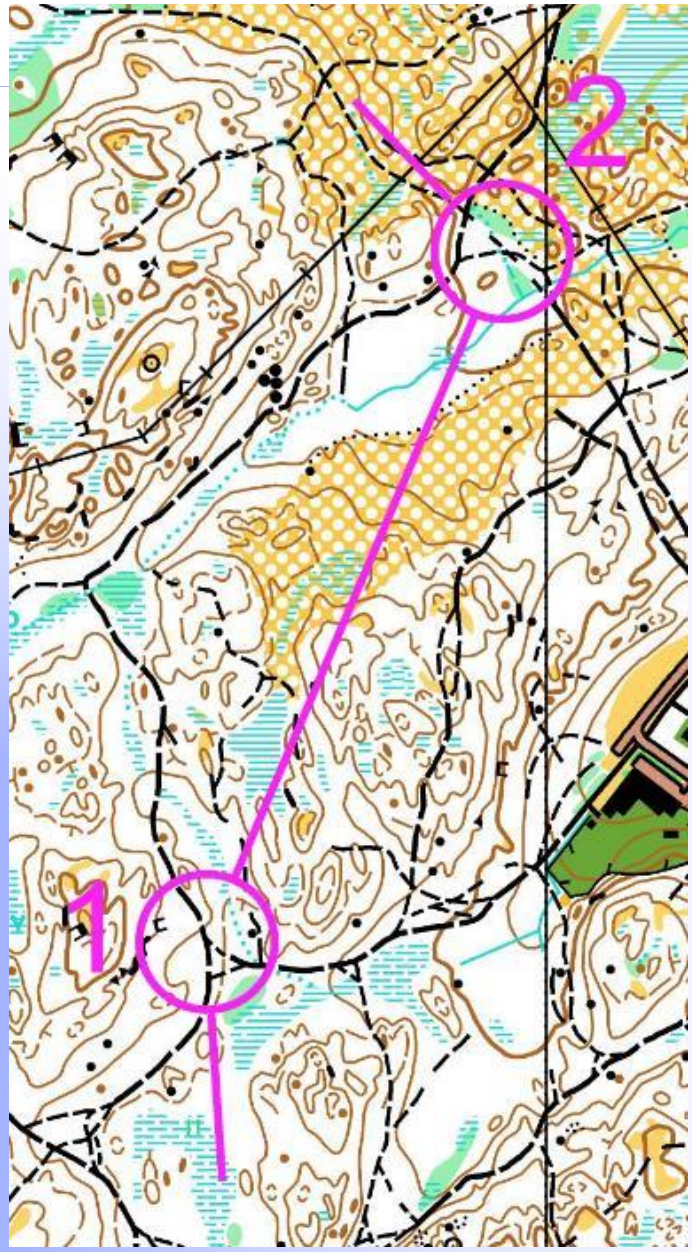
- V1. Enbart längdbedömning

**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

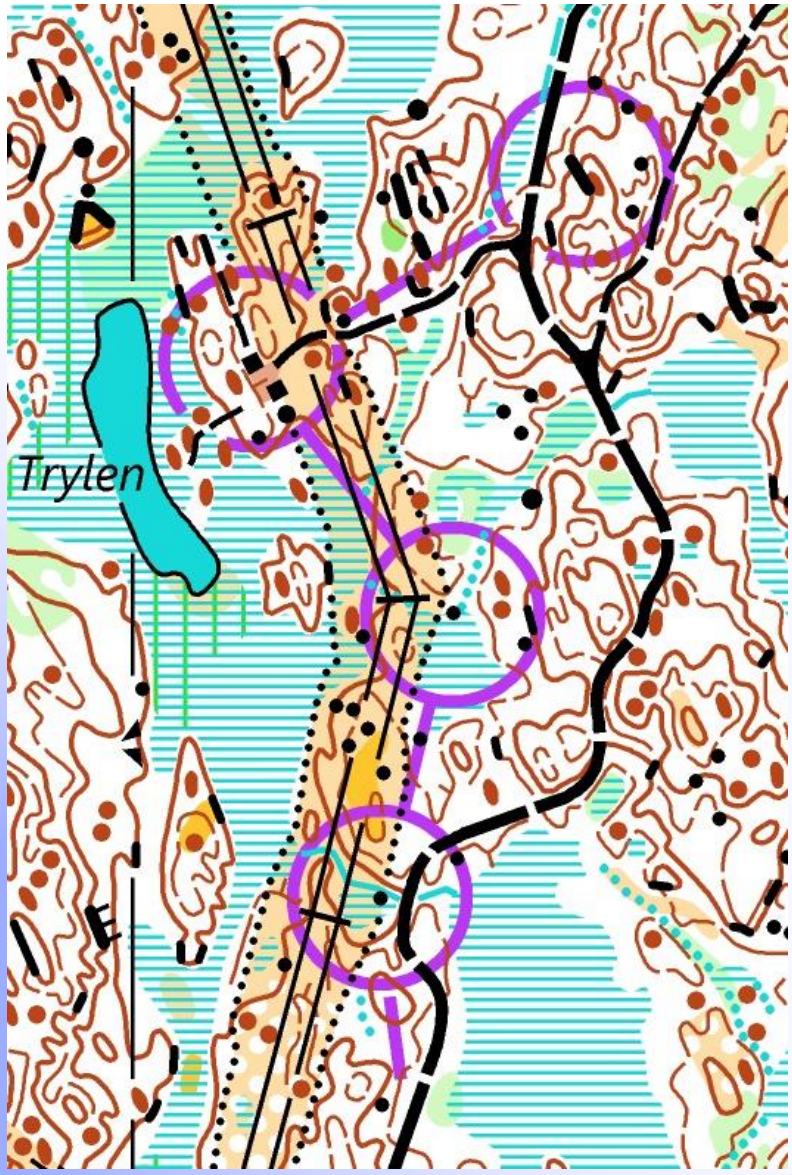
- **Ett enkelt val,** höger eller vänster. Kort eller långt
- Tydliga ledstänger
- Planbild
- Passa kartan

# 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**



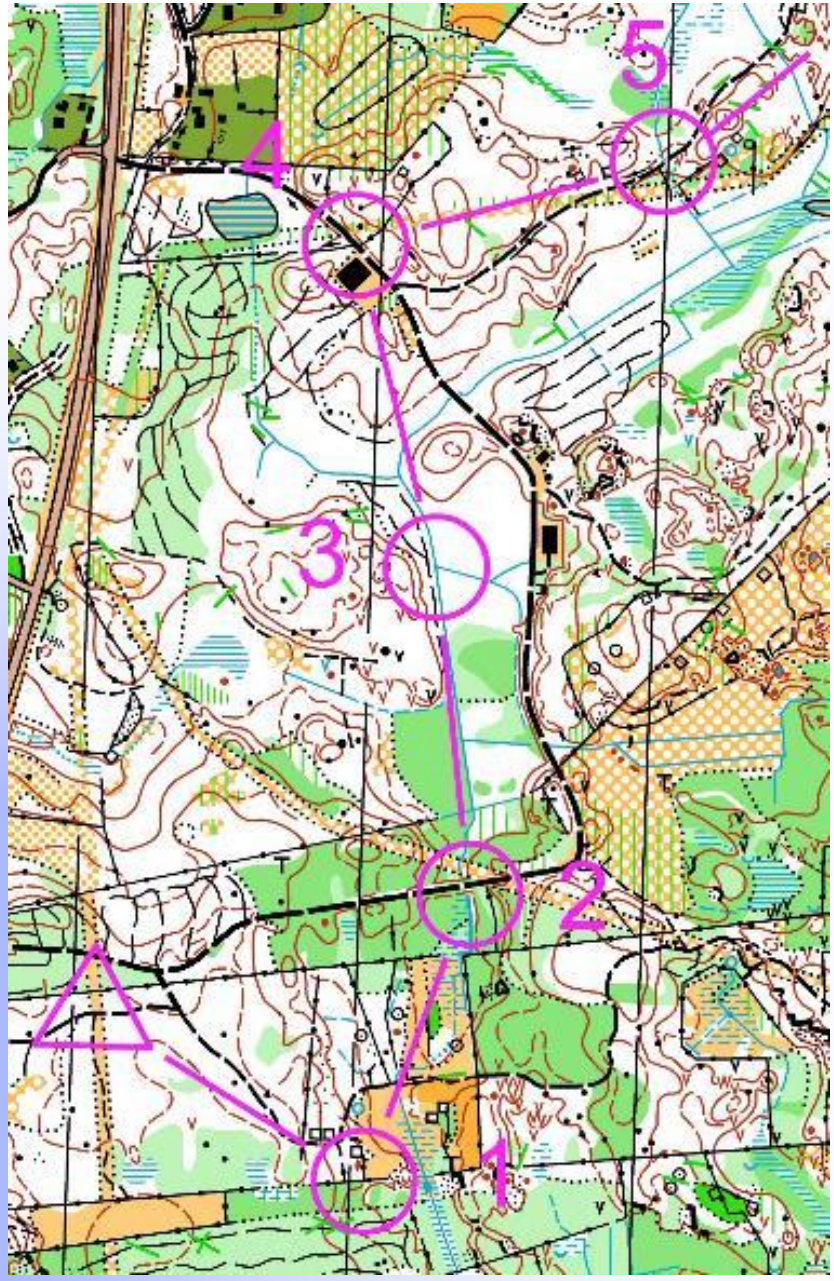
Dolda kontrollskärmar får aldrig förekomma på vit bana!
Gäller alla banor förresten.

K4

# Vit

## K5

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




SVENSK ORIENTERING STOCKHOLM

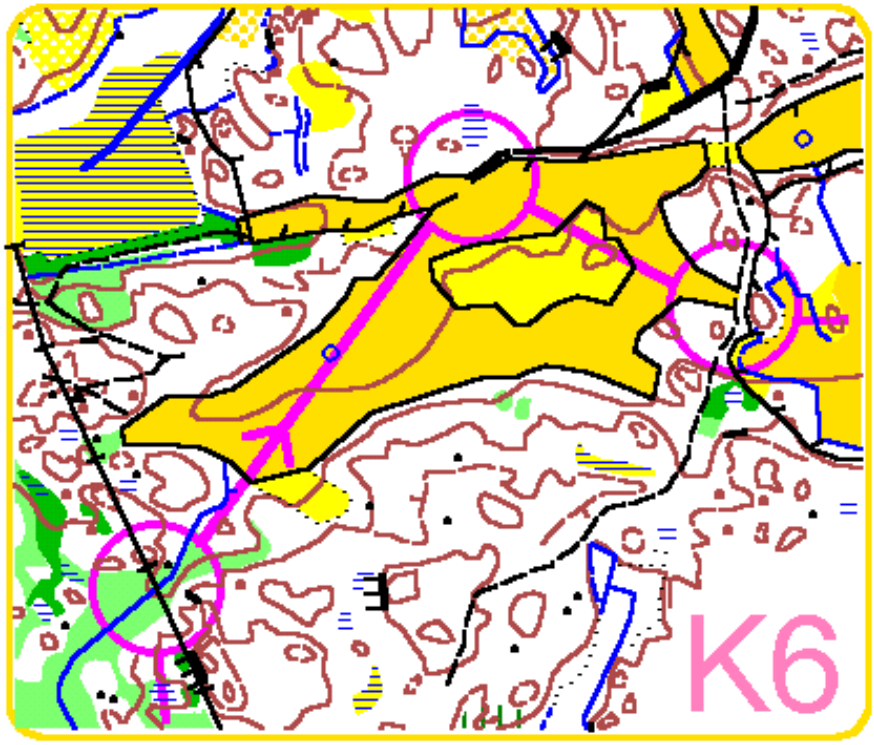
# Vit

## 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?



# 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 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 efter Gul, är att delta på Orange bana, det vill säga banor som i huvudsak dras där ledstänger saknas. 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

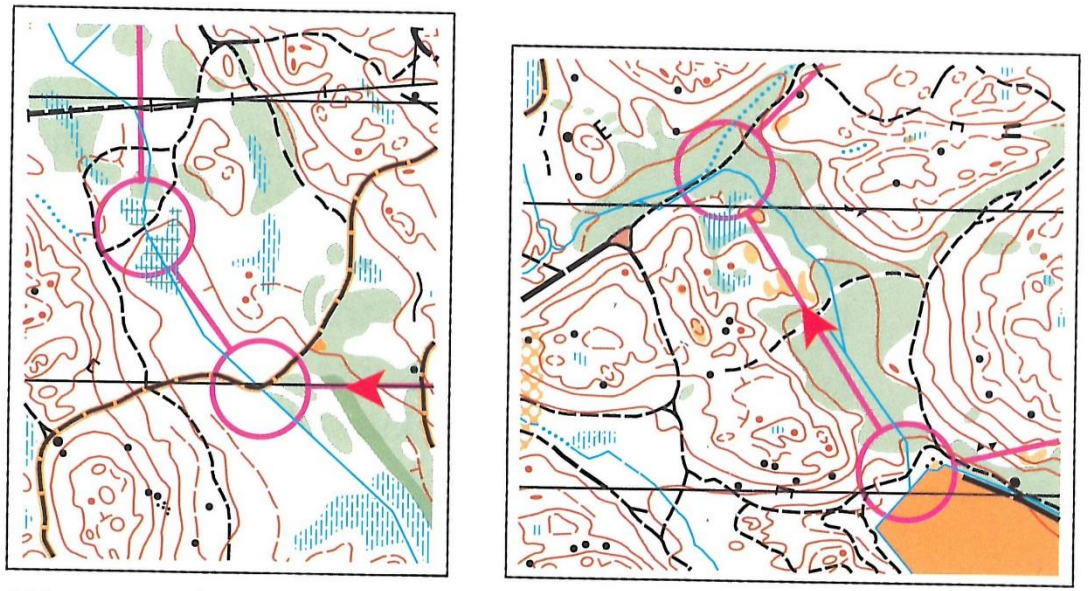



**Kom ihåg att Gul bana ska innehålla en blandning av momenten i Grön, Vit och Gul bana. Bara gula moment gör att banan riskerar blir för svår totalt sett. Tänk vägval och omväxling!**

