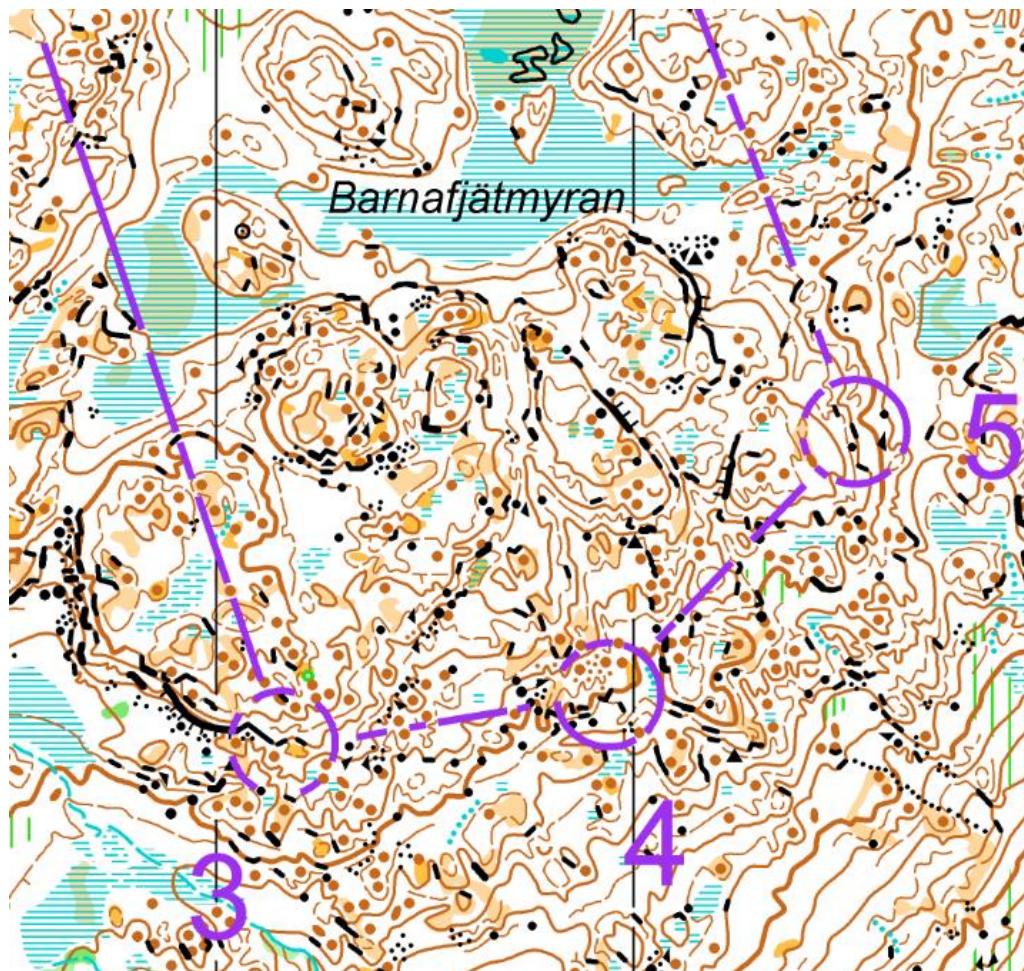


Banlägggarträffen 2026



Välkommen!

Upprop

	Erik	Andersson	OK Österåker
	Anders	Bøgevig	Bromma-Vällingby SOK
	Anna	Curtius	Järla Orientering
	Tomas	Eklund	Skogsluffarnas OK
	Lars	Gerhardsson	Attunda OK
	Krister	Gumaelius	Waxholms OK
	Fredrik	Hedin	IFK Enskede
	Jonas	Holmgren	Gustavsbergs OK
	Per	Kallhauge	Snättringe SK
	Tobias	Liljegren	Väsby OK
	Per	Lind	Järfälla OK
	Johan	Lindström	OK Österåker
	Michaela	Lundell	OK Österåker
	Göran	Nilsson	Snättringe SK
	Emma	Norin	Söders-Tyresö
	Rune	Rådeström	Snättringe SK
	Simon	Sandgren	Bromma-Vällingby SOK
	Joakim	Skantze	Sundbybergs IK
	Stefan	Sundelius	Järfälla OK
	Sebastian	Tegnebratt	OK Södertörn
	Fredrik	Wallstedt	Skogsluffarnas OK
	Lars	Forsberg	StOF-kansliet



Program

Upprop

Vad är nytt i BanläggARBOKEN 2025

Krister Gumaelius, erfarenheter efter 25manna 2025

ArbetsytOR i OCAD:s BanläggARstöd, Per Kallhauge

SOFT:s hemsida

Banlängder i Stockholm

Bankontroll UngdomsbanOR

StOF-cupen/U-serien

StOF:s infoblad, mark, nytt

DM-anvisningarna/Långtidsplan/DM-kontroll

Avlysningar

KartutskrifTER och NummerlappsutskrifTER, hur går det till?

Arrangörsmaterial

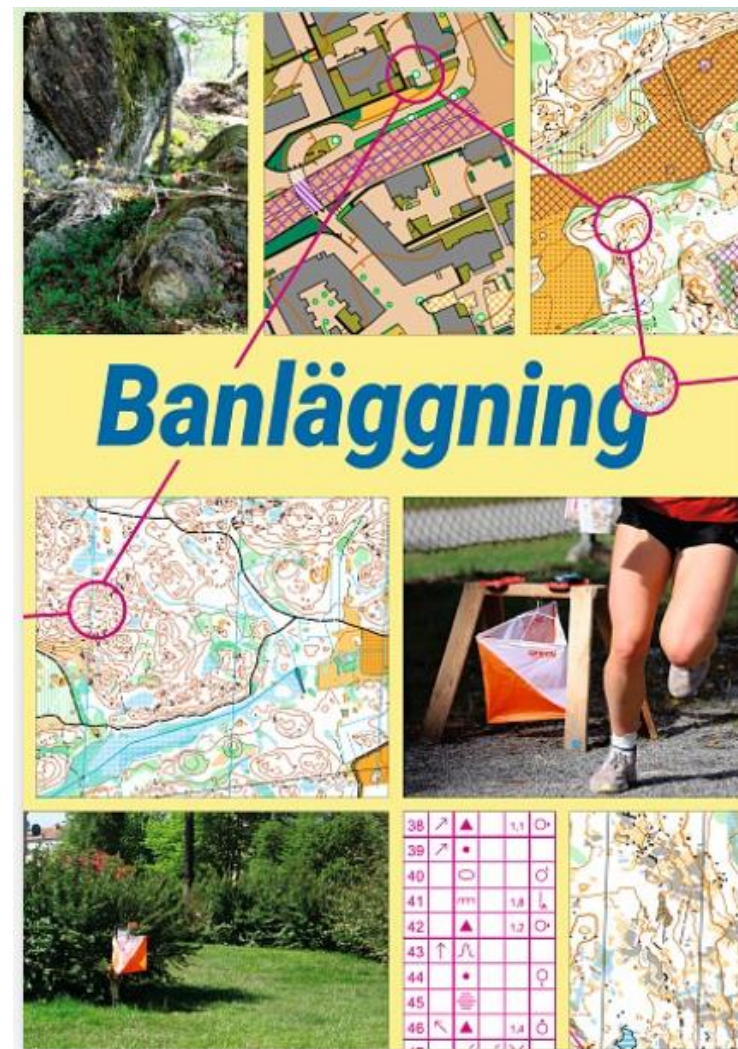
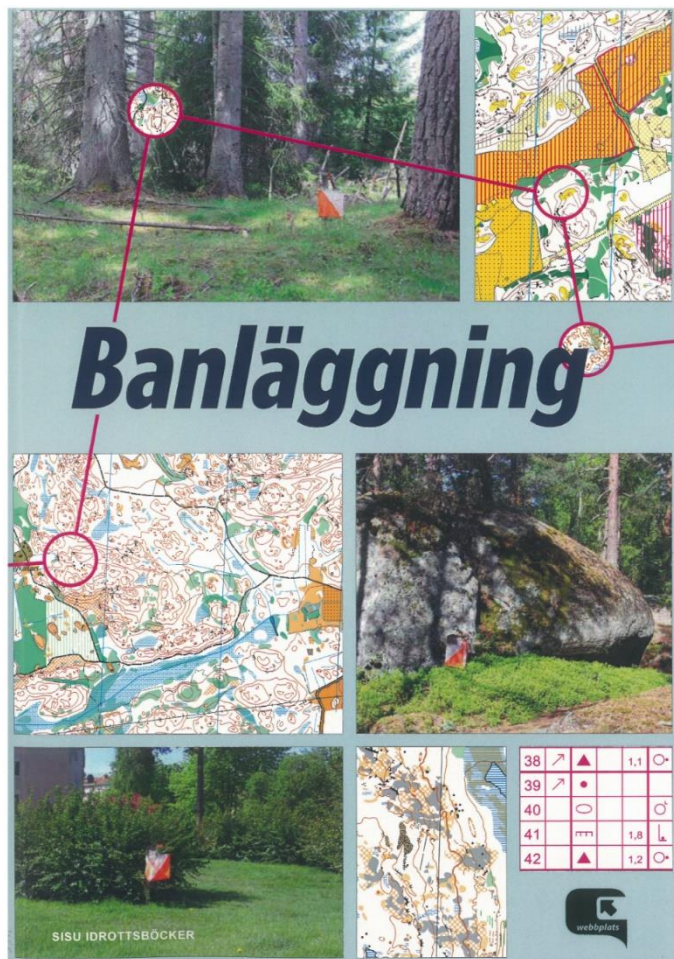
Övriga frågor

-Lasse Gerhardsson

Analysera sträckOR och banOR



Ny banläggarbok, men samma innehåll, nästan



Varje sträcka ska ha en mening. Vägval är OL-sportens kärna.

