



Välkommen till Banläggarkursen

Orienteringslöpning

Träff 4

StOF 2025-01-17--18

Hjäringänget som ska snacka banläggning kommande månad



Förnamn	Efternamn	Klubb
Anna	Curtius	Järla Orientering
Håkan	Hanning	Järla Orientering
Karin	Helander	Snättringe SK
Tobias	Liljegren	Väsby OK
Nina	Lundberg	OK Ravinen
Sebastian	Tegnebratt	OK Södertörn
Peter	Hambäck	Långhundra IF
Gustav	Lindberg	OK Roslagen
Mikael	Linefur	Rasbo IK
Alma	Wessel	Länna IF
Erika	Hedberg	Länna IF
Ida	Freid	OK Bävern
Lars	Forsberg	Stockholms OF
Per-Ove	Melinder	Stockholms OF
Dorothe	Spillmann	Upplands OF

Grundläggande banläggning **Steg 1**

Program

Fredag

18.30-	Incheckning	
19.00	Kursstart repetition	
19.15-20.00	Genomgång av hemuppgiften (Grön-Gul) . Gruppdiskussion med steg 2	
20.00-20.30	Sträckornas syften och orangea sträckor/banor (alla) <u>Genomgång V3, K11-K13.</u>	
20.30-22.30	Lägga orangea sträckor/banor + Kvällsfika (Herrgården/Logen)	
Senast 23.00	Sovdags	

Lördag

07.00-	Morgonfika Egen morgonmacka	(Herrgården)
07.30-08.00	Tekniska Anvisningar	(alla)
08.00-09.00	Genomgång Vägval, Violet, Blå/Svart bana (alla) <u>Genomgång av momenten V4, K14-K17</u>	
09.00	Frukost	(Skolhuset)
09.45-11.00	fortsättning Violet, Blå/Svart och Sportslig rättvisa	
11.00-12.00	Bankkontroll / Genomgång ute-övning (alla)	
12.00	Lunch plus ombyte	(Skolhuset)
Ca 13.00	ute-övning / bankkontroll <u>Uteövning (max 60 min), dusch och lämna rummen. Nyckel till Lasse.</u>	
Från 14.30	Te, kaffe och kaka	(Skolhuset)
15.00	Eftersnack terrängövning, Terrängbeskrivning	
16.00 -16.30	Arbetsmetodik vid banläggning (långt före, under och efter tävling)	
	Avslutning och Hemresa	

Grundläggande banläggning **Steg 2**

Program

Fredag

18.30-	Incheckning	
19.00	Kursstart, repetition	
19.15-20.00	Genomgång av hemuppgiften (Grön-Gul) . Gruppdiskussion med steg 1	
20.00-20.30	Sträckornas syften och orangea sträckor/banor (alla) <u>Genomgång V3, K11-K13.</u>	
20.30-22.30	Genomgång av hemuppgiften för steg 2-gänget + Kvällsfika (Herrgården)	
Senast 23.00	Sovdags	

Lördag

07.00-	Morgonfika Egen morgonmacka	
07.30-08.00	Tekniska Anvisningar	(alla)
08.00-09.00	Genomgång Vägval, Violet, Blå/Svart bana (alla) <u>Genomgång av momenten V4, K14-K17</u>	
09.00	Frukost	(Skolhuset)
09.45-11.00	Vi diskuterar och lägger sträckor och banor Violetta, Blå/Svart	
11.00-12.00	Bankkontroll / Genomgång ute-övning	(alla)
12.00	Lunch plus ombyte	(Skolhuset)
Ca 13.00	Terrängarbete och bankkontroll <u>Uteövning (max 60 min), dusch och lämna rummen. Nyckel till Lasse.</u>	
Från 14.30	Te, kaffe och kaka	(Skolhuset)
15.00	Eftersnack terrängövning, Terrängbeskrivning	
16.00 -16.30	Arbetsmetodik vid banläggning (långt före, under och efter tävling) (alla)	
	Avslutning och Hemresa	

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 karritaren
- Kontakter med banktrollanten/bankonsulten

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

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

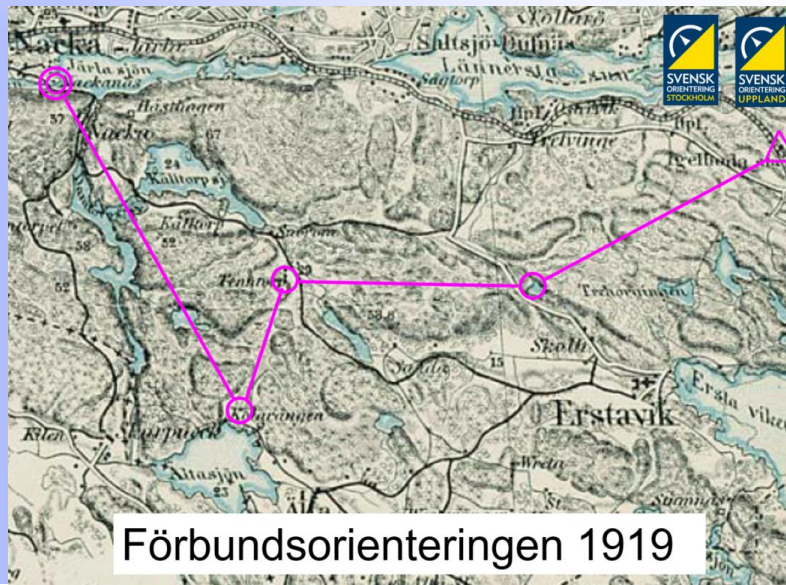
***Lämna underlag till inbjudan, lottning, PM, speaker mm**

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

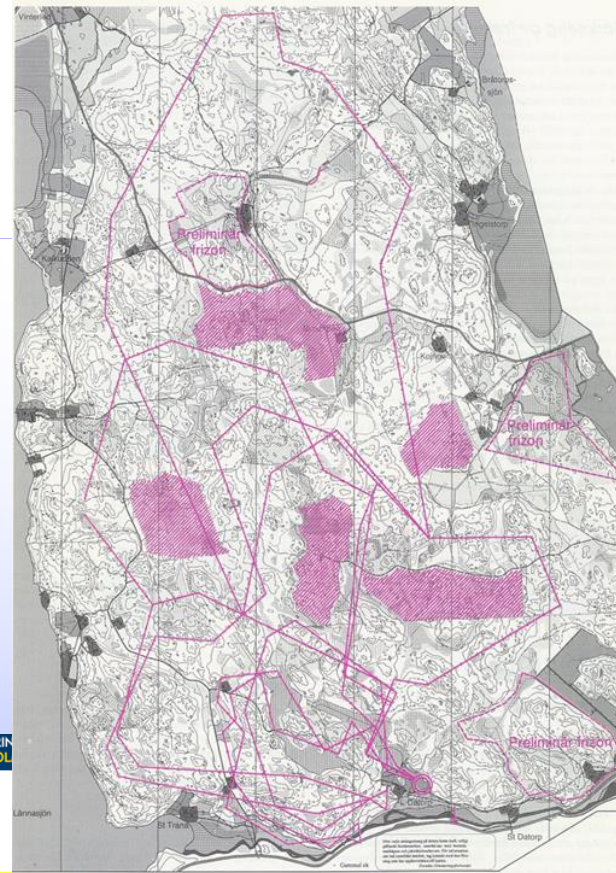
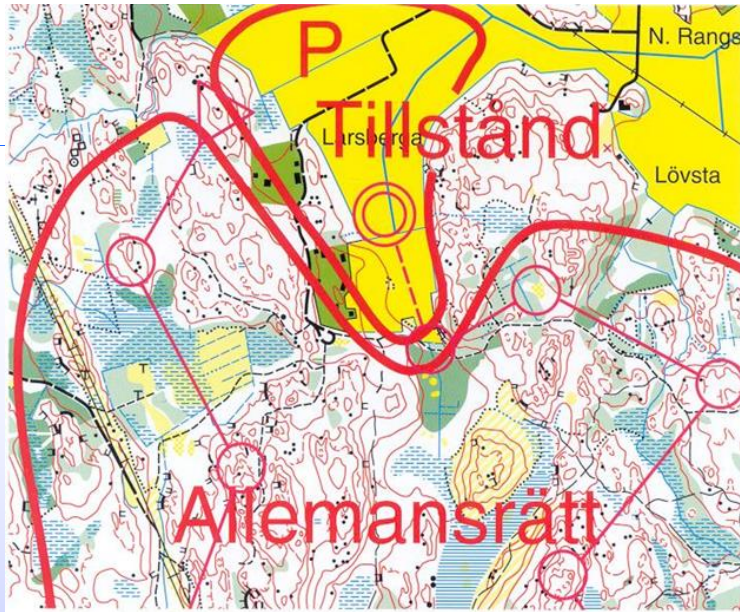


För att veta vart man ska, behöver man veta varifrån man kommer.

Orienteringssportens historia



Repetition



Begär ej **tillstånd** i alla lägen!

ORIENTERING
STOCKHOLM

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)

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** Grovorientering mot säker uppfångare.
- 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.



Trappan, banläggning



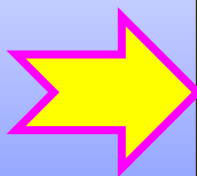
- K 17** Finorientering i detaljrik terräng
K 16 Grovorientering i svår kurvbild. Skarpskuren terräng och svåra sluttningar ingår.
V 4 Svår vägvalsbedömning.
- K 15** Kontrolltagning i detaljfattig terräng.
K 14 Kontrolltagning utan tydlig uppfångare.
- K 13** Grovorientering i enkel kurvbild.
K 12 Finorientering 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.



Trappan, banläggning



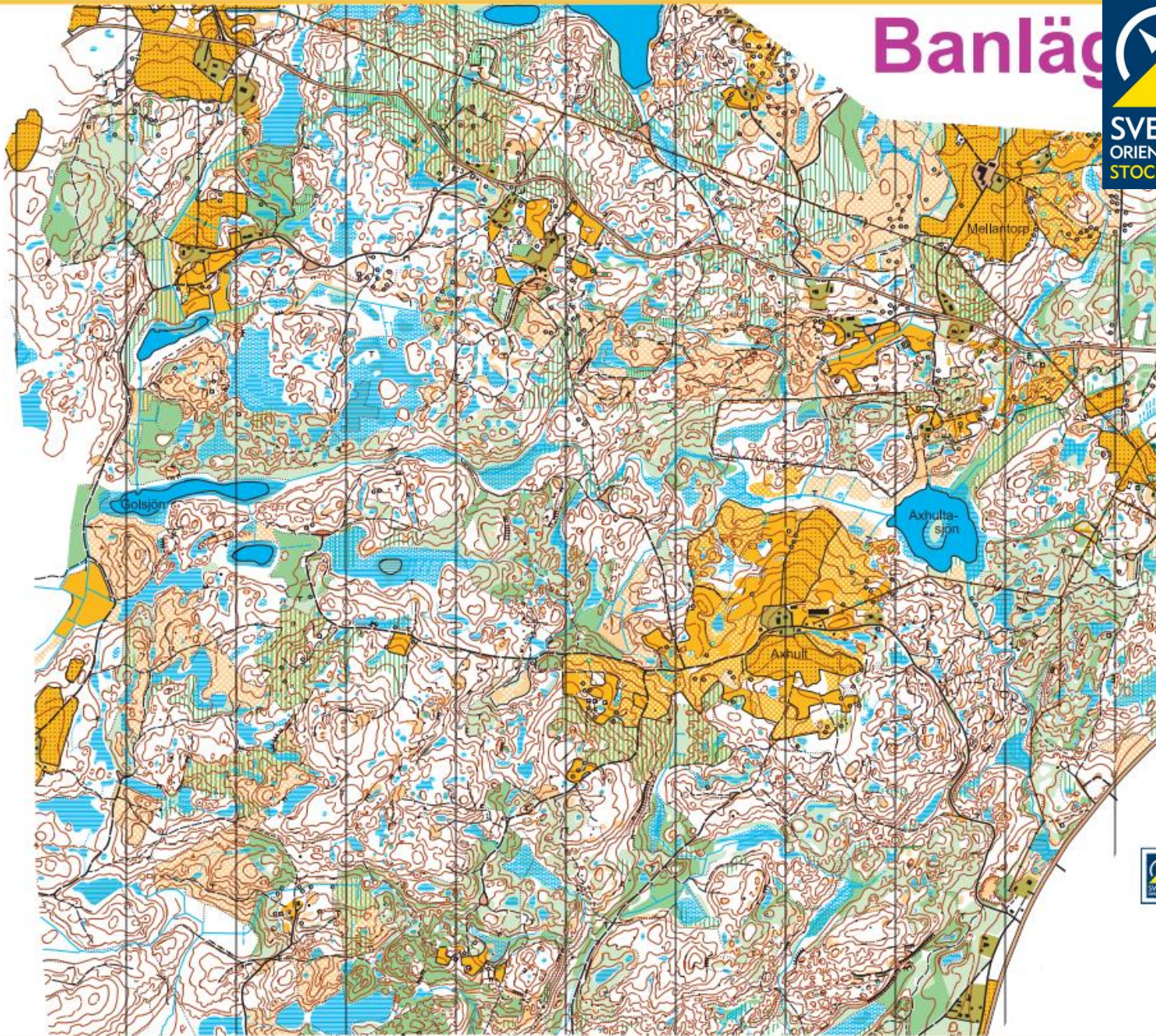
- K 17 Finorientering i detaljrik terräng
- K 16 Grovorientering i svår kurvbild. Skarpskuren terräng och svåra sluttningar ingår.
- V 4 Svår vägvalsbedömning.
- K 15 Kontrolltagning i detaljfattig terräng.
- K 14 Kontrolltagning utan tydlig uppfångare.
- K 13 Grovorientering i enkel kurvbild.
- K 12 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.





