

# Välkommen till

## Introduktionskurs i banläggning

### Orienteringslöpning, i skogen

# Träff 1

## Program

### Träff 1, 6 november 19.30-21.00, webb

- Inledning och välkommen
- Banläggarens ansvar och uppdrag
- Banläggningens mål
- Orienteringens historia
- Hänsyn till natur och miljö

### Träff 2, 20 november 19.30-21.00, webb

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

# Orienterings poesi



**Så här fint skaldade ledarna för det unga Orienteringsförbundet**

## Orientering är:

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

## Orientering bjuder:

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

## Orientering skapar:

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

Denna utbildning är en introduktion i banläggning för orienteringslöpning och tar kortfattat upp vad en banläggare behöver känna till.

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

# Banläggning

38	↗	▲	1,1	○
39	↗	●		
40		○		○
41		≡	1,8	⊥
42		▲	1,2	○

SISU IDROTTSBÖCKER

webplats

# Vad är orienteringslöpning, OL?



## Tävlingsreglerna avsnitt 1.

# 1. Orientering

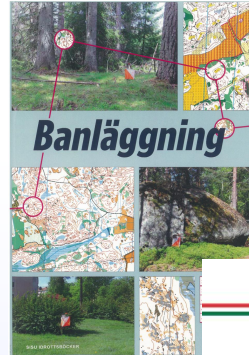
## 1.1 Orientering som idrott

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

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



**Banläggning** – Bok från Butiken



**Tävlingsregler** - Stöddokument

**Kontrollbeskrivning** - Stöddokument

**Terrängbeskrivning** - Stöddokument

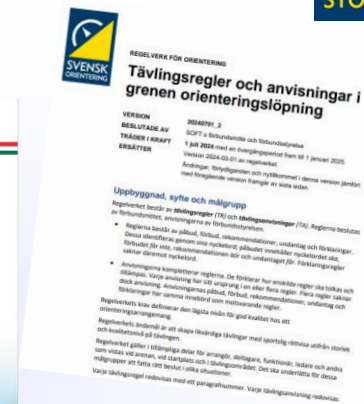
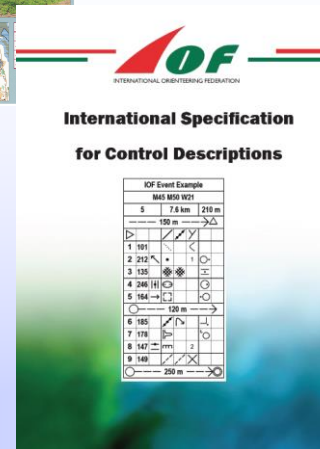
**Banlägggarstöd** - Datorbaserat

**Mark och Vilt** (bör uppdateras)

**Kartmaterial**

**SOFT:s, StOF:s hemsidor**

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



# Ytterligare verktyg och utbildningsmaterial:



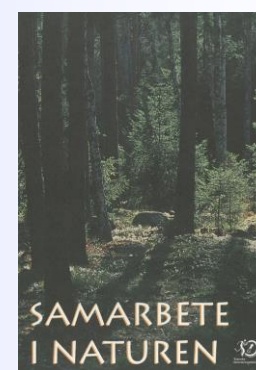
**Kartnorm (ISOM 2019 och ISSOM 2017) - Stöddokument**

**Full koll (1-3) - Bok från butiken**

**Orientera för att tävla - Bok från butiken**

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

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



# Vad säger regelverket om banläggarslicens?



## Oklart om tidigare licenskrav finns kvar

### 6. Behörighet för banläggare

#### Allmänt

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

Banläggarkort erhålls efter genomgången utbildning och finns i två klasser:

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

Innehav av banläggarkort 1 krävs för att

#### Nivåer av behörighet

Lägst banläggarkort 1 krävs för ansvarig nationell tävling utan elitklasser, men i

Banläggarkort 2 krävs för ansvarig banläggare vid tävling med elitklasser och i övrigt full

Lägst banläggarkort 1 krävs för biträd föregående stycket nämnda tävlingar

Banläggare och bankontrollant vid tävling i någon form av banläggartävling.

#### Giltighet

Banläggarkort gäller nationellt och i

Kortet har en giltighet av maximalt 3 år och går alltid ut den 31 december å

### 4.4 Utbildning

- 4.4.1 Vid tävlingar inom nivåerna 1–3 ska tävlingsledare och tävlingskontrollant ha genomgått av SOFT godkänd utbildning för tävlingsledare eller på annat sätt ha förvärvat motsvarande kunskaper.
- Vid tävlingar inom nivåerna 1–3 ska banläggare och bankontrollant ha genomgått av SOFT godkänd banläggartävling eller på annat sätt ha förvärvat motsvarande kunskaper.
- 4.4.2 OF i det distrikt där tävlingen anordnas bedömer och avgör om kompetensen hos aktuella personer är tillräcklig för nämnda befattningar.

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

TA

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

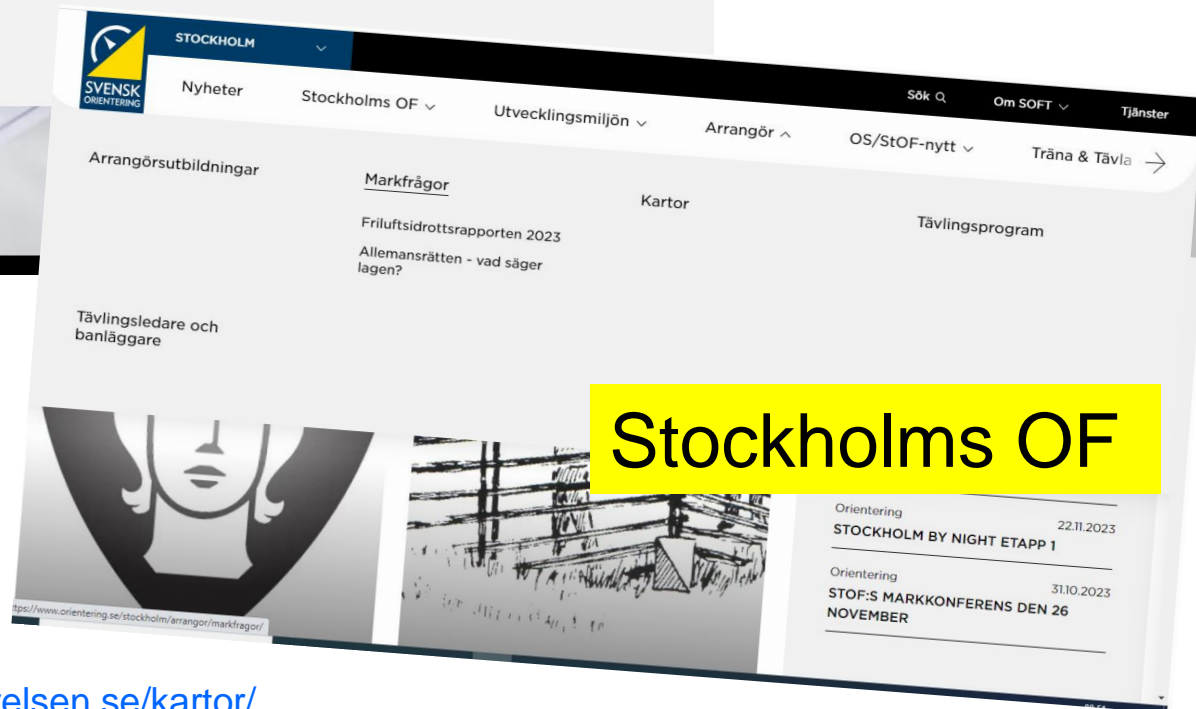
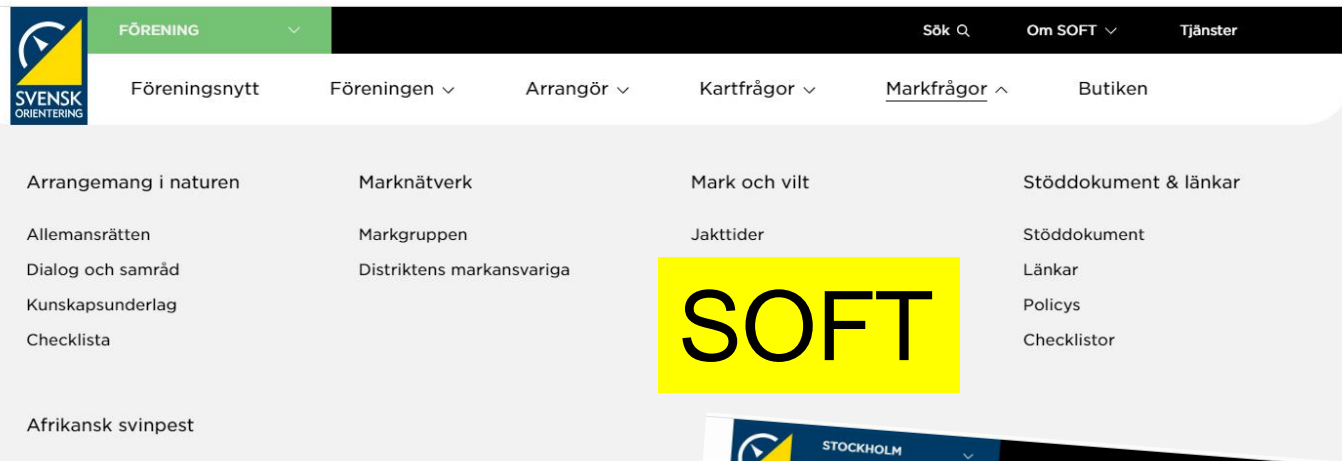
- Personen i fråga bör bevisligen ha goda kunskaper inom området.
- Ha haft tidigare i tiden närliggande uppdrag.
- Inneha goda referenser.
- Ha haft svårigheter att delta i utbildningar och fortbildningar.

Tillämpningen av undantagsmetoden bör förekomma sparsamt.





# Hemsidor



Avverkning: [avverkningskoll.se](https://avverkningskoll.se)

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

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

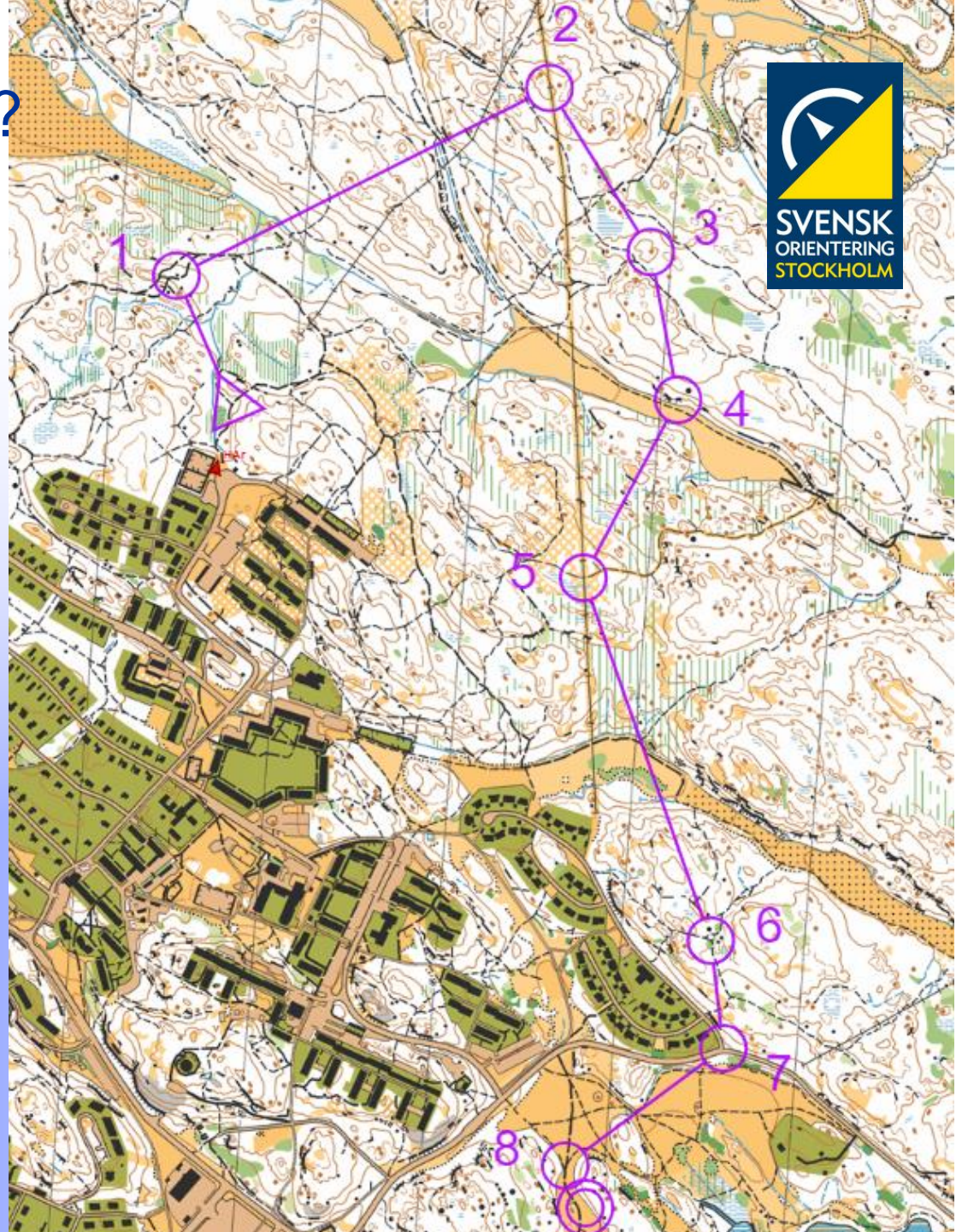
Min karta: <https://minkarta.lantmateriet.se/>

Vad är detta för bana?  
Distans?  
Passar klass?