# Gul

## V2

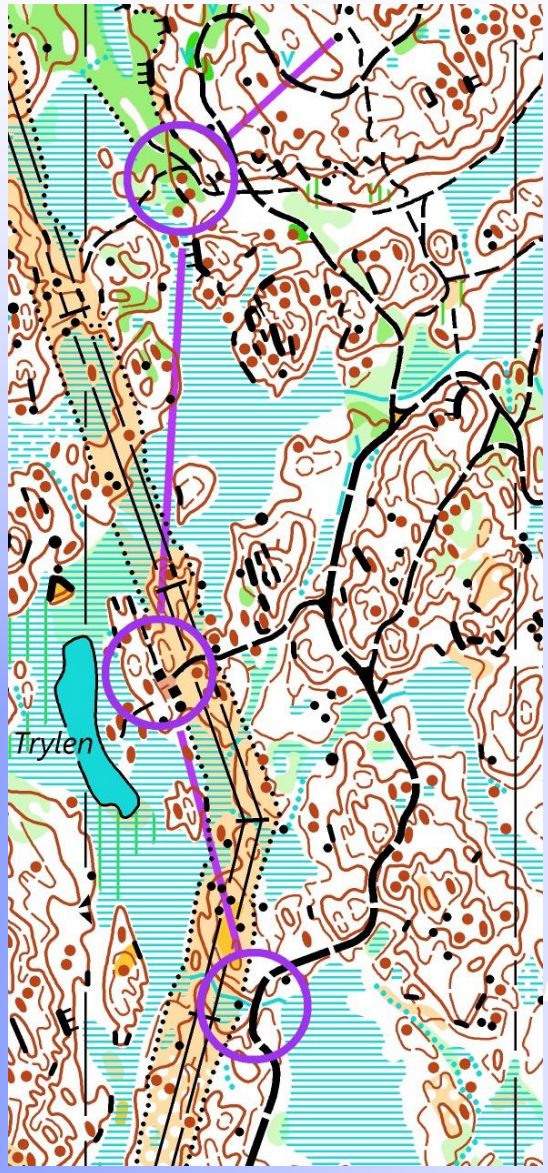
***Enkla vägval**
***Kort eller lång väg**
***Bra eller dålig löpbarhet**
*Svårare ledstänger
*Planbild
*Passa kartan
*Höjdkurvor



*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



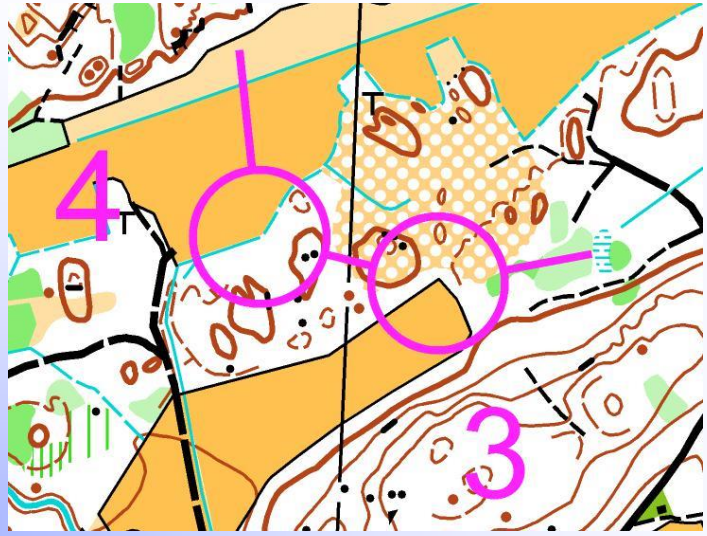



***Vägval**
***Kort eller lång väg**
***Bra eller dålig löpbarhet**
*Svårare ledstänger
*Planbild
*Passa kartan
*Höjdkurvor

# Gul

## K7

På K7-sträckor ska det finnas realistisk runtvägval efter ledstänger




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

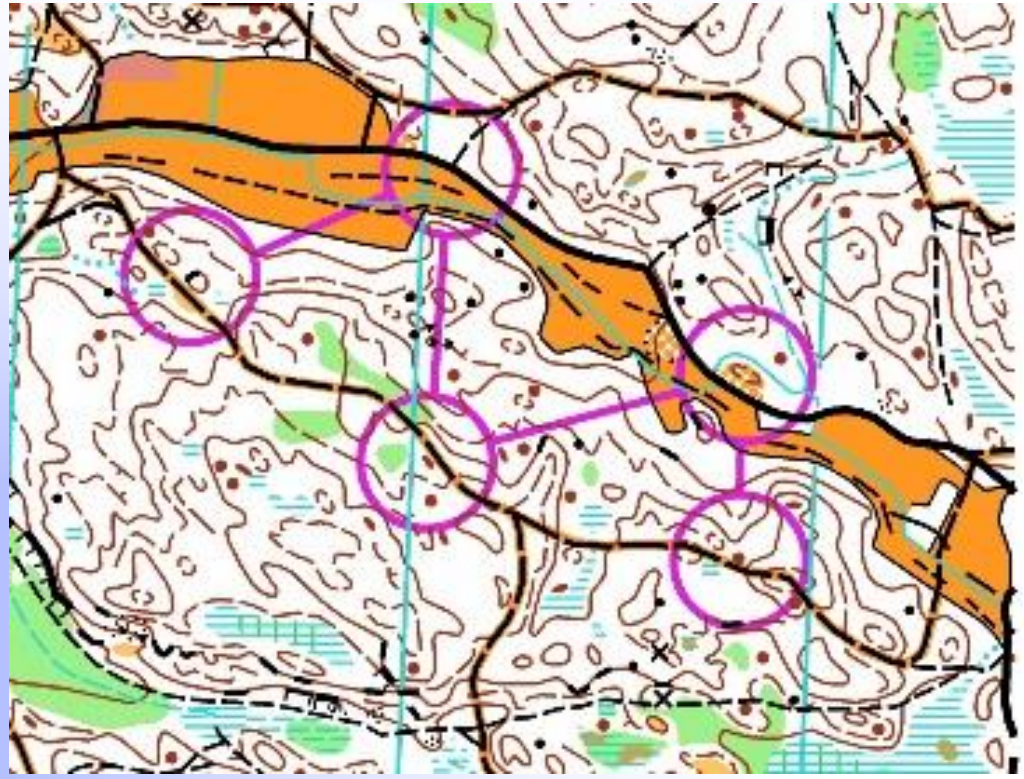
Hur lång sträcka genom skogen får det vara?
Typ 100 m som max.

# Gul

Hur lång sträcka genom skogen får det vara?

Är det K7-sträckor eller?

Funkar sträckorna åt båda hållen?



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

K7

# Gul

## K8

Tänk sträckan på denna bild



- **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.

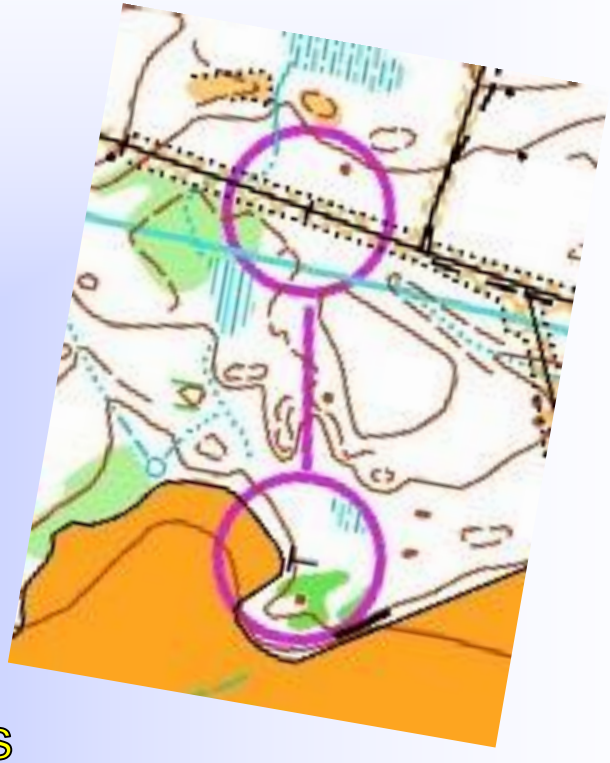
Funkar sträckan åt båda hållen?

# Gul

## K8

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

Tänk sträckan på denna bild

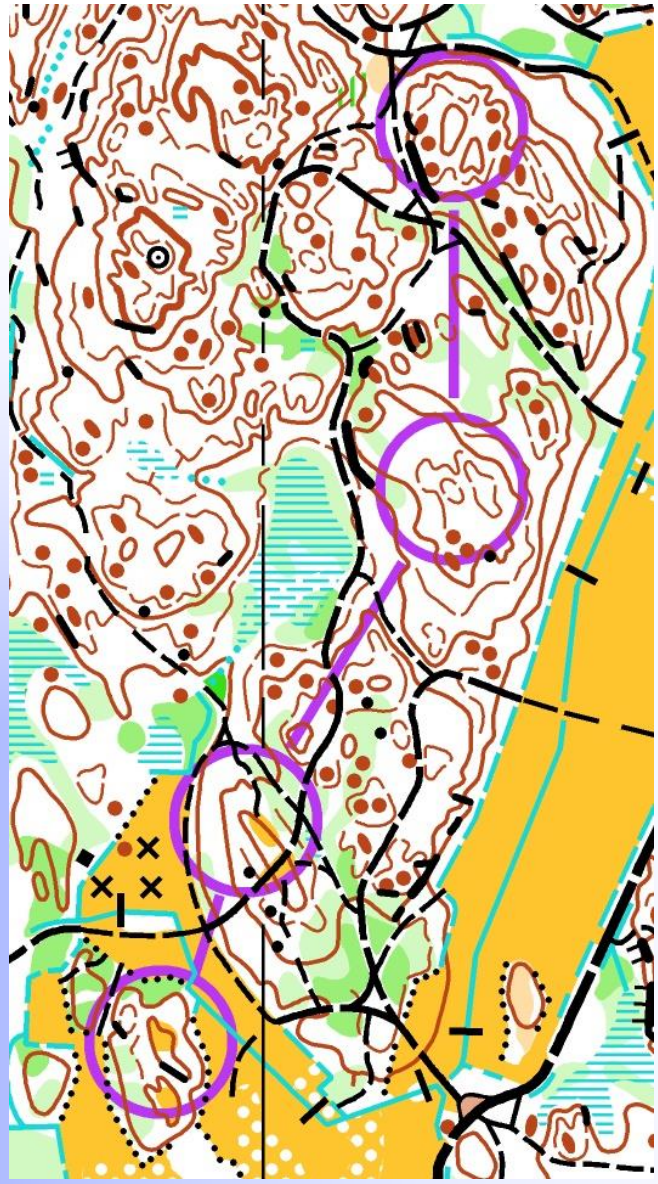


Funkar sträckan åt båda hållen?

# Gul

## K9

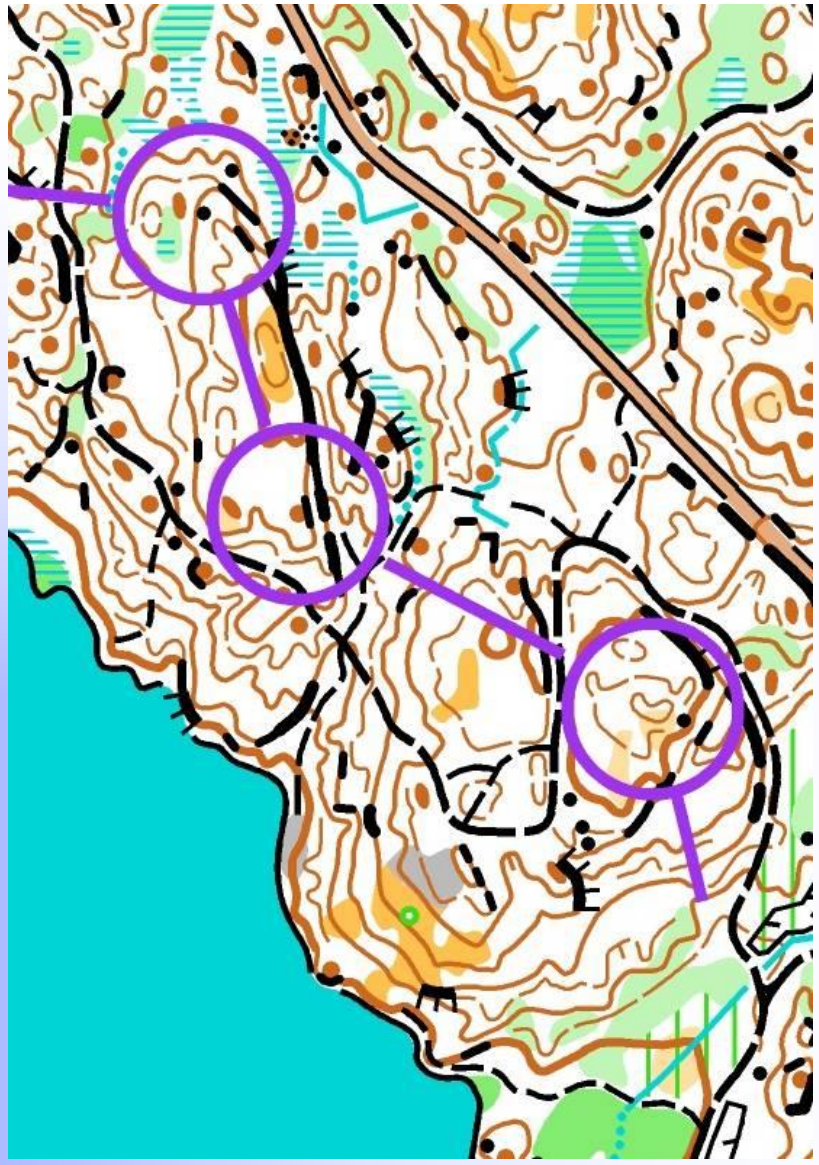
- **Lätt kurvbildsorientering** (**e**nkla höjdformationer)
- Vad är upp och vad är ner?
- Planbild
- Gena och snedda