Genomgång av **hemuppgiften (Grön-Gul)**. Gruppdiskussion med **steg 2**

Banläggning



Utskriven av
SOFT certifierad
färgskrivare
Nivå 1 2022-2024

Karta godkänd
för tävling inom
nivå 1
Period 2022-2023

Godkännande:
Grundmaterial: ESRI
Färbild och digitalisering: Thomas Persson
Kartkontroll: Oca
Program: Tjilve-Göteborgs DK
Utskrift: ESRI
Utskrift: ESRI

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.



Sträckorna har olika syften

Varje sträcka ska ha en mening

Vägvalssträcka

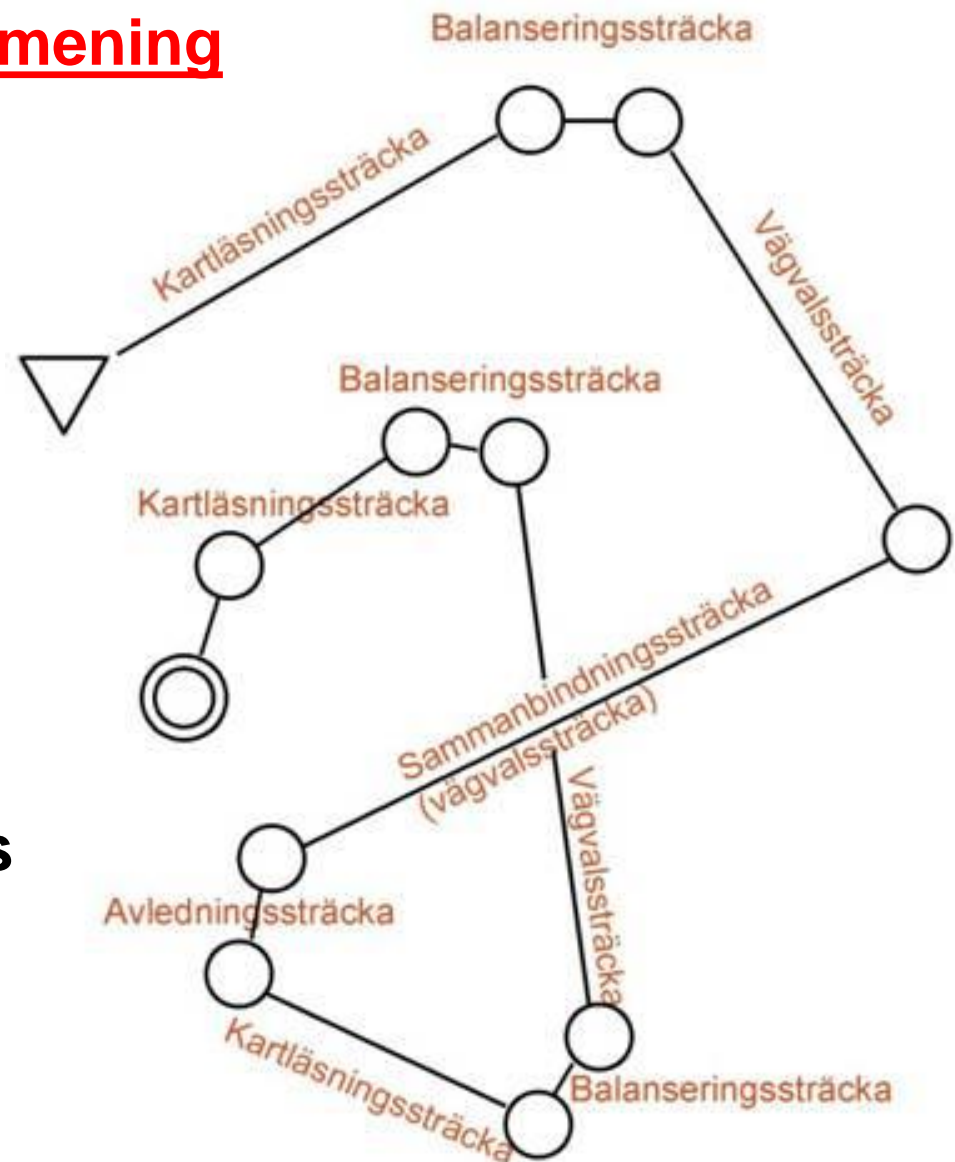
Kartläsningssträcka

Balanseringssträcka

Avledningssträcka

Sammanbindningssträcka

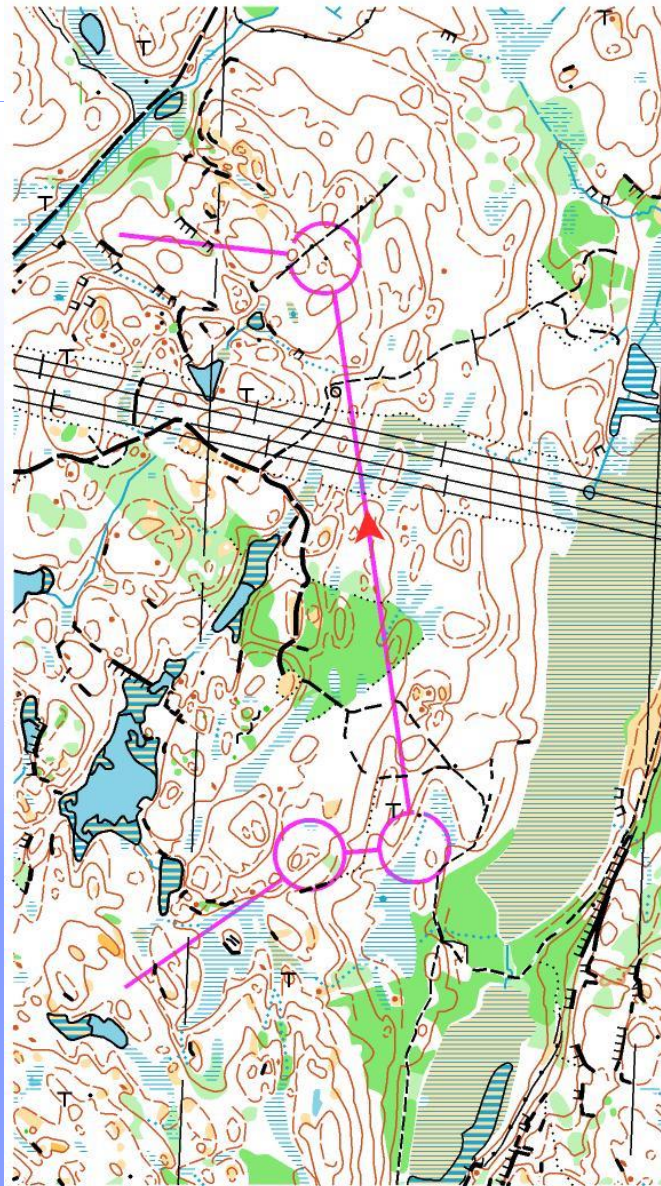
Sträckornas syfte påverkas av hur svår eller viktig banan och tävlingen är



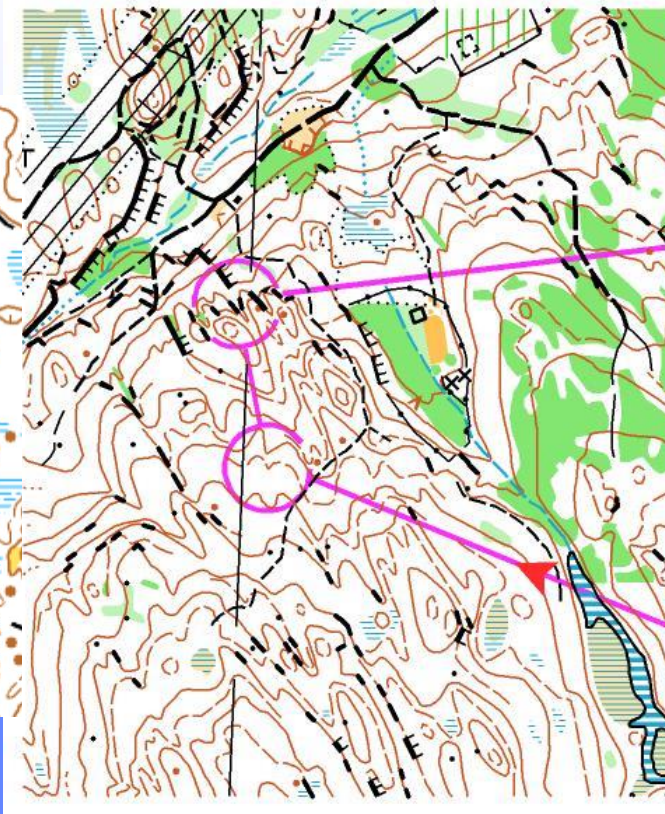
Balanseringssträckor behövs ofta



Genom en balanseringssträcka skapar du ett bättre utgångsläge för nästa vägvalssträcka



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

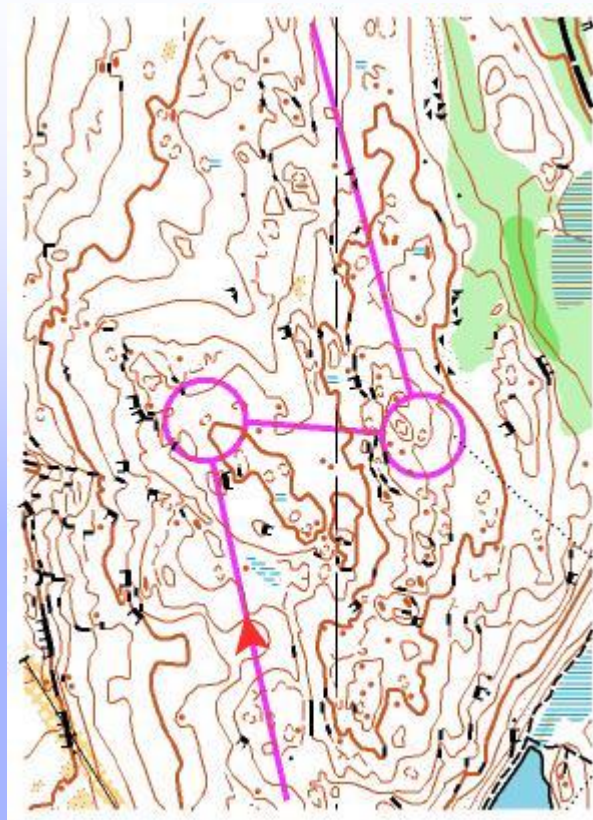


Spetsig vinkel är ofta ett **estetisk problem**



Här behövs ingen
avledningssträcka....
Varför?

Men det är inte en
 snygg vinkel. Annat
alternativ?