Ganska lätt bana som  
passar för oerfarna  
eller nybörjare

Kan vara lång eller  
medel

DH12, Lätt 2,5,  
U3 (i Stockholm)



Vad är detta för sträckor och kontroller?

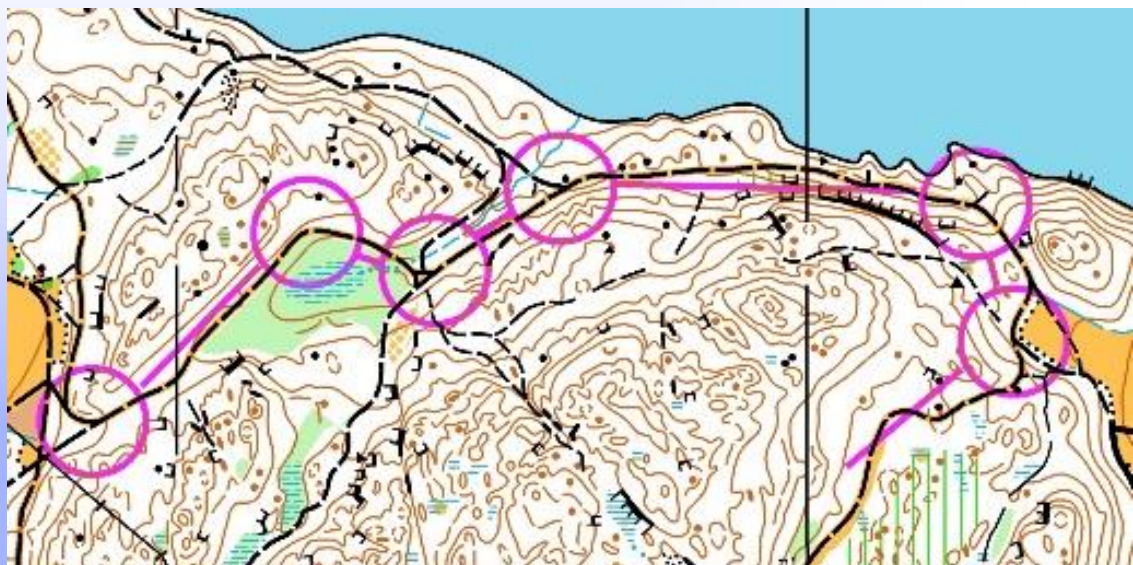
Distans?

Passar klass?

Mycket lätta sträckor som  
passar för nybörjare

Kan vara lång eller medel

Inskolningsbana



# Övergripande mål för orienteringsidrotten



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

## Vad då?

\*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!**

# När behöver vi banläggare?



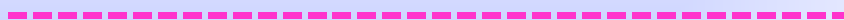
**Tävlingar**

**Träningar och klubbaktiviteter**

**Nybörjarkurser**

**Naturpasset/Hittaut**

**Friluftsdagar i skolan**



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



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

**\*Samverka med tävlingsledningen mfl**

- Val av tävlingsområde, arena mm
- Nära dialog med kartritaren
- Kontakter med bankkontrollanten/bankkonsulten

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

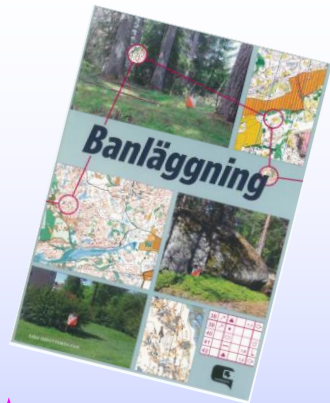
- Banläggarteam
- Genomföra banläggningsarbete på karta och i terräng
- Materialhantering inklusive elektronisk stämpling
- Planera tryckning av kartor/banor
- Vätskestationer
- Utsättning/intagning av kontroller, snitslingar och material
- Viltavdrivning

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

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

# Banläggningens

# mål =



Vartannat år genomförs Svenska Orienteringsförbundets Förbundsmöte. Där beslutas om sportens övergripande mål, framtida satsningar, regler mm. I förlängningen påverkar det även banläggningen vid våra tävlingsarrangemang, **banläggningens mål**

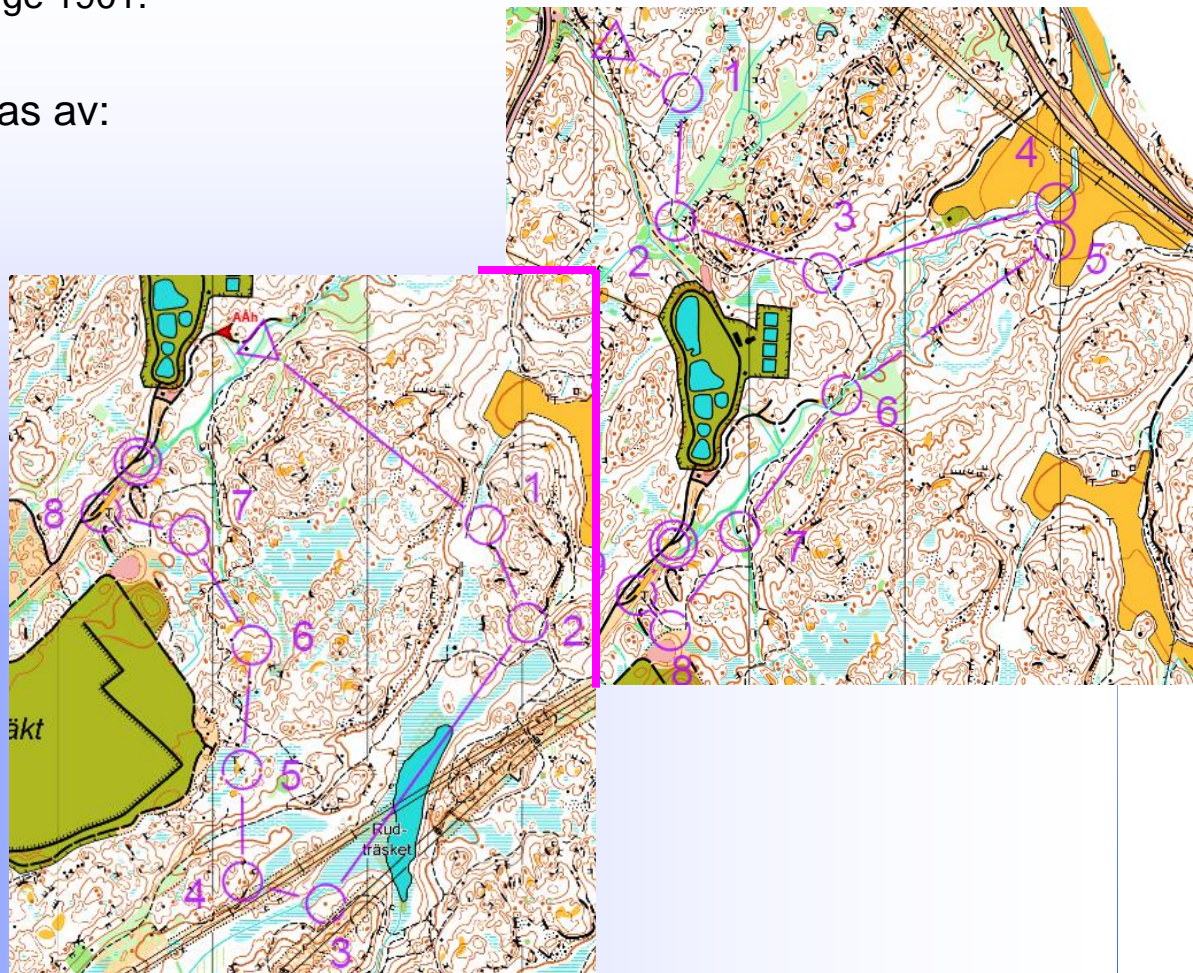
- ★ 1 - orienteringsidrott ska vara **skonsam mot naturen**
- ★ 2 – banorna ska säkerställa orienteringssportens **egenart**
- 3 – banorna ska bidra till **sportslig rättvisa**
- 4 – banorna ska spegla **distansernas särarter**
- 5 – banorna ska bidra till **rolig orientering**

# Varför och hur blir det som det blir?

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

Banorna påverkas och SKA påverkas av:

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





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



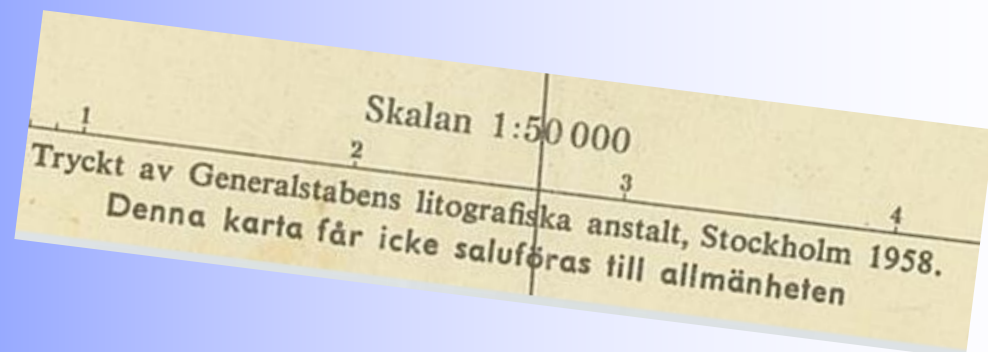
## Orienteringssportens historia (på 5 minuter)

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



## Forntid till 1800-talet....

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



## ...tidigt 1900-tal...

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

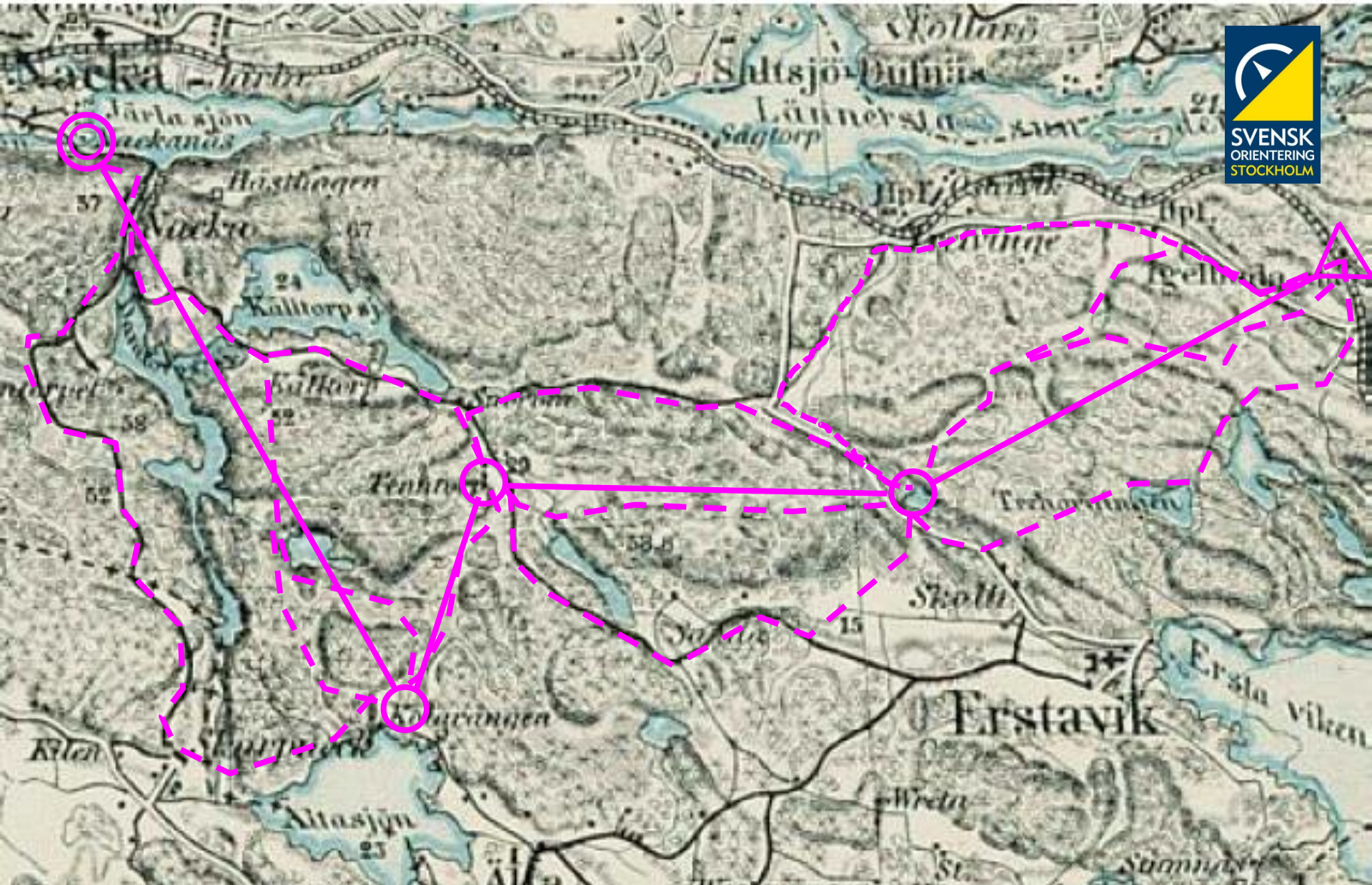
## ...mer under 1900-talet...