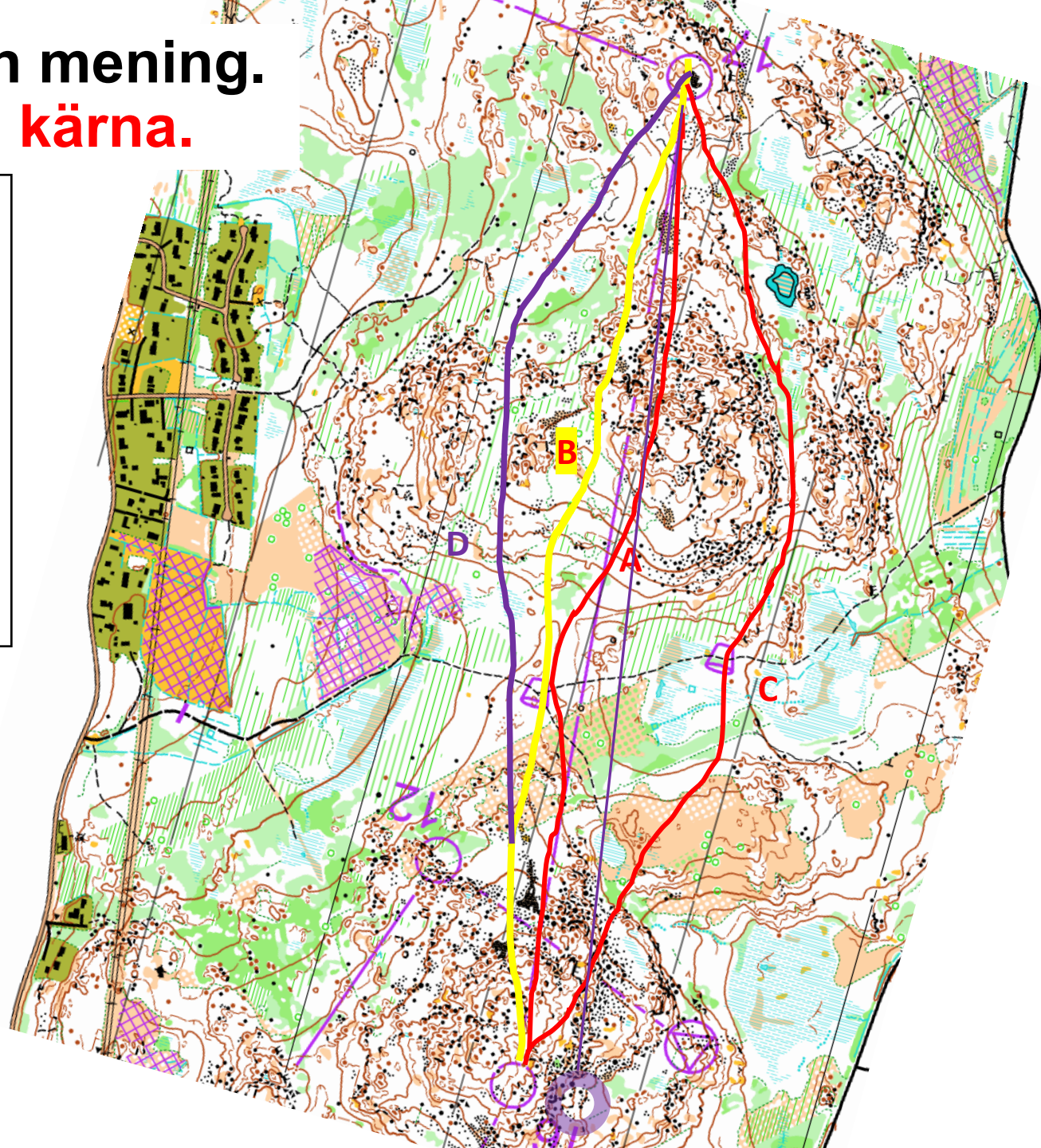
Vägvalens funktion är att:

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

Vilka huvudvägval finns på sträcka K16-K17?

Vilka vägval användes mest?
90% valde B, inga C

Behov av annan balansering?
Flytta 16 lite till höger



Diskutera.

Vilka klasser kan ha denna ban-slinga?



Diskutera.

Vilka klasser kan ha denna ban-slinga?



K1-K6 kan användas på allt från Gul bana och svårare.

K7-K8 är utmanande och det är där man ser att detta är en bana för elitlöpare eller motsvarande. Banan är från Norrlandsmästerskapen i H21-klassen 2025

Diskutera.

Tävlingsform?

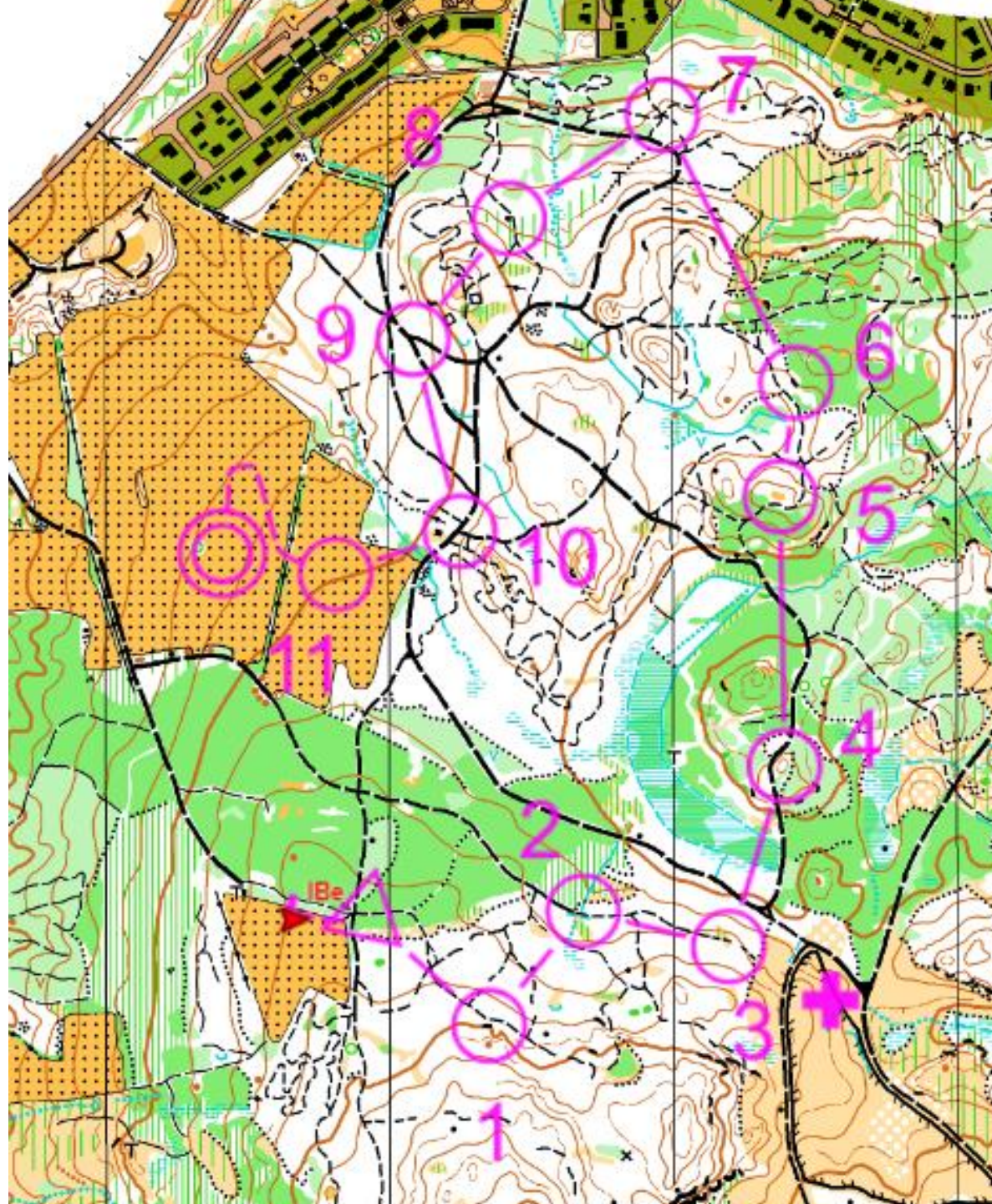
Vilken distans?

Vilka klasser kan ha denna bana?

En hel del Vita sträckor.

Vilket är det svåraste momentet?

Banan användes för en DH12-klass, medeldistans på O-Ringen.