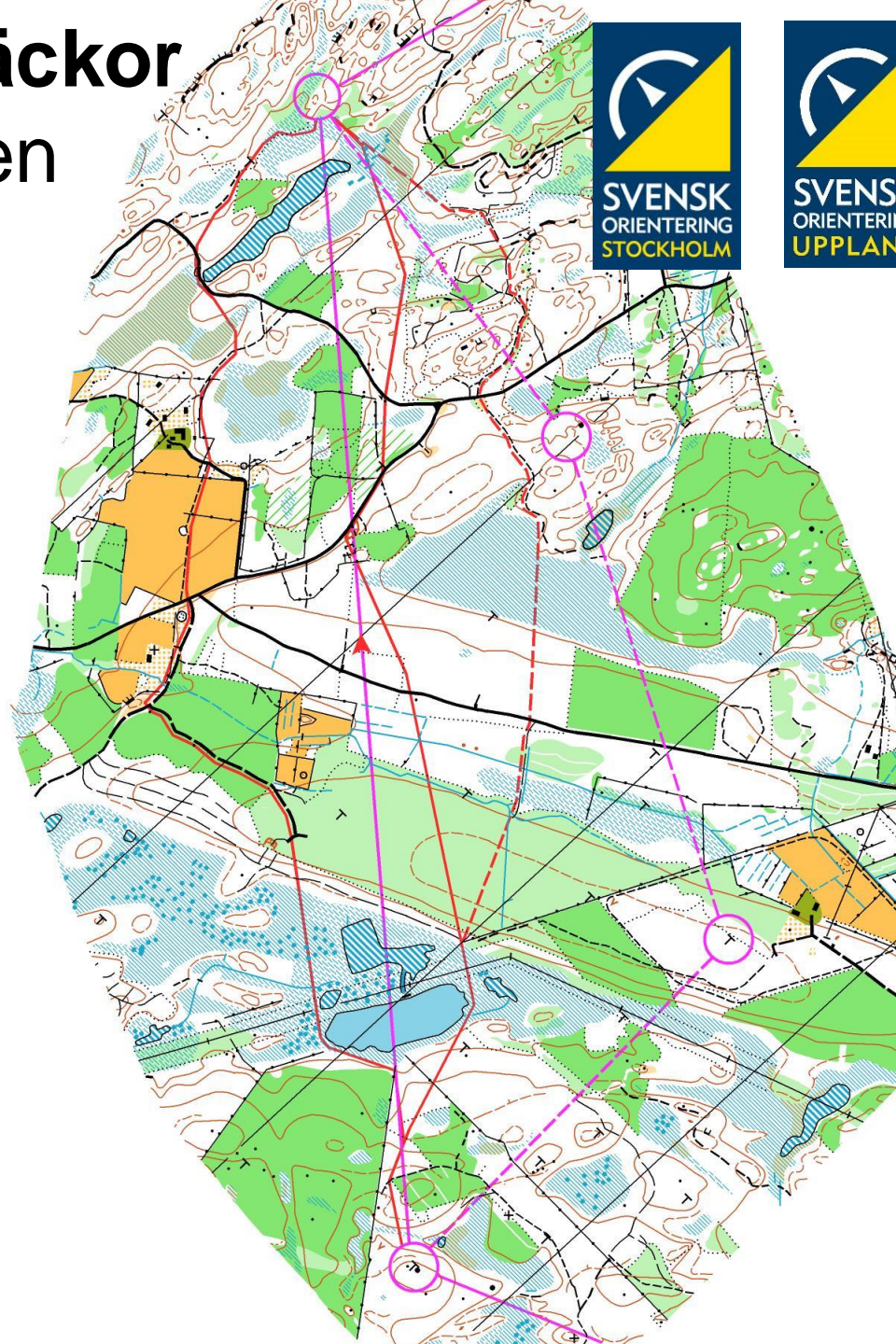


Sammanbindningssträckor

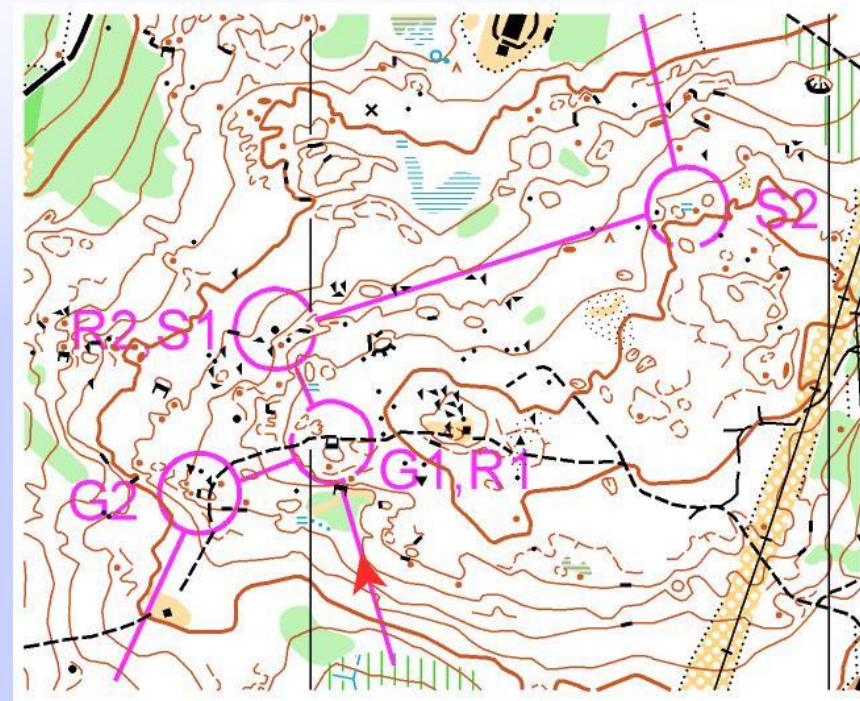
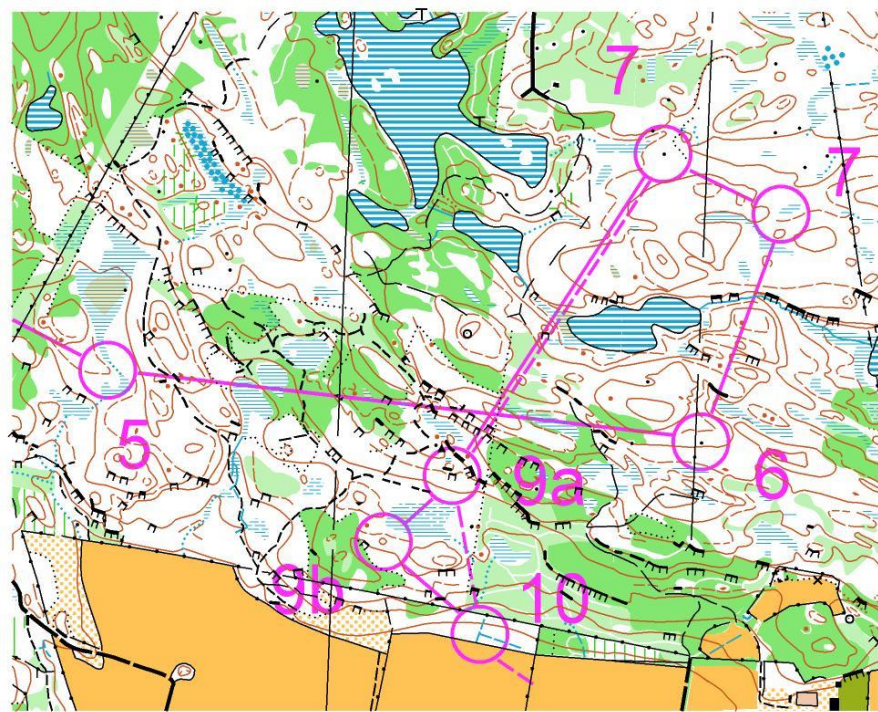
används när banläggaren vill ta sig från ett "mindre bra" terrängområde till ett bättre

Undvik tråkiga halvlånga sträckor utan vägval

Resultatet blir ofta en vägvalssträcka



Hur är det med korsande sträckor och ”förlorade kilometer”?

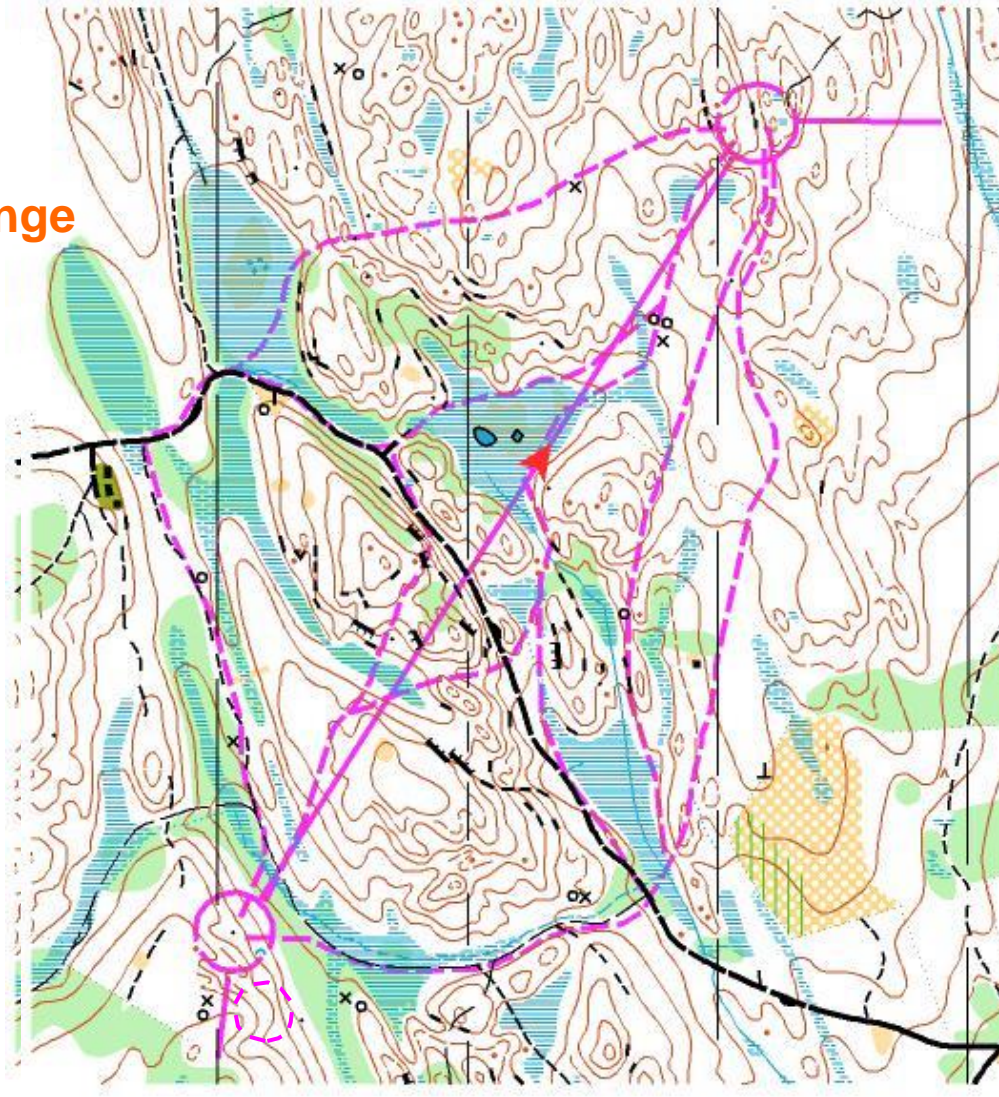


Inte lika känsligt idag som förr, men
grundprinciperna ska användas

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



Orange och röd bana



Alla Gröna, Vita, Gula moment får förekomma, plus

Vägvalsmoment

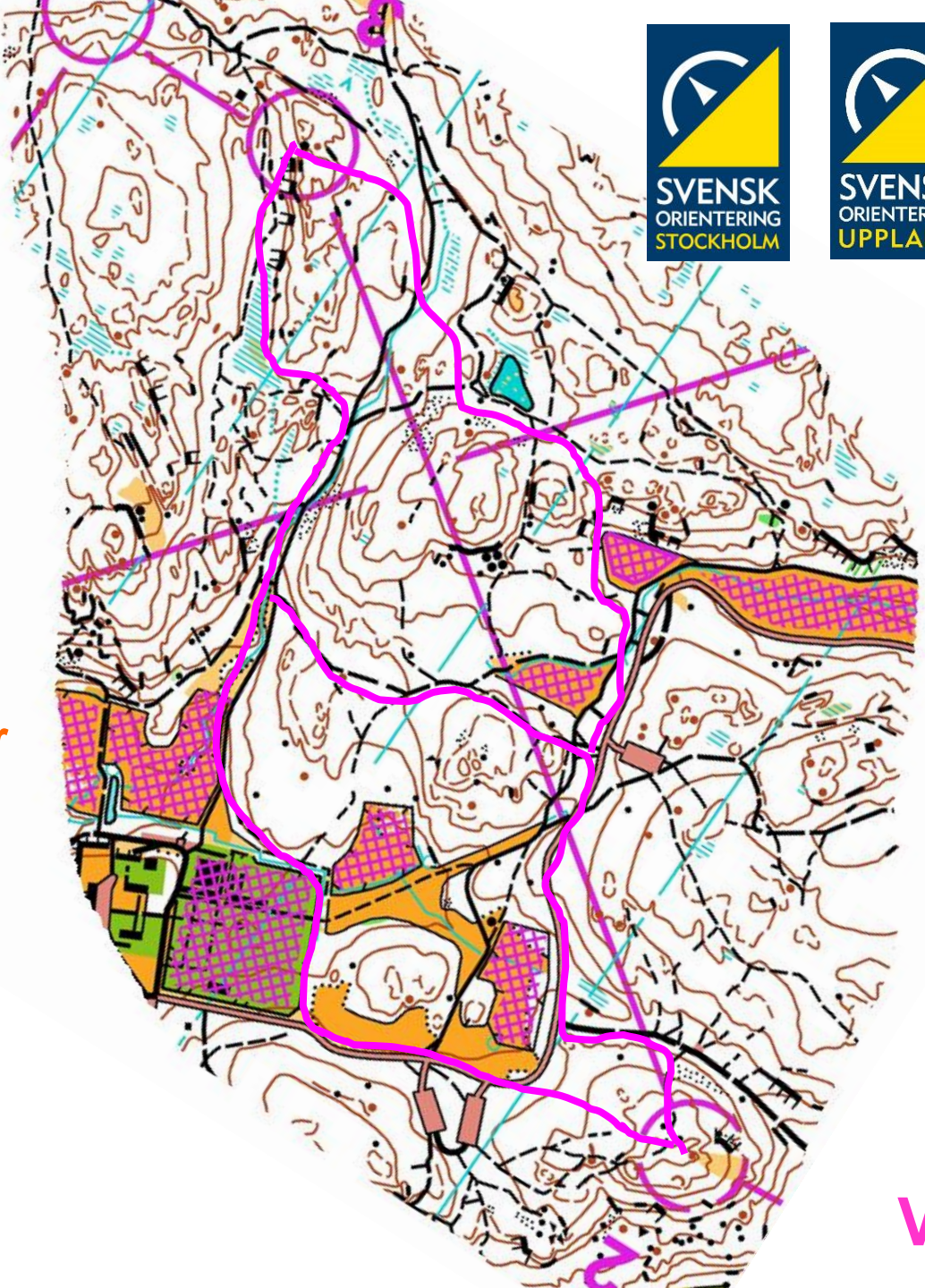
- V3. Bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet – orientera med hjälp av hållpunkter

Kartläsningsmoment

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

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

Orange/Röd



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

* **Andra typer av ledstänger**

Hur ska du ta kontrollen?