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



## ...2000-talet

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

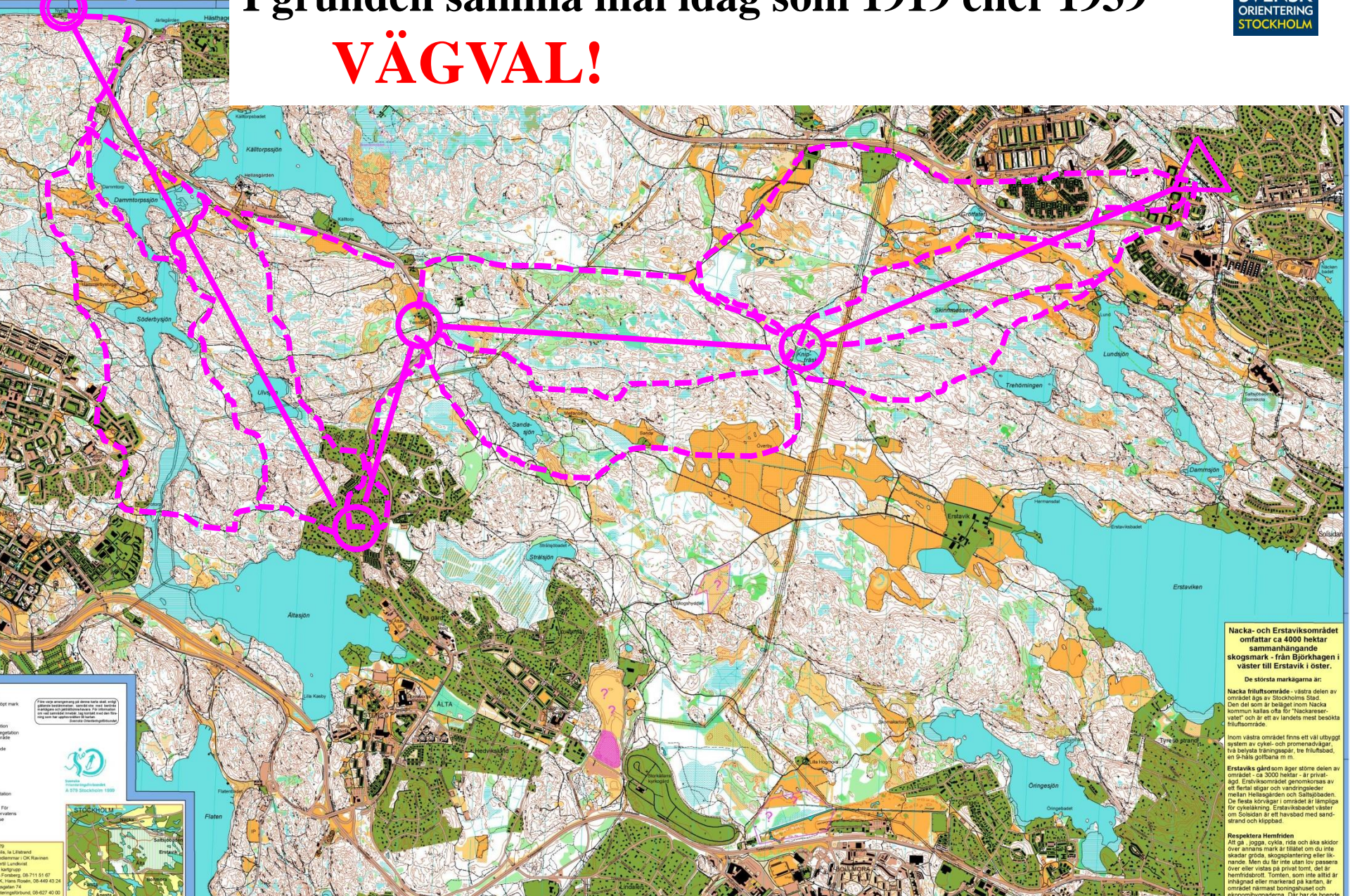


# Förbundsorienteringen 1919

# Förr eller nu.....

## I grunden samma mål idag som 1919 eller 1939

# VÄGVAL!



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

De största markägarna är:  
Nacka Triluftsområde - västra delen av området ägs av Stockholms Stad. Den del som är belägen inom Nacka kommun kallas ofta för "Nackareservat" och är ett av landets mest besökta friluftsområden.

Inom västra området finns ett väl utbyggt system av cykel- och promenadvägar, två bayerskättingar, tre filflutbad, ett 60-häls golfbana m fl.  
Erstaviks gård som äger större delen av området - ca 3000 hektar - är privatägt. Erstaviksområdet genomförs av ett flertal stigar och vandringsleder mellan Hellsågsgränd och Sällingsåsen. De flesta korvägar i området är lämpliga för cykelåkning. Erstaviksbadet väster om Solsidan är ett havsbad med sandstrand och klippbad.

**Respektera Hemfriden**  
Allt gå - jogging, cykling, rida och åka skidor över annan mark är tillåtet om du inte skadar grönna, skogsplanteringar eller liknande. Men du får inte störa livsväsendena över eller vistas på privat tomt, det är hemfridsbrott. Tomten, som inte alltså är inräglad eller markerad på kartan, är området närmast bostadshuset och skogsstyrelsen. Där var det brukade



Styr mark  
Vegetation  
Läge  
Information  
För  
Kartans  
Skapad

För mer information om denna karta och om kartans användning och uppdateringar för skogsmark, se www.svenskorientering.se

© 2004 Svenska Orienteringsförbundet  
Svenska Orienteringsförbundet  
S-100 00 Stockholm  
Förbehåll för rättigheter  
Förbehåll för rättigheter  
Förbehåll för rättigheter

# Kartans historia och banläggningens utveckling hänger ihop

**Inga kartor** = ingen orienteringssport

**Inga banläggare** = ingen orienteringssport

-----

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

**Kunniga banläggare** =>

**roligare orientering och rättvisare tävlingar = fler tävlande eftersom de tycker det är roligt**



# Kartan



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

Kartor i princip hemliga fram till 1850-talet

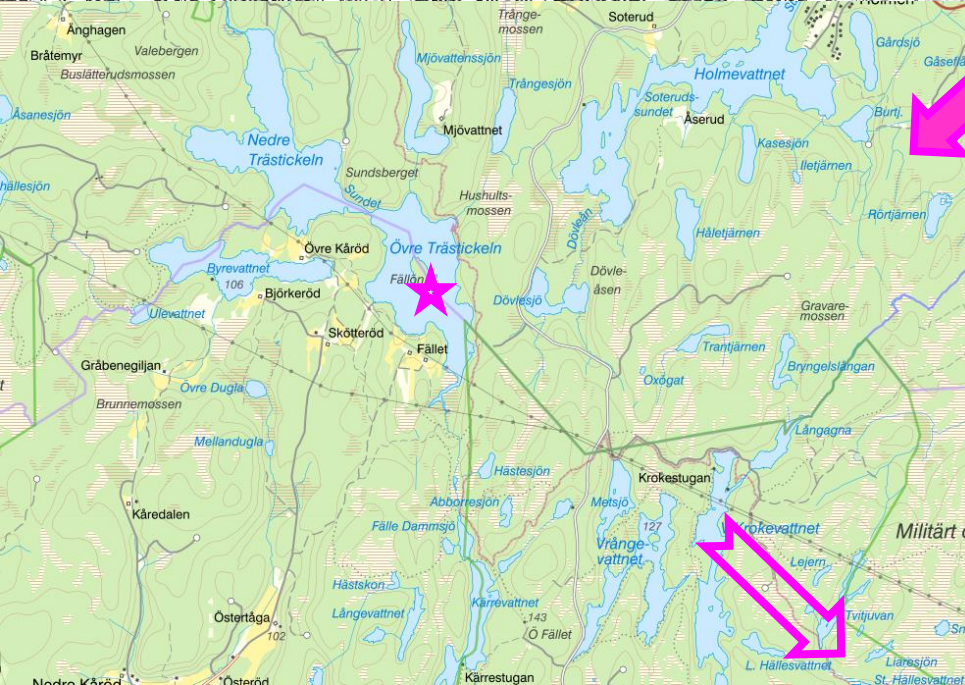
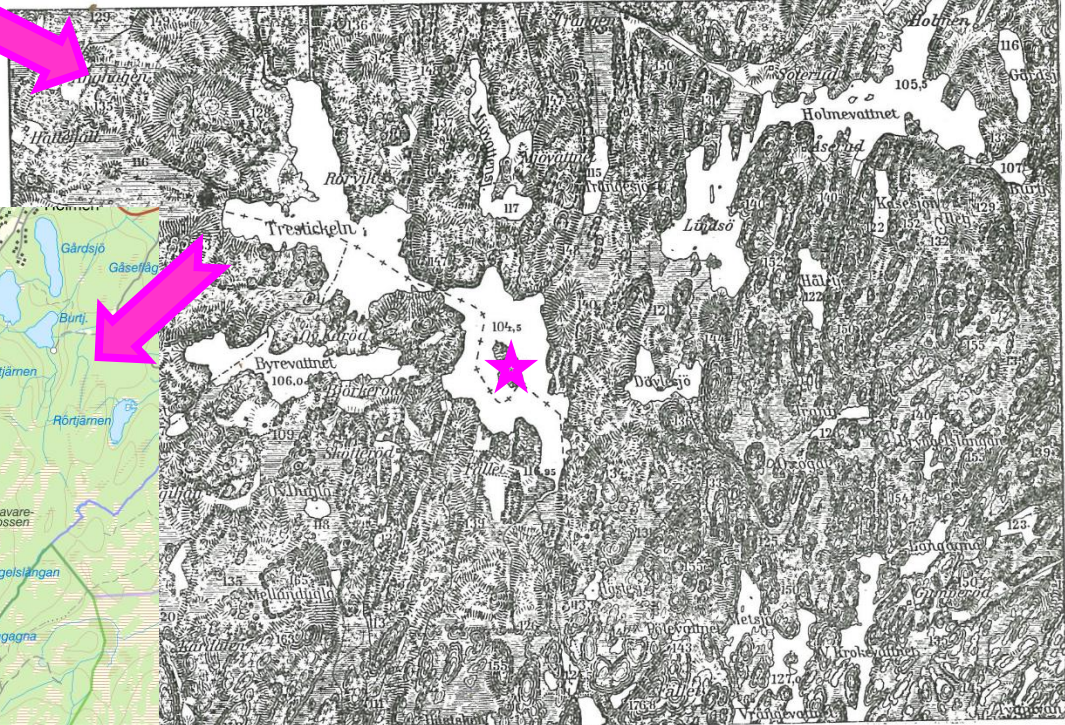
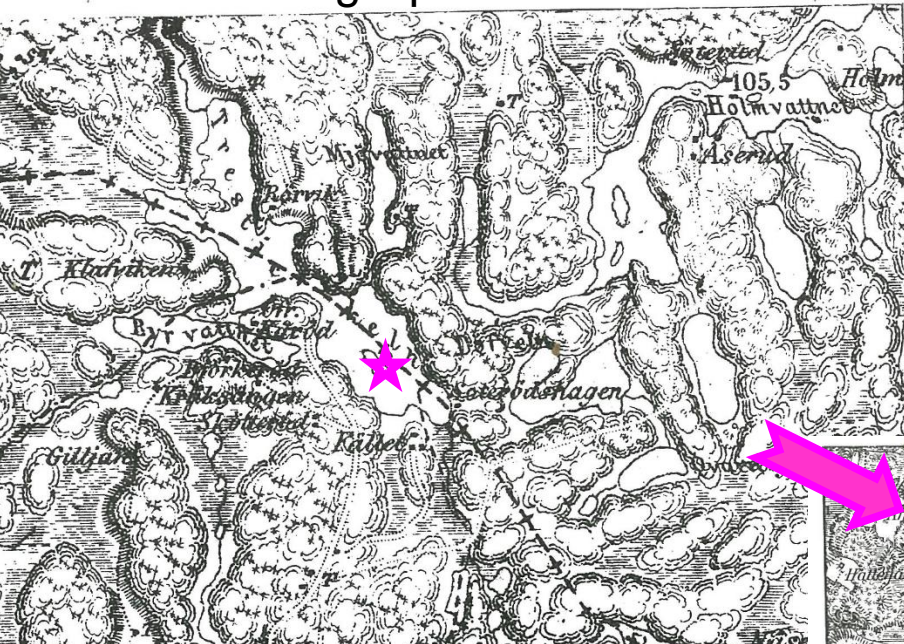
1539  
En lustig detalj ur Olaus Magnus storartade karta över Skandinavien av år 1539. Kalix, Luleå, Piteå och Skellefteå känner man igen på tämligen riktiga platser men de stora lappländska sjöarna har förts ihop till ett underligt innanhav!