Krister Gumaelius, erfarenheter efter 25manna 2025

Per Kallhauge, Arbetsytor i OCAD:s Banläggarestöd

Var finns information kopplat till arrangemang

SOFT:s hemsida

	FÖRENING ▾	← Byt sektion här	Sök 🔍	Om oss ▾	Tjänster
Föreningsnytt	Föreningen ▾	<u>Arrangör</u> ^	Kartfrågor ▾	Markfrågor ▾	Butiken
Tävlingar	Banläggning	Tävlingsadministration	Dokument & stöd	Kontakt & support	
Tävlingskalender & basprogram	Discipliner	Eventor	Nyhetsbrev	SOFT:s kansli	
Ansökan & tilldelning	Klasser, svårighetsnivåer, beräknade segrartider & rekommenderade banlängder	OLA	Regelverket	SOFT:s arbetsgrupper	
SM, USM & Veteran-SM		Livebevakning & bildproduktion	Stöddokument & filer	SOFT:s arrangörscoacher	
Swedish League	Banpåtryck & kartutskrifter	Omaps med orienteringskartor	Aktuella anmälningavgifter	SOFT:s IT-support	
Stafettligan	Spridningsmetoder	Stämplingssystem	Utbildningar, träffar & webinarier	OF:s tävlingsansvariga	
Svenska cupen SkidO			Vanliga frågor & svar		
Svenska cupen MTBO					
Svenska cupen & A-cupen					

Var finns information kopplat till arrangemang

SOFT:s hemsida

Ha som rutin att kolla
SOFT:s hemsida

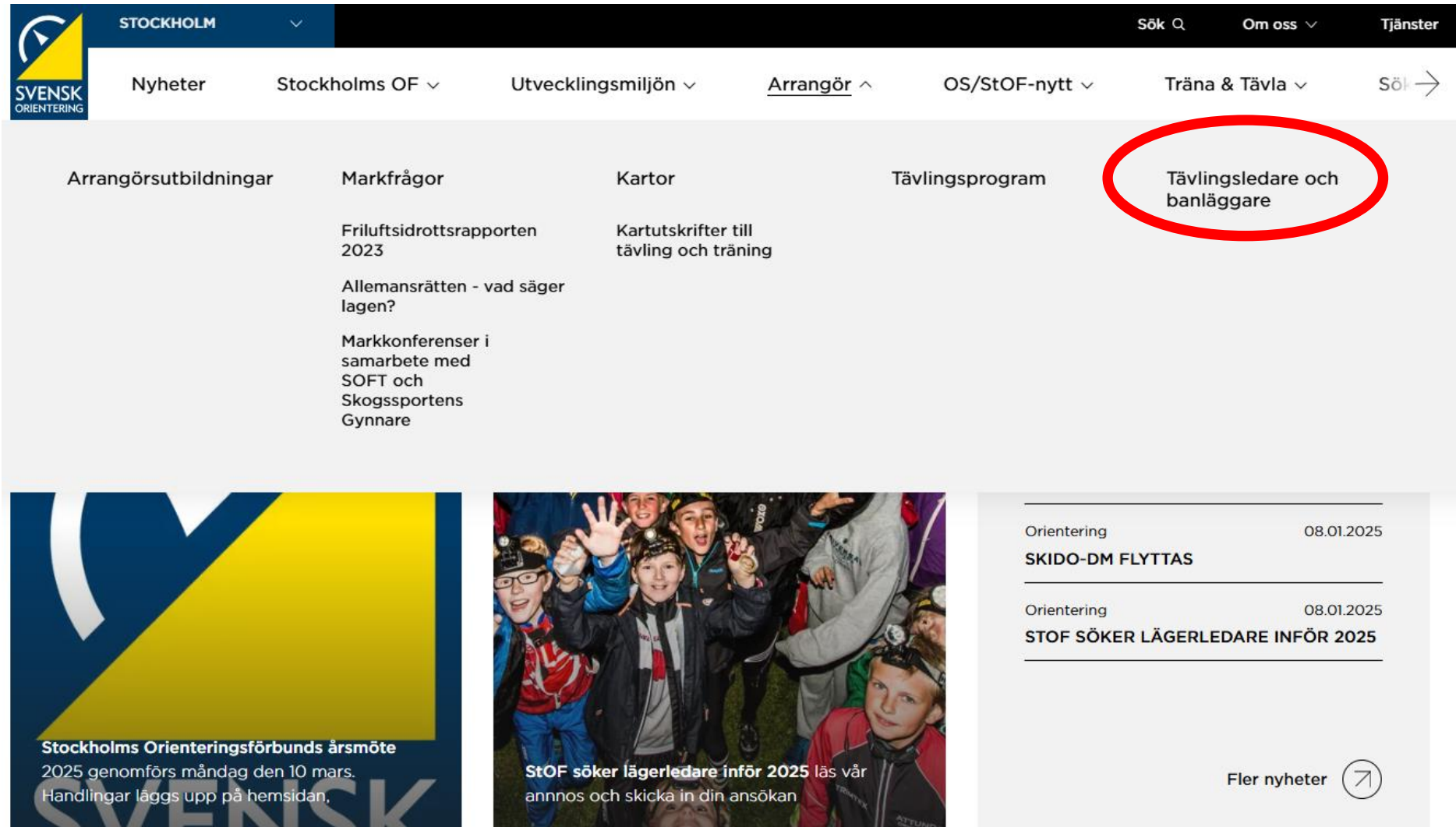
The screenshot shows the SOFT-Externt website interface. At the top, there is a navigation bar with the SVENSK ORIENTERING logo, a yellow button labeled "UTÖVA & FÖLJ", a red profile icon with the letter "T", and the text "SOFT-Externt" and "Privat grupp". Below the navigation bar, there is a "Nyheter" section with options to "Ladda ned" (Download) and "Integrera" (Integrate). A breadcrumb trail indicates the current location: "Dokument > Hemsidan > Stöddokument & filer (till regelverket) > Gren 1 - OL > Banläggning". The main content area displays a list of documents and folders. The list is organized into two columns: the left column contains a list of items, and the right column contains their names and file types. The items include folders for "Övrigt - Banläggarkort", "Övrigt - Gemensnittliga segrartider per distrikt & klass (2019)", and "Övrigt - Inspelningar", as well as Word documents, PDFs, and an Ocad file related to map layout and control descriptions.

	Namn
	Övrigt - Banläggarkort
	Övrigt - Gemensnittliga segrartider per distrikt & klass (2019)
	Övrigt - Inspelningar
	Checklista för banläggare & bankontrollant - 20240228.docx
	Checklista för banläggare & bankontrollant - 20240228.pdf
	Justera banpåtrycket.pdf
	Kontrollbeskrivningar 2024 - 20240112.pdf
	Ocad-mall för märklappar (Ocad ver 11) - 20201129.ocd
	Spridningsmetoder godkända för banläggning - 20240207.pptx

Var finns information kopplat till arrangemang

StOF:s hemsida

Ha som rutin att kolla
StOF:s hemsida



The screenshot shows the homepage of the Svenska Orienteringsförbundet (StOF) website. The header includes the StOF logo, a location dropdown set to 'STOCKHOLM', and navigation links for 'Sök', 'Om oss', and 'Tjänster'. A secondary navigation bar contains links for 'Nyheter', 'Stockholms OF', 'Utvecklingsmiljön', 'Arrangör', 'OS/StOF-nytt', 'Träna & Tävla', and a search icon. The main content area features a grid of links: 'Arrangörsutbildningar', 'Markfrågor', 'Kartor', 'Tävlingsprogram', and 'Tävlingsledare och banläggare' (which is circled in red). Below these are links for 'Friluftsidrottsrapporten 2023', 'Kartutskrifter till tävling och träning', 'Allemansrätten - vad säger lagen?', and 'Markkonferenser i samarbete med SOFT och Skogssportens Gynnare'. The footer contains three news items: 'Stockholms Orienteringsförbunds årsmöte 2025 genomförs måndag den 10 mars.', 'StOF söker lägerledare inför 2025' (with an accompanying photo of children), and 'SKIDO-DM FLYTTAS'. A 'Fler nyheter' link with a circular arrow icon is located at the bottom right.

STOCKHOLM

SÖK Om oss Tjänster

Nyheter Stockholms OF Utvecklingsmiljön Arrangör OS/StOF-nytt Träna & Tävla Sök

Arrangörsutbildningar Markfrågor Kartor Tävlingsprogram **Tävlingsledare och banläggare**

Friluftsidrottsrapporten 2023 Kartutskrifter till tävling och träning

Allemansrätten - vad säger lagen?

Markkonferenser i samarbete med SOFT och Skogssportens Gynnare

Stockholms Orienteringsförbunds årsmöte 2025 genomförs måndag den 10 mars. Handlingar läggs upp på hemsidan.

StOF söker lägerledare inför 2025 läs vår annons och skicka in din ansökan

Orientering 08.01.2025 SKIDO-DM FLYTTAS

Orientering 08.01.2025 STOF SÖKER LÄGERLEDARE INFÖR 2025

Fler nyheter

Var finns information kopplat till arrangemang

StOF:s hemsida

Ha som rutin att kolla
StOF:s hemsida

STOCKHOLM ▼ ← Byt sektion här Sök 🔍 Om oss ▼ Tjänster

Stockholms OF ▼ Utvecklingsmiljön ▼ Arrangör ▼ Träna & Tävla ▼ Söksida

TÄVLINGSLEDARE

Anvisningar och riktlinjer vid tävling

[Tävlingsorganisation vid en tävling](#)

[Riktlinjer för tävlingar 2025](#)

[Riktlinjer för DM 2025](#)

[Riktlinjer för priser](#)

[Anmälningssavgifter 2025-](#)

[Infoblad Mark och Vilt](#)

[M Tiger Sports Stockholm by Night -
arrangörsanvisningar](#)

[M Tiger Sports Stockholm by Night -
arrangörsmanual, särskilt finalen](#)

[STHLM Elitpris - upplägg och anvisningar](#)

[Lathund för möjligheten att dölja sin tid i U-
och Ö-klass](#)

[Riktlinjer för tillsättning av jury](#)

Allmänna riktlinjer

[DM-planen till 2030](#)

[SOFT:s tävlingsregler](#)

BANLÄGGNING

[Till avlysningssidan under Utvecklingsmiljön](#)

[Banlängder och färger i Stockholm](#)

[Färger och svårigheter](#)

[Lathund orienteringsmomenten](#)

[Infoblad Mark och Vilt](#)

[Om status på SI-enheter i Sportident config+](#)

[Aktuella Banläggaresurser i klubbarna 2025](#)

[Lathund för redigering av U-klasser och öppna
klasser](#)

[Kartutskrift till träning och tävling](#)



Vik skärmen rätt!