# Gul

## K9

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

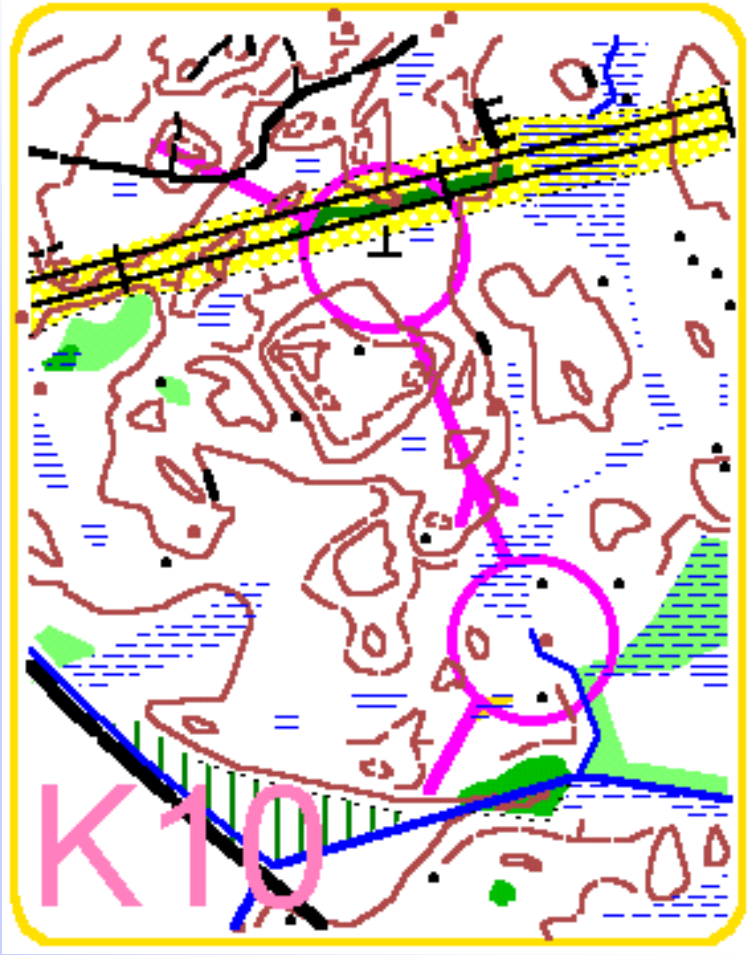


# Gul

## K10

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

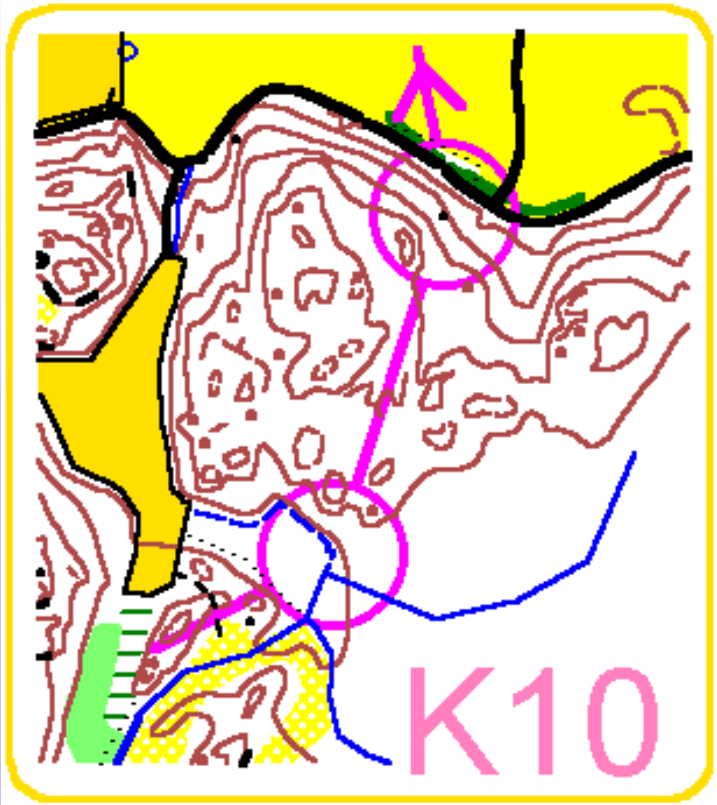
- **Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare**
- Tydlig ledstång
- Säker Uppfångare
- Planbild
- Kurvbild
- Använda kompass



# 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

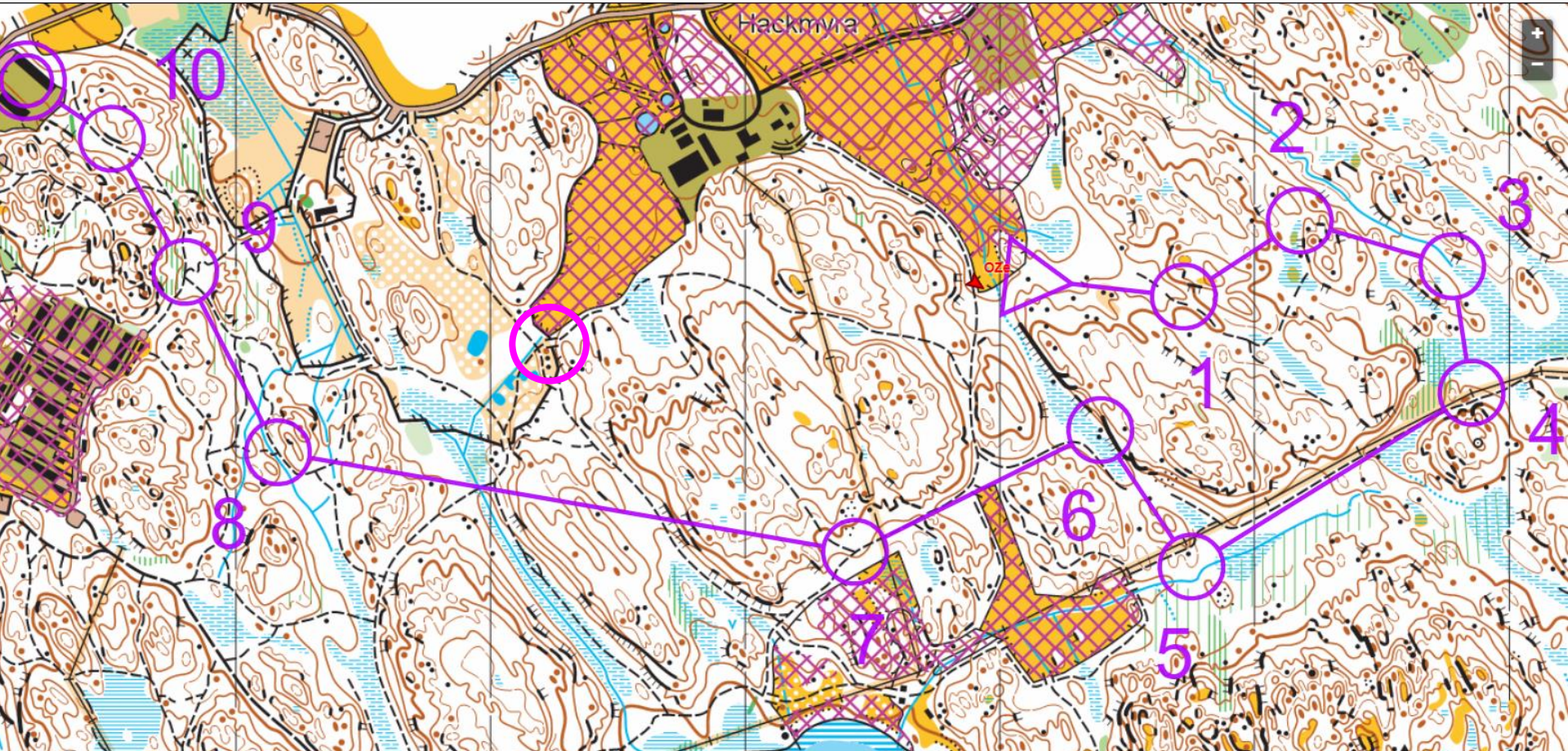
Gul bana?

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

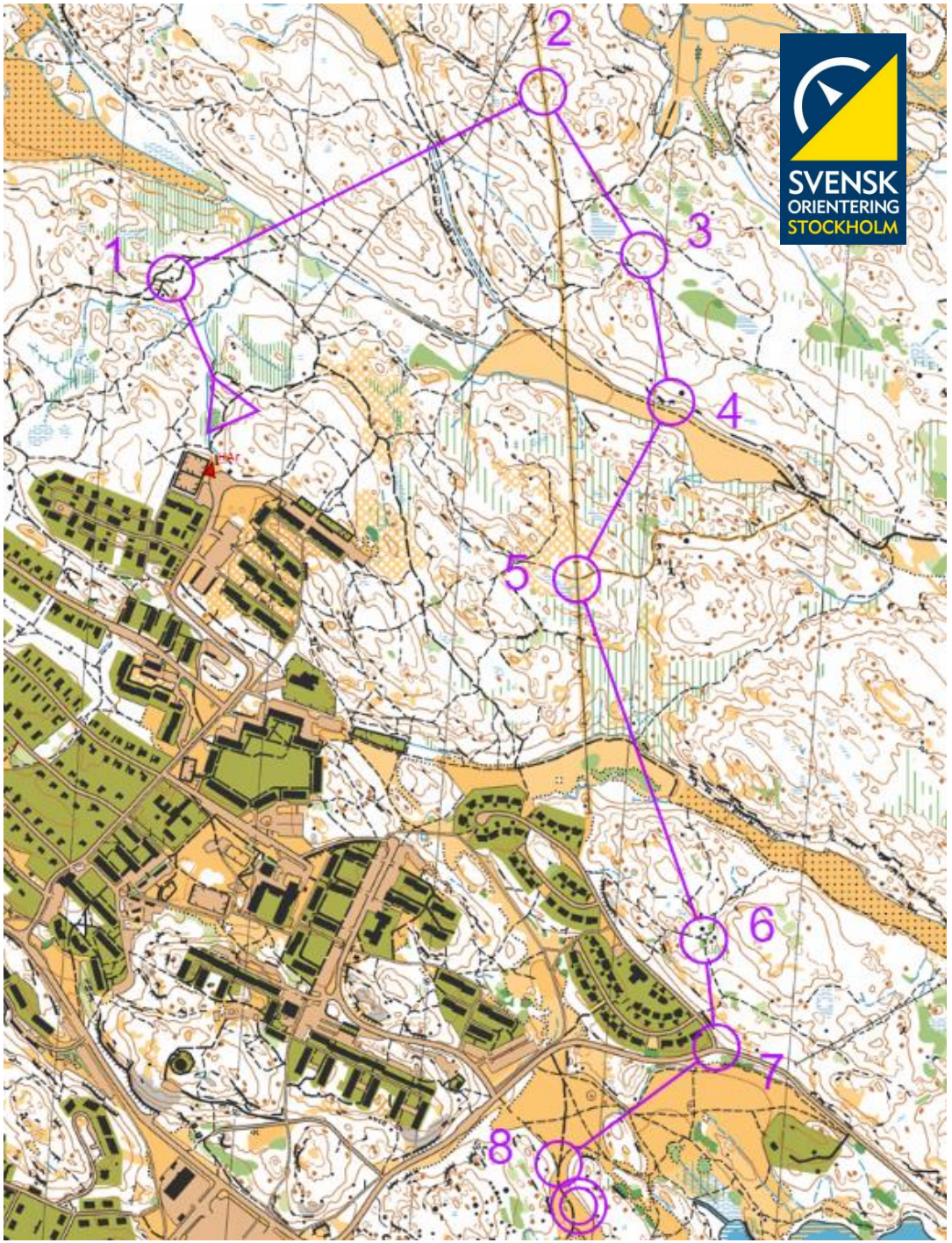


# Gul bana

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



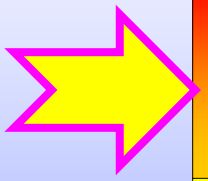

Är den Gul?

Vad vill man ha mycket av på en Gul bana?

VÄGVAL!

Det är en Gul bana över medeldistans.