# Orienteringssportens historia

## Kartan

Skala 1:100000 (1 cm = 1 km)

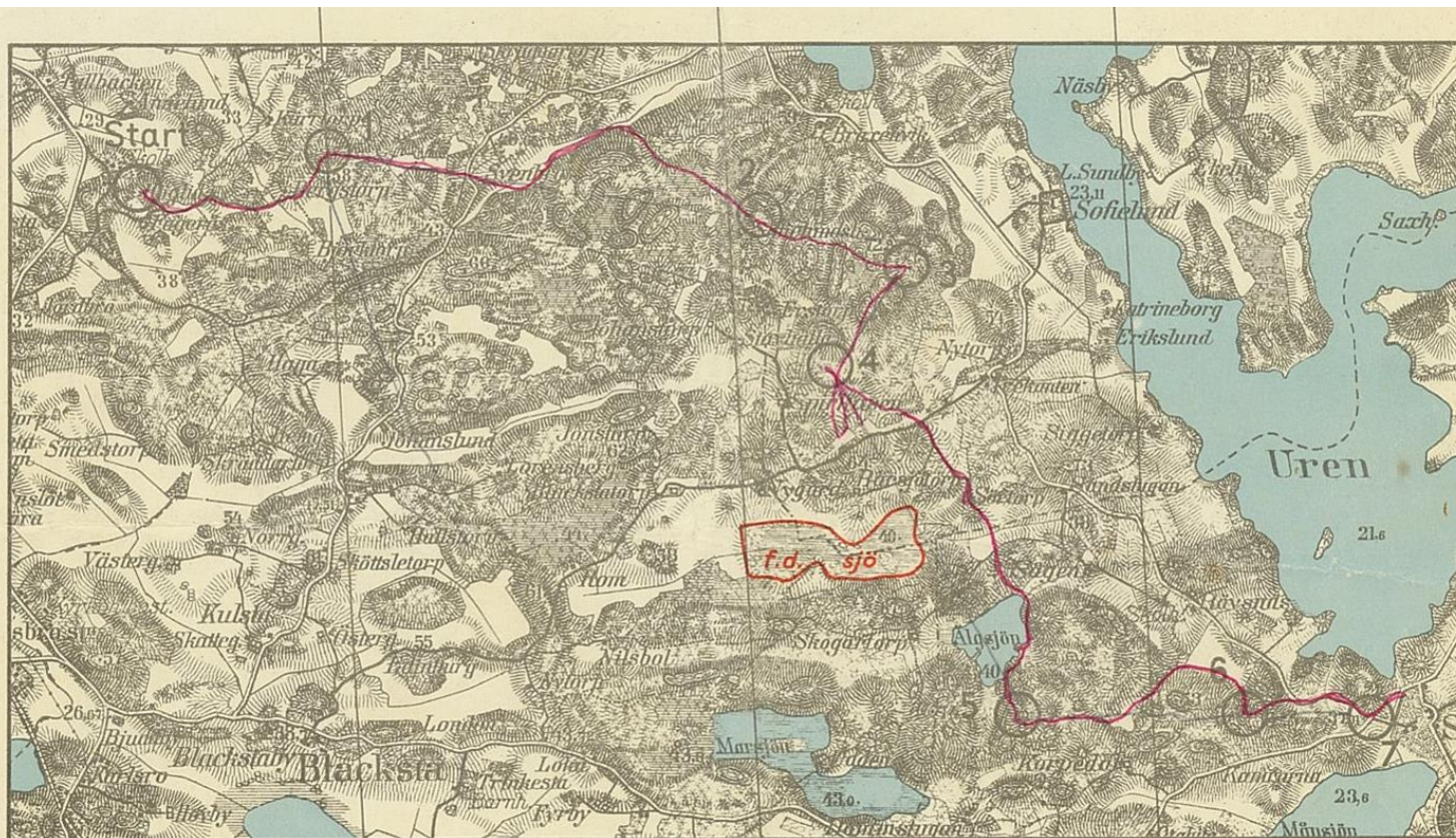
Skala 1:50000 (1 cm = 500 m)



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

# Orienteringssportens historia

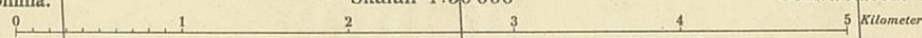
## 10MILA 1958, sträcka 4



A-särtryck ur generalstabskartans konceptblad.  
Kompassens missvisning 1958 omkr 0 grader.  
Lokala oregelbundenheter förekomma.

Skalan 1:50 000

Enligt avtal med Rikets allmänna kartverk  
innehås förlagsrätten till denna karta av  
Generalstabens litografiska anstalt. A 74



Tryckt av Generalstabens litografiska anstalt, Stockholm 1958.

Denna karta får icke saluföras till allmänheten

### STRÄCKA IV.

1. Norra källrkanten.
4. Nordöstra källrkanten.

2. Uppe på norra delen av berget.
5. Västra foten av berget.

Start: I sänkan.

3. Uppe på jordhöjden.
6. Uppe på norra delen av berget.
7. Vägskälet (passerkontroll), följ snitsel till växel.

### Skalor:

1:100000 = fram till 1940-talet

1:50000 = 1950-talet

1:25000 = 1960-talet

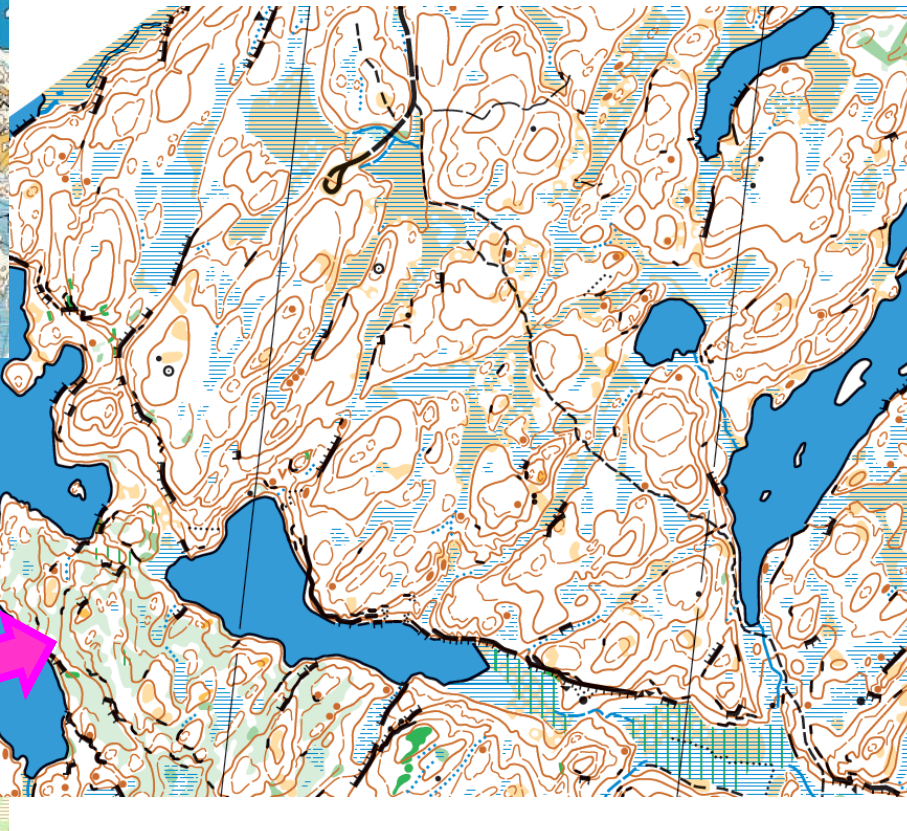
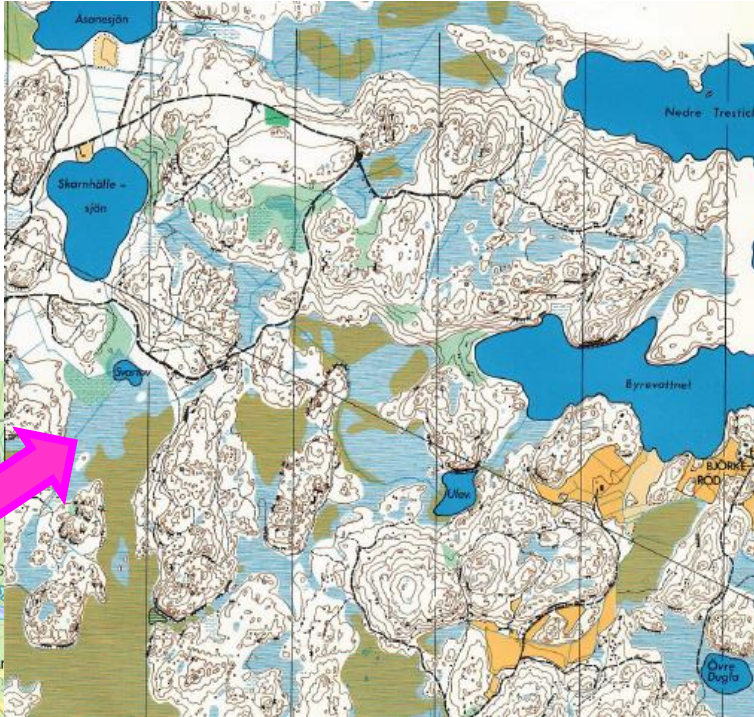
1:20000 = 1970-talet

1:15000 = 1980- även idag

1:10000 = 1990 – även idag

1:7500 = 2010 – även idag

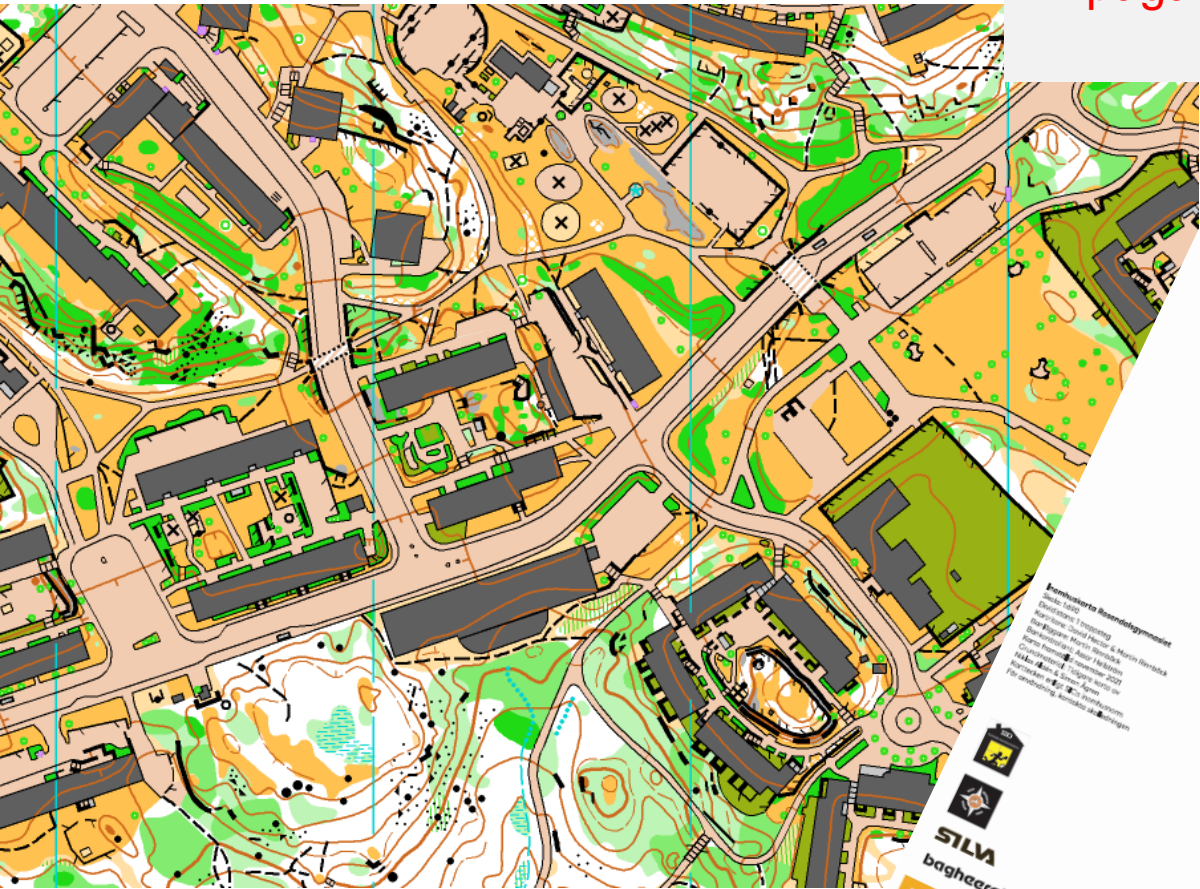
1:5000/4000/3000 = nytt under 2000-talet