Vad är säkrast?

Vad är bäst för dig?

Vad är snabbast?

Hur trött är du?

Orange och röd bana, V3

bedömning av längd, framkomlighet och säkerhet



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



V3

Orange/Röd



- * **Bedöma längd, löpbarhet och säkerhet, hållpunkter**
- * Andra typer av ledstänger
- * Tydliga terrängdetaljer

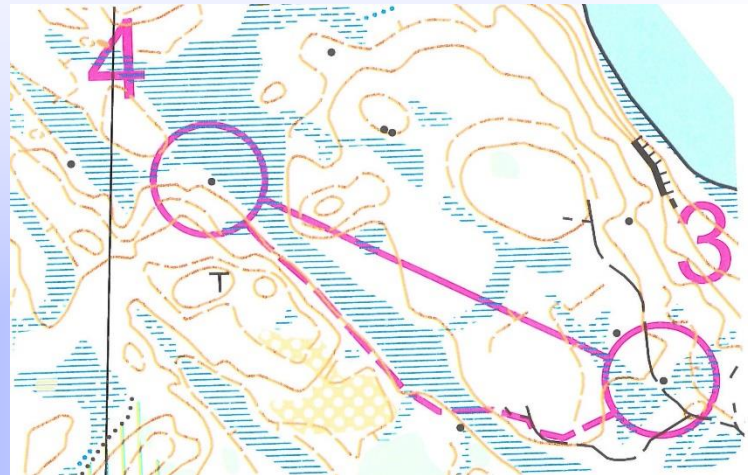
Hur ska du ta kontrollen?

Vad är säkrast?

Vad är bäst för dig?

Vad är snabbast?

Hur trött är du?



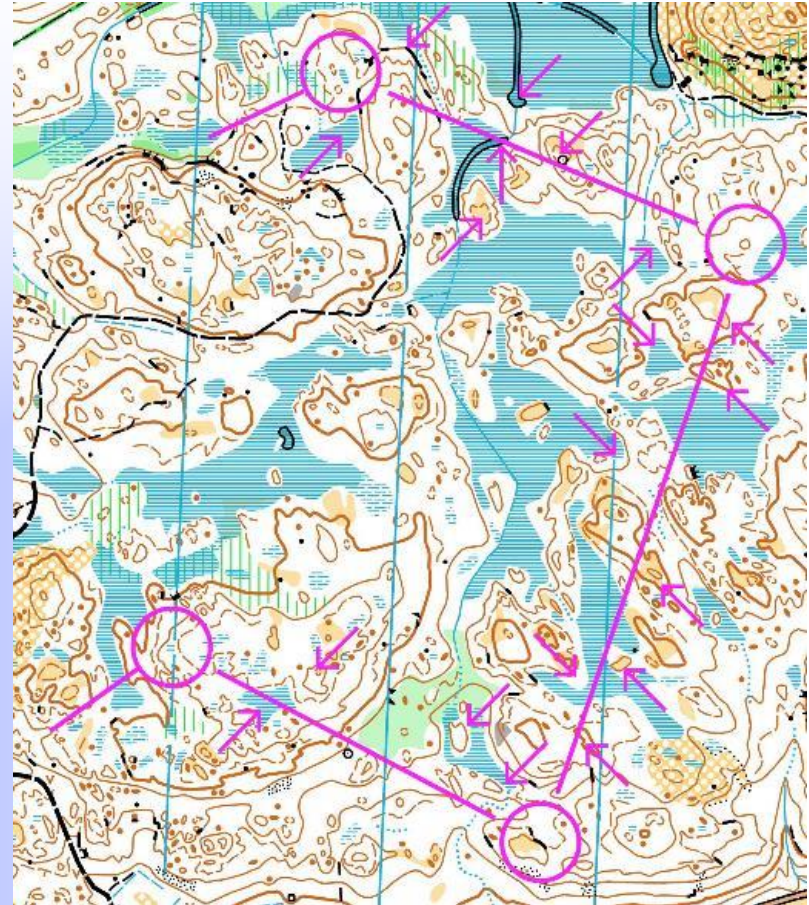
Orange/Röd



Vad är en tydlig uppfångare på denna nivå/sträcka?

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

K11



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

Orange/Röd



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



Vad är en tydlig uppfångare på denna nivå/sträcka?

K12

Orange/Rö



- **Kontrolltagning i tydlig kurvbild med tydlig uppfångare**
- Sista säkra
- Förlänga
- Tydlig uppfångare
- **Stämmer ovan på den här sträckan?**

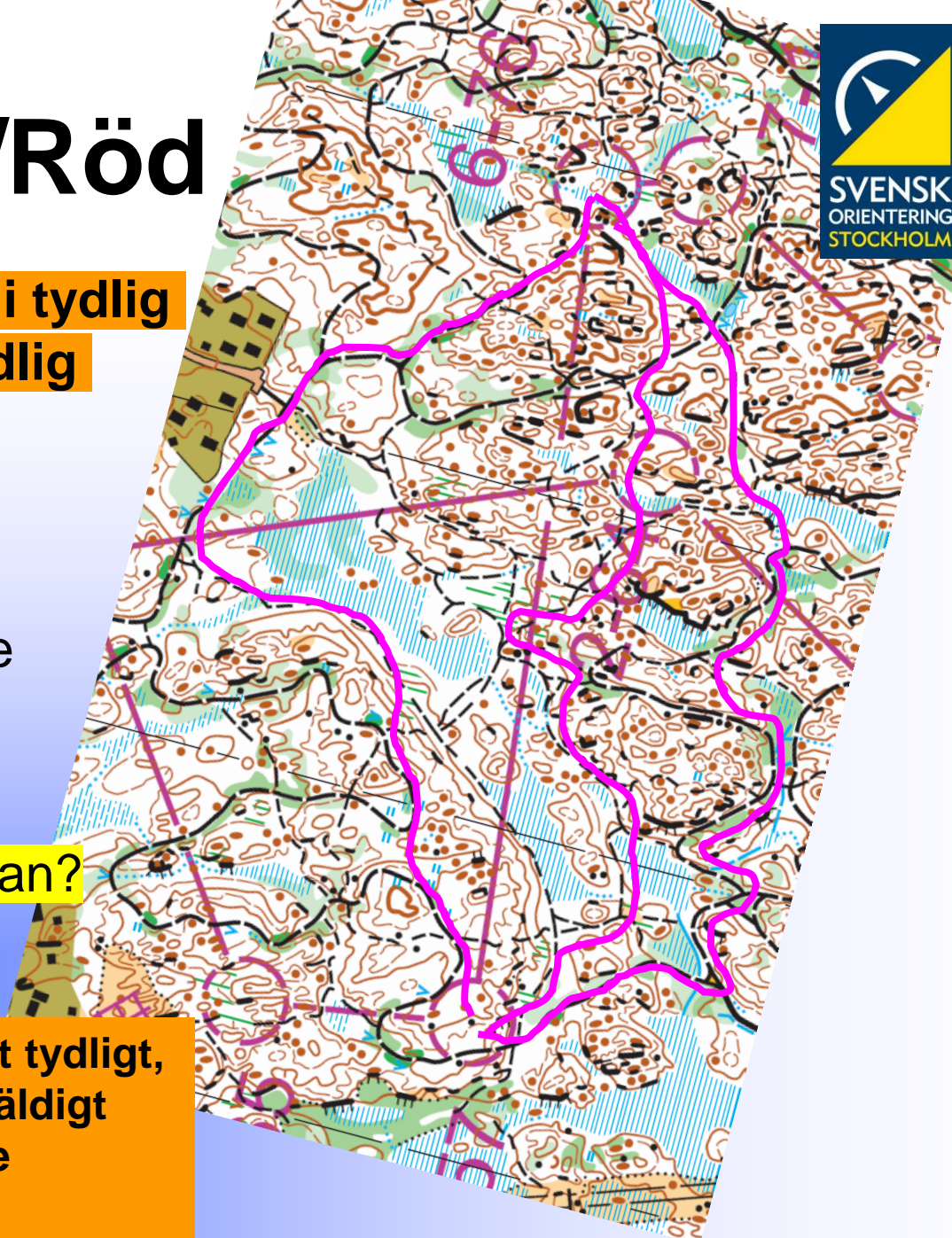
Finns kontrolltagning i tydlig kurvbild med tydlig uppfångare på denna sträcka?

K12

Orange/Röd

- **Kontrolltagning i tydlig kurvbild med tydlig uppfångare**
- Sista säkra
- Förlänga
- Tydlig uppfångare
- **Stämmer ovan på den här sträckan?**

Kontroll 6 ligger relativt tydligt, men sträckan i sig är väldigt svår. Tydlig uppfångare saknas i princip