Var finns information kopplat till arrangemang

Blå 1,5 km

**Tänk på totala avstånden, start-banan.
Så kort som möjligt**

Klassindelning och banläggning i Stockholm

Långdistans

Inskolning
endast moment K1

U1 U2 U3 och U4

Samma som:
Vit 2 km

Samma som:
Gul 2,5 km

Samma som:
Orange 3 km

Långdistans

Åldersklasser

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

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
D10	Vit	2,5	Blir vad det blir
D12	Gul	3,0	Blir vad det blir
D14	Orange	4,0	Blir vad det blir
D16	Violett	5,0	Blir vad det blir
D18	Svart	5,5	50-55
D18 Elit	Svart	7,0	55-60
D20	Svart	6,0	55-60
D20 Elit	Svart	8,0	70-75
D21	Svart	8,0	65-70
D21 Kort	Svart	5,0	50-55
D21 Elit	Svart	10,5	90-95
D35	Svart	6,0	60-65
D40	Svart	5,5	60-65
D45	Svart	5,0	50-55
D50	Svart	4,5	50-55
D55	Svart	4,0	45-50
D60	Svart/Blå	4,0	45-50
D65	Svart/Blå	3,5	40-45
D70	Svart/Blå	3,0	40-45
D75	Svart/Blå	3,0	Blir vad det blir
D80	Blå	2,5	Blir vad det blir
D85	Blå	2,5	Blir vad det blir

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
H10	Vit	2,5	Blir vad det blir
H12	Gul	3,0	Blir vad det blir
H14	Orange	4,0	Blir vad det blir
H16	Violett	5,5	Blir vad det blir
H18	Svart	7,5	50-55
H18 Elit	Svart	9,0	55-60
H20	Svart	8,0	55-60
H20 Elit	Svart	10,5	70-75
H21	Svart	11,5	65-70
H21 Kort	Svart	7,5	50-55
H21 Elit	Svart	13,0	90-95
H35	Svart	8,0	60-65
H40	Svart	7,5	60-65
H45	Svart	6,5	50-55
H50	Svart	6,0	50-55
H55	Svart	5,5	45-50
H60	Svart/Blå	5,0	45-50
H65	Svart/Blå	4,5	40-45
H70	Svart/Blå	4,0	40-45
H75	Svart/Blå	3,5	Blir vad det blir
H80	Svart/Blå	3,0	Blir vad det blir
H85	Blå	2,5	Blir vad det blir

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

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

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

Öppna klasser/
Direktanmälan

Klassindelning och banläggning i Stockholm

Medeldistans

Inskolning
endast moment K1

U1 U2 U3 och U4

Samma som:
Vit 2 km

Samma som:
Gul 2,5 km

Samma som:
Orange 3 km

Medeldistans

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

Åldersklasser

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
D10	Vit	2,0	Blir vad det blir
D12	Gul	2,0	Blir vad det blir
D14	Orange	2,5	Blir vad det blir
D16	Violett	2,5	20-25
D18	Svart	3,0	25-30
D18 Elit	Svart	3,0	25
D20	Svart	3,0	25-30
D20 Elit	Svart	3,5	25
D21	Svart	3,5	25-30
D21 Elit	Svart	4,0	30-35
D35	Svart	3,0	30-35
D40	Svart	3,0	25-30
D45	Svart	2,5	25-30
D50	Svart	2,5	25-30
D55	Svart	2,0	25-30
D60	Svart	2,0	25-30
D65	Svart	2,0	25-30
D70	Svart	2,0	25-30
D75	Blå	2,0	Blir vad det blir
D80	Blå	2,0	Blir vad det blir
D85	Blå	2,0	Blir vad det blir

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
H12	Vit	2,0	Blir vad det blir
H12	Gul	2,0	Blir vad det blir
H14	Orange	2,5	Blir vad det blir
H16	Violett	3,0	20-25
H18	Svart	3,5	25-30
H18 Elit	Svart	3,5	25
H20	Svart	3,5	25-30
H20 Elit	Svart	4,0	25
H21	Svart	4,5	25-30
H21 Elit	Svart	5,0	30-35
H35	Svart	3,5	30-35
H40	Svart	3,5	25-30
H45	Svart	3,0	25-30
H50	Svart	3,0	25-30
H55	Svart	3,0	25-30
H60	Svart	2,5	25-30
H65	Svart	2,5	25-30
H70	Svart	2,5	25-30
H75	Blå	2,0	Blir vad det blir
H80	Blå	2,0	Blir vad det blir
H85	Blå	2,0	Blir vad det blir

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

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

Banlängder ± 20%

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad vinnartid
Inskolning	Grön, K1	1,5	Blir vad det blir
Vit 2 km	Vit	2,0	Blir vad det blir
Gul 2,5 km	Gul	2,0	Blir vad det blir
Orange 3 km	Orange	2,5	Blir vad det blir
Blå 3 km	Svart/Blå	2,5	Blir vad det blir
Svart 5 km	Svart	4,5	Blir vad det blir

Öppna klasser/
Direktanmälan

Teoretisk granskning av ungdomsbanor mm

OBS!

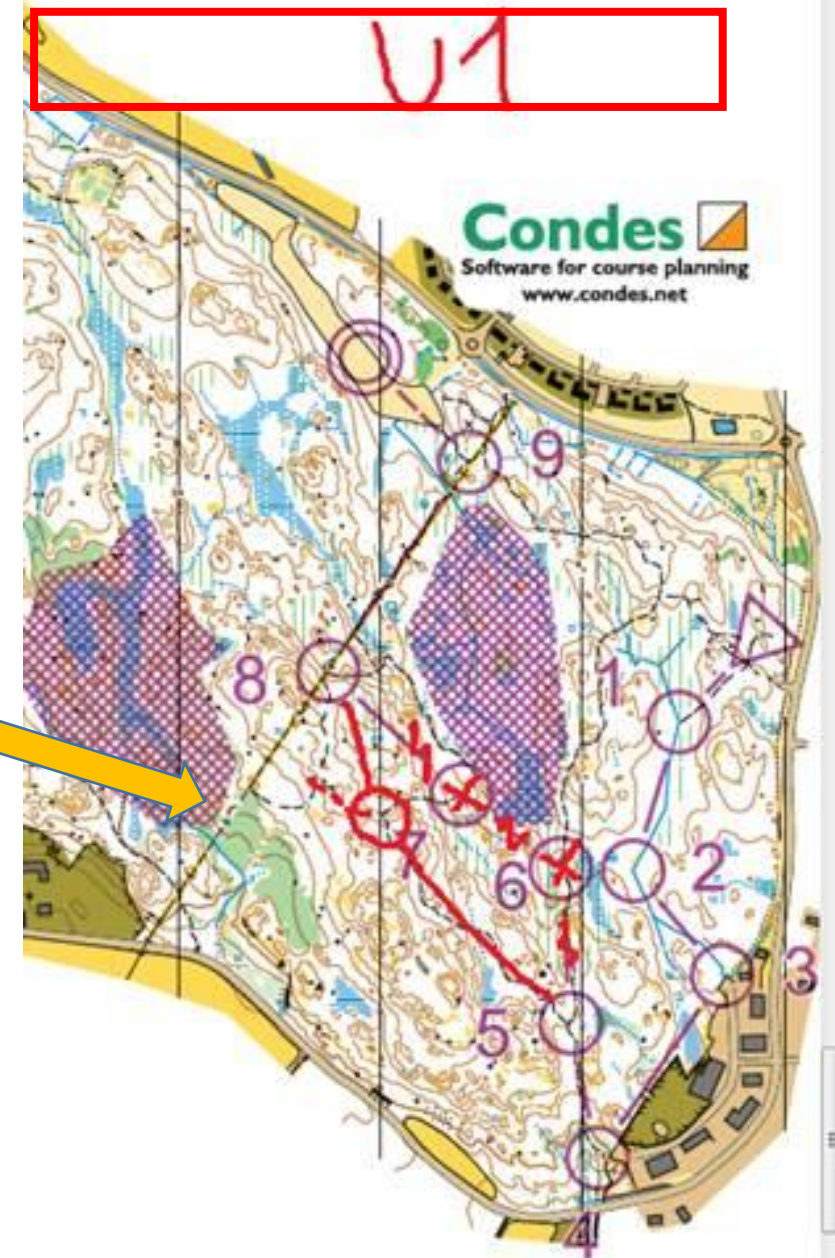
Teoretisk granskning av ungdomsbanor ska ske genom StOF. Tävlingsledaren har ansvaret att se till att banläggarna lämnar banförslag till StOF-kansliet i god tid innan tävlingen, senast 1 månad innan! Banförslagen gjorda i banläggarsöd sänds till lars.forsberg@sdfstockholm.se 08-627 40 50. StOF klarar alla på marknaden förekommande banläggarsöd.

Färgutskrifter och banpåtryck (Karta med banpåtryck)

Utskrifter av karta och banor för tävlingar ska göras på certifierade skrivare eller tryckeri. StOF samarbetar med BL-idrottsservice och rekommenderar att arrangörer använder sig av BL:s skrivare som är en av de bästa skrivarna i landet. Maskinen står fysiskt på StOF:s kansli.