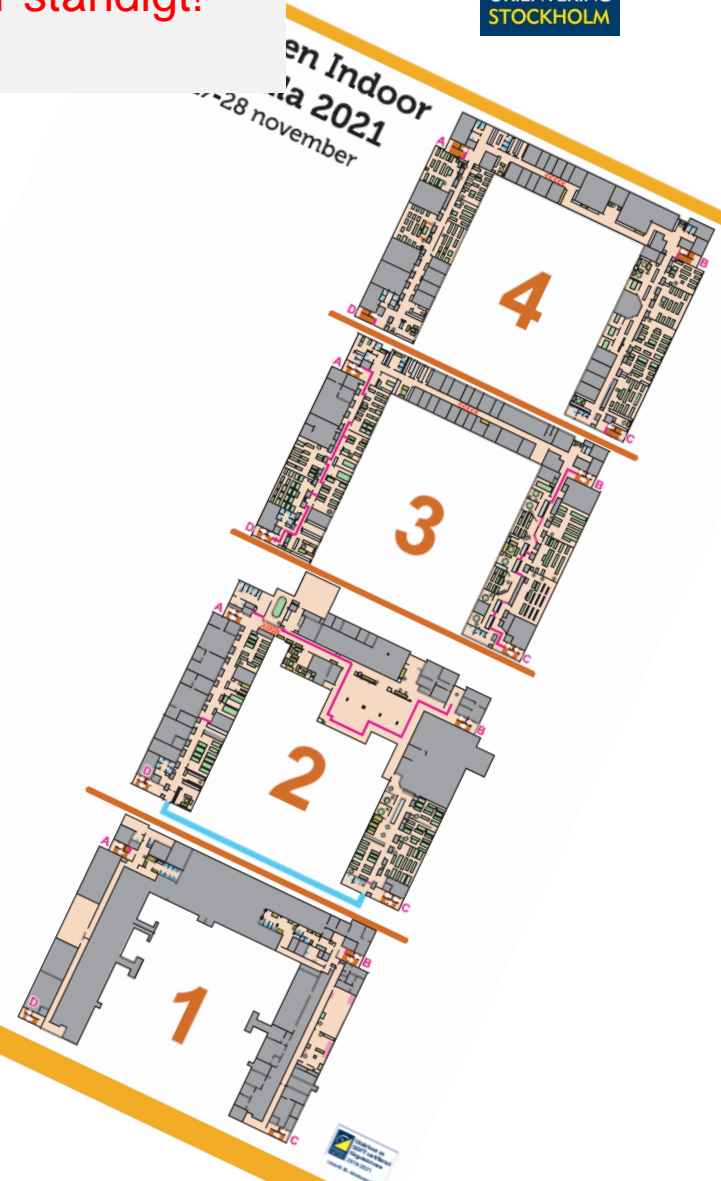
# Orienteringsportens historia

## Sprintorientering, kartnorm 2017

### Kartan



Inomhusorientering.  
Kartuvecklingen  
pågår ständigt!



# Vi repeterar: Banläggningens **Mål**



Vartannat år genomförs Svenska Orienteringsförbundets Förbundsmöte. Där beslutas om sportens övergripande mål, framtida satsningar, regler mm. I förlängningen påverkar det även banläggningen vid våra tävlingsarrangemang, **banläggningens mål**

- 1 - orientering ska vara **skonsam mot naturen**
- 2 - upprätthålla orienteringssportens **egenart**
- 3 - skapa **sportslig rättvisa**
- 4 - säkerställa **distansernas särarter**
- 5 - skapa **rolig orientering**

## Banläggarboken nämner bland annat nedanstående punkter som viktiga för banläggaren att ha koll på

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

# SOFT:s tävlingsregler och anvisningar

Tävlingsregler och anvisningar.pdf

4.

## 4.1 Förord

### Rättvis orientering och hänsyn mot vår omgivning

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

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

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


4.1.2

Förbundsstyrelsen, april 2018

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



# I tävlingsreglerna

 Tävlingsregler och an....pdf



## 9.3 Begränsningar i vägvalet

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

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

Förbjudet på kartan och i tävlingsområdet

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

9.3.4 Det är förbjudet:

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

## TA Särskilda regler för sprintorientering

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

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

# Allemansrätten och Orientering



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

# Orientering och naturen

## Orienteringslöpning

Natutvärden och  
Ekonomiska värden

Vegetation

Vilt

---

Kontakt - Dialog - Tillstånd

# Några påståenden



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

***Alltid välkomna tillbaka!***

# Karträttsinnehavarna har det fulla och entydiga ansvaret för sina kartor!

## De ska:

- ha dialog med markägare mfl **inför** kartproduktion
- I samverkan med markägarna utarbeta planer för hur kartan ska användas
- ta fram markägarregister för att förenkja arbetet med dialogarbetet
- genomföra löpande samråd med markägare och jägare
- vid behov hjälpa andra klubbar med mark-samråd när man tillhandahåller kartor till dem

**Sprintkartor har speciella förutsättningar gällande samråd med markägare**

# *På våra kartor*



Kartan framtagen  
med stöd av RF

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

*Svenska Orienteringsförbundet*



Karta godkänd  
för tävling inom  
nivå 2  
Period 2021-2022



Banläggningens **mål 1**

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



**Orientering ska vara skonsam mot naturen**

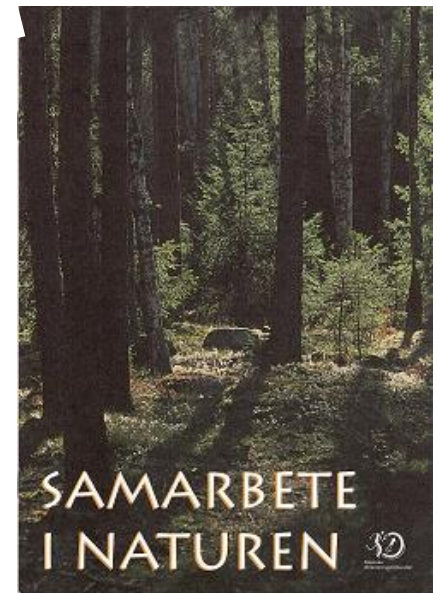
**Orienterare ska vara välkommen tillbaka**

# Bra äldre litteratur



Togs fram med  
anledning av de  
**Allmänna råden** 1996

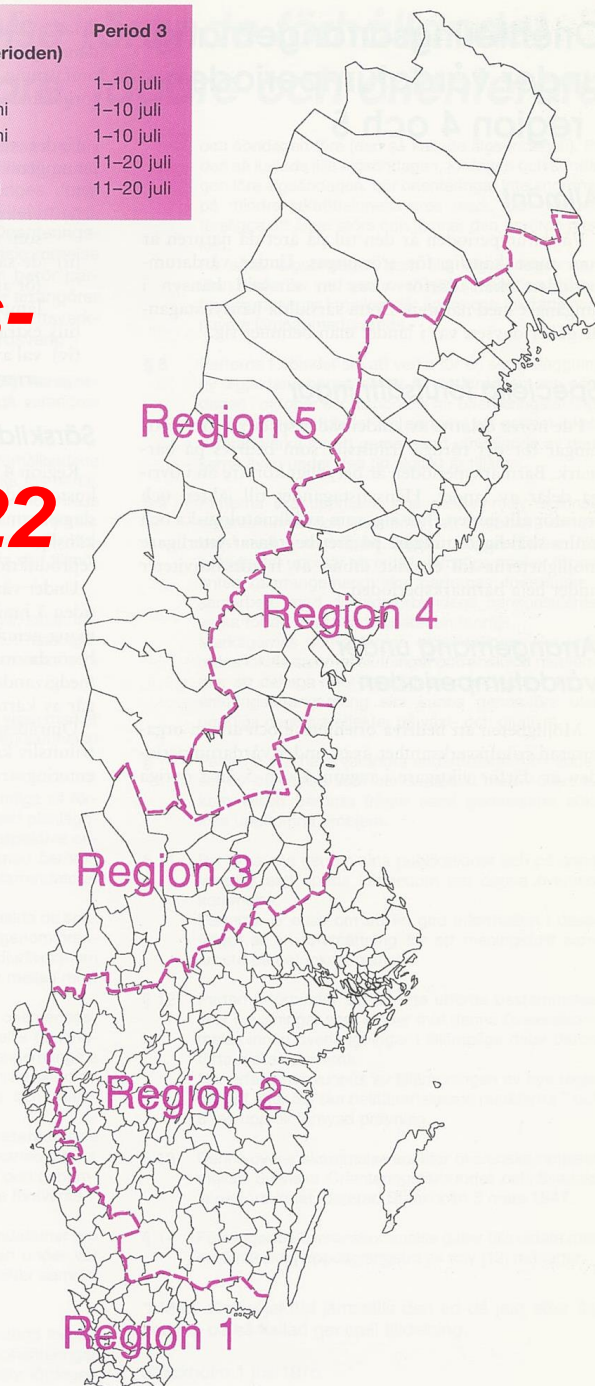
**Ska förhoppningsvis uppdateras**



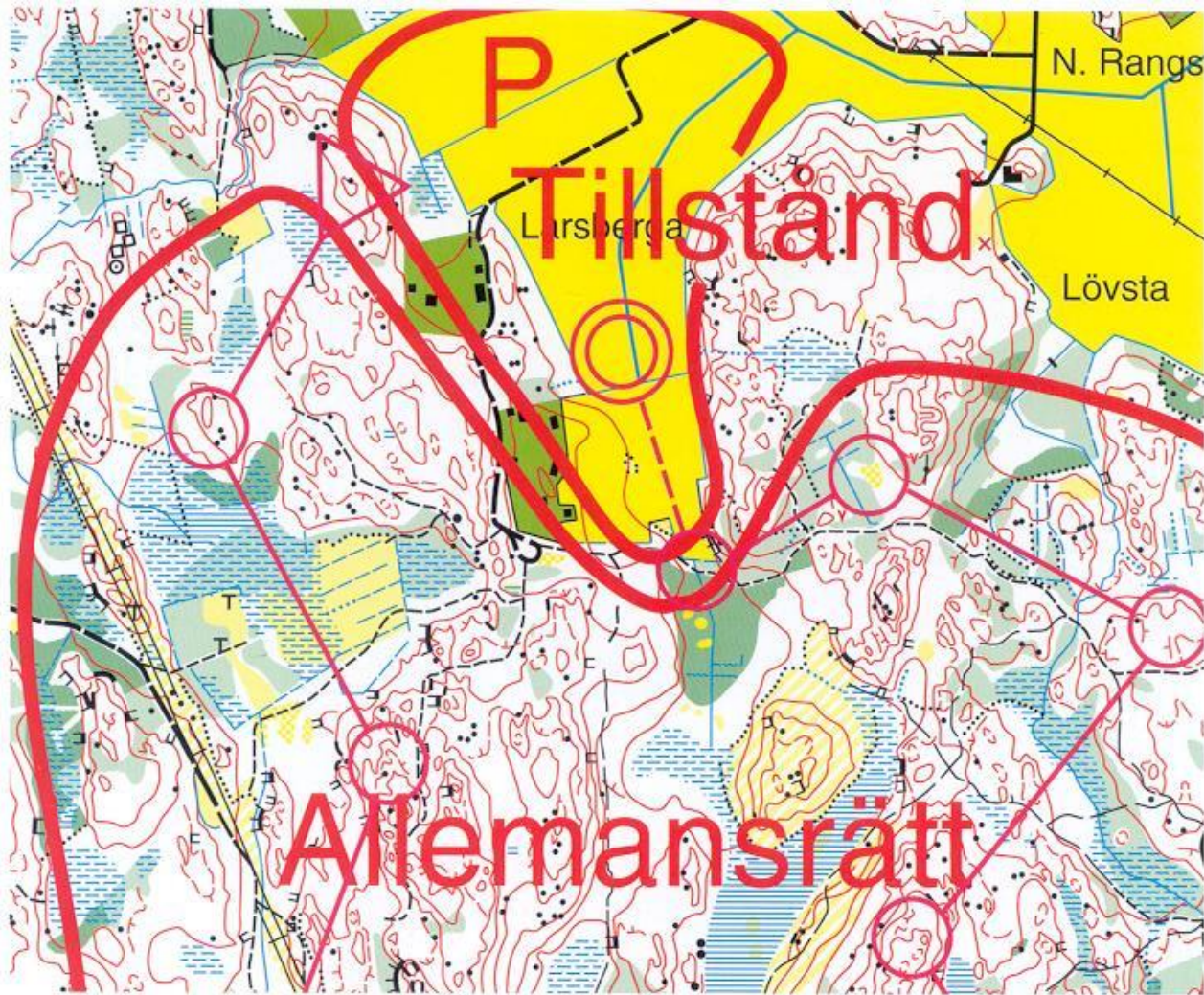


Region	Period 2	Period 1 (Vårdatumperioden)	Period 3
1	21-30 april	1 maj-30 juni	1-10 juli
2	1-10 maj	11 maj-30 juni	1-10 juli
3	10-20 maj	21 maj-30 juni	1-10 juli
4	20-31 maj	1 juni-10 juli	11-20 juli
5	1-10 juni	11 juni-10 juli	11-20 juli