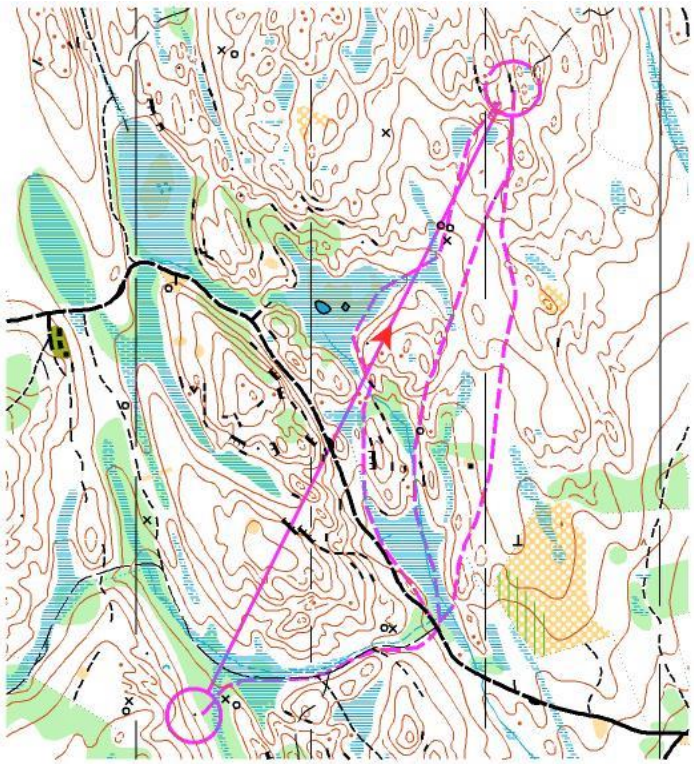
# Trappan, banläggning

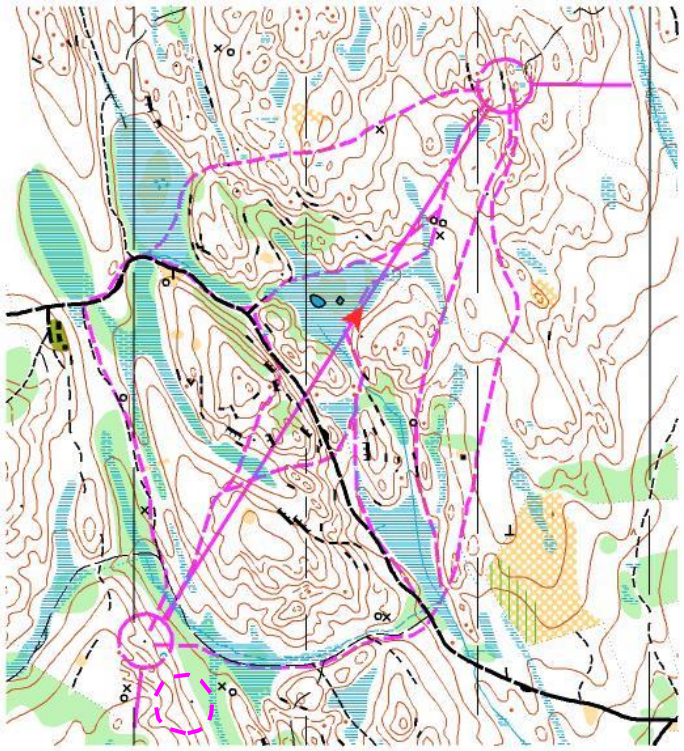


| | |
|---|---|
| **K 17** | Finorientering i detaljrik terräng |
| **K 16** | Grovorientering i svår kurvbild. Skarpskuren terräng och svåra sluttningar ingår. |
| **V 4** | Svår vägvalsbedömning. |
| **K 15** | Kontrolltagning i detaljfattig terräng. |
| **K 14** | Kontrolltagning utan tydlig uppfångare. |
| **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**

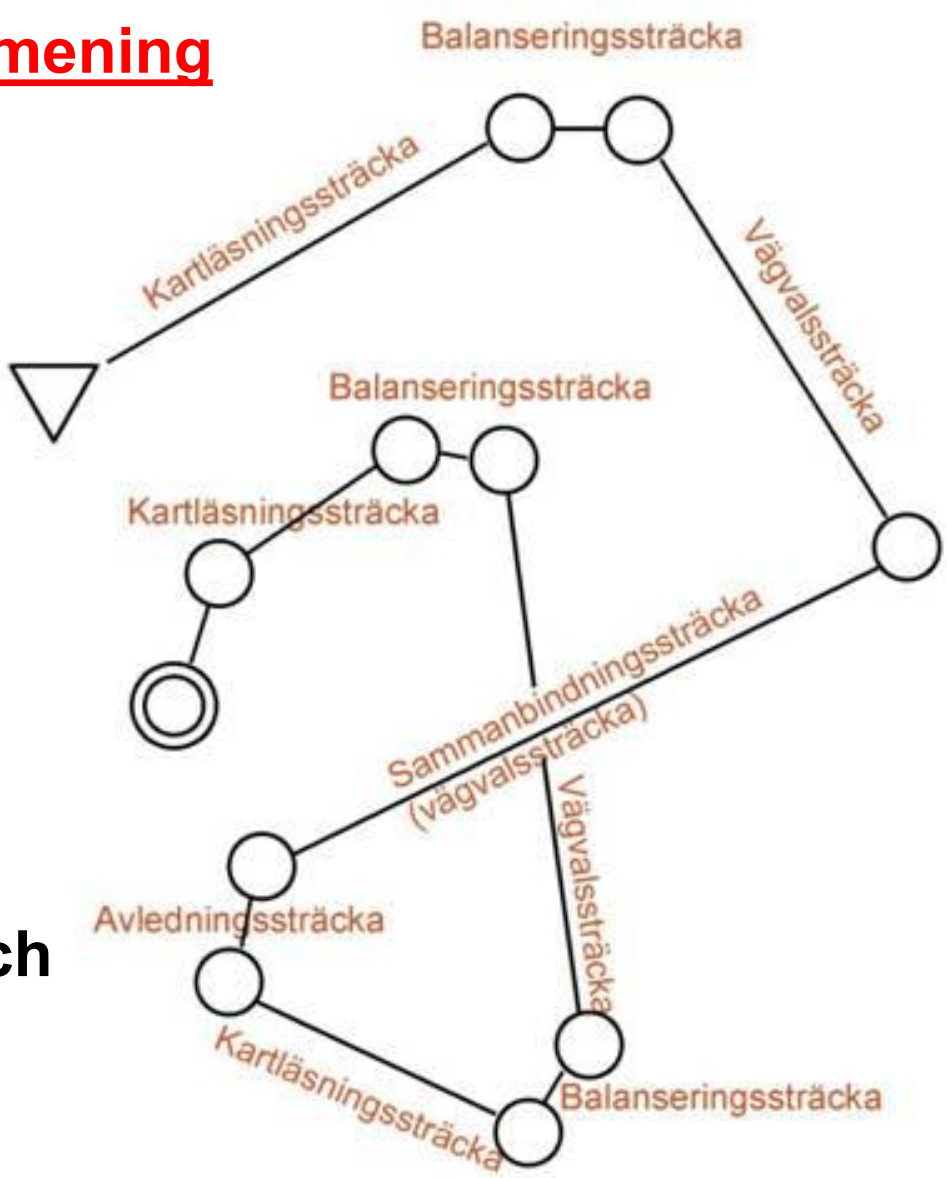
**Vägvalssträcka**

**Kartläsningssträcka**

**Balanseringssträcka**

**Avledningssträcka**

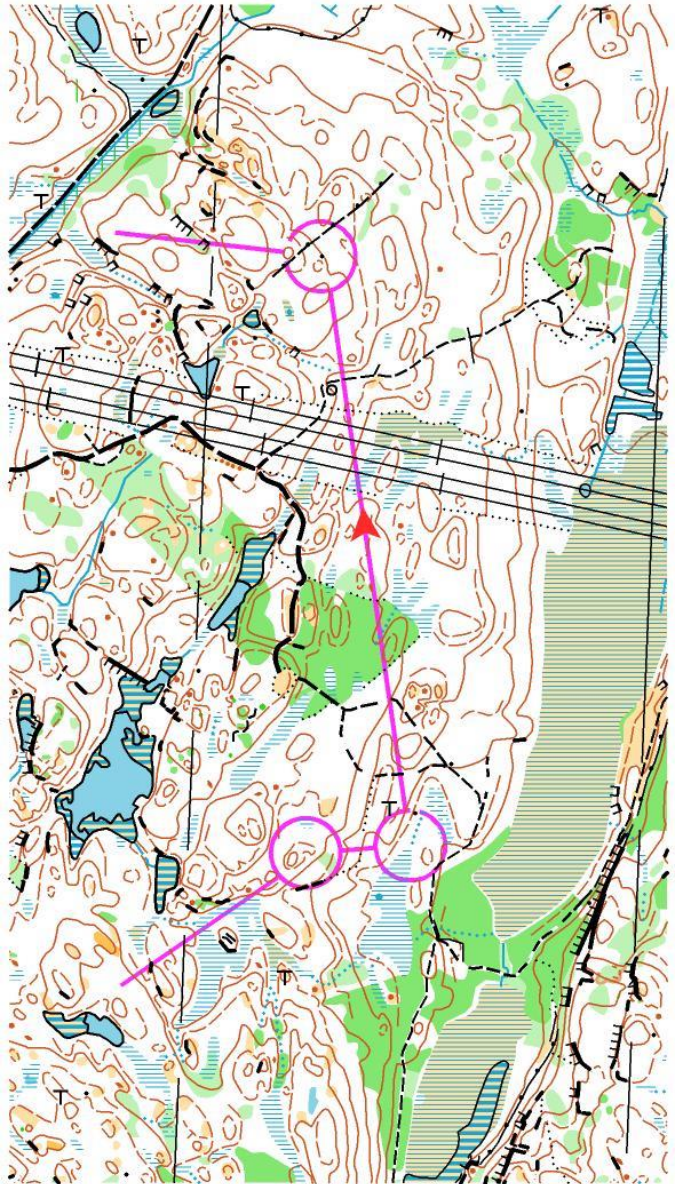
**Sammanbindningssträcka**

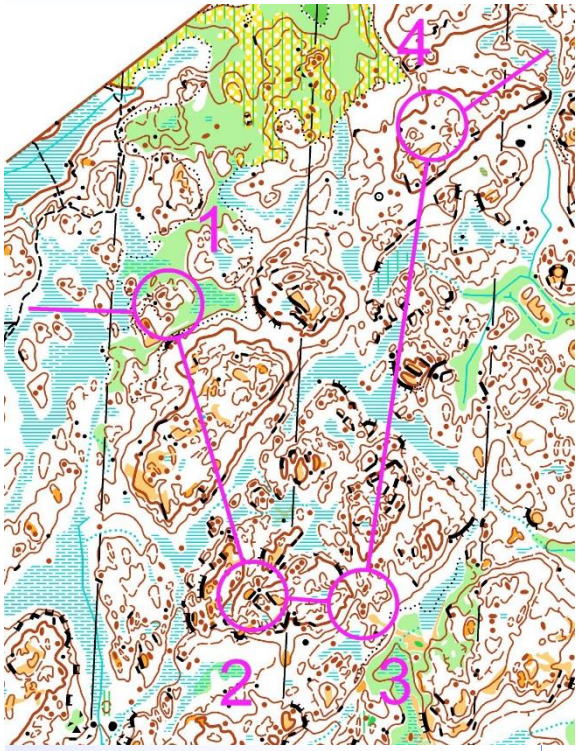



**Ju svårare och viktigare bana/tävling, desto fler och variation av sträcktyper använder man**

# **Balanseringssträckor** behövs ofta

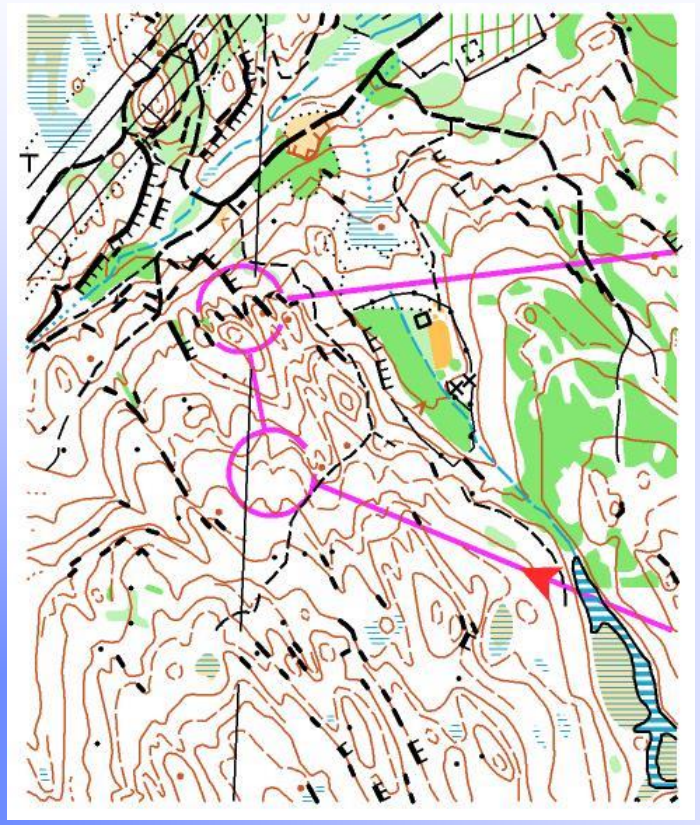
Genom en balanseringssträcka skapar du ett bättre utgångsläge för nästa vägvalssträcka





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



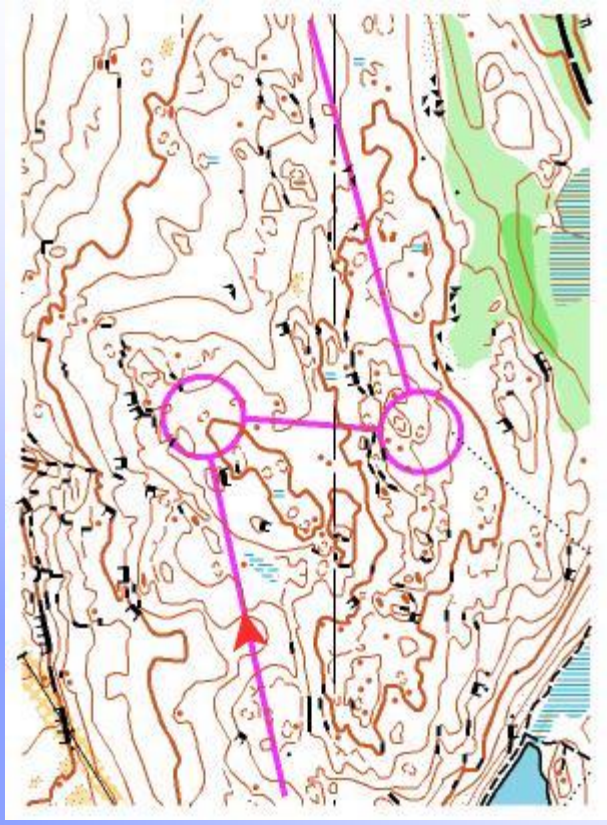





# Spetsig vinkel är ofta ett **estetisk problem**

Här behövs ingen avledningssträcka….