UP-tävlingar och U-serietävlingar ska skrivas ut hos BL/StOF. Förboka utskrifter i god tid innan arrangemanget. Tel 070-497 30 47, bertilkartritaren@gmail.com

Färgutskrifter i skala 1:15 000 blir normalt sämre än offsettryckta kartor varför SOFT-godkända skrivare krävs. Offsettryckta kartor blir alltid bäst, men det krävs en längre framförhållning (1–2 månader) och det kan idag vara svårt att hitta tryckerier som kan detta. Kontakta SOFT för mer [info..](#)



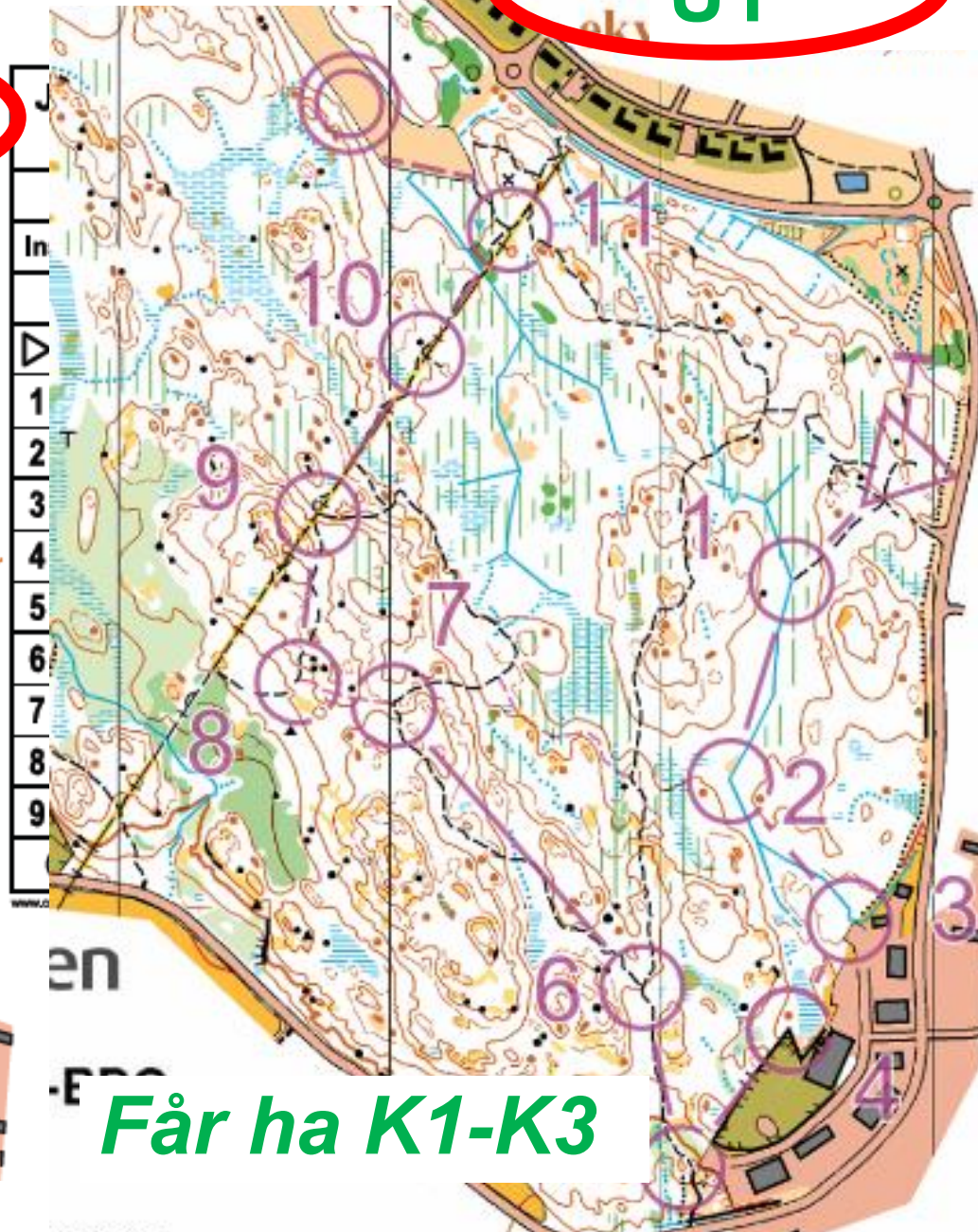
Inskolning och U1 ej samma bana

Inskolning

Endast K1



U1



Får ha K1-K3

Bana 16		2,2 km
		----- 100 m
1	52	~~~~~
2	53	~~~~~
3	54	↓ ~~~~~
4	55	↗ ~~~~~
5	56	○
6	57	~~~~~
7	113	~~~~~
8	114	~~~~~
9	87	~~~~~
10	115	~~~~~
11	150	~~~~~
		○----- 200 m

www.condes.net 10.2.11 Järfälla OK



2025-03-18



Tävlingar i StOF-cupen 2026

28 mars	Långdistans	Gustavsbergs OK
17 april	Grymnatta	Väsby OK
25 april	Långdistans	Tullinge SK
10 maj	Medeldistans	Haninge SOK
3 juni	DM, sprint, Stockholm	Skarpnäcks OL
15 augusti	Täbydubbeln, långdistans	Täby OK
29 augusti	DM, lång, Stockholm	OK Älvsjö-Örby
30 augusti	DM, medel, Stockholm	Söders SOL Tyresö
4 september	DM, natt, Stockholm	Vallentuna-Össeby OL
26 september	Ravinen:s StOFcup-avslutning	OK Ravinen

river

formalt

se poängfördelning nedan.
rangeringar i klasserna D14 och H14.

all höger

(i enlighet med RF:s anvisningar för
vill"). Samtliga löpare som deltagit i minst
pris vid avslutningen.

placering erhålls samma poäng.

*I lika slutpoäng innebär delad slutplacering

Placering	Poäng
1	50
2	44
3	40
4	36
5	33
6	30
7	27
8	25

Ungdomsserien behöver erfarna banläggare

U-serien är ett bra arrangemang att skola in nya banläggare på,

...men de oerfarna behöver stöd av en mentor



STOCKHOLM

Sök Om SOFT Tjänster

Nyheter Stockholm Utvecklingsmiljön Arrangör Träna & Tävla Förbundet Söksida

UNGDOMSSERIEN

Ungdomsserien är en lagtävling mellan våra orienteringsklubbar där både goda resultat och stort deltagande från föreningarna premieras.

[Utvecklingsläger gul och orange](#) | [13-14 träffar varandra](#) | [Projekt 15-16](#) | [Vinterträffar 15-16](#) | [Utvecklingsläger violett](#) | [Ungdoms-SM](#) | [Ungdomsserien](#) | [Ungdomspriserna](#)



Ungdomsserien

Ungdomsserien genomförs i tre steg. Först två kretstävlingar sedan en regiontävling och avslutningsvis en finaltävling. Deltagande föreningar får poäng vid varje deltävling som de tar med sig till den avslutande finalen.

Ungdomsserien genomförs med klasserna: Inskolning, Ungdomsklasserna U1-U4 samt åldersklasserna tjejer och killar 10 till 16 år.

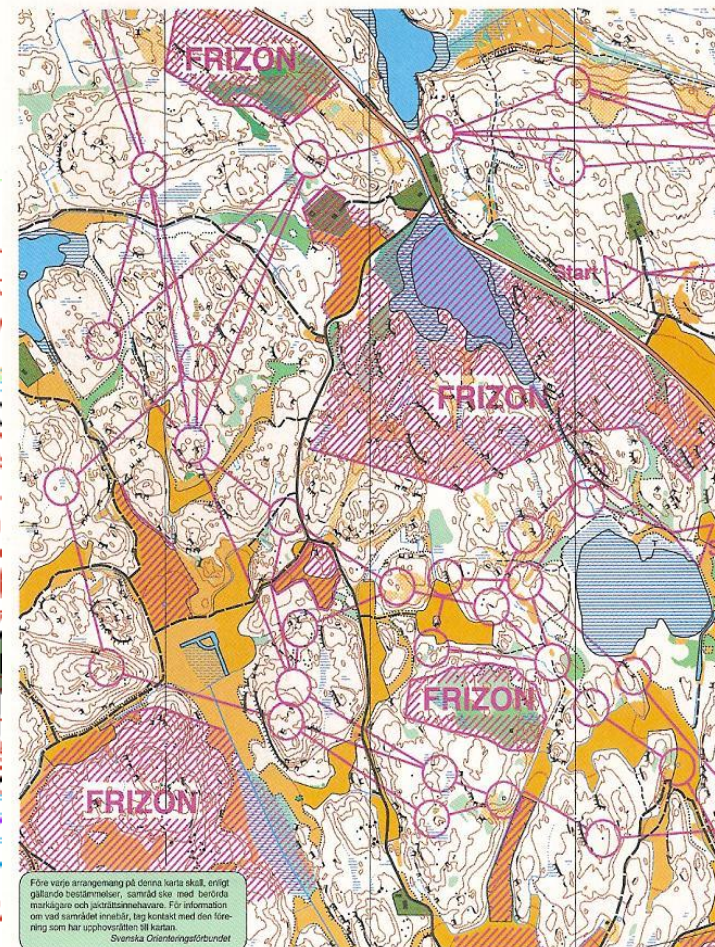
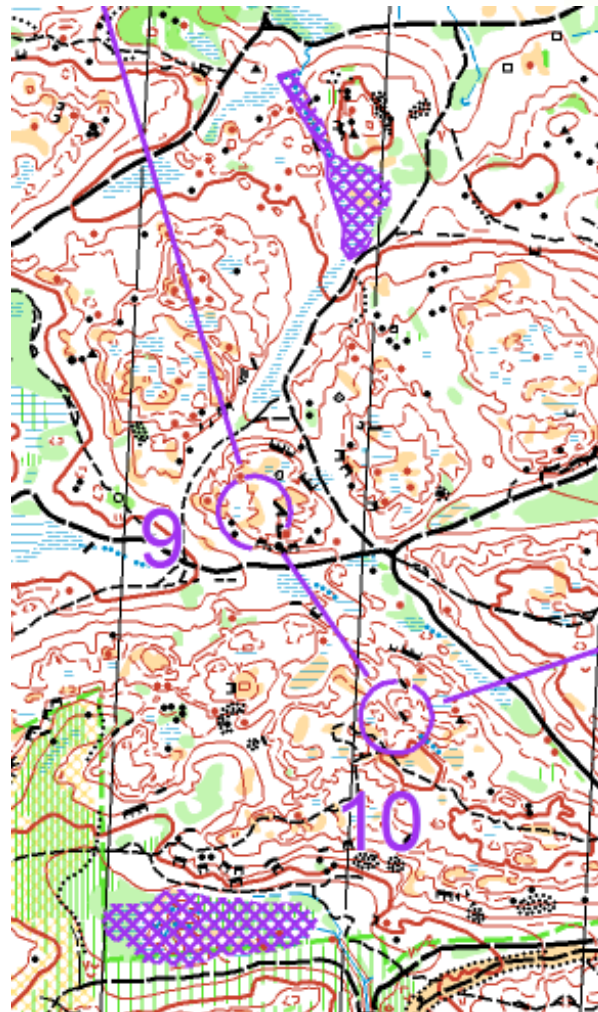
UNGDOMSSERIEN

Kom ihåg!

Hänsynsområden ska finnas på tävlingskartorna.

Varför?

Orienteringsarrangörer tar hänsyn till
djur och natur!



Kom ihåg!

Minimera belastningen på sträckor och kontroller



**Vad är riktvärdet
totalt antal löpare på
en kontroll?**

**100-150
löpare/kontroll**

**Om kontroll har större
belastning, måste marken
vara tålig. Eller så delar vi
upp på fler kontrollpunkter!**

StOF:s Infoblad, mark

TÄVLINGSLEDARE

Anvisningar och riktlinjer vid tävling

BANLÄGGNING

[Till avlysningssidan under Utvecklingsmiljön](#)

[Banlängder och färger i Stockholm](#)

Stockholms OF 

Utvecklingsmiljön 

Arrangör 

Träna & Tävla 

Söksida

[Sök Q](#)

[Om os](#)

MARKFRÅGOR

Här finns information kopplat till mark och vilt. Markfrågorna hanteras av Markkommittén och StOF-kansliet.



INFO-BLAD OCH NYHETER

[Arrangemangsansvarig och tävlingledning](#)

[samråd](#)

[Banläggning riktlinjer och goda råd](#)

MARKKOMMITTÉN

Cecilia Westström, StOF-kansliet -
Sammankallande

[momenten](#)

[t](#)

[eter i Sportident config+](#)

[esurser i klubbarna 2025](#)

[ring av U-klasser och öppna](#)

[ränning och tävling](#)

Vi måste vara noggranna och ta hänsyn till naturen



**Kolla Riktlinjerna på
StOF:s hemsida!**

Avlysning



6.2.3 Tävlände får inte genom avsiktlig rekognosering skaffa sig kännedom om tävlingsområdet, om det inte tydligt har tillåtits av arrangören.

6.2.4 Tävlände som har sådan kännedom om ett tävlingsområde att han eller hon kan anses ha fördel av detta, får inte delta i åldersklasser vid tävlingar på nivå 1 och 2 inom området. Förbudet gäller också **rankingmeriterande klasser vid tävling på nivå 3.**

Se [TA 16.2](#) för hur regeln om terrängkännedom ska tillämpas.

6.2.5 Skuggning får förekomma i öppna klasser, inkl. inskolningsklass. Dock gäller följande begränsningar för skuggning vid tävling inom nivåerna 1-3:

1. Den som skuggat får senare inte delta i ungdomsklass, rankingmeriterande klass eller mästerskapsklass vid samma tävling.

AVLYSNINGAR

Avlysningar gäller till och med att arrangemanget i fråga är genomfört.
Kontakta gärna StOF-kansliet och framför allt arrangören vid frågor.

[Länk till sidan för avlysningar i Stockholm 2024 och 2025](#)



Avlysningar

Tävlingsinformation: Swedish League, #6, final, jaktstart + nationell tävling

[Exportera till kalender](#)
[Tillbaka](#)

Allmän information

Tävling	Swedish League, #6, final, jaktstart + nationell tävling
Arrangörsorganisation	 Tullinge SK
Distrikt	Stockholm
Status	godkänd
Datum	söndag 5 maj 2019
Arrangemangsform	individuell
Arrangemangstyp	nationell tävling
Tävlingsdistans	lång
Tävlingstidpunkt	dag
Gren	orienteringslöpning
Arrangemangsattribut	Nivå 1 Swedish League Orientering Terräng
Stämplingssystem	Sportident

Klassinformation

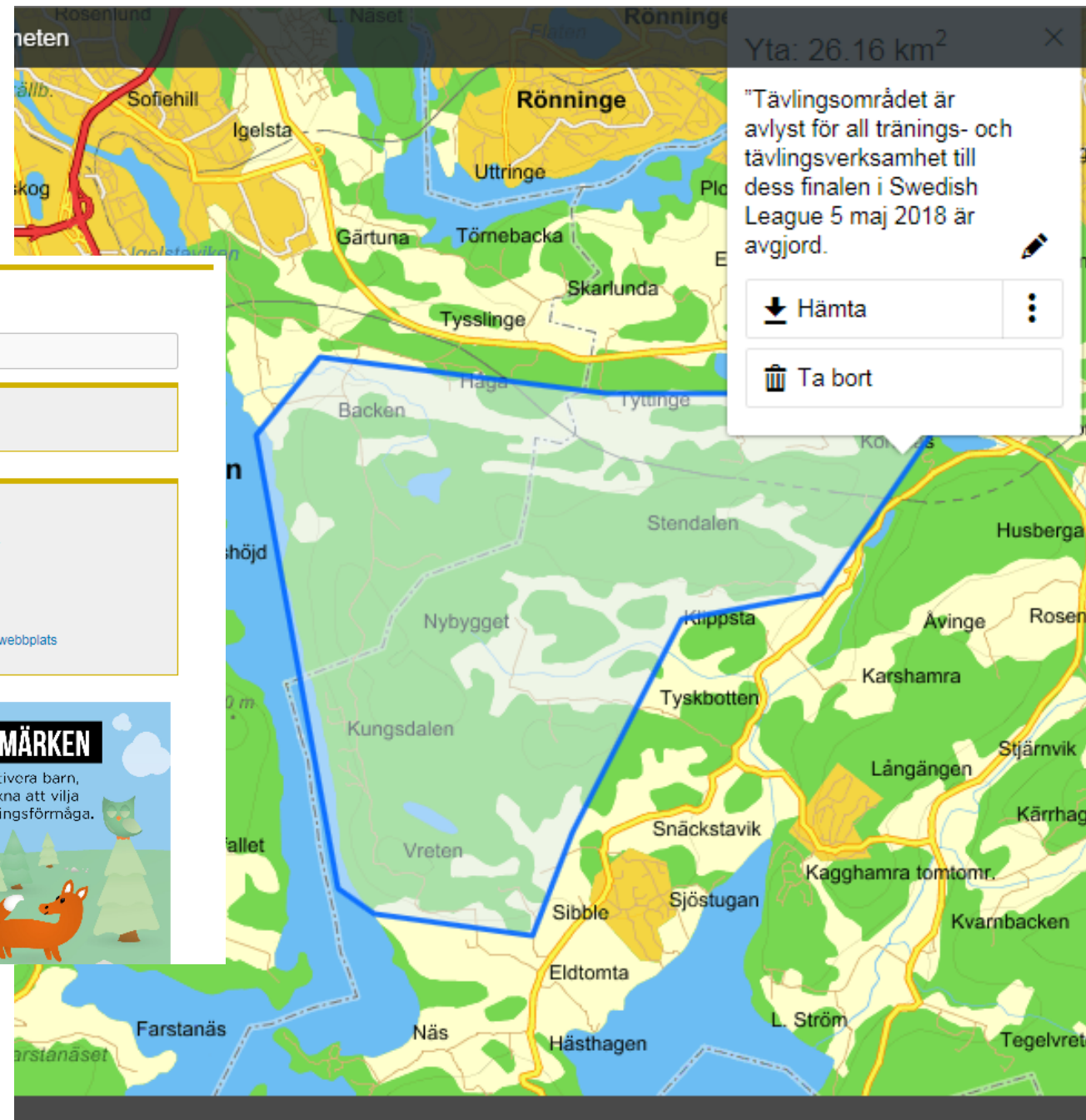
Elitklasser	D21 Elit, H21 Elit, D20 Elit, H20 Elit, D18 Elit, H18 Elit
Tävlingsklasser	D21, H21, D21 Kort, H21 Kort, D20, H20, D18, H18, D17-20 Kort, H17-20 Kort, D16, H16, D16 Kort, H16 Kort, D14, H14, D14 Kort, H14 Kort, D12, H12, D12 Kort, H12 Kort, D10, H10, D35, H35, D40, H40, D45, H45, D50, H50, D55, H55, D60, H60, D65, H65, D70, H70, D75, H75, D80, H80, D85, H85, D90, H90
Inskolnings- och utvecklingsklasser	Inskolning, U1, U2
Öppna klasser	Öppen 1, Öppen 2, Öppen 3, Öppen 4, Öppen 5, Öppen 6, Öppen 7, Öppen 8, Öppen 9

Anmälan

Anmälan har ännu inte öppnats.