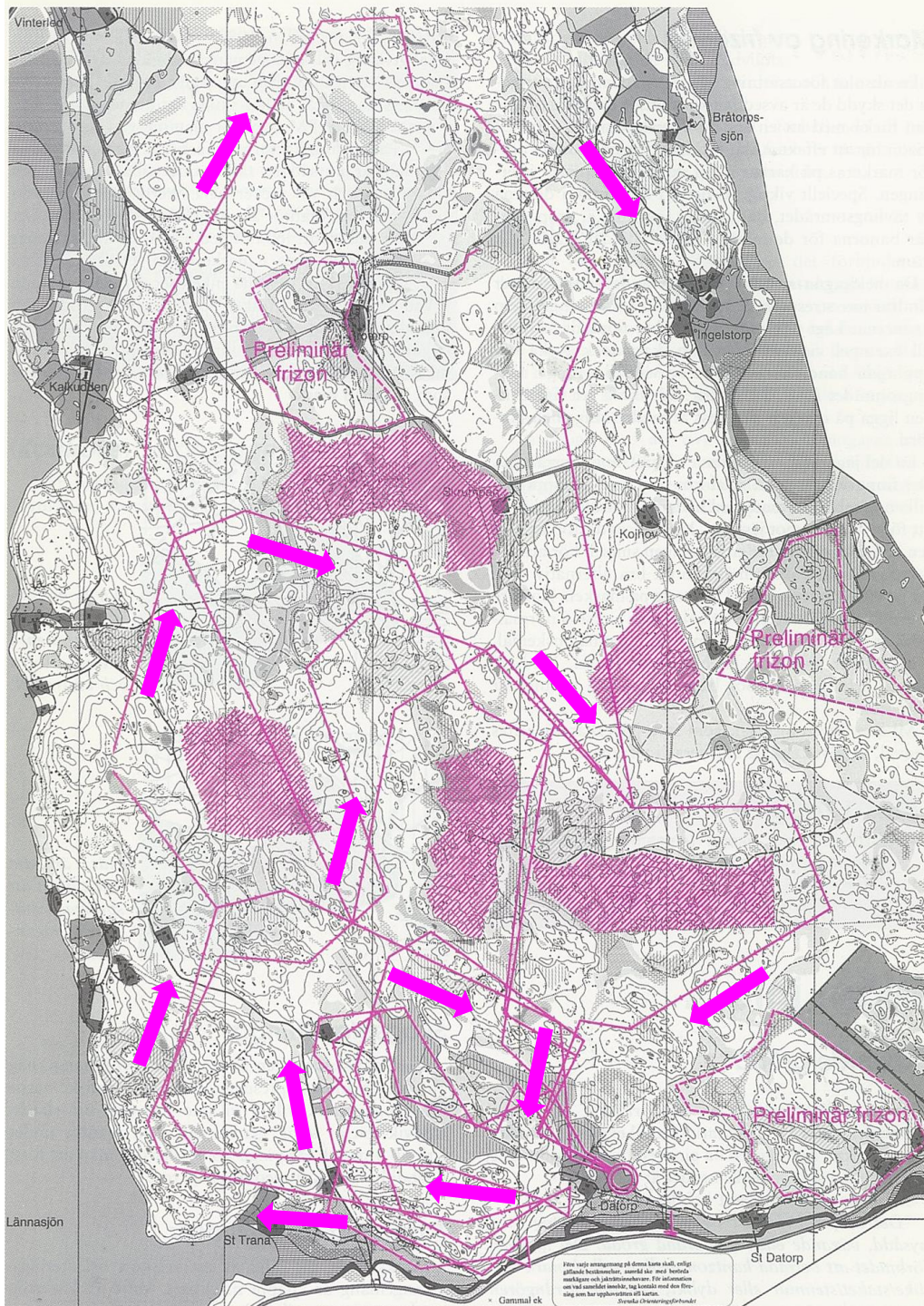
# Hänsyns- perioder 1996-2022



**I Stockholm  
gäller detta  
fortfarande 2024**

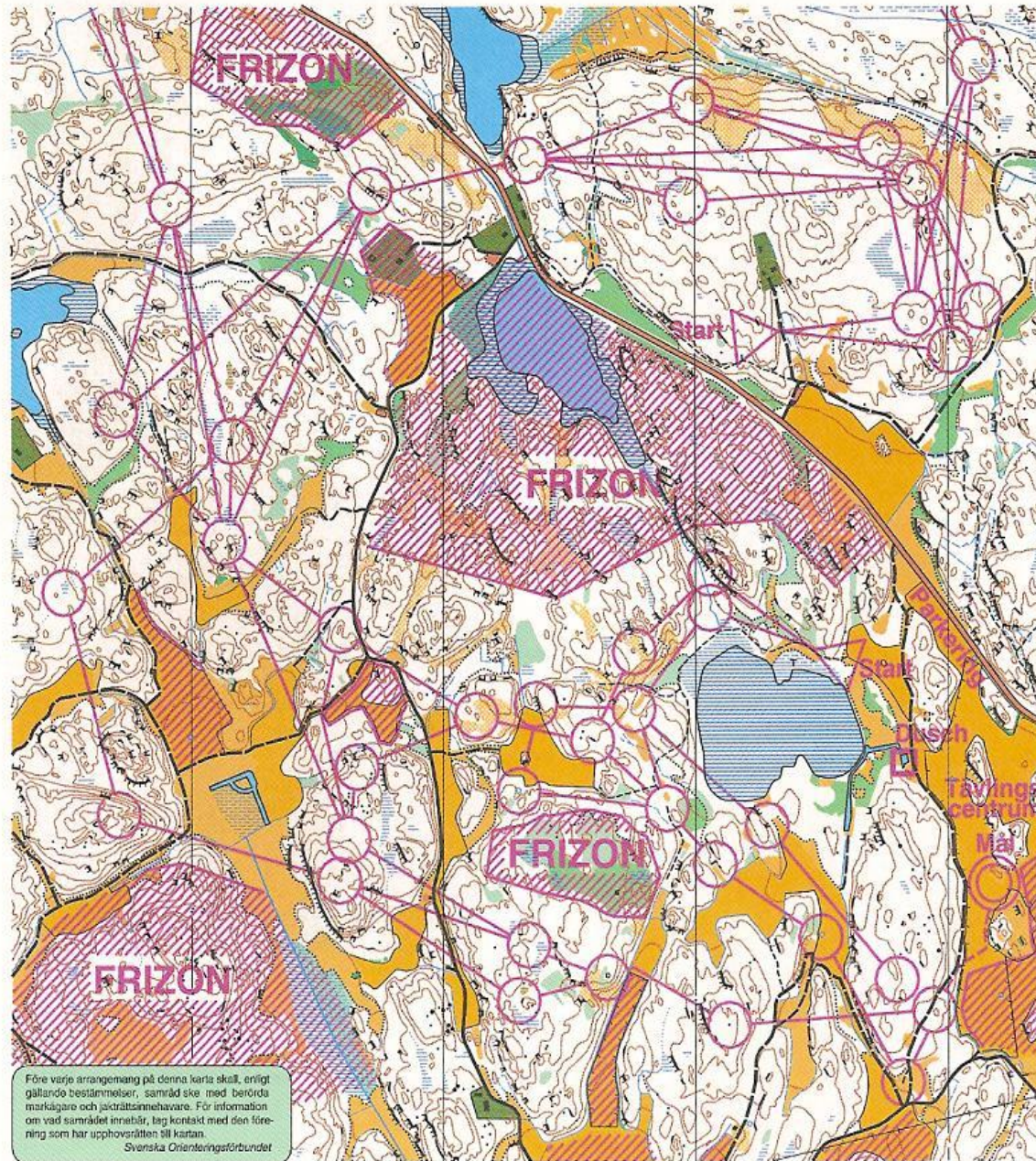


***HÄNSYN!!!***



# Banstråk | HÄNSYNS- områden

Från "Mark och Vilt" (1996)



# Banstråk | HÄNSYNS- områden

Från "Samarbete i naturen"

Begär ej **tillstånd** för allt

# ***Dialog*** och överenskommelse

om utnyttjande av mark  
för orientering

## **Tillstånd för:**

TC – P – Startplatser

Eventuellt även kontrollbygge

# ***Hot mot orienteringens rykte***

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



Stockholmsorienteringens marker ....

**60 NR** **10 Natura 2000**



**= *Naturservat och Natura 2000!*** ●

Mer om NR finns i **Skyddad natur**



# Nyckelbiotoper



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

19 st. definierade typer

Ex: Rasbranter, bäckar och lavmarker

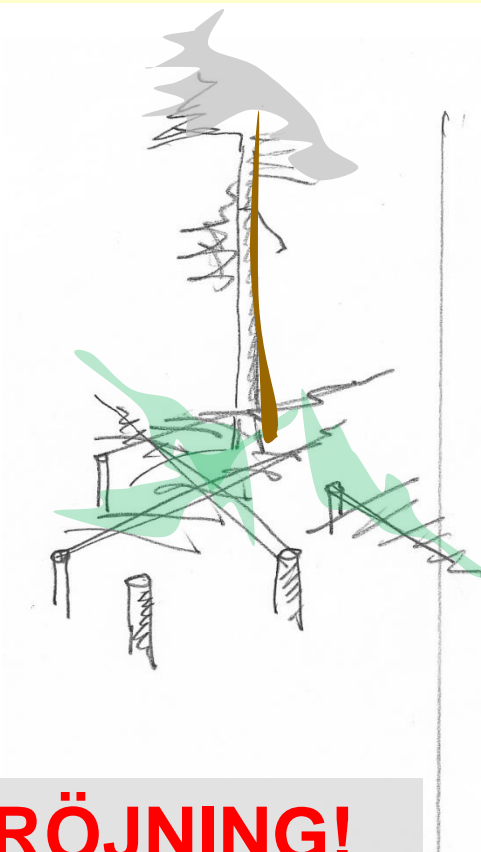
Vissa kan få **Biotopskydd**

Biotop är en enhetlig biologisk yta.

*bios* = liv och *top* =plats

# SKOGSÅTGÄRDER -

som påverkar banläggningen

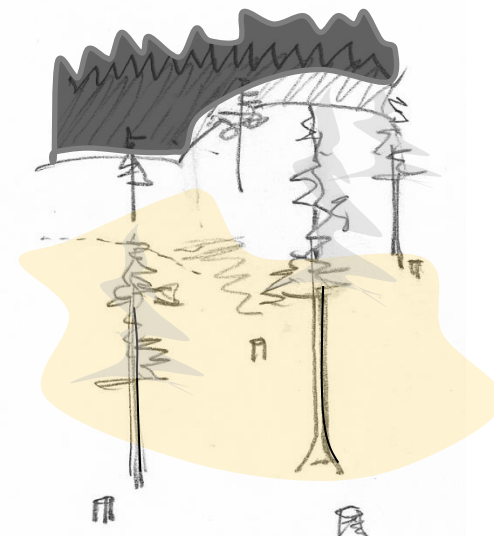


**RÖJNING!**

= *elände!*

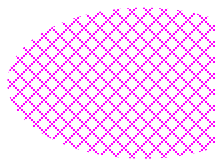


**GALLRING**



**SLUTAV-  
VERKNING  
(HYGGE)**

# Nyplanteringar?

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

# Hur påverkar tävlingsreglerna banläggningsarbetet?



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

Till exempel:

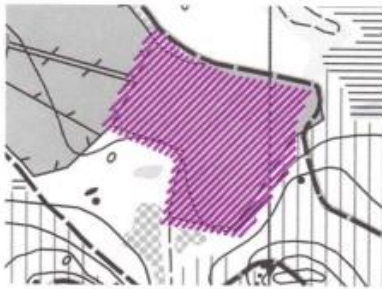
**Inte** lägga sträckor eller ha kontrollplaceringar där deltagare i stressen eller av misstag gör saker som kan påverka naturen eller markägarens intressen negativt.