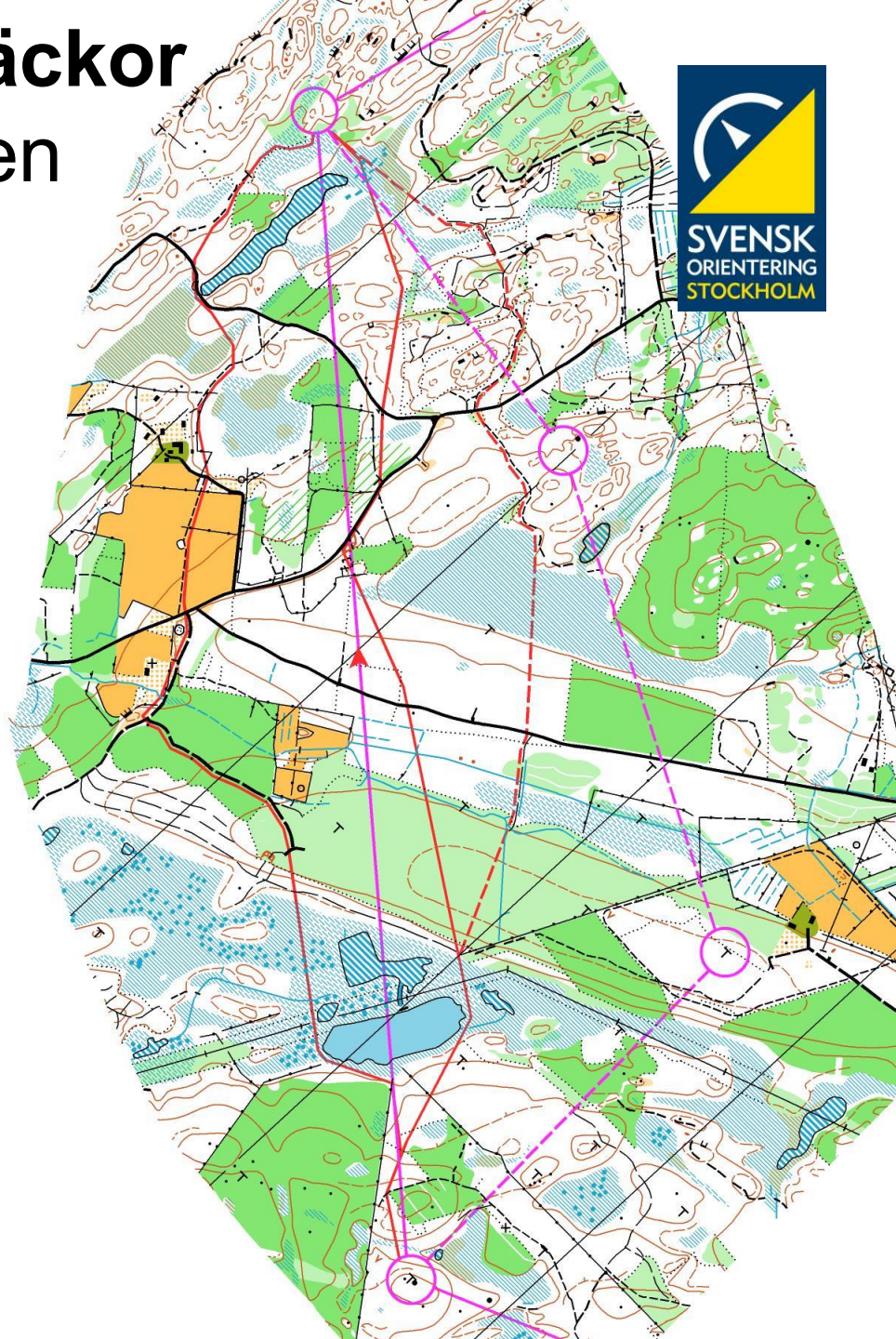
Men det är inte en snygg vinkel.



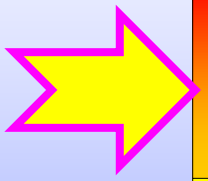
**Sammanbindningssträckor** används när banläggaren vill ta sig från ett ”mindre bra” terräng-område till ett bättre

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 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.
- 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.

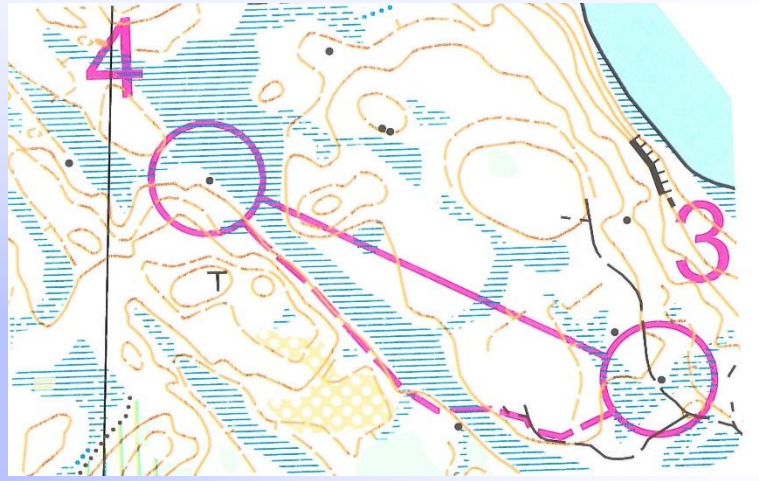
# Orange

* **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

**Alla Gröna, Vita, Gula moment får förekomma, plus**

**Vägvalsmoment**

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

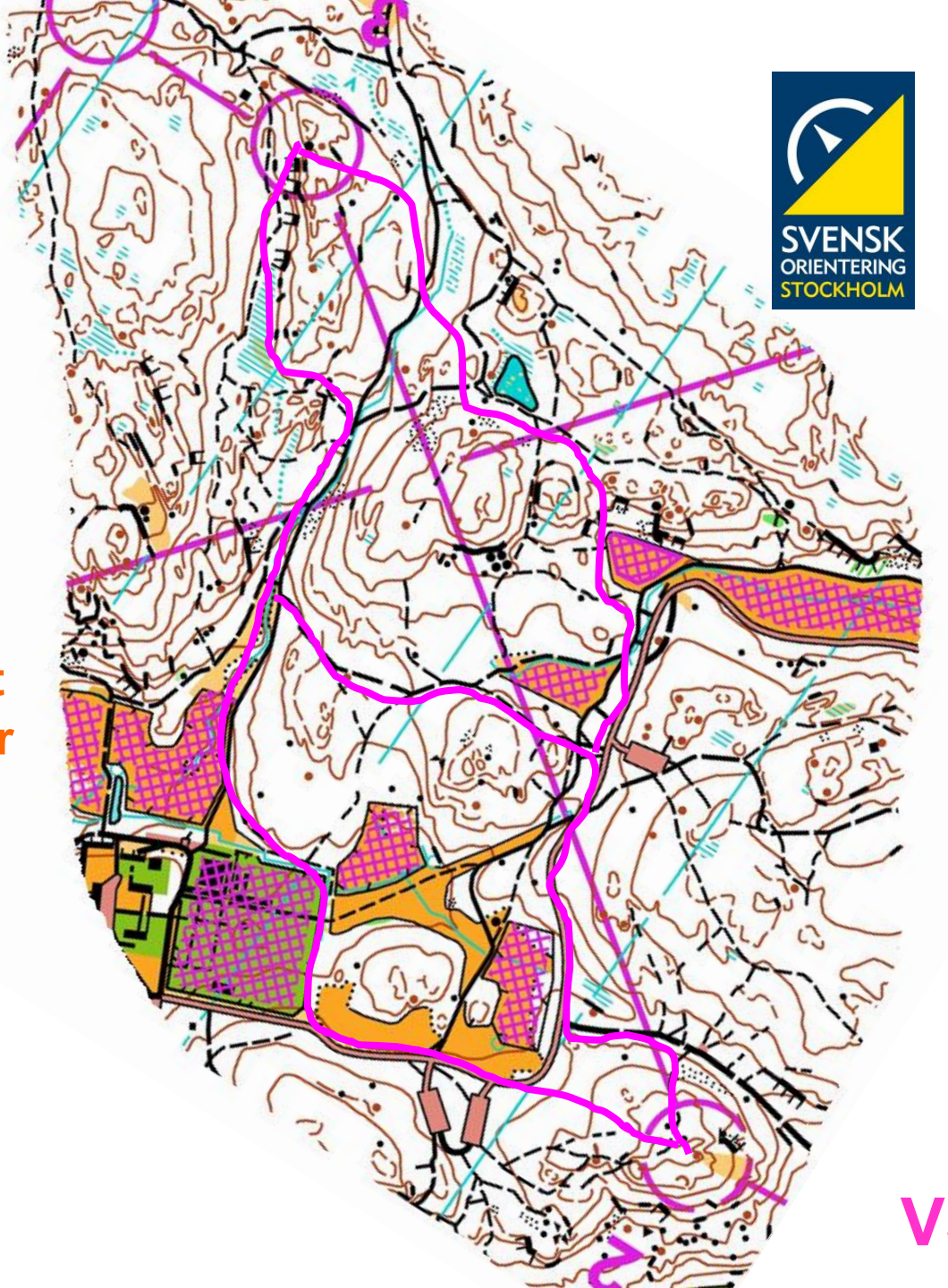
**Kartläsningsmoment**

- 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 bana ska innehålla en blandning av momenten i Grön, Vit, Gul och Orange bana, i första hand Gula och Orangea moment.

**Tänk Vägval och Omväxling!**

# Orange



* **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?**

V3

# **Orange** 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



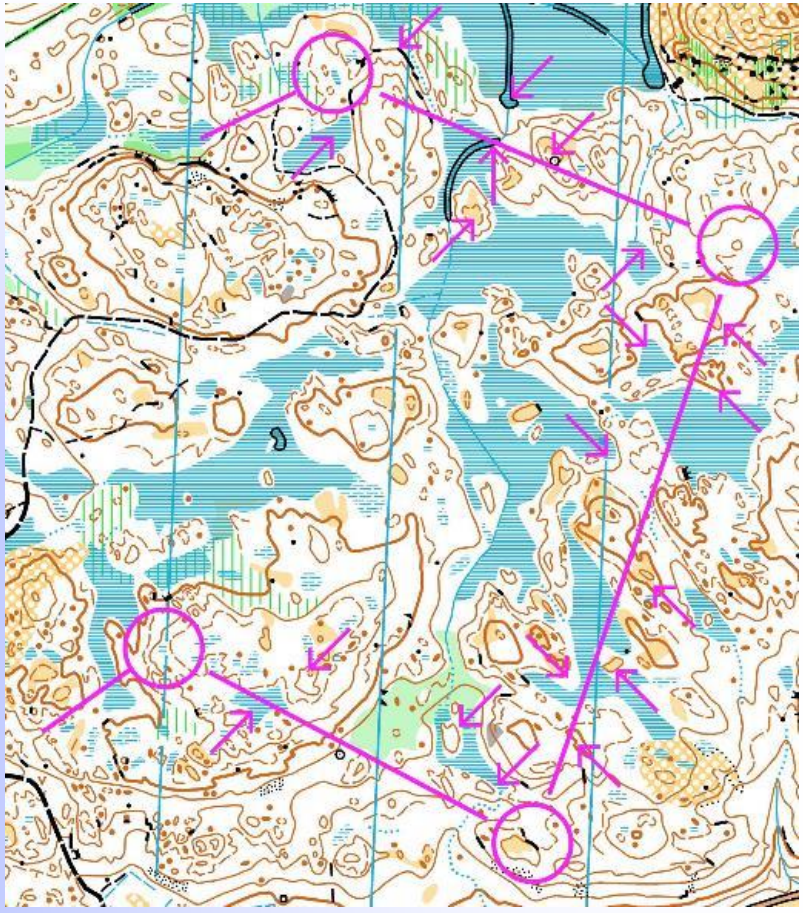
**V3**

# Orange

**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**




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

# Orange

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

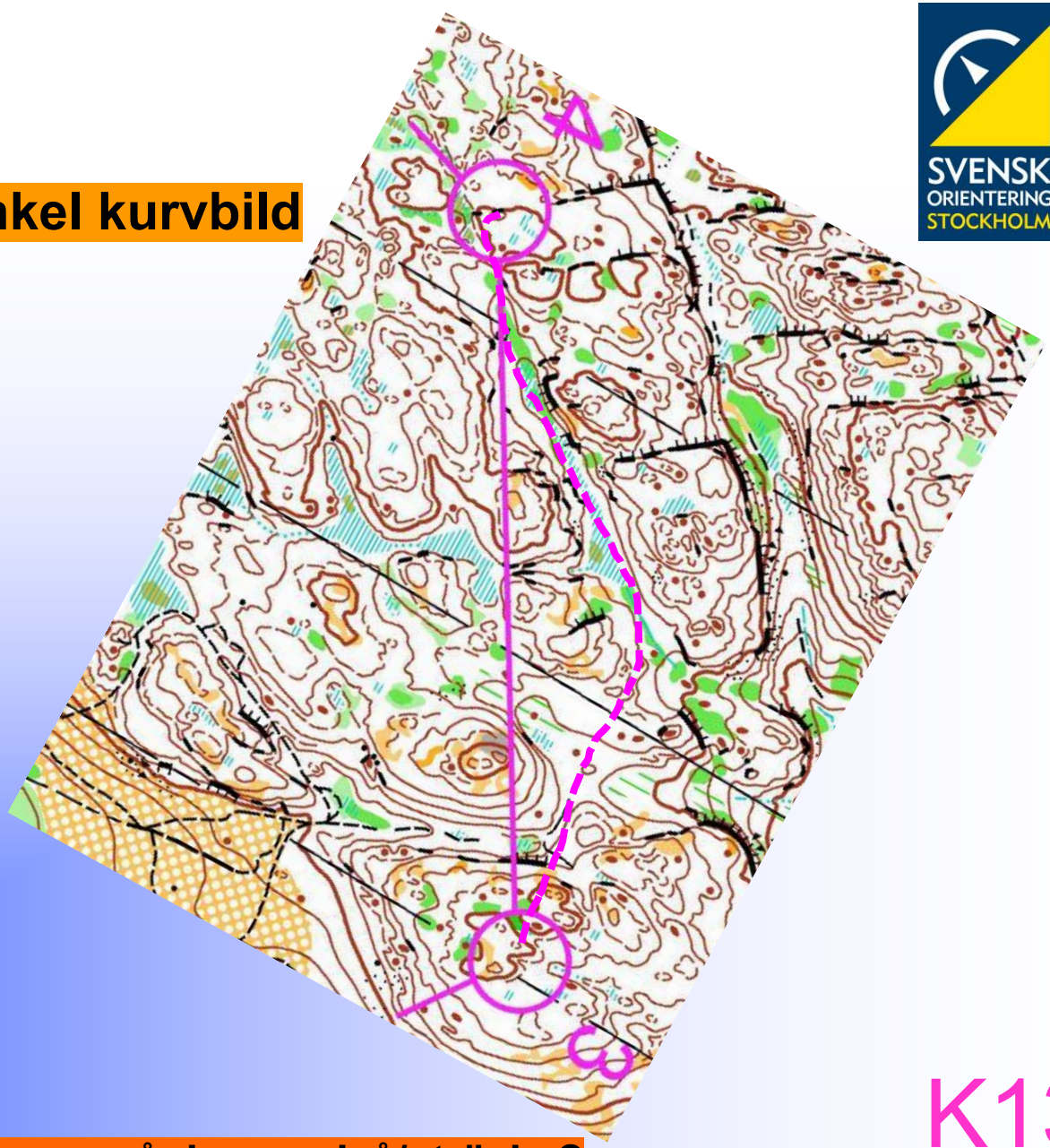


K12

**Vad är en tydlig uppfångare på denna nivå/sträcka?**

# Orange

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

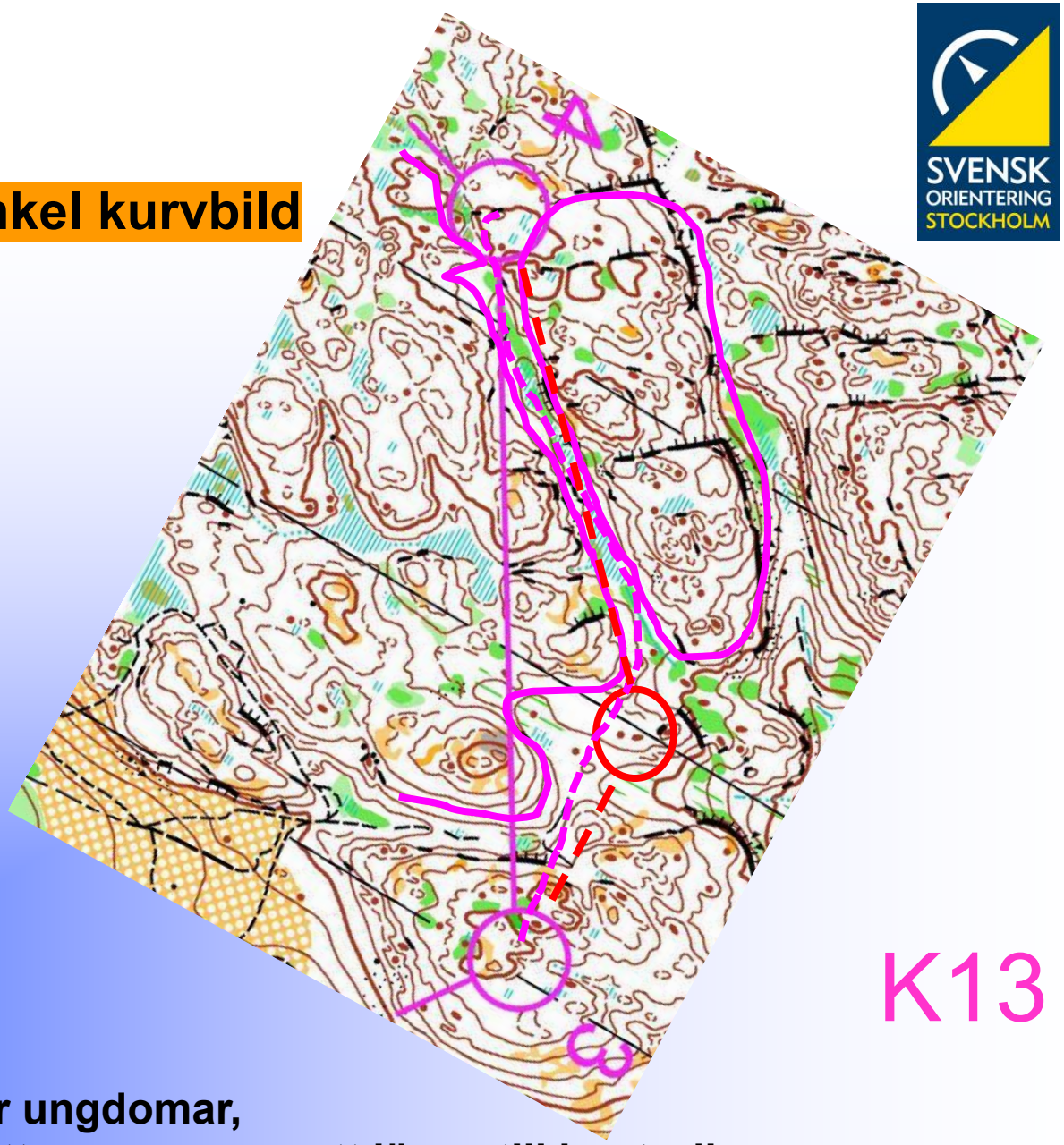


K13

**Vad är en tydlig uppfångare på denna nivå/sträcka?**

# Orange

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



K13

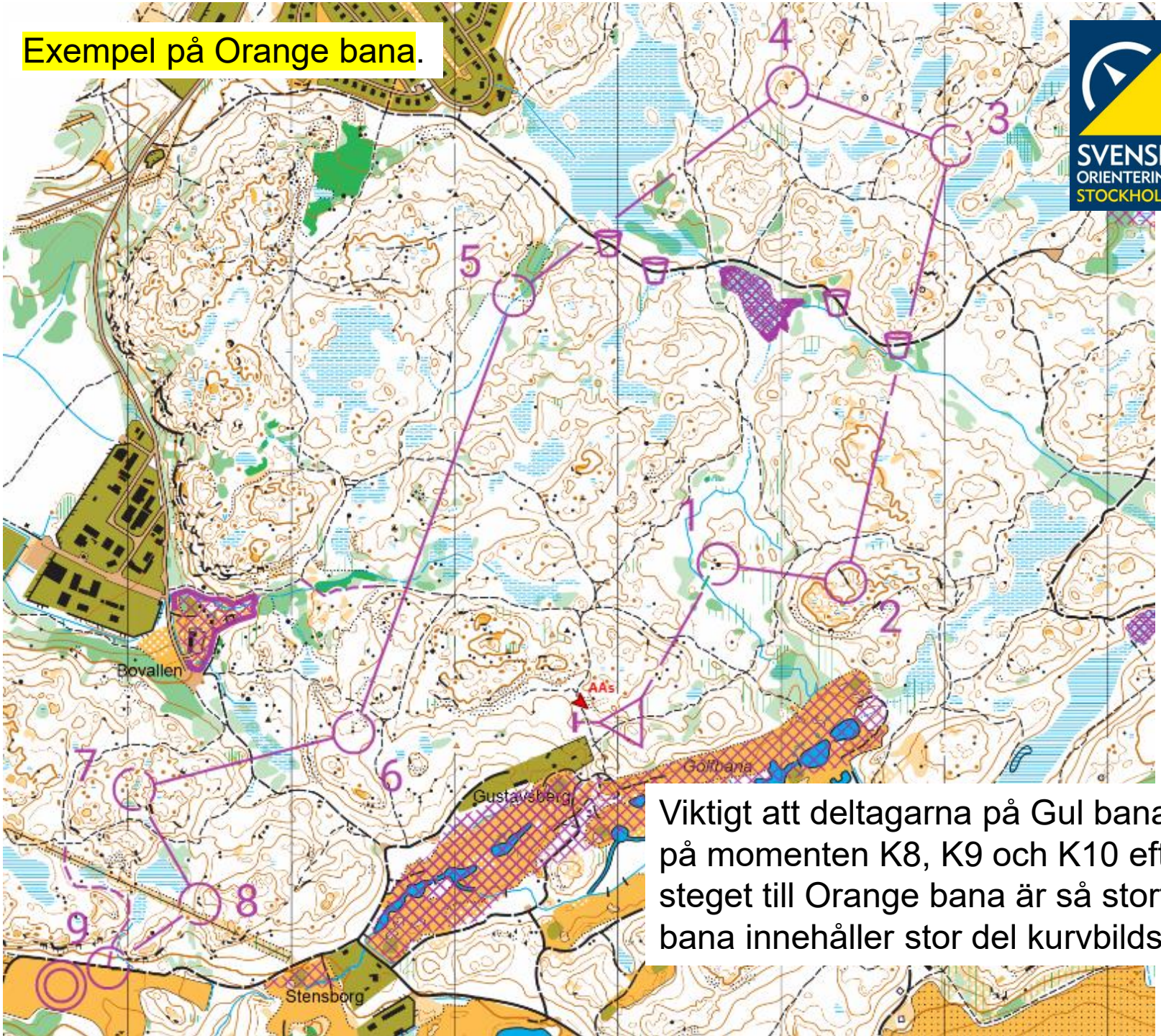
**Om sträckan är tänkt för ungdomar,**
**kan man överväga att lätta upp genom att lägga till kontroller**

Orange eller?

Vilka moment har banan?



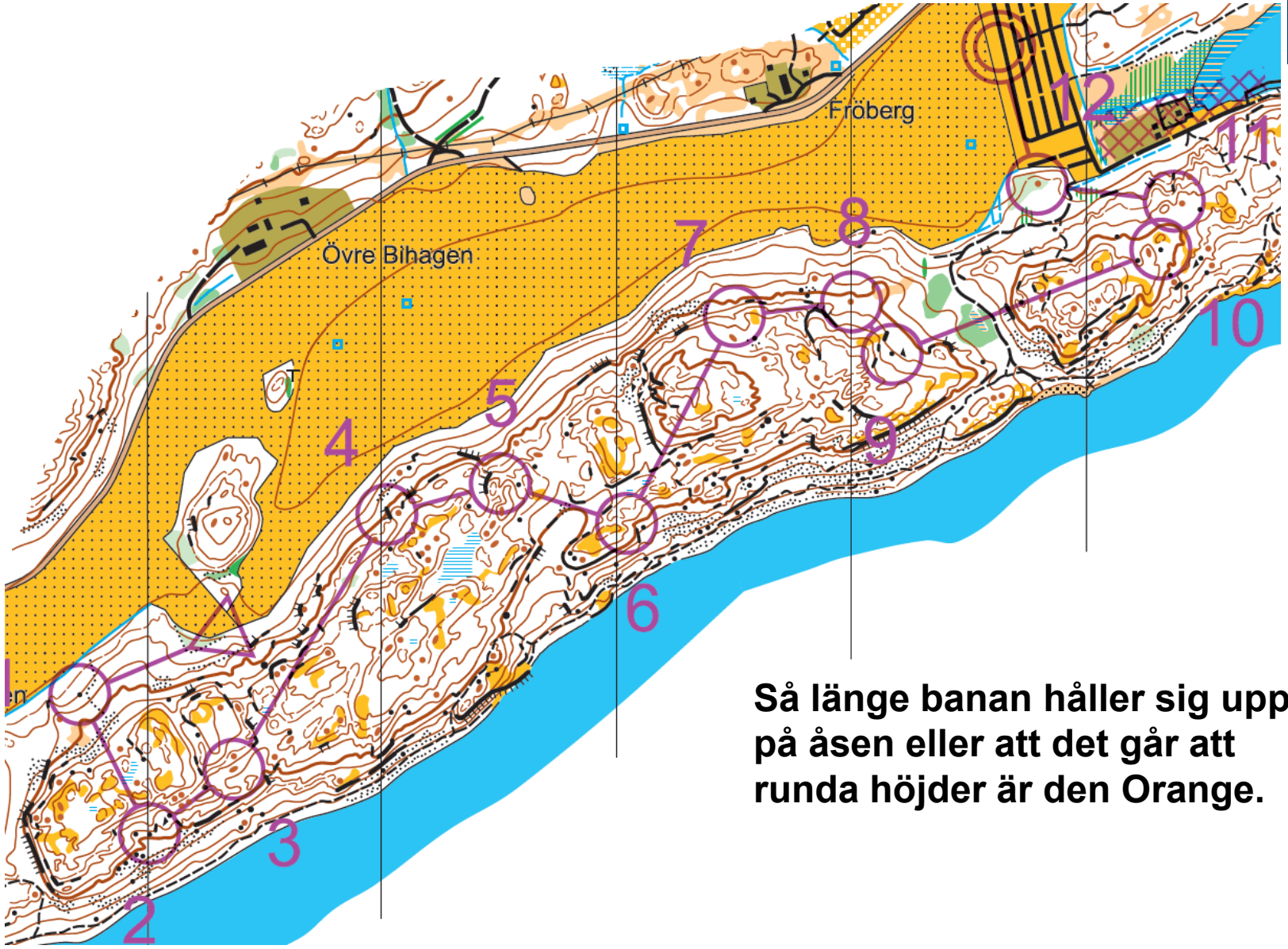
Exempel på Orange bana.




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.

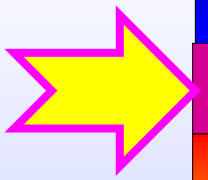
**Orange eller?**

**Vilka moment har banan?**

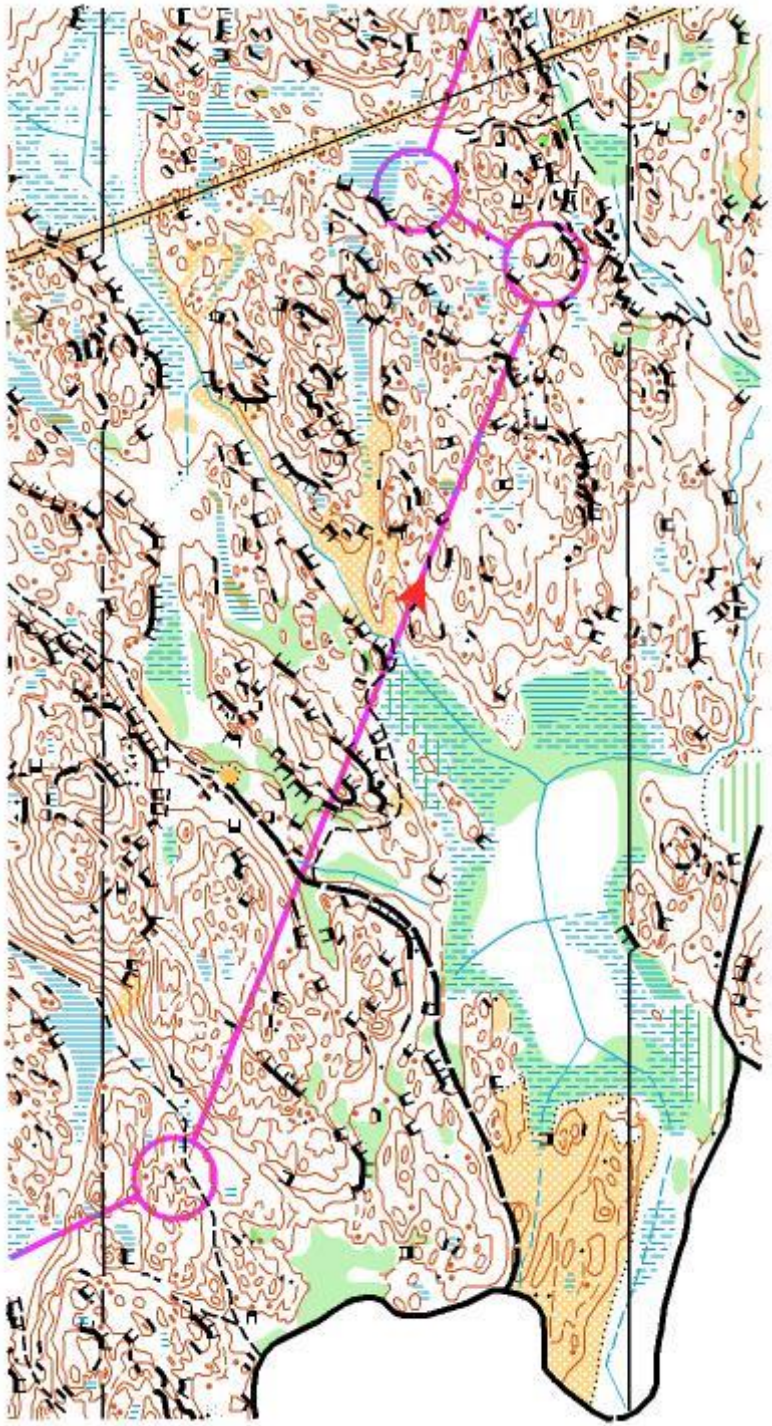



**Så länge banan håller sig uppe på åsen eller att det går att runda höjder är den Orange.**

# 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. |

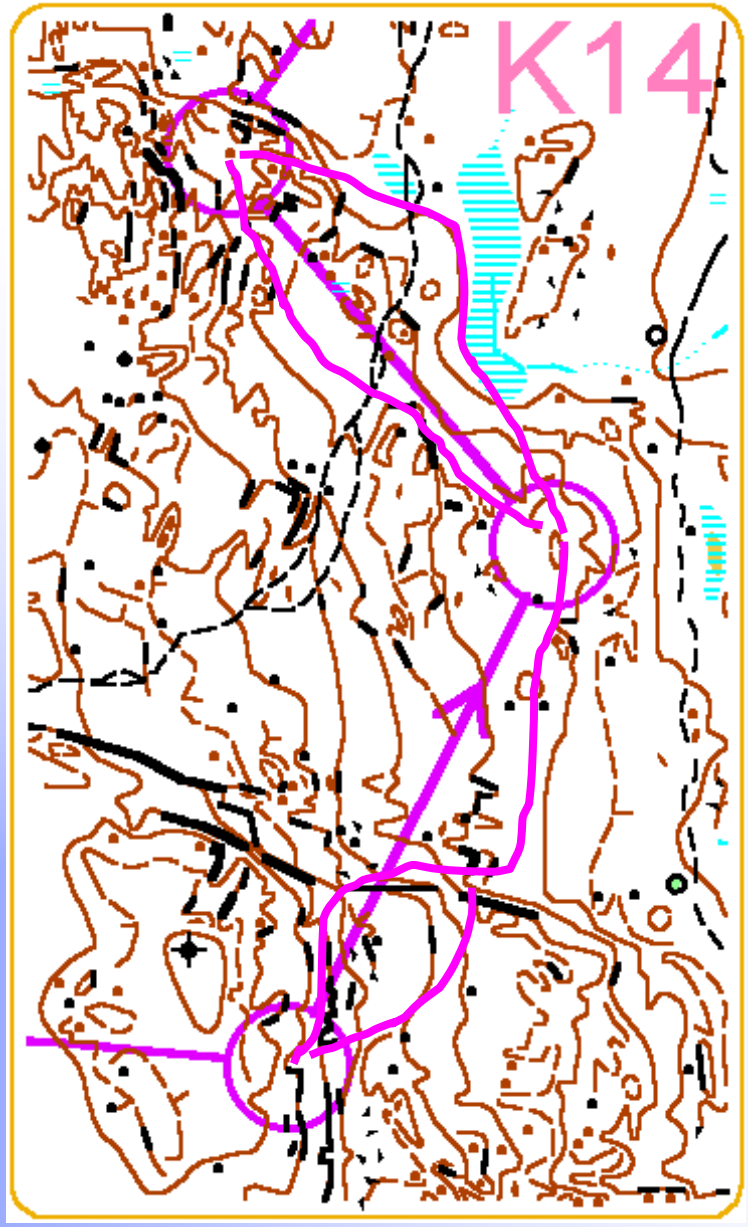


SVENSK ORIENTERING STOCKHOLM

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

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

# Violett

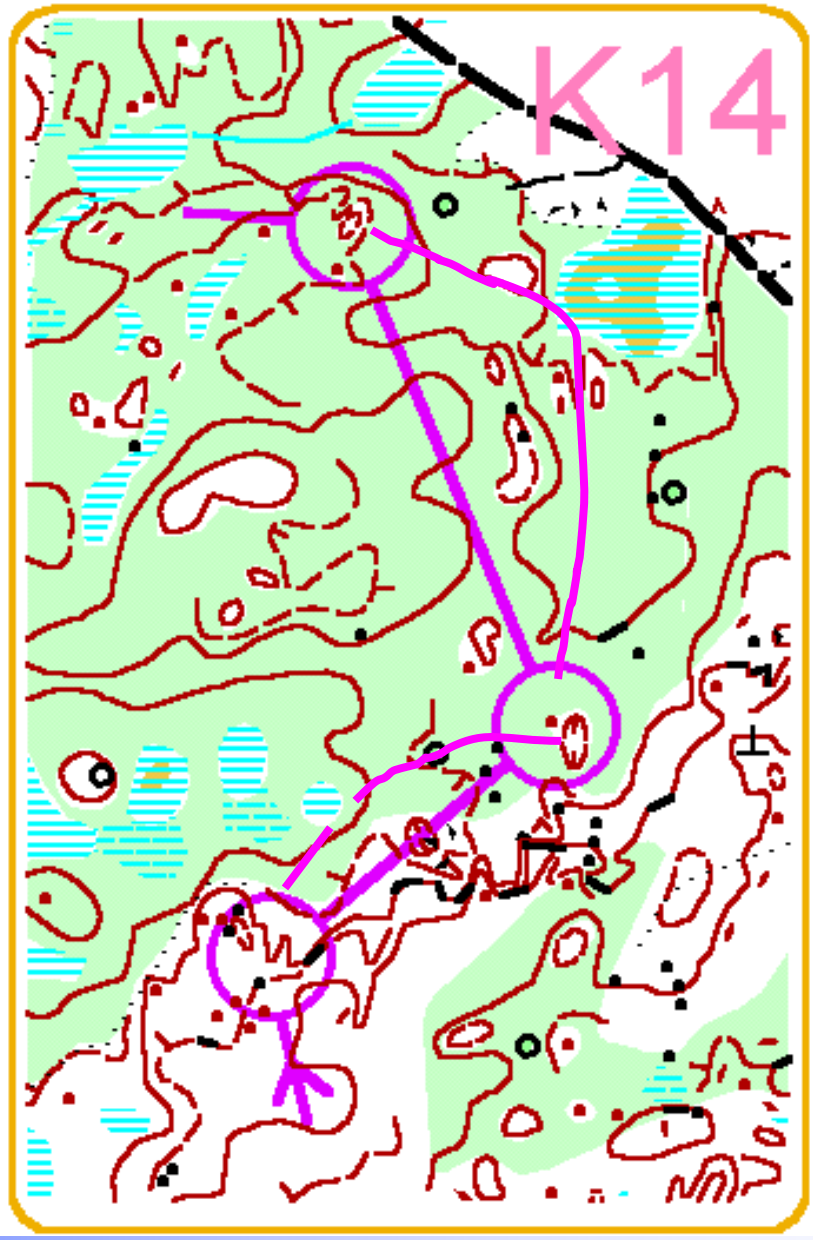



**Var finns sista säkra här?**

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

# Violett

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




**Hur förlänger man här?**

**Kompassen är nödvändig**

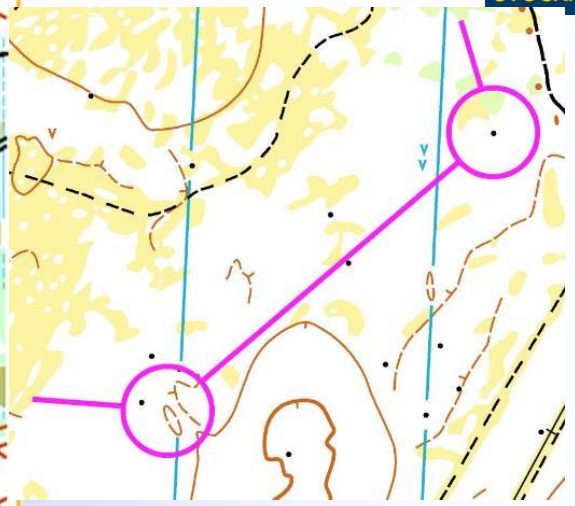
**Kartan måste stämma!**

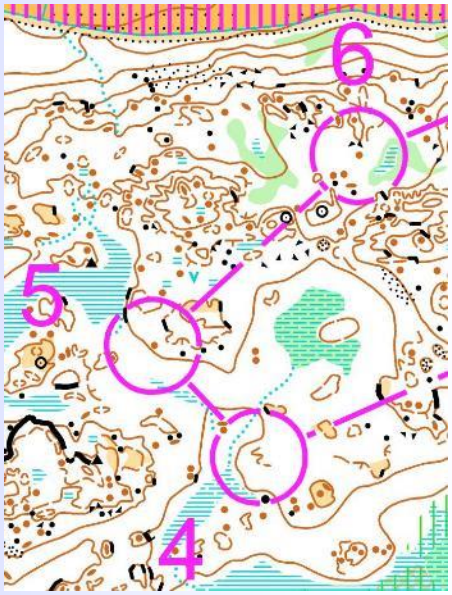
# Violett

## K15

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

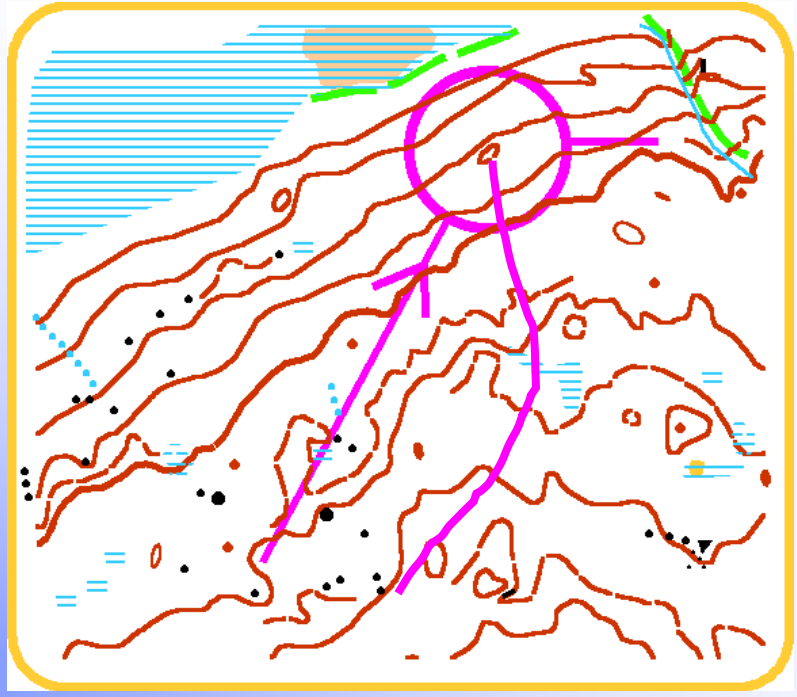




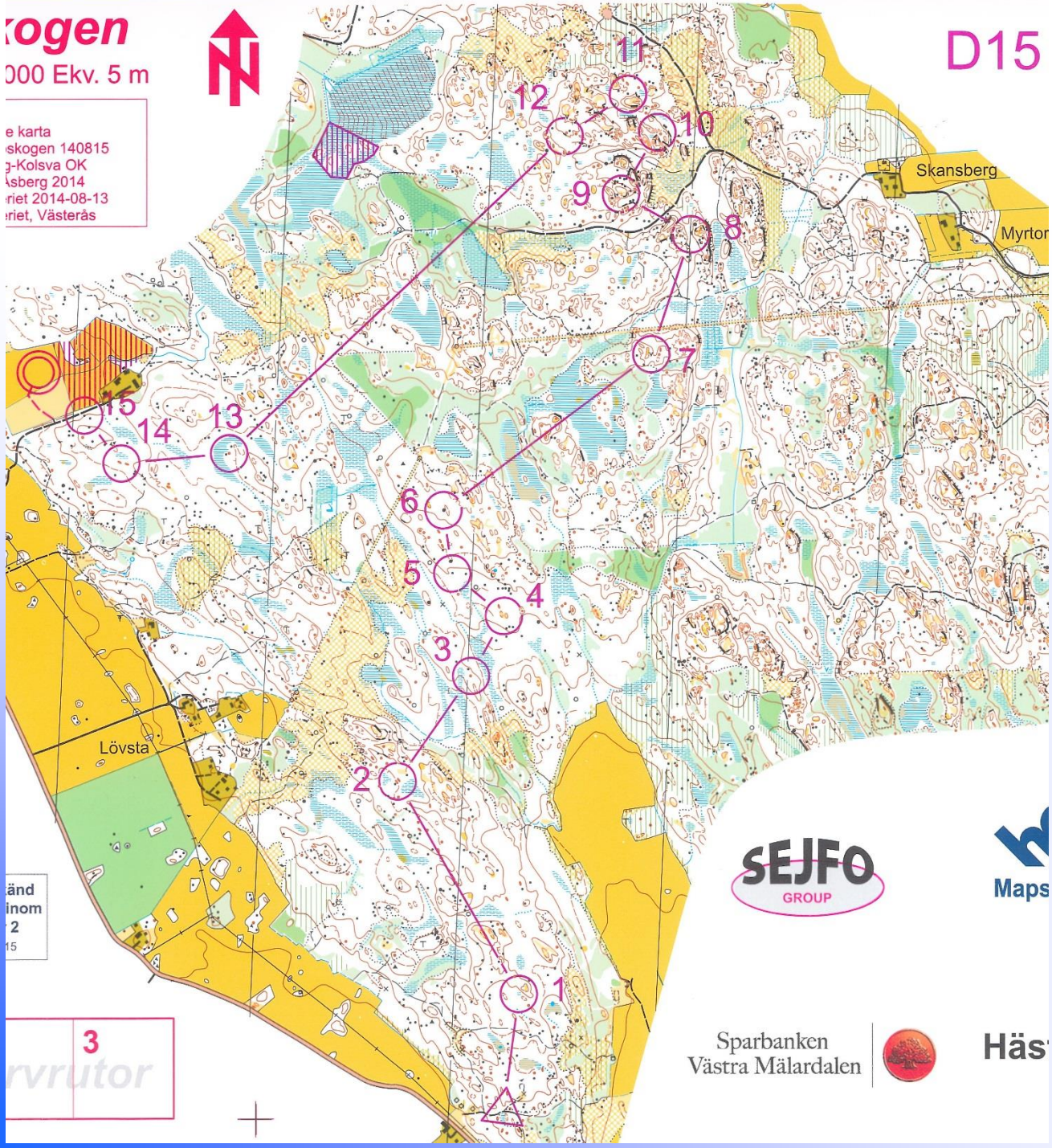
# Violett

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

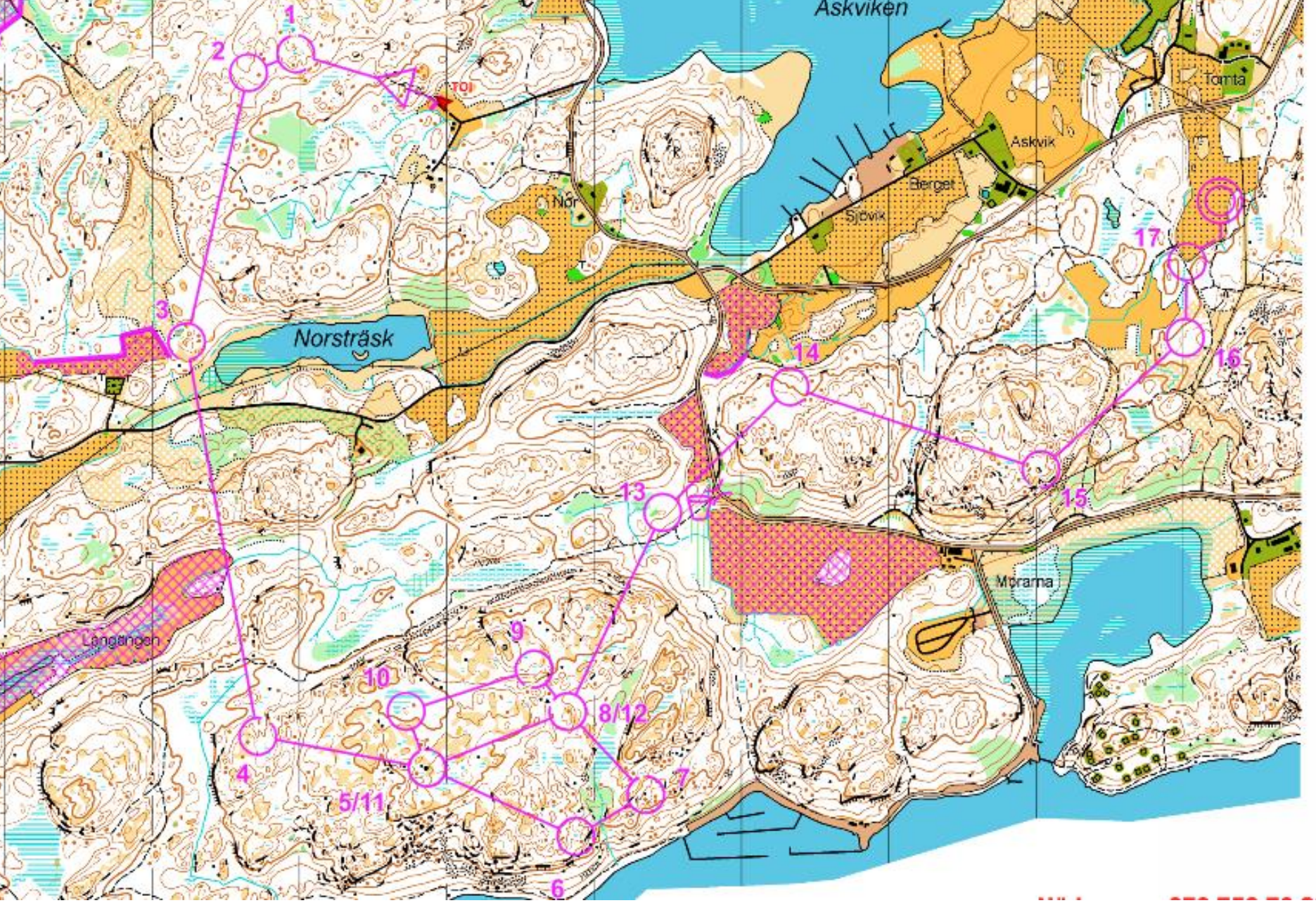


Hur långt får det vara från en säker utgångspunkt?

Var är en säker utgångspunkt på den här sträckan?




**Banan är från USM.**
**Vilken distans är det?**




**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, klubbtävlingar
  - 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!

# Banläggarstöd

När man ska lägga banor för en träning eller tävling är det nödvändigt att ha tillgång till ett banläggarstöd.

Nedan finns filmer som visar hur man jobbar med några av dem

Purple Pen

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

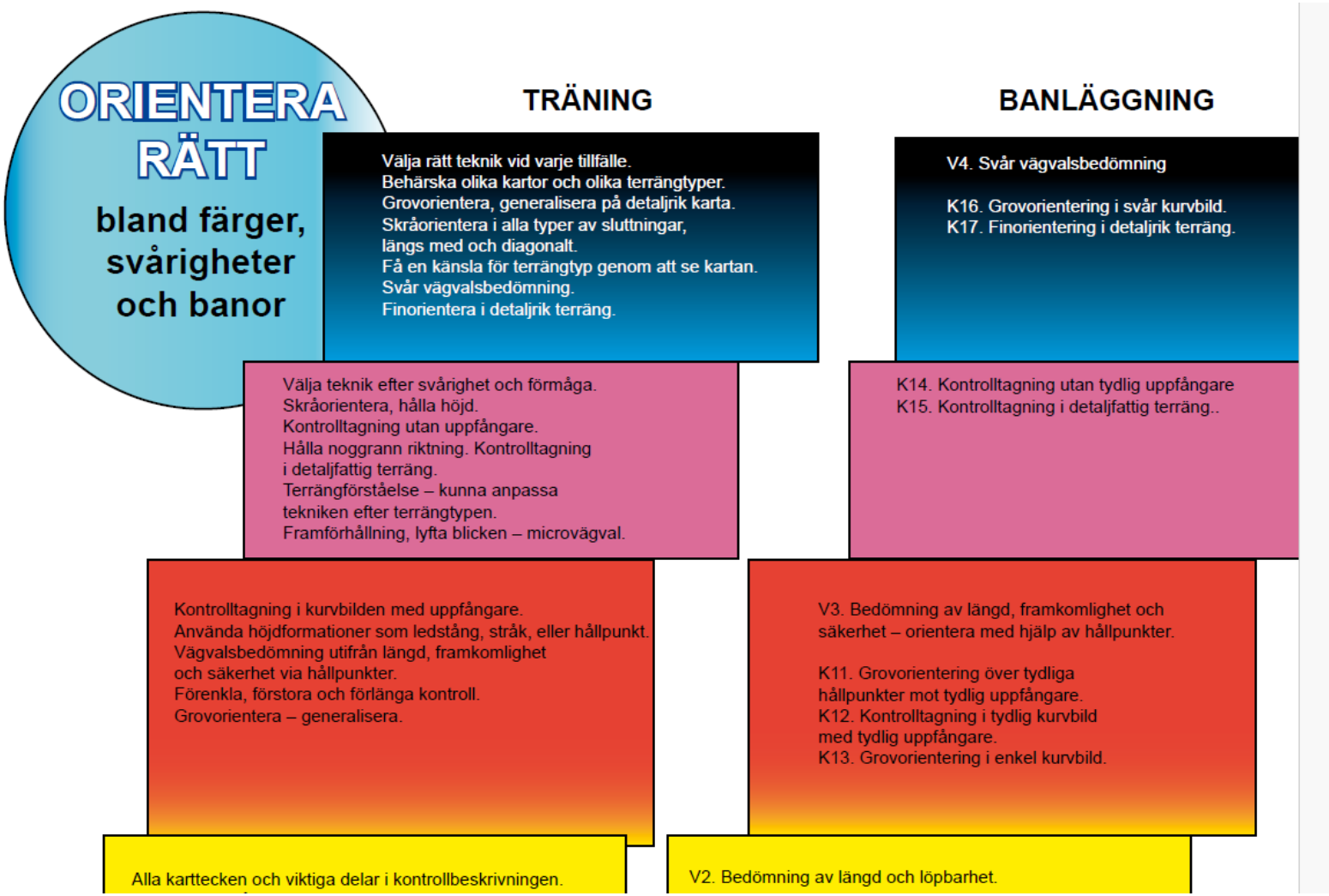
https://youtu.be/ZpfFxB6yMkE?is=eitsBfxtfzMXey5O

Condes

https://youtu.be/x0mWHXex1aI?si=tNRE2TDKDls1J5U1

OCAD

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




SVENSK ORIENTERING STOCKHOLM

**Vi har gjort en sammanställning av momenten och färger. Finns på StOF:s hemsida att hämta..**

# Tack för oss!

**Vill du lära dig mer om banläggning?**

**Fortsätt på vår Grund/Fortsättningskurs med ytterligare träffar.**
Maila Lasse och anmäl ditt intresse.

Grund,- och Fortsättningskursen har ytterligare träffar

**Träff 3, 3 februari 19.30-21.00, webb**
**Träff 4, 24 februari, 19.30-21.00, webb**
**Träff 5, 3 mars, 19.30-21.00, webb**
**Träff 6, 13 mars, heldag med utomhusövning**