Dokument och länkar

-  [Inbjudan](#) (826 kB, 2019-01-12)
-  [Avlysning](#)
-  [Länk till avslutningshelgens webbplats](#)



Klubbarnas banläggaresurser



Aktuella Banläggaresurser i Stockholm 2024

Har genomgått banläggartutbildning i Stockholms Orienteringsförbunds regi

	Giltig till
Attunda OK	
Daniel Roos	2-2027
Stig Löfgren	2-2027
Sven Hedman	2-2027
Lars Gerhardsson	2-2027
Ulla Molin	2-2024
sbjörn Eriksson-Långström	2-2024
Axel Wrådhe	2-2024
Kalle Persson	2-2021
Bromma-Vällingby SOK	
Anders Stenback	2-2025
Henrik Wiklund	2-2025
Anders Bögevig	2-2025
Centrum OK	
Joel Berring	1-2025
Per-Anders Lindgren	1-2025
Jonathan Svensson	1-2025
Jonas Kjäll	1-2025
Kristina Aspvall	1-2024
Mattias Ågren	1-2022
Malin Annegård	1-2019
Anders Lavfors	1-2019
Lena Öhman	1-2019
IFK Enskede	

Klubbarna ombeds komma in med revideringar. Genomgången StOF-utbildning eller eximination (lämna in hemuppgift eller motsvarande) är minimikravet för att finnas på listan.



2025-01-28

Bestämmelser för DM-tävlingar i Stockholm 2025-

I grunden gäller Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler och anvisningar, kompletterat med StOF:s tävlingsledar-PM och banläggnings-PM.

Nedanstående sammanställning är utdrag av dessa och förtydligande av de specialregler som gäller för DM-tävlingar i Stockholm.

Vid DM-tävlingar i/för Stockholm gäller

* DM-värdighet

För att klass ska räknas som DM-värdig måste det vara minst 2 startande från minst två olika föreningar.

* Ban-, och Tävlingskontroll

Nästkommade års DM-arrangör ska bemanna innevarande års kontrollantfunktion. Om nästkommade års arrangör inte lyckas tillsätta rollerna, kommer StOF ta över och tar då ut en avgift på 2000:- per funktion av nästkommade arrangör som kompensation för merarbetet för StOF.

Ban-, och tävlingskontrollen ska genomföras enligt SOFT:s tävlingsregler.

* Anmälan

Sista tidpunkt för anmälan till DM-tävling är söndag kväll ca en vecka före tävlingen. Efteranmälan får göras senast till och med onsdagskvällen före tävlingen (gäller även Natt-DM).

* Arrangör får delta

Arrangerande klubbs medlemmar har, om arrangörsklubben så beslutar, rätt att delta i DM-tävling. Det förutsätts att den tävlande inte deltar i någon funktion eller planering av tävlingen eller har terrängkännedom som kan ge dem så kallad, otillåten fördel.

*Tävlande från andra distrikt får delta i DM-klass på DM-tävling men kan inte vinna DM.

Se mer längre fram i detta dokument. Kombinationslag är inte tillåtet i mästerskapsklass i stafett, löpare hänvisas till Öppna klasserna.

Finns på hemsidan

Ban och Tävlingskontroll på DM



Bestämmelser för DM-tävlingar i Stockholm 2025-

I grunden gäller Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler och anvisningar, kompletterat med StOF:s tävlingsledar-PM och banläggnings-PM.

Nedanstående sammanställning är utdrag av dessa och förtydligande av de specialregler som gäller för DM-tävlingar i Stockholm.

Vid DM-tävlingar i/för Stockholm gäller

* DM-värdighet

För att klass ska räknas som DM-värdig måste det vara minst 2 startande från minst två olika föreningar.

* Ban-, och Tävlingskontroll

Nästkommande års DM-arrangör ska bemanna innevarande års kontrollantfunktion. Om nästkommande års arrangör inte lyckas tillsätta rollerna, kommer StOF ta över och tar då ut en avgift på 2000:- per funktion av nästkommande arrangör som kompensation för merarbetet för StOF.

Ban-, och tävlingskontrollen ska genomföras enligt SOFT:s tävlingsregler.

Utskrifter

<http://www.bl-idrottsservice.se/>



BL-Idrottsservice

Hem

Priser kartor

Rivstarka nummerlappar

Baninritning i OCAD

Hjälp med baninritning

Skapa kartutsnitt

Färginställning skogskartor

Färginställning sprintnormen

OCAD-filer att ladda hem

Skicka kart- och banfiler

Meddela antal kartor

Leveranser av utskrifter

Tips och trix

Ansvarsfördelning

Välkommen till BL-Idrottsservice!

BL-Idrottsservice och Stockholms Orienteringsförbund samarbetar för att kunna ge orienteringsarrangörer bästa service, högsta kvalitet och låga priser på våra kartutskrifter. Vi är givetvis certifierade av SOFT. Lång erfarenhet av färgutskrifter och en av marknadens absolut bästa färgglaserskrivare för kartor och nummerlappar gör att du med förtroende kan vända dig till BL-Idrottsservice. Vi erbjuder traditionella utskrifter på kvalitetspapper, men även utskrifter på "plastpapper". Vi hanterar banläggarestöd från OCAD, Condes och Purple Pen.

Så här gör du inför en kartutskrift

1. Boka tid för utskrift.
2. Skapa ett eller flera särtryck i lämpliga format över tävlingsområdet. Ta bort dolda symboler. Se **Skapa kartutsnitt**.
3. Justera kartans färger. Se Färginställning (**kartnormen**, **sprintnormen**).
4. Utforma kartans layout. Se **Skapa kartutsnitt**.
5. Lagg in banorna i banläggarestödet.
6. Skriv ut ett ex av varje bana och låt någon annan kontrollera att den är rätt inritad och att ingenting är glömt.
7. Skicka filerna. Se **Skicka kart- och banfiler**.
8. Meddela antalet utskrifter senast 07:00 utskriftsdagen. Se **Meddela**

Extremt rivstarka nummerlappar



Extremt rivstarka nummerlappar till låga priser. [Läs mer.](#)

Nyheter

Snart drar säsongen 2025 igång. Vi har oförändrade priser!

Välkomna!

Lägg in tävlingen i Livelox



Se till att använda samma kartfil som användes på tävlingen.

Kartfakta och arrangör ska framgå.



Gladödubbeln 2021

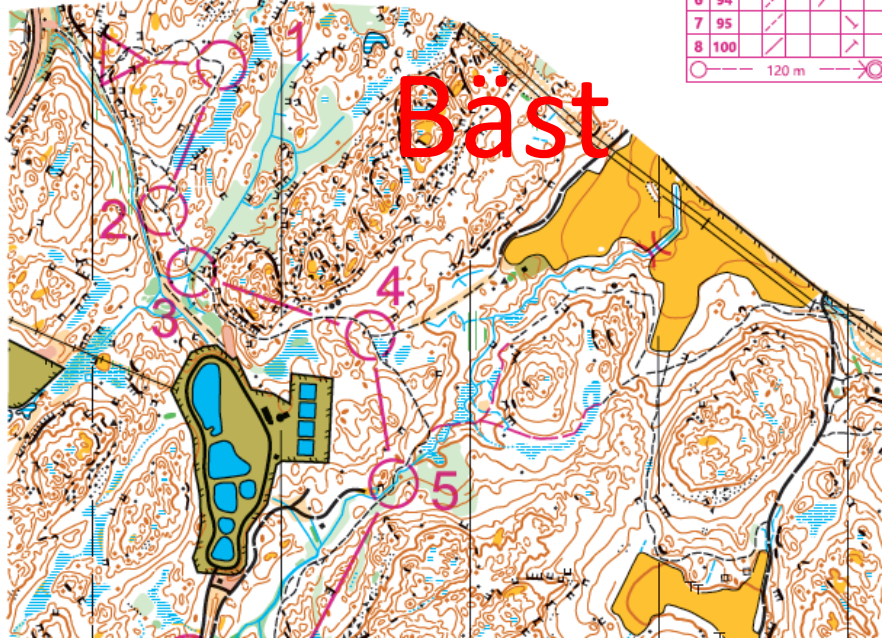
14-15 Augusti



Kartfakta

Grundmaterial: LMFs Längdte 2011
Översikt: Kvarnsjökartan 1982
Ruttningsplanering: Per Nilsson 2021
Kartformat: BOM 2017-2
Utskrift: SL-Ändringservice

Gladödubbeln 2021 Lång				
U1, Inskolning				
	31	1,9 km		
1	116			
2	90			
3	91			
4	92			
5	93			
6	94			
7	95			
8	100			



Bäst

LIVELOX Uppspelning Sträckor Tabell

Aktivitet: DM, lång, Stockholm 2020-09-05 U2

Deltagare: Melker Hagwall [Mts] 1 27.02

0:09



Inte bra

LIVELOX Uppspelning Sträckor Tabell

Aktivitet: Kvarnsjötrippeln, dag 3 2020-08-23 D21

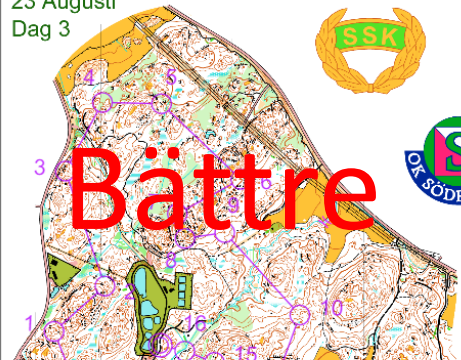
Deltagare: Endast en deltagares rutt visas åt gången. För att visa flera rutter behöver du vara inloggad och ha en prenumeration. Köp en prenumeration

Synnöve Bråten [SBP] 1 38:42
IFK Lidings SOK [Mts] 3 41:54
Moa Leijon Lind [Mts] 4 43:08
Södertälje-Nybyviken OF [ADs] 5 43:27
Anna Dahlgren-Rosén [SEs] 6 45:19
Sara Eskilsson [AKs] 7 45:19
Ausrine Kutkaite [AKs] 8 45:19
IFK Lidings SOK [Mts] 9 45:19
Julia Davidsson [Mts] 10 45:19

0:18

Kvarnsjötrippeln 2020

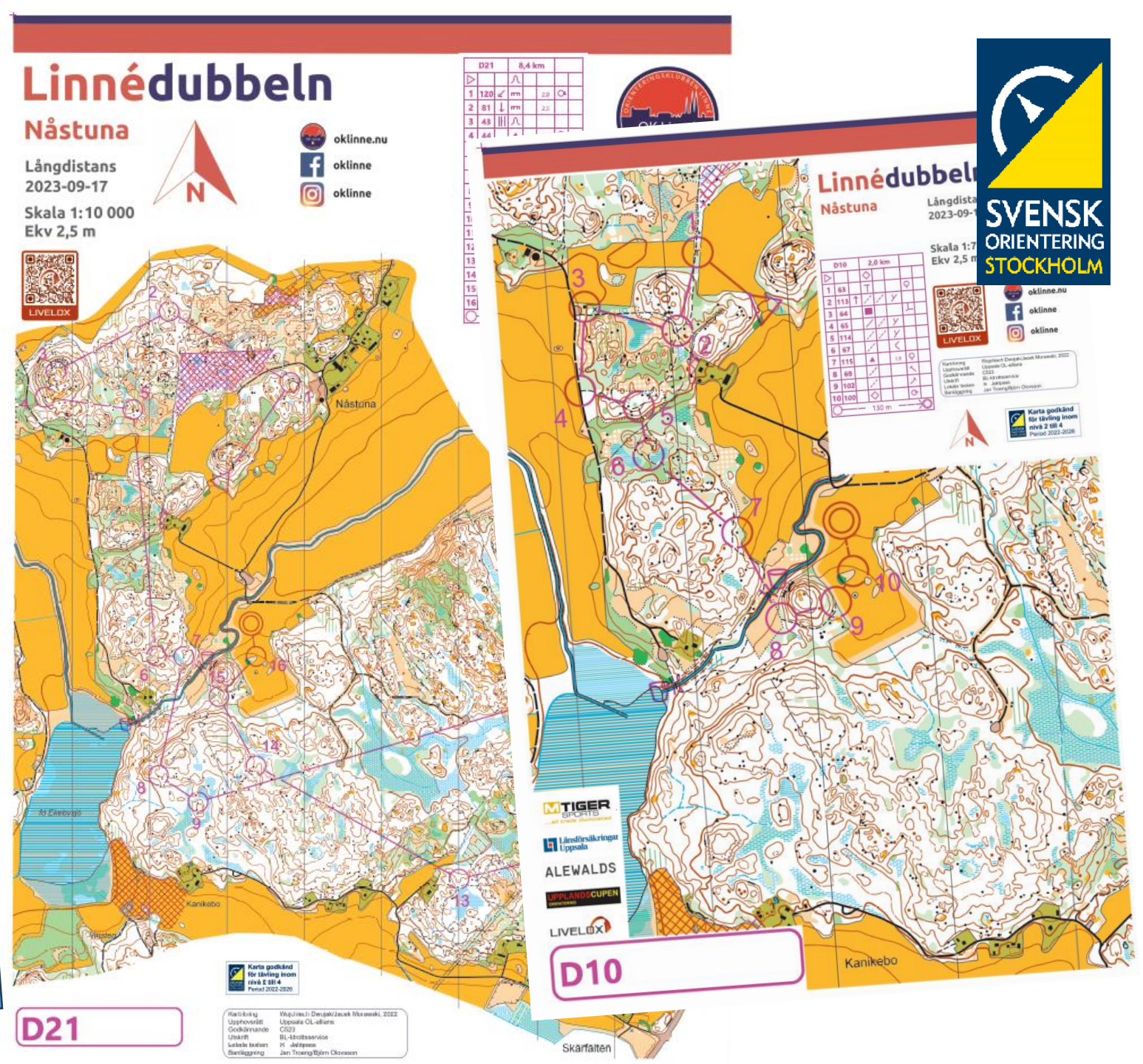
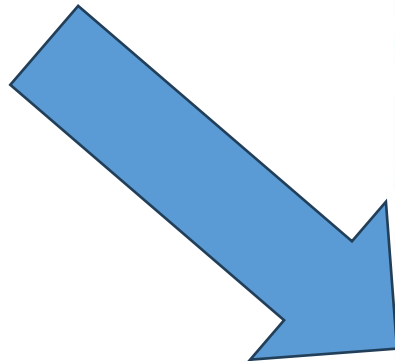
23 Augusti
Dag 3



Bättre

**Slipp skriva klassnamn
på baksidan.**

Förslag: Gör en ruta i
kartbladets nedre
vänstra hörn där
klassnamn anges



Arrangörsmaterial

[Riktlinjer för priser](#)

[Anmälningavgifter 2025-](#)

[Infoblad Mark och Vilt](#)

[M Tiger Sports Stockholm by Night -
arrangörsanvisningar](#)

[M Tiger Sports Stockholm by Night -
arrangörsmaterial, särskilt finalen](#)

[STHLM Elitpris - upplägg och anvisningar](#)

[Lathund för möjligheten att dölja sin tid i U-
och Ö-klass](#)

[Riktlinjer för tillsättning av jury](#)

Allmänna riktlinjer

[DM-planen till 2030](#)

[SOFT:s tävlingsregler](#)

[SOFT:s stöddokument](#)

[Räknesurra Arrangemansavgift](#)

IP Skogen - hyr och köp arrangemangsmaterial

[Till beskrivning och beställning av
arrangörsmaterial](#)

[Infoblad Mark och Vilt](#)

[Om status på SI-enheter i Sportident config+](#)

[Aktuella Banläggaresurser i klubbarna 2025](#)

[Lathund för redigering av U-klasser och öppna
klasser](#)

[Kartutskrifter till träning och tävling](#)



Vik skärmen rätt!

Övriga frågor



Tre små funderingar som du på måndag gärna får ägna något minut åt.

För mig är den svåraste banläggartutmaningen att dels skapa tillräckligt lätta men samtidigt tillräckligt utmanande banor för de absolut yngsta. Dels hur jag för de äldre, inte minst de med olika hinder för att röra sig fritt, skapar tillräckligt svåra men samtidigt lättframkomliga banor.

Min kompis Patrik Ahlgren i Täby OK framrycker numera med kryckor och inte sällan erbjuds han på Luffarligan såväl som "normala" arrangemang, förvisso banor med lättframkomliga vägval men med skärmen placerad 10-30 m från stigen/stråket/vägen. Dessutom vid en kontrollpunkt som är svår att nå för den som rör sig med kryckor. Naturligtvis kan vi ju inte erbjuda alla en möjlighet att tävla men vi blir ju allt fler äldre som vill komma ut i terränglådan för att leta skärmar men där den fysiska rörligheten inte medger obegränsad terrängrörlighet.

Du får gärna ta med dig några goda exempel!

En annan fråga som stör mig är arrangemang där vi låter skärmarna sitta ute i terrängen under längre tid, exv. Naturpasset, Veckans Bana, HittaUt m.m. Tar vi här verkligen natur- och vilthänsyn? Inte sällan kan jag under ett senare skede av en Naturpassperiod stoppa kartan i fickan för att i stället följa nytrampade stigar och stråk. Jag har själv inga alternativa lösningar men lyssnar gärna till hur övriga klubbar/banläggare tänker.



Tre små funderingar som du på måndag gärna får ägna något minut åt.

För mig är den svåraste banläggartutmaningen att dels skapa tillräckligt lätta men samtidigt tillräckligt utmanande banor för de absolut yngsta. Dels hur jag för de äldre, inte minst de med olika hinder för att röra sig fritt, skapar tillräckligt svåra men samtidigt lättframkomliga banor.

Min kompis Patrik Ahlgren i Täby OK framrycker numera med kryckor och inte sällan erbjuder han på Luffarligan såväl som "normala" arrangemang, förvisso banor med lättframkomliga vägval men med skärmen placerad 10-30 m från stigen/stråket/vägen. Dessutom vid en kontrollpunkt som är svår att nå för den som rör sig med kryckor. Naturligtvis kan vi ju inte erbjuda alla en möjlighet att tävla men vi blir ju allt fler äldre som vill komma ut i terränglådan för att leta skärmar men där den fysiska rörligheten inte medger obegränsad terrängrörlighet.

Du får gärna ta med dig några goda exempel!

En annan fråga som stör mig är arrangemang där vi låter skärmarna sitta ute i terrängen under längre tid, exv. Naturpasset, Veckans Bana, HittaUt m.m. Tar vi här verkligen natur- och vilthänsyn? Inte sällan kan jag under ett senare skede av en Naturpassperiod stoppa kartan i fickan för att i stället följa nytrampade stigar och stråk. Jag har själv inga alternativa lösningar men lyssnar gärna till hur övriga klubbar/banläggare tänker.

Slut

Lycka till med era banläggningsuppdrag!