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

Som banläggare ska du hjälpa deltagarna att göra rätt!

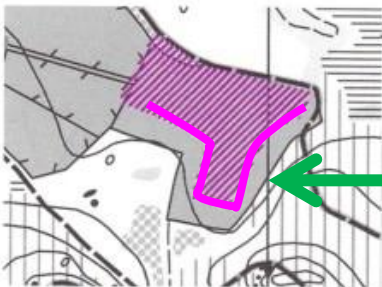
# Springa i kantzon?

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



## Om Nej!

Rastret ska gott och väl täcka hela den odlade ytan.  
Vid behov snitsla i skogen.



## Om Ja!

Lämna en tydlig glipa!  
Snitsla vid behov.

**Tillstånd från markägaren krävs!**

# Inte för många tävlande per kontroll, i skogen



**– färre än 150, helst under 100!**

**Kolla marken vid planeringen innan!**

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



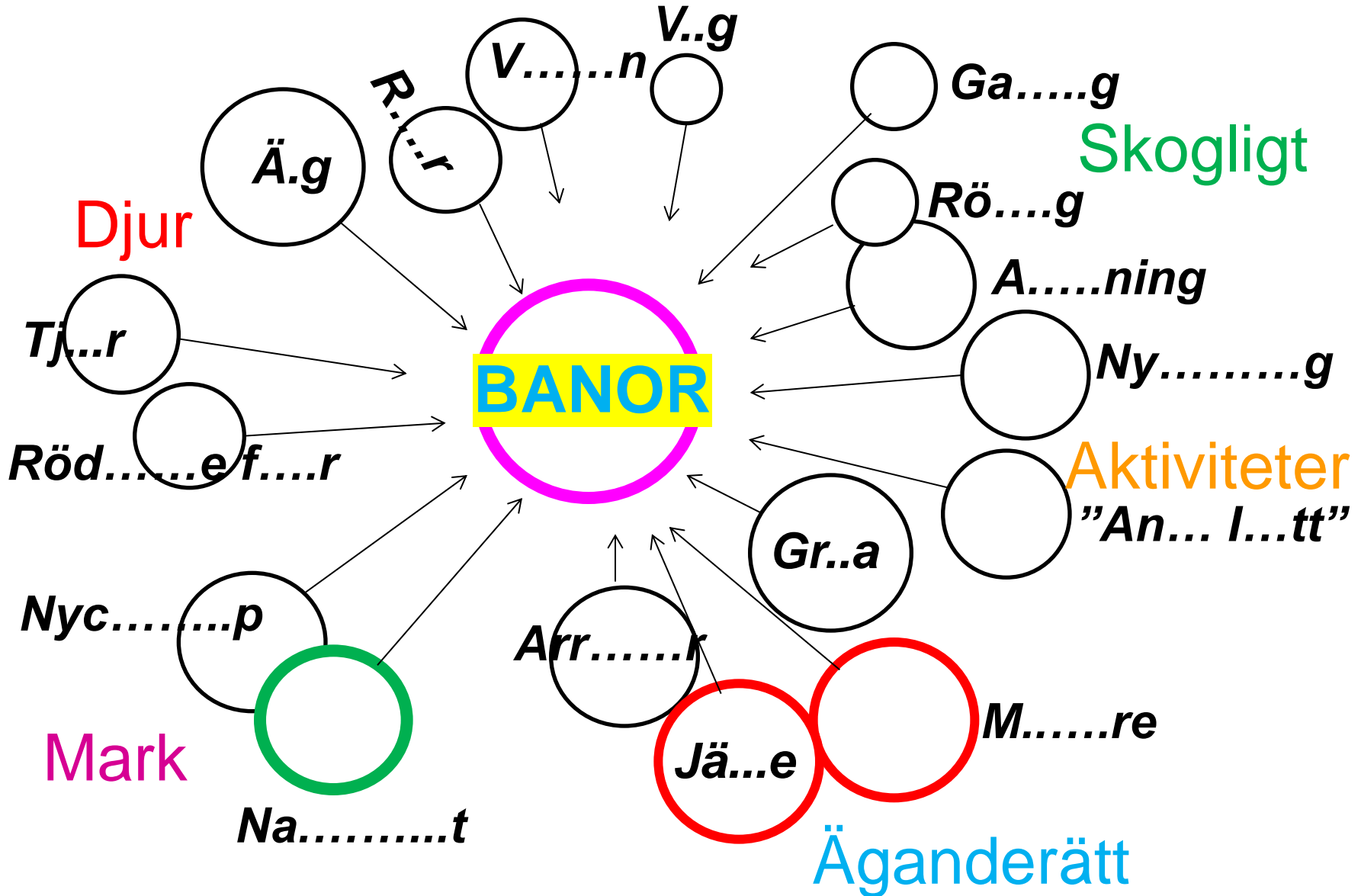
# Sammanfattning

## Ta hänsyn till naturen!

- \*Handledning för arrangemang i naturen (Naturvårdsverket)
- \*På våren ska vi vara extra varsamma
- \*Samverka med markägare, jägare och naturvård
- \***Lämna hänsynsområden/frizoner**
- \***Stråkbanläggning**
- \*Försök utnyttja hårda ytor för arena, start och mål
- \*Kontrollplacering
- \*Minimera belastningen på kontroller och sträckor

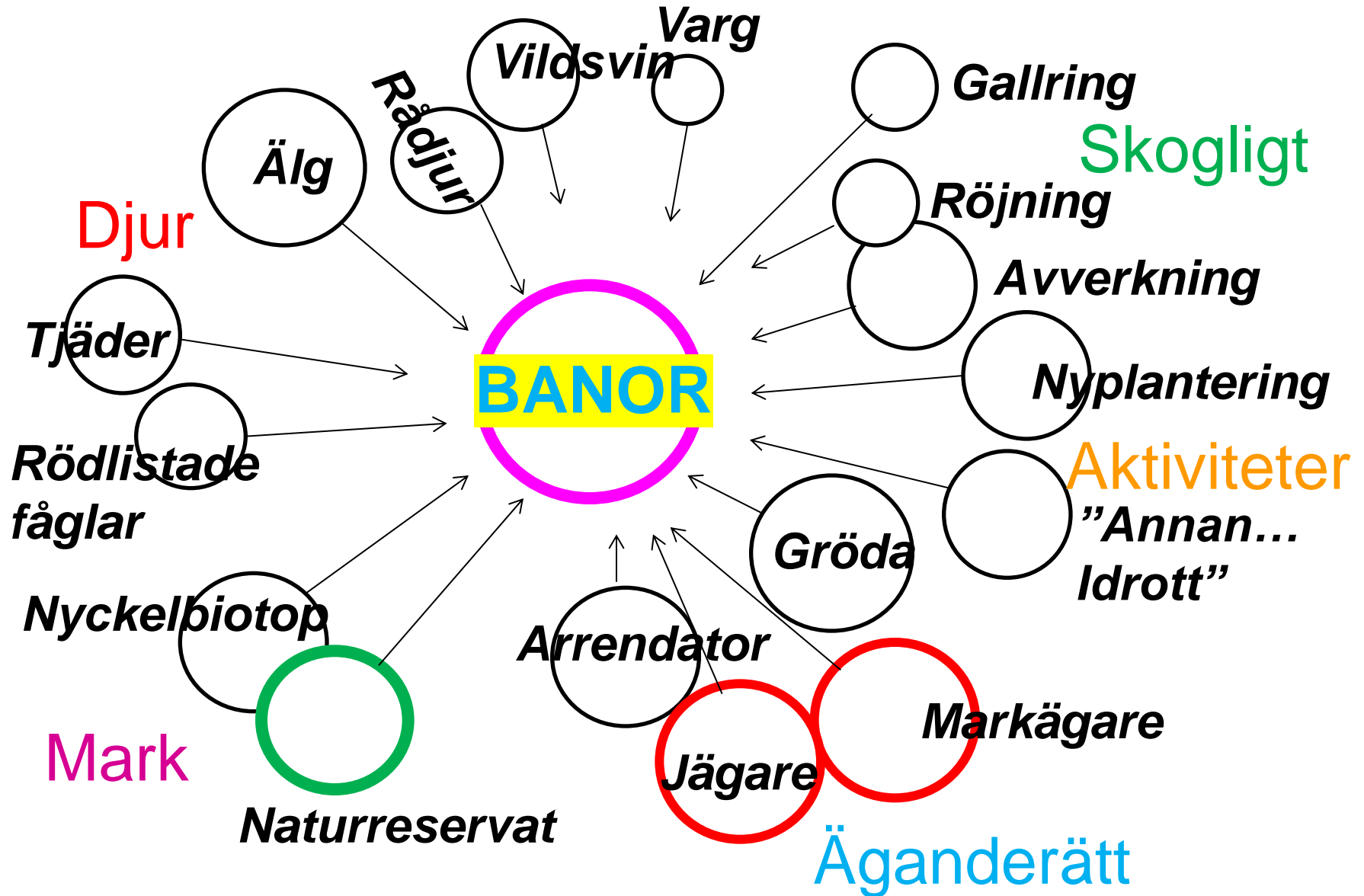
# Vad påverkar banläggningen?

Fyll i saknade bokstäverna





# Vad påverkar banläggningen?

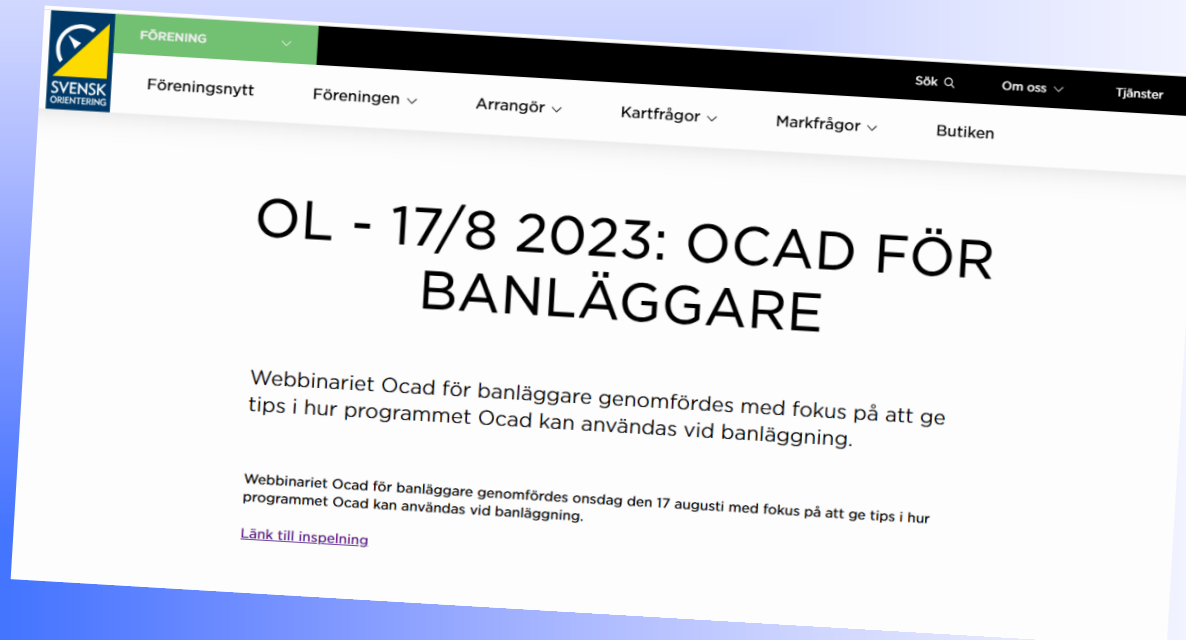


# Hemuppgift 1



Titta igenom webbsändningen om banläggning i OCAD-banläggarestödet på SOFT:s hemsida. Går att snabbtitta genom att spola fram sändningen.