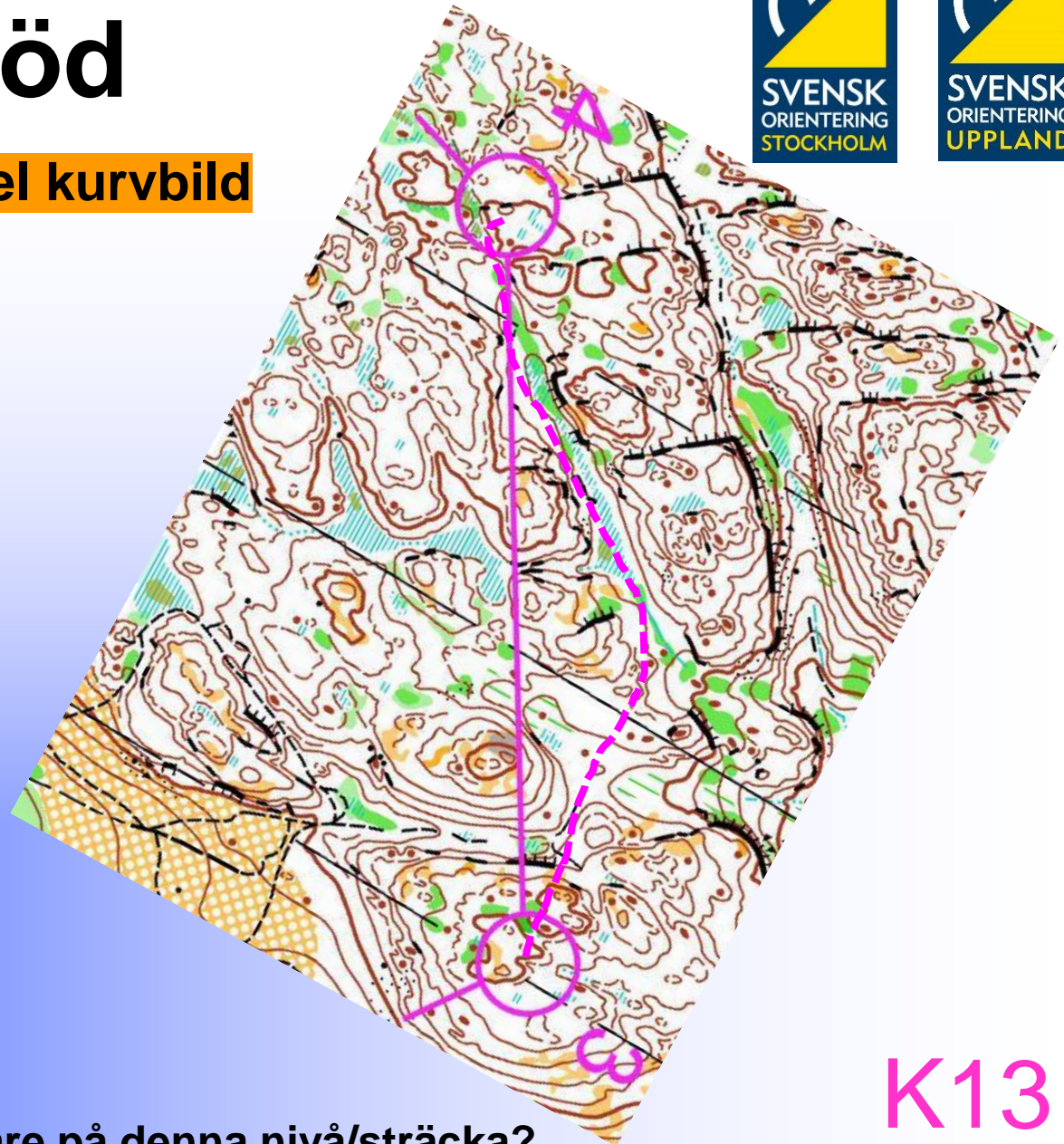


K12

Orange/Röd



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



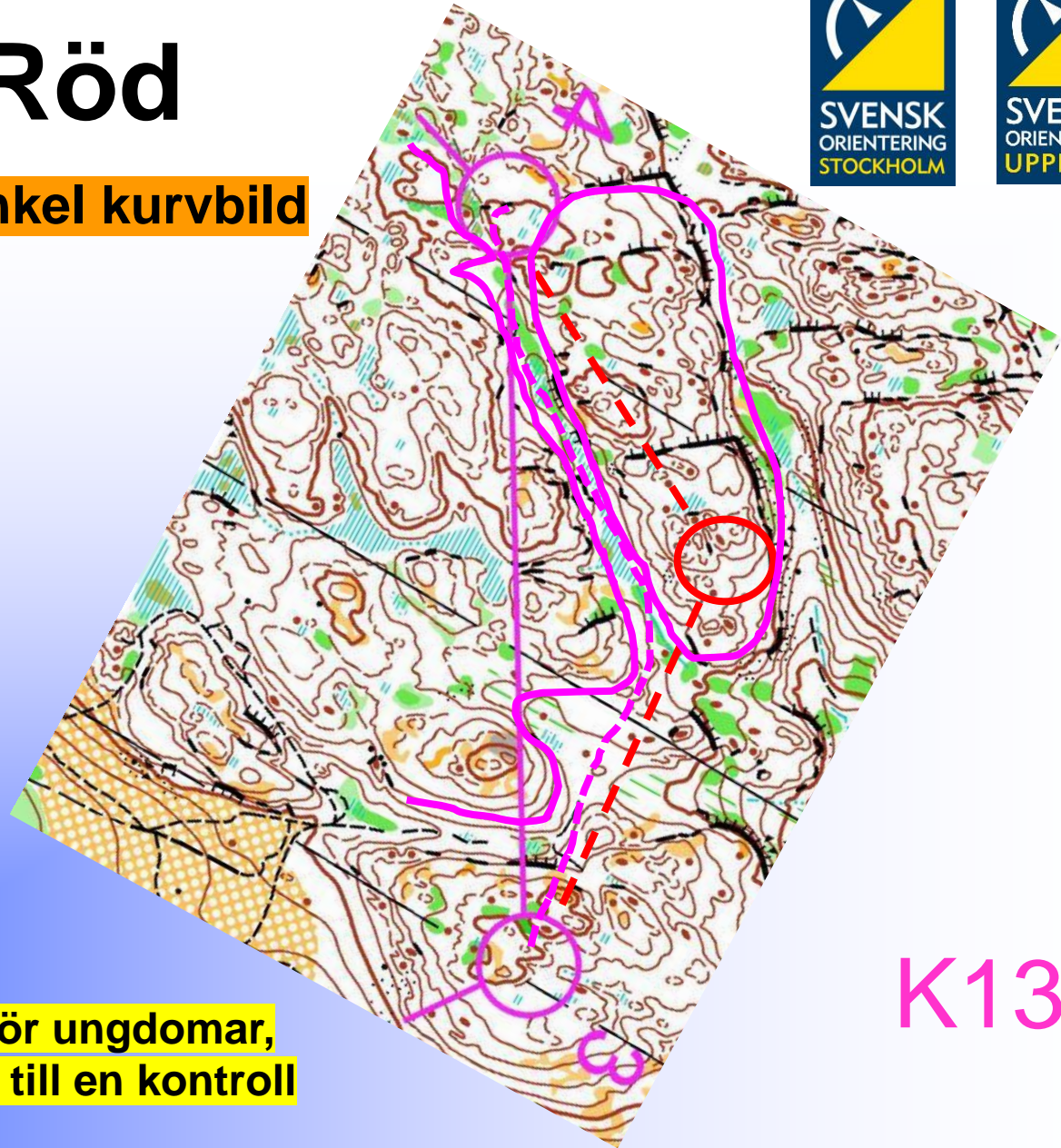
Vad är en tydlig uppfångare på denna nivå/sträcka?

K13

Orange/Röd



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



**Om sträckan är tänkt för ungdomar,
är det inte fel att lägga till en kontroll**

K13

- **Grovorientera i enkel kurvbild**



Skala 1:7500
Ekvidistans 5 m

 Haninge
kommun
www.haninge.se

Finns enkel kurvbild i den här terrängen?

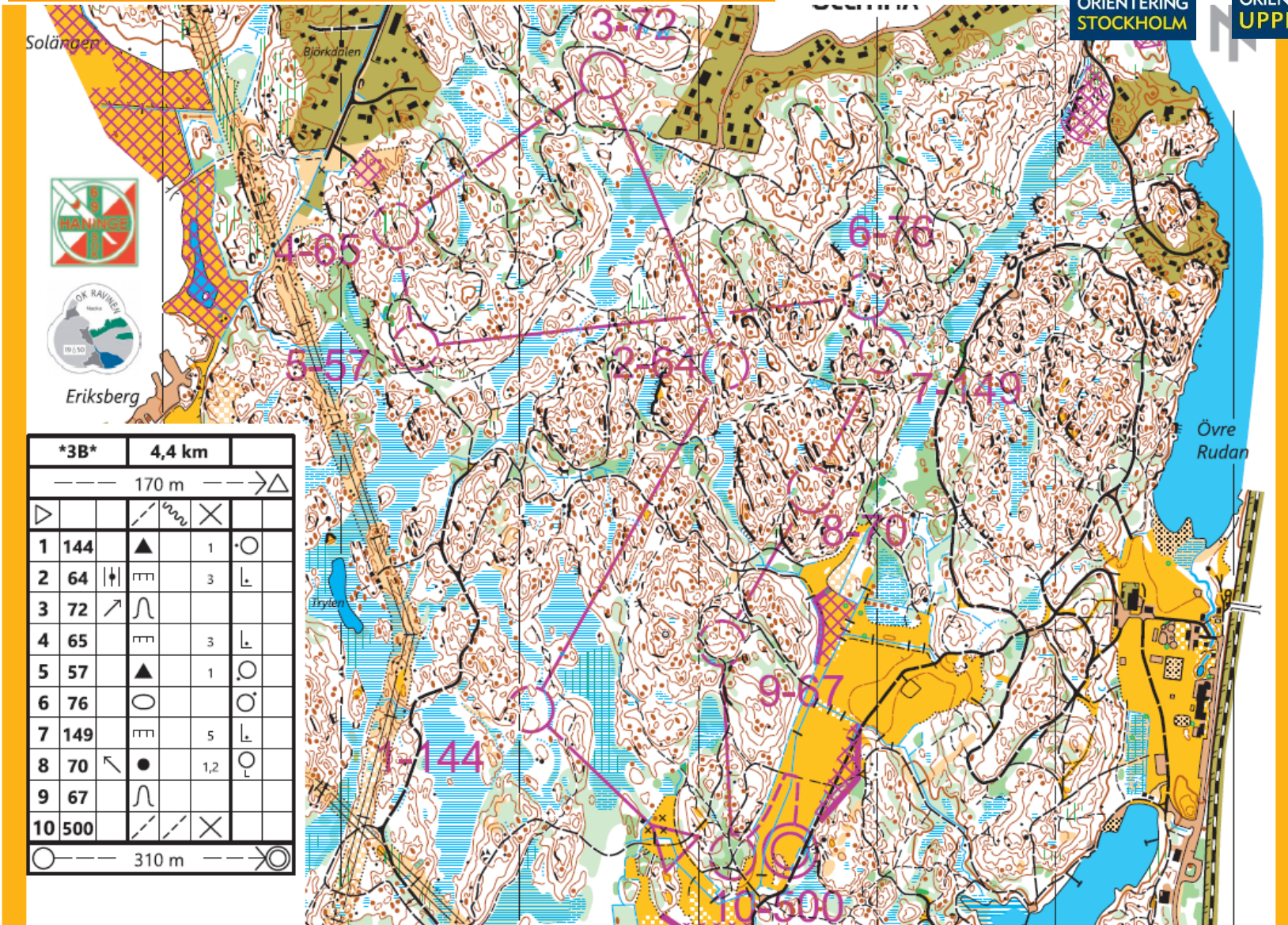
K13



**Nja, därför måste sträckorna i den här terrängen
avvägas mot målgruppen, t ex ungdomar. Kanske göras
lättare än vad fallet hade varit i en mindre utmanande terräng**

Orange eller?

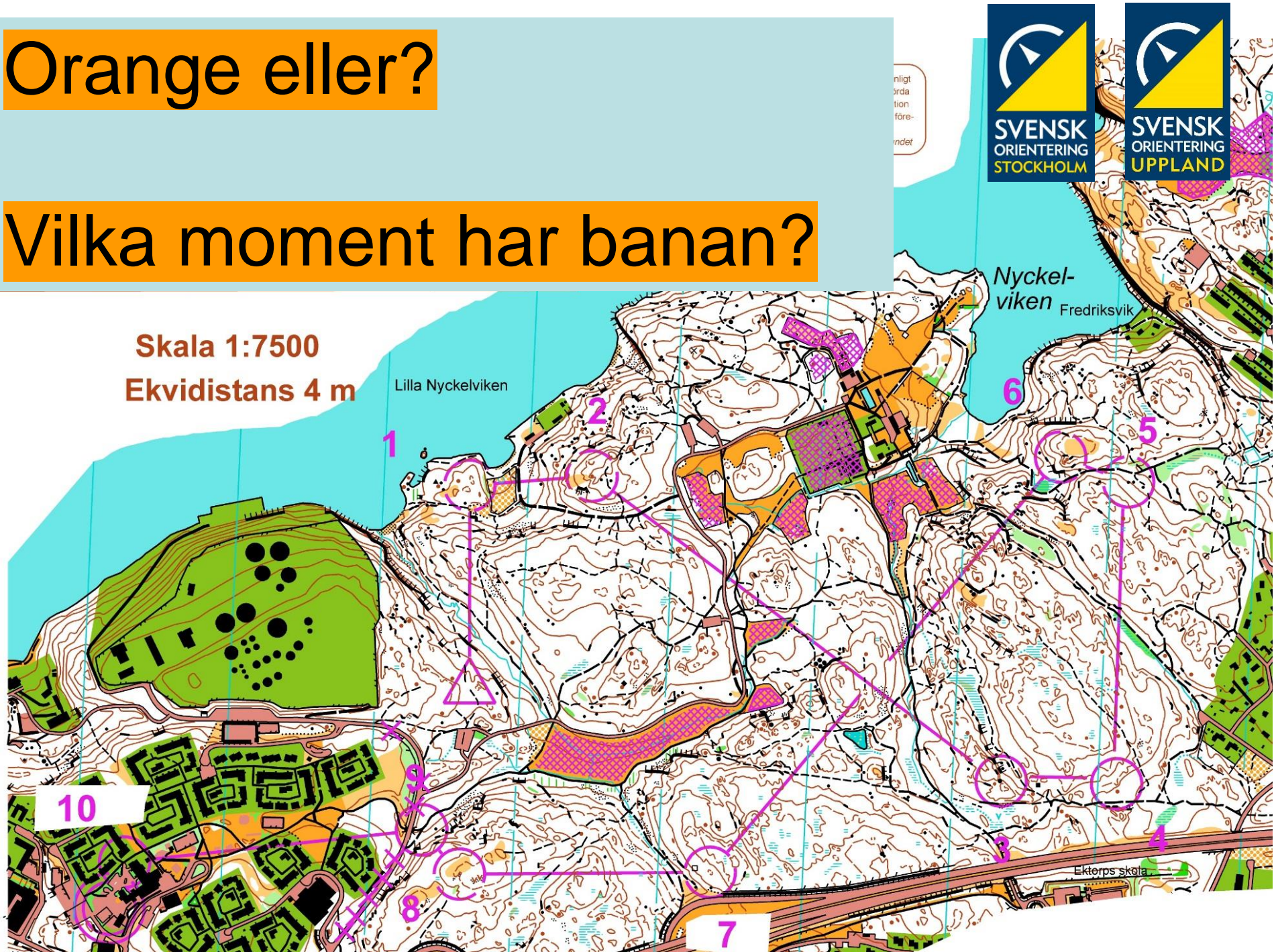
Vilka moment har banan?



Orange eller?

Vilka moment har banan?

Skala 1:7500
Ekvidistans 4 m



1

2

6

5

10

8

7

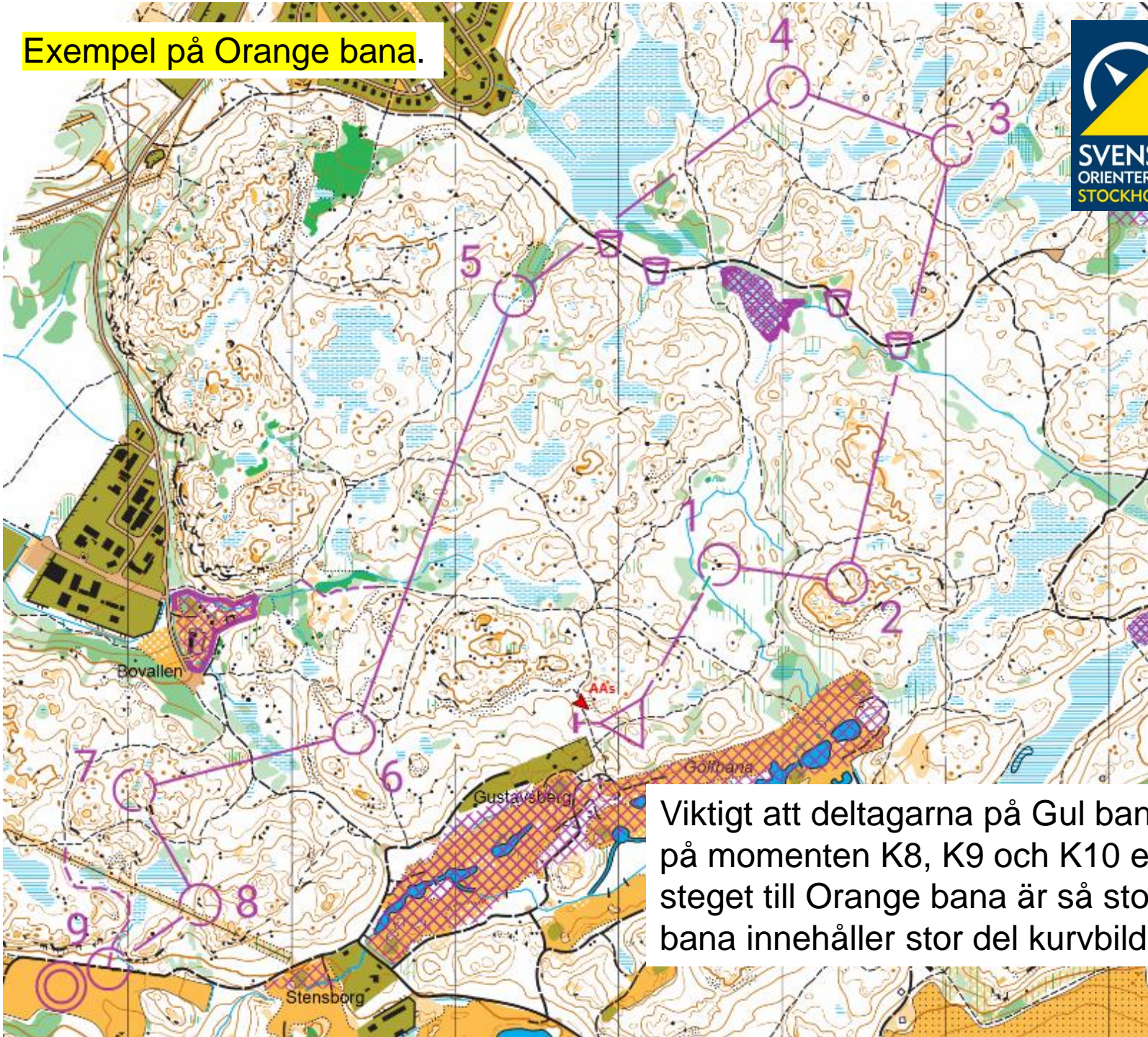
4

9

Ekerps skola



Exempel på Orange bana.



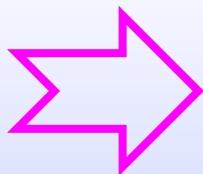
Viktigt att deltagarna på Gul bana får testa på momenten K8, K9 och K10 eftersom steget till Orange bana är så stort. Orange bana innehåller stor del kurvbildsorientering.

En bra Orange och Röd bana (sammanfattning)

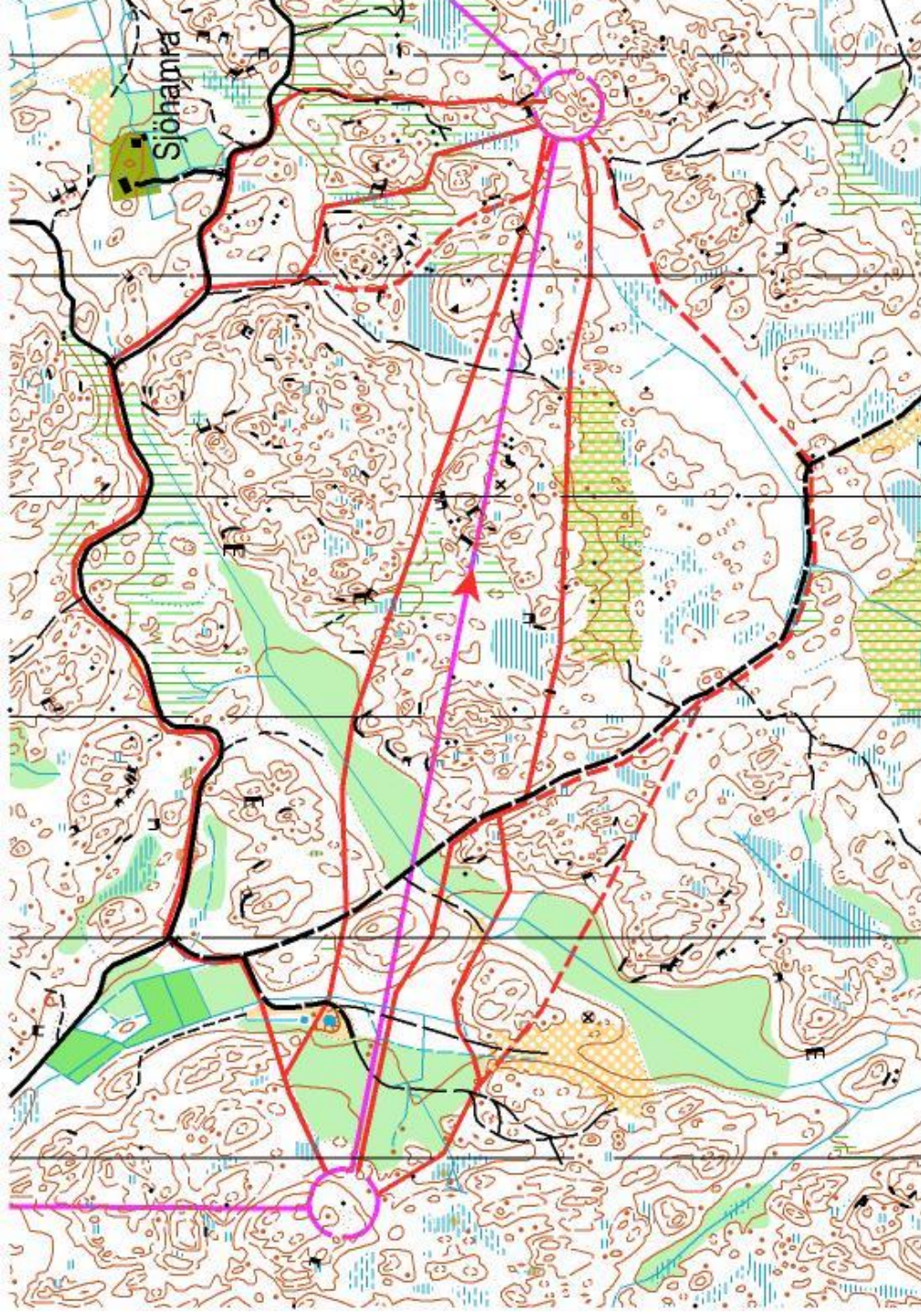


- Variation av samtliga tidigare moment. K1-13 och V1-3.
- Undvik alltför många av de svåraste momenten.
- Kartbilden ska vara tydlig.
- Kontrollerna ska placeras vid tydliga terrängföremål.
- Välj kontrollpunkter som syns tydligt på kartan.
- Uppfångande hållpunkter ska ha bredd tvärs över löpriktningen på minst 100 meter.
- Avståndet mellan hållpunkterna bör vara max 300 meter.
- Det ska finnas en säker inläsningspunkt högst 200 meter före kontrollen.
- Variation, omväxling och tempoväxlingar (3-T) är viktiga moment.
- Växla mellan olika terrängtyper om det är möjligt.
- Blanda vägvals- och kartläsningssträckor.
- Variera sträcklängderna och lägg gärna in riktningsändringar.
- Växla mellan lite lättare och lite svårare orienteringsmoment.

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
- V3** Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet.. Löpvägarna kan bestå av svåra ledstänger eller grovorientering via hållpunkter
- 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.

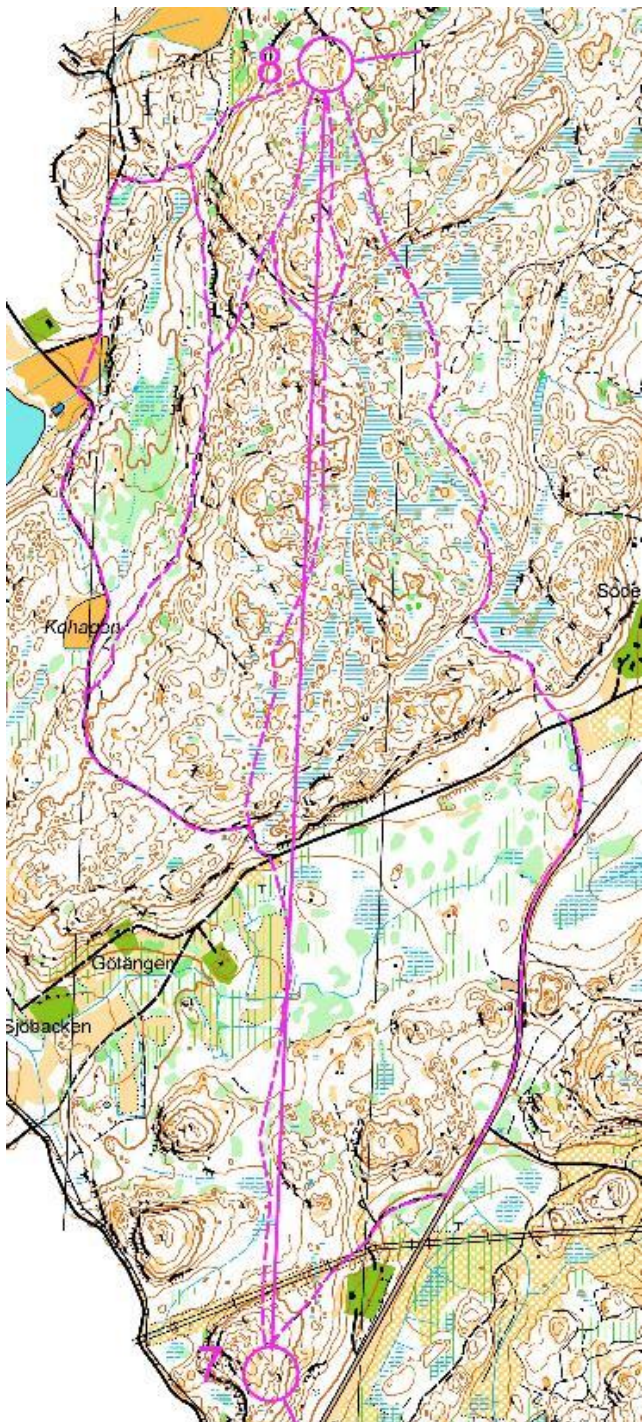


Vägvalens funktion är att:

- * Öka tankemödan
- * Undvika samlöpning
- * Skapa större utslag och variation
- * Det blir roligare orientering

Vi talar om:

- * Huvudvägval
- * Delvägval
- * Kringgående vägval



Vägvalens funktion är att:

- * Öka tankemödan
- * Undvika samlöpning
- * Skapa större utslag och variation
- * Det blir roligare orientering

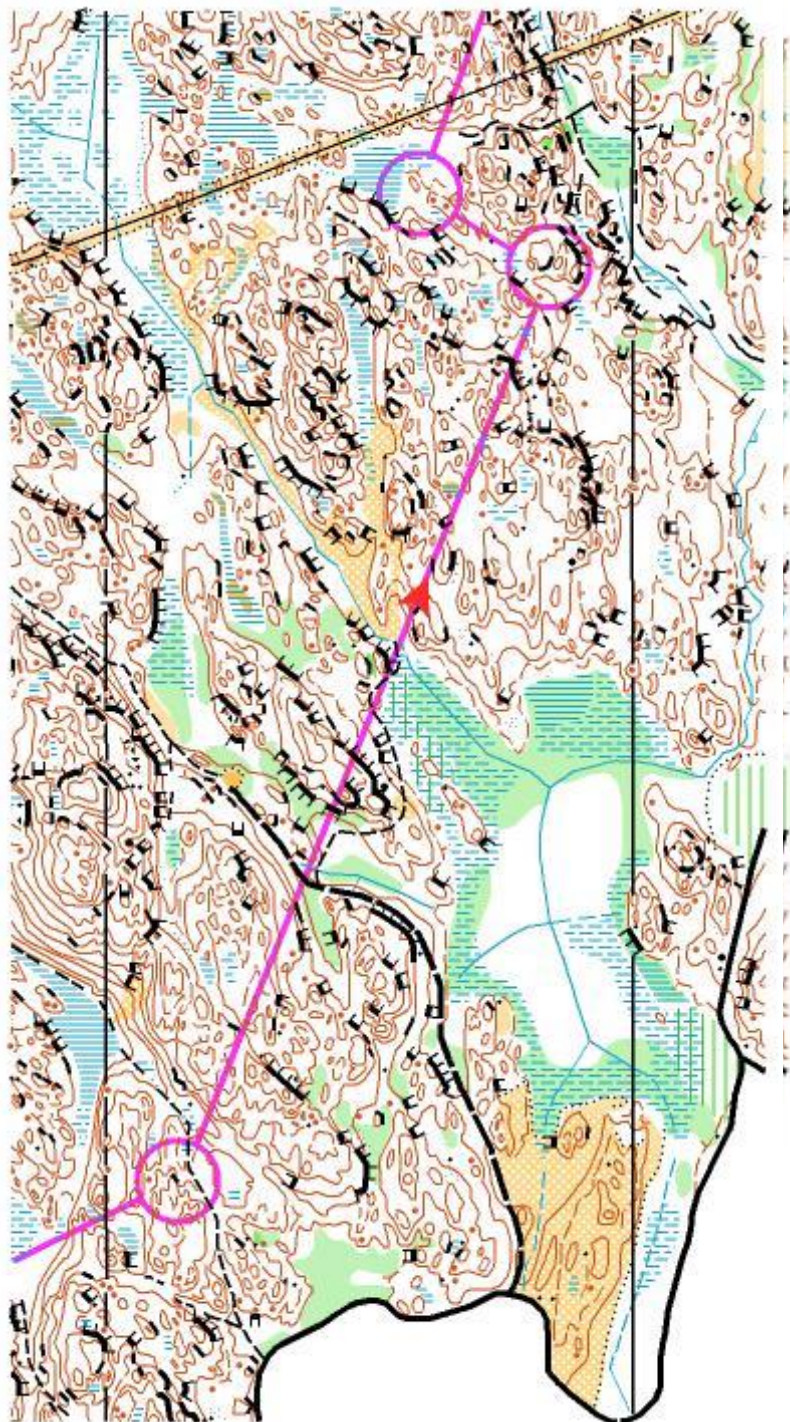
Vi talar om:

- * Huvudvägval
- * Delvägval
- * Kringgående vägval

Vägvalsträckorna blir bäst i



- Skarpskuren brantrik terräng
- Terräng med sluttningar och kraftiga nivåskillnader
- På tvären, i form av åsar och djupa sänkor
- Terräng med många mindre grönområden
- Terräng som innehåller löphindrande partier

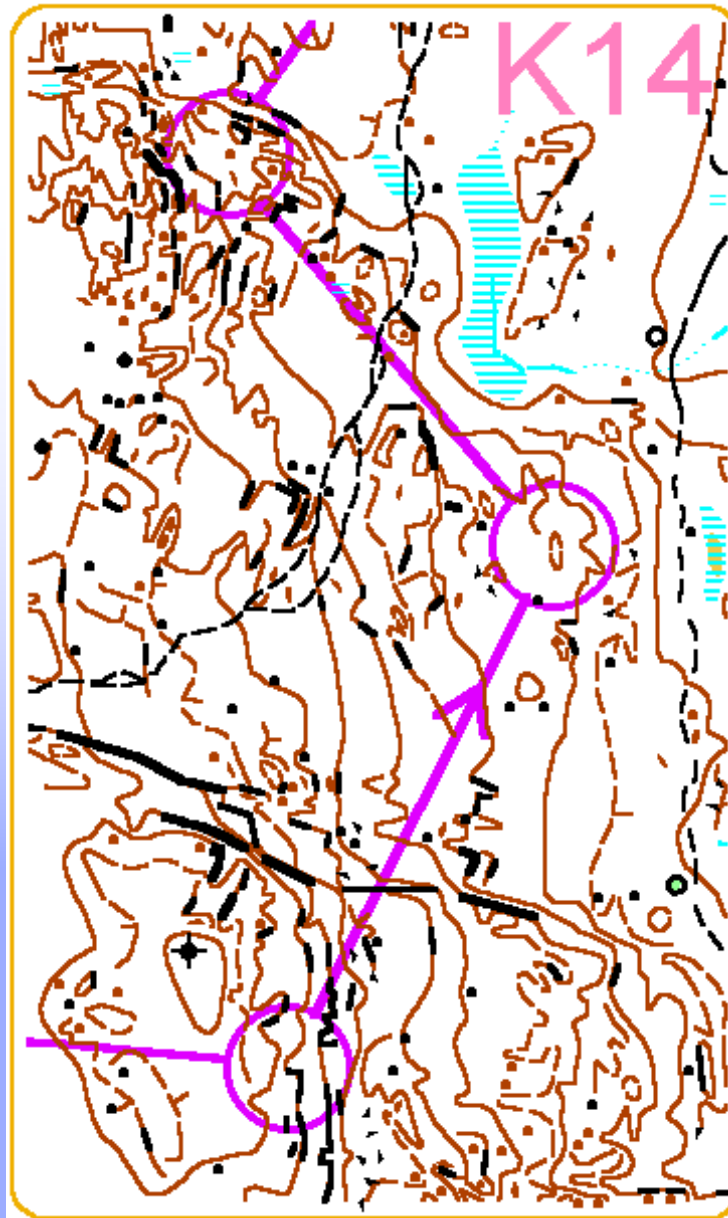


Hur ska en Svart vägvalssträcka dras i den här terrängtypen?

Violett

Kontrolltagning utan tydlig uppfångare

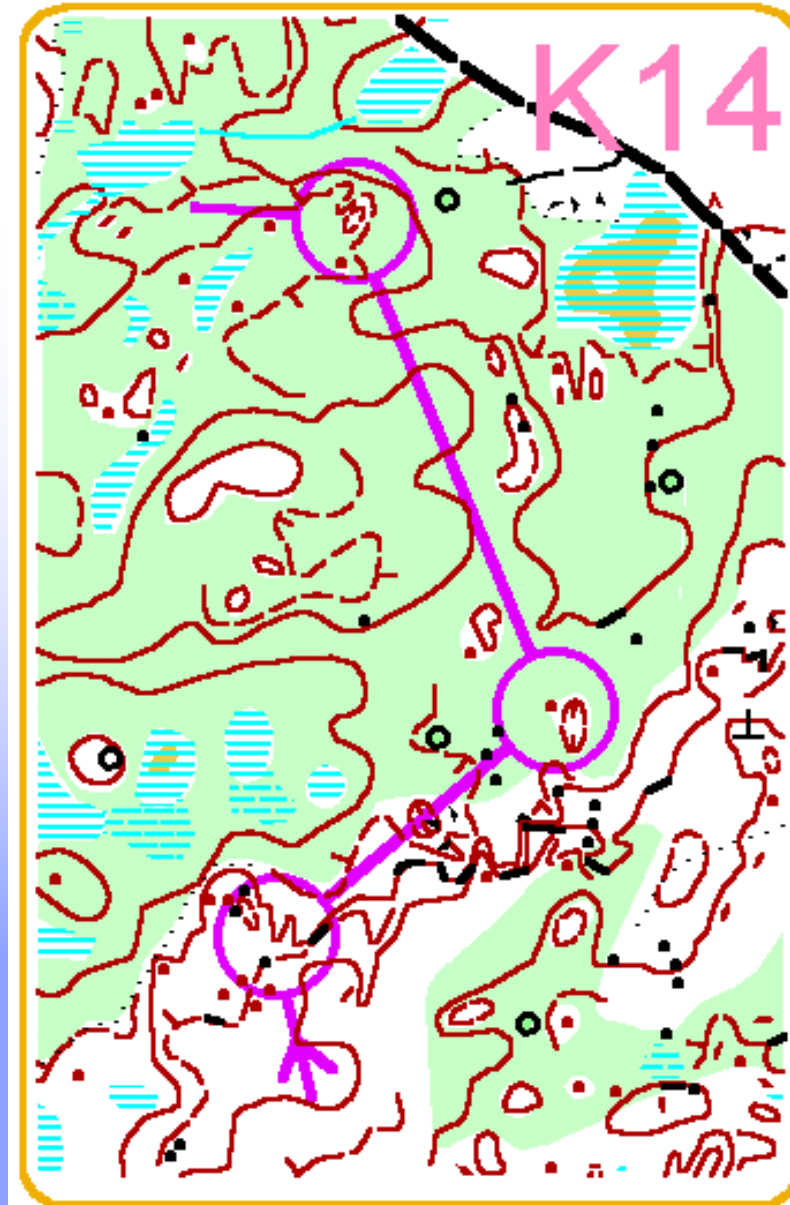
- Finorientera
- Kontrolltagning
- Sista säkra
- Förenkla
- Förlänga
- Förstora
- Uppfångare saknas



Violett

Kontrolltagning utan tydlig uppfångare

- Finorientera
- Kontrolltagning
- Sista säkra
- Förenkla
- Förlänga
- Förstora
- Uppfångare saknas

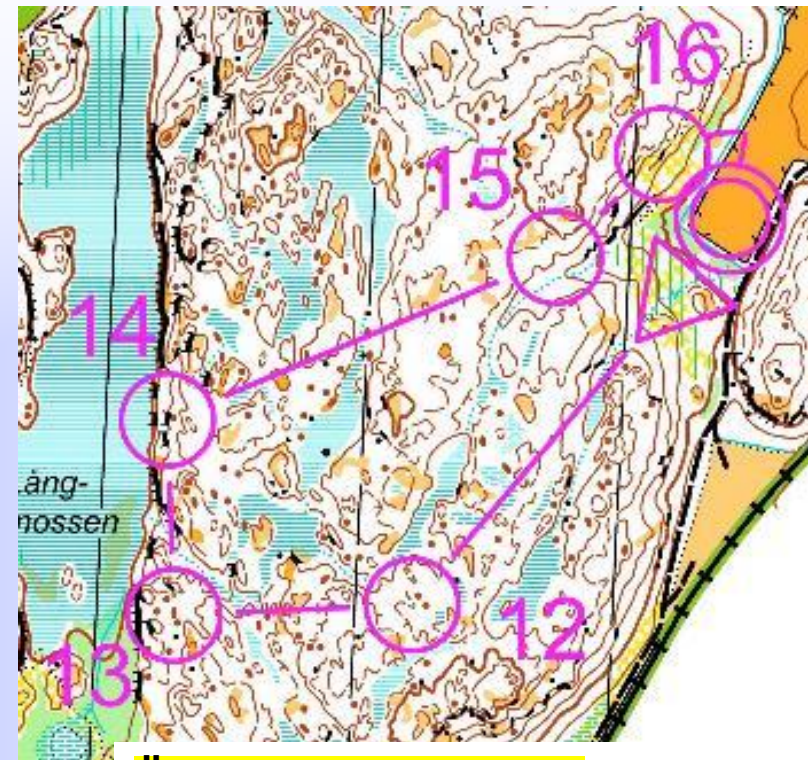


Violett



Kontrolltagning i detaljfattig terräng

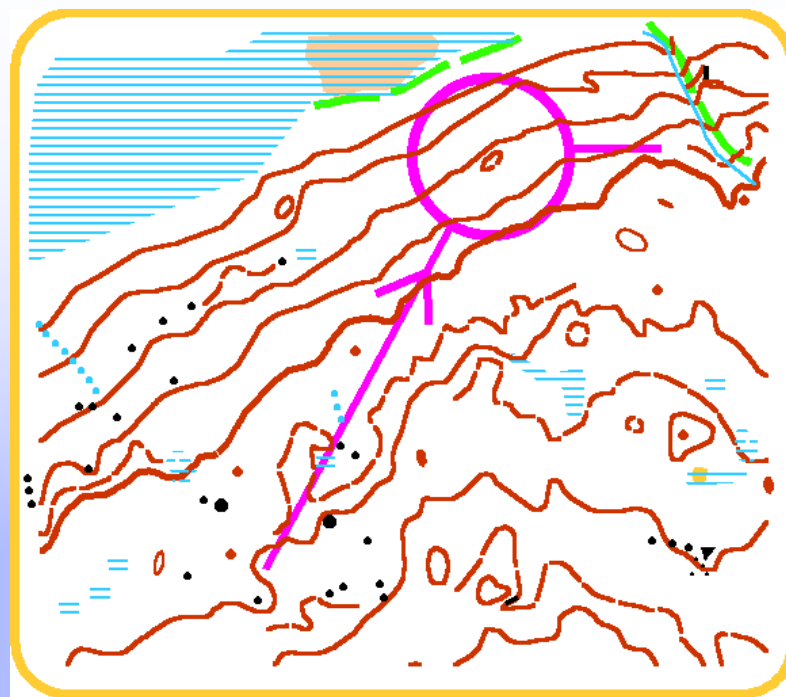
- Finorientera
- Kontrolltagning
- Sista säkra
- Förenkla
- Förlänga
- Förstora



Är detta detaljfattig eller detaljrik terräng?

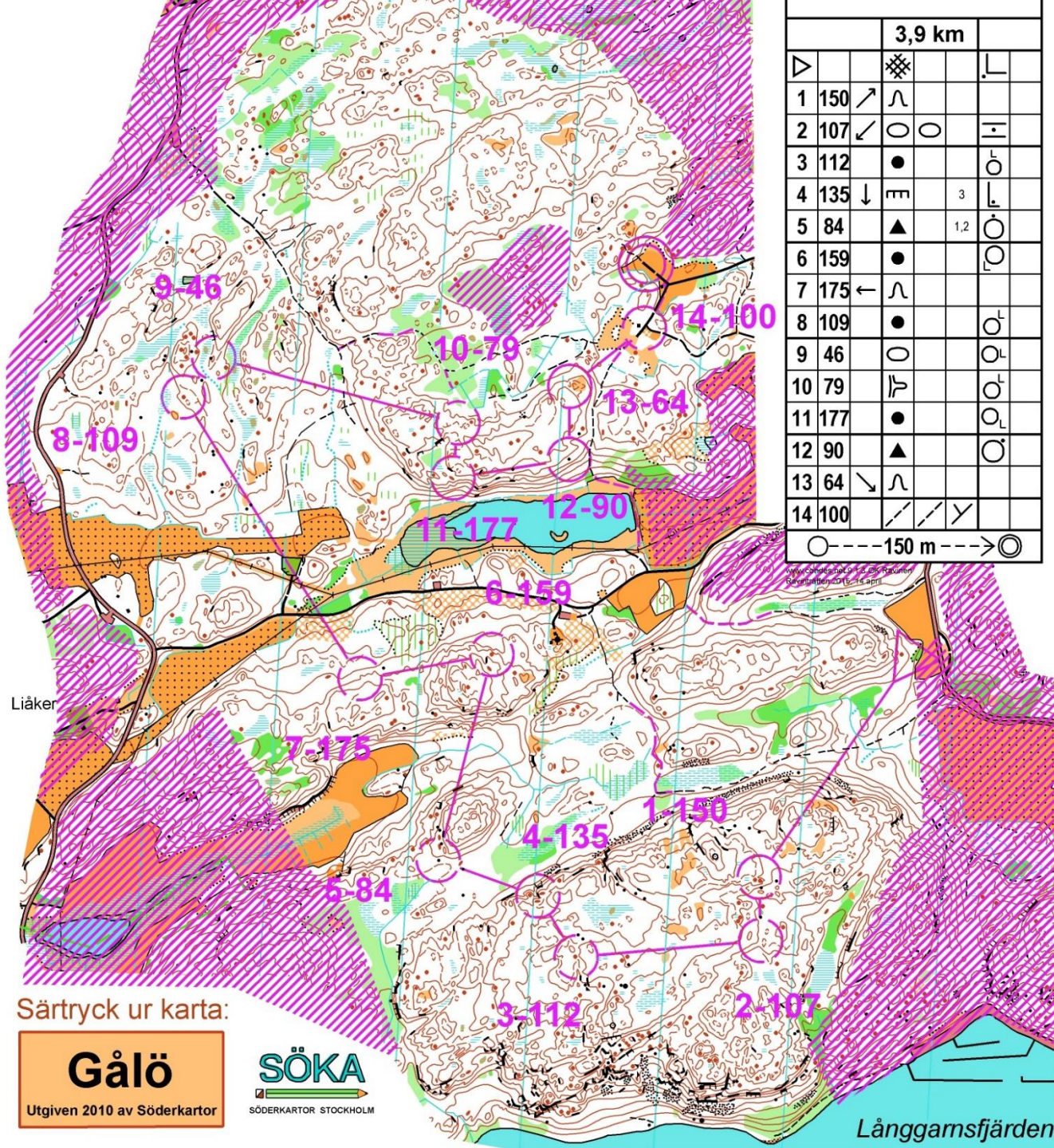
Violett

Kontrolltagning i detaljfattig terräng



Hur långt får det vara från en säker utgångspunkt?

Kan man ha en sån här kontroll på en violett bana?
Japp! Finns uppfångare och sista säkra.



		3,9 km			
▽		⊞		└	
1	150 ↗	∞			
2	107 ↘	○ ○		┌	
3	112	●		○	
4	135 ↓	≡	3	└	
5	84	▲	1,2	○	
6	159	●		○	
7	175 ←	∞			
8	109	●		○	
9	46	○		○	
10	79	└		○	
11	177	●		○	
12	90	▲		○	
13	64 ↘	∞			
14	100	└	└	└	

○ --- 150 m --- ○



Liåker

Särtryck ur karta:

Gålö
Utgiven 2010 av Söderkartor

SÖKA
SÖDERKARTOR STOCKHOLM

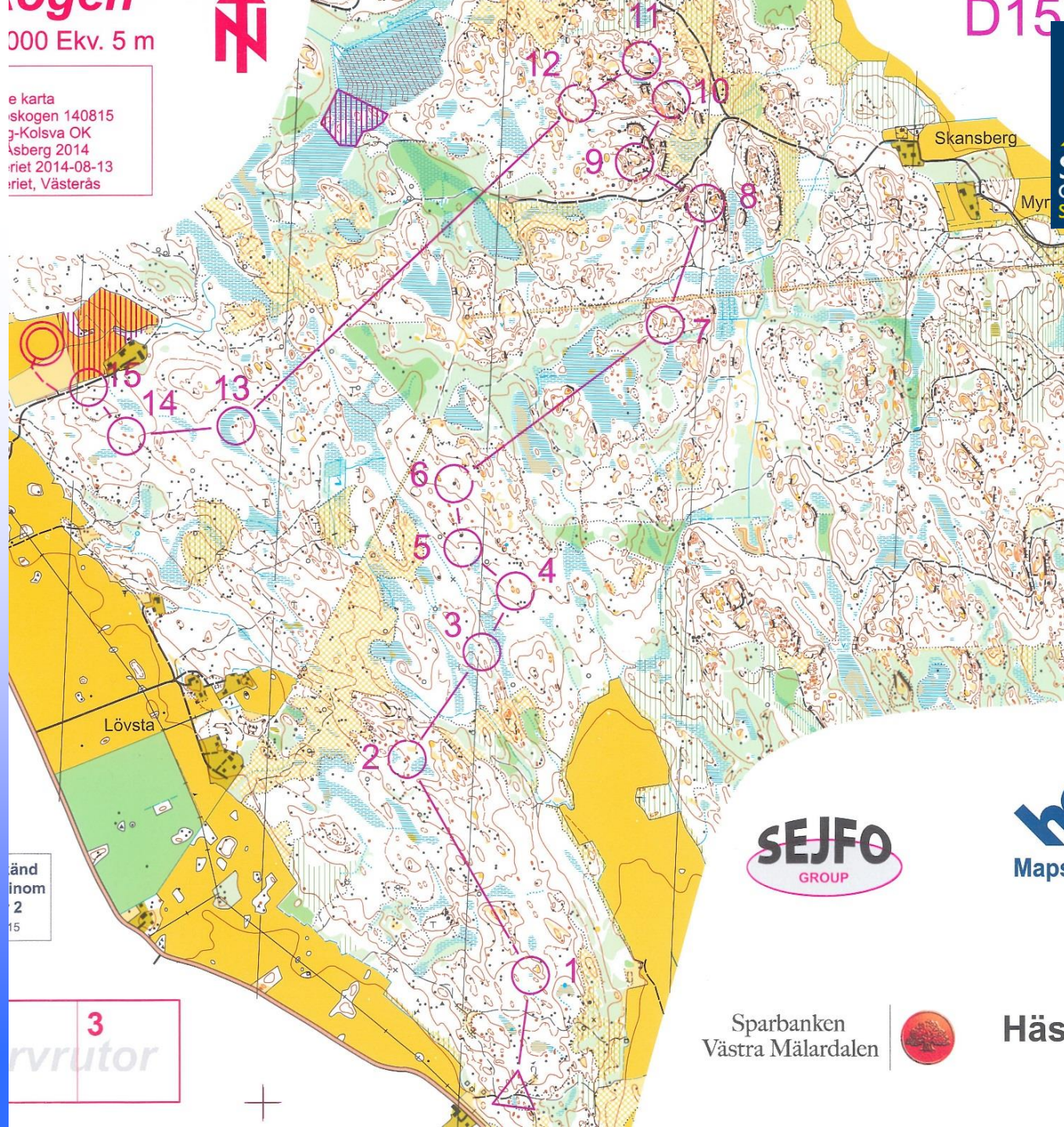
Långgamsfjärden

000 Ekv. 5 m

e karta
skogen 140815
g-Kolsva OK
sberg 2014
riet 2014-08-13
riet, Västerås



D15



änd
inom
2
15

3
rvrutor



Sparbanken
Västra Mälardalen



Häs

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
- V3** Bedömning av längd, löpbarhet och säkerhet.. Löpvägarna kan bestå av svåra ledstänger eller grovorientering via hållpunkter
- 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.

Blå/Svart

Svår vägvals- bedömning

- Svåra vägval,
nivåbedömning

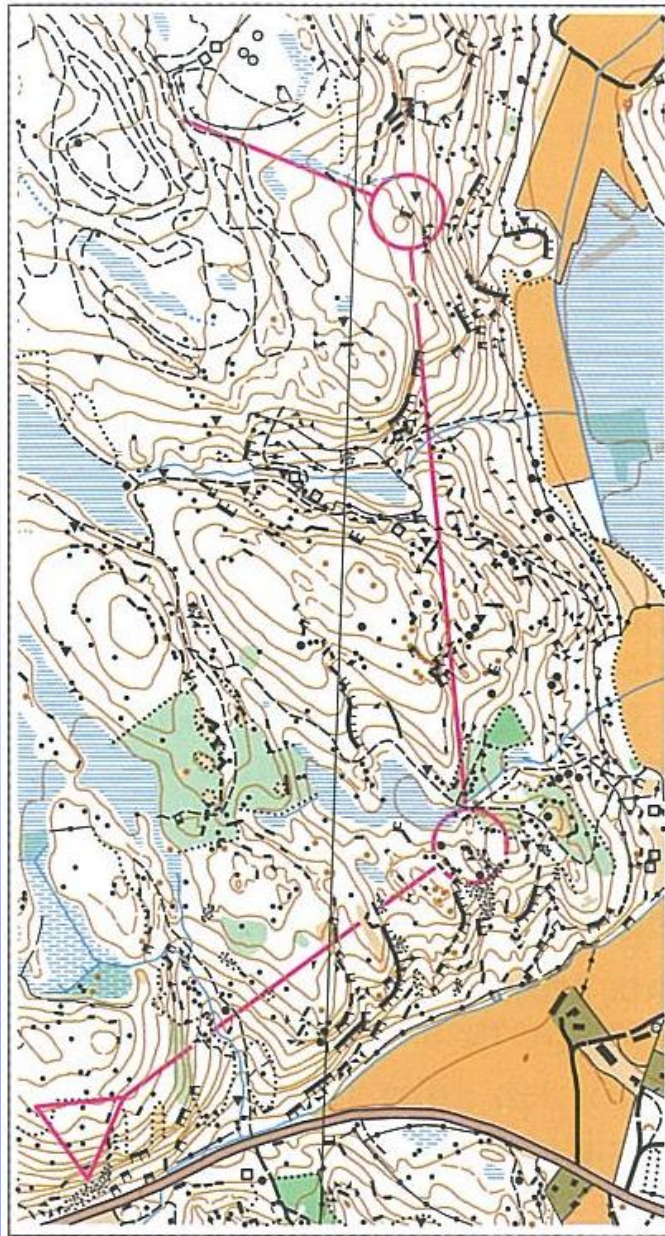
Hur ska du ta kontrollen?

Vad är säkrast?

Vad är bäst för dig?

Vad är snabbast?

Hur trött är du?



*V4. Svårt vägval med komplicerad
nivåbedömning.*

Blå/Svart

Svår vägvals- bedömning

- Svårt vägval,
nivåbedömning