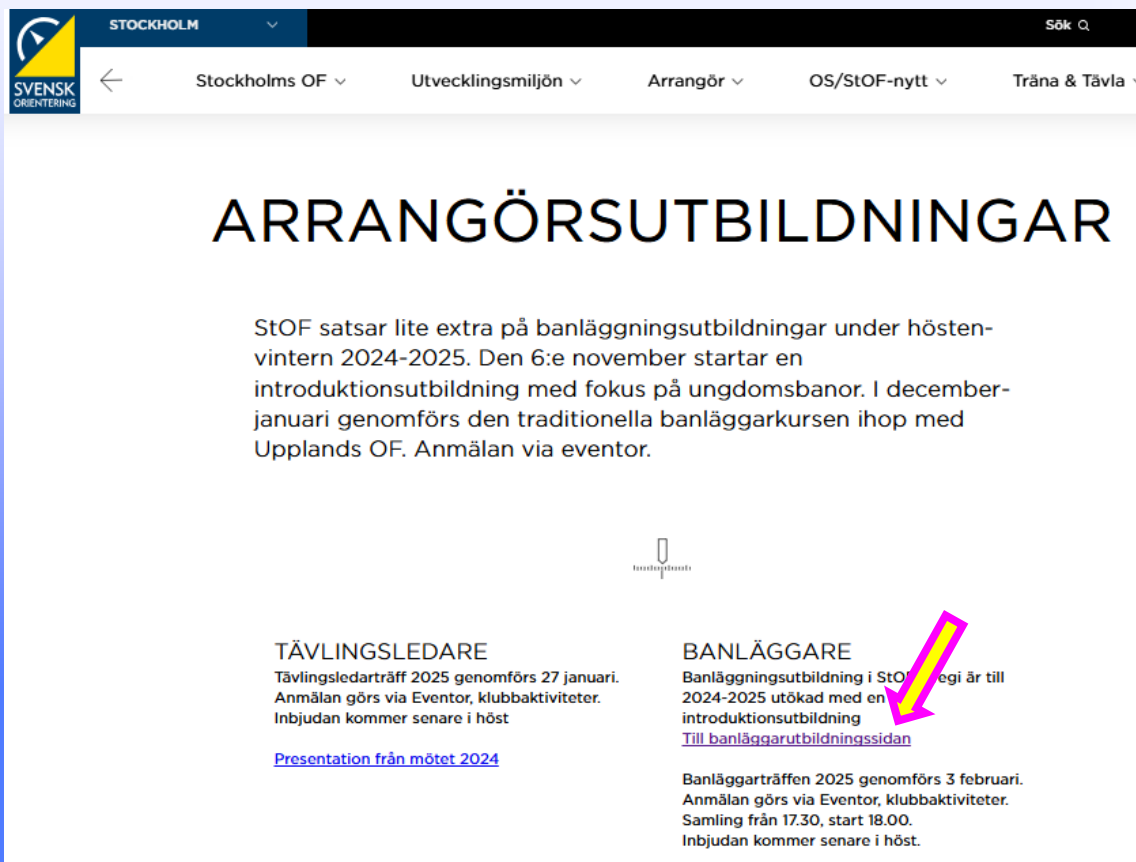
<https://www.orientering.se/forening/arrangor/dokument-stod/utbildningar-traffar-webbinarier/ol-17-8-2023-ocad-for-banlaggare/>



# Hemuppgift 2

Kolla hemuppgifter på StOF:s hemsida under  
Arrangör, Arrangörsutbildningar, Banläggare

Finns fler hemuppgifter där



STOCKHOLM

SVENSK ORIENTERING

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

## ARRANGÖRSUTBILDNINGAR

StOF satsar lite extra på banläggningsutbildningar under hösten-vintern 2024-2025. Den 6:e november startar en introduktionsutbildning med fokus på ungdomsbanor. I december-januari genomförs den traditionella banläggarkursen ihop med Upplands OF. Anmälan via eventor.

**TÄVLINGSLEDARE**  
Tävlingsledarträff 2025 genomförs 27 januari.  
Anmälan görs via Eventor, klubbaktiviteter.  
Inbjudan kommer senare i höst  
[Presentation från mötet 2024](#)

**BANLÄGGARE**  
Banläggningsutbildning i StOF regi är till 2024-2025 utökad med en introduktionsutbildning  
[Till banlägggarutbildningssidan](#)  
Banlägggarträffen 2025 genomförs 3 februari.  
Anmälan görs via Eventor, klubbaktiviteter.  
Samling från 17.30, start 18.00.  
Inbjudan kommer senare i höst.



**God natt, ses 20 november 19.30**

# Följande nio sidor är för självstudier

(banläggartips som OK Linné tagit fram)

# Banläggartips



## *Förberedelse*

- Se till att personalansvarig redan från start ordnar en **bankonsult** (kontrollant) till din hjälp (även om du är erfaren). Bra att ha som bollplank och du slipper en massa onödigt jobb om hen är med från början.
- När Arena, förbjudna områden, viltzoner mm är bestämda tillsammans med tävlingsledningen och markägarna/jägarna, börjar du med att hitta lämplig **start**, helst en där alla klasser kan utgå ifrån. Annars får man dela upp. De yngsta, och äldsta, bör inte ha längre än max 1,5 km, helst kortare, till start, gärna vid Arenan. Lämplig start är en plats som är lätt att ta sig till för funktionärer, lätt att transportera material mm. Startplatsen ska också tåla hög belastning av skot tramp. Handlar det om nattorientering ska man också väga in möjligheterna till belysning, elektricitet mm.
- **Provlägg** några banor; Längsta svarta, kortaste gröna och några däremellan så du ser att det är något genomförbart du jobbar med.

# Banläggartips



## Banläggning

- **Utred vilken tävlingsdistans som ska arrangeras.** I avsnittet om Distansernas särart i banläggarboken finns beskrivning av hur de olika distanserna ska planeras ur ett banläggningssperspektiv och vad som särpräglar dem. Se även Internationella orienteringsförbundets tävlingsregler.
- **Lägg banorna.** Kombinera gärna Ocad (eller annat datastöd) med en papperskarta, det är lättare att se vägvalen på den. Tänk först bra längre sträckor och vilka områden som passar för intensivare kartläsning och bind sedan ihop dem på bästa sätt.
- Även om man tänker klasser när man lägger banorna, kan det vara smart att bortse från det och lägga **färger**. Dvs du lägger Grön 1,5km, Vit 2,0km och 2,5 km osv ända upp till längsta svarta banan. Nu har du en "basbana" av varje sort, och förhoppningsvis har du använt dig av stråk och likriktade löpriktningar i största möjliga mån, så har du sparat både jobb och tagit hänsyn till natur o vilt.
- Om det är "omöjligt" att få ut ungdomsbanorna på ett vettigt sätt går det att tillverka **nya stigar** (violett på kartan, röd/vit snitsel) eller förstärka otydliga stigar med vit snitsel. Snitselfärg på nytillverkade stigar ska anges i PM. Går det att dra banorna (gäller främst upp tom gul nivå) på annat sätt är det att föredra.
- Svart o blå bana kan gå att **mixa**, förutsatt att banan är blå. I många terrängtyper är det ingen större skillnad, men blå bana ska undvika uschlig terräng (vem vill inte det?) stenigt, stark kupering, stor detaljrikedom, svårläst kartavsnitt (ex mycket svart stenar, branter) mm
- Ser man till **banlängderna** ska man hålla sig runt SOFT's rekommendationer +/-20%. Står det 2,5 km kan banan vara 2,3 eller 2,8 men helst inte 2,1 eller 2,9

# Banläggartips



Samtidigt är det på Medeldistans runt 25 minuter löptid som gäller för alla klasser, så man kan behöva anpassa lite. Naturligtvis måste de yngsta ha kortare löptider, annars blir medel längre än lång för dessa klasser.

För Elitklasser gäller vid Medeldistans 25-30 minuter för juniorer och 30-35 för seniorer. Det senare inkluderar publikvänliga passager på arenan. Alltså ska man inte förlänga en medelbana över 25 eller 30 minuter om passage på arenan inte förekommer.

- Planera även för vätskeplatser/kontroller. Banor med beräknade segrartider på 50 minuter eller längre ska få vätska på banan var 25 minut. Tänk på funktionärerna och att vätskeplatser inte ska styra vägval. Exakta placeringen av vätskeplatsen ska anges på kartan, såvida de inte är placerade vid en kontroll, då de endast anges på kontrollbeskrivningen.
- När du fixat till alla banor är det lämpligt att **döpa om** dem till Bana 1, Bana 2 osv. När du då sätter banbeteckningen istället för klass på kartan så undviker man att avslöja för löparen vilka det kan vara intressant att samarbeta med ute i skogen.
- Här hittar du **SOFT's rekommendationer** för **banlängder, klasser** mm:
- Hur du gör en **terrängbeskrivning** kommer här:



# Banläggartips



## *Banfördelning*

- Lägg in alla **klasser i Ocad** (eller annat program)
- Nu kan du börja **placera in klasserna** på de olika banorna enligt Soft's anvisningar. Då upptäcker du snart att det inte går att ha så många klasser på samma bana. Då får du lägga nya banor, något gafflade inom varje färg/längd. Men jobbet är relativt enkelt eftersom du har din basbana. Schema hur du kan utnyttja banorna till olika klasser kommer längre fram. Två, max 3, klasser/bana kan vara lämpligt.  
Elit eller huvudklass DH18-21 bör alltid ha separata banor.  
Inskolning (med glada o ledsna gubbar) bör helst ha annan sträckning än U1
- **Fördelen** med att låta fler klasser dela bana är att det sparar en del jobb, minskar antalet banor som ska kopieras(ekonomi) och drar troligtvis ned på antalet kontroller.  
En annan fördel är att vid akutläge vid start (slut kartor) kan man ta från annan klass som har kartor över. Viktigt då med en lista till startchef där det framgår vilka klasser som har vilken bana.
- **Nackdelen**, förutom risken för ökat markslitage runt kontrollerna, är att alla inte uppskattar att springa samma bana som en annan klass samt större risk för hängning/samlöpning. Viktigt att checka med sekretariatet så att klasser med samma bana inte startar på samma minut. Man kan välja på att starta en klass i taget eller gaffla starterna i varandra, eller helst lägga en ny något annorlunda bana. Många gånger är några klasser så stora klasser att deras startdjup blir så långt att det ändå finns anledning att fördela upp de övriga klassernas starttider så att man får ett jämnt flöde genom hela tävlingen, även på slutet.

# Banläggartips

## Ocad-tips



- Tänk på att skriva ut lösa **kontrollbeskrivningar** i hyfsad storlek så att även halvblinda kan läsa. Det innebär helst 6 mm-rutor. På dessa är det dock lämpligt att ha klassbeteckning utskrivnen, men helst då bara en klass. Här blir det lite merjobb att kopiera flera olika kontrollbeskrivningar för varje bana, men det får man ta.
- Kolla gärna vad **SOFT** skriver om kontrollbeskrivningar:  
[IOF Kontrollbeskrivningar mars 20051.PDF \(svenskorientering.se\)](#)
- **Kod** 66-68-69-89-96-98 bör ej användas. Risk för felläsning o felstämplig.
- Kolla även igenom hur **kontrollerna är placerade** i förhållande till varandra ute i skogen, så att inte ex 33 och 38 sitter i varsin sankmark alldeles intill varandra. Lika gäller andra koder som kan blandas ihop t ex 31 och 131, 32 och 132, osv. Gör du detta tidigt i banläggningen, innan du märkt i skogen, så blir det inte fel.
- Se till att placera **kontrollsiffrorna** på kartan så att de inte täcker viktig information för löparen.
- Om du i Ocad ställt in **strecken mellan kontrollerna** att börja en bit från ringen finns risken att det inte blir några streck alls när det är nära mellan kontrollerna. Det ökar risken att ta kontrollerna i fel ordning.
- Viktigt att **öppna ringar** och streck, så att inga detaljer döljs för den som ska läsa kartan. Spara dock med detta moment tills alla banor och kontroller är helt klara. Annars kan du få jobba mycket med att återskapa ringar o streck där dom efter ev flytt inte längre döljer någon viktig detalj.
- **SOFT's** synpunkter om hur du justerar banpåtrycket:  
[Diverse tips, digitalt banpåtryck \(svenskorientering.se\)](#)

# Banläggartips



## Naturhänsyn

- Stockholms OF har tagit fram ett antal infoblad som behandlar naturhänsyn. Kolla hemsidan.
- När du använder **sankmark** som kontroll, placera **aldrig** skärmen mitt i, **alltid** vid kanten så att löparen bara studsar mot och helst inte springer igenom. Då blir naturvårdarna glada och sankmarken behåller sitt utseende.
- Låt inte alltför **många löpare** besöka samma kontroll. Det förorsakar onödigt slitage på marken. Om det är ett riktigt känsligt område, tex hållmarker med mossa o lavar kan man behöva begränsa antalet löpare till 50, dvs bara 1 klass
- Läs mer om **Hänsyn till växt o djurliv**:  
OK Linnés dokumentarkiv: \Tävlingskommittén\Instruktioner  
Tävlingsarrangör\Banläggning\BanläggARBOK sid 20-25.pdf (oklinne.nu)
- Se även SOFT's anvisningar för hur arrangörer ska samverka med markägare/jägare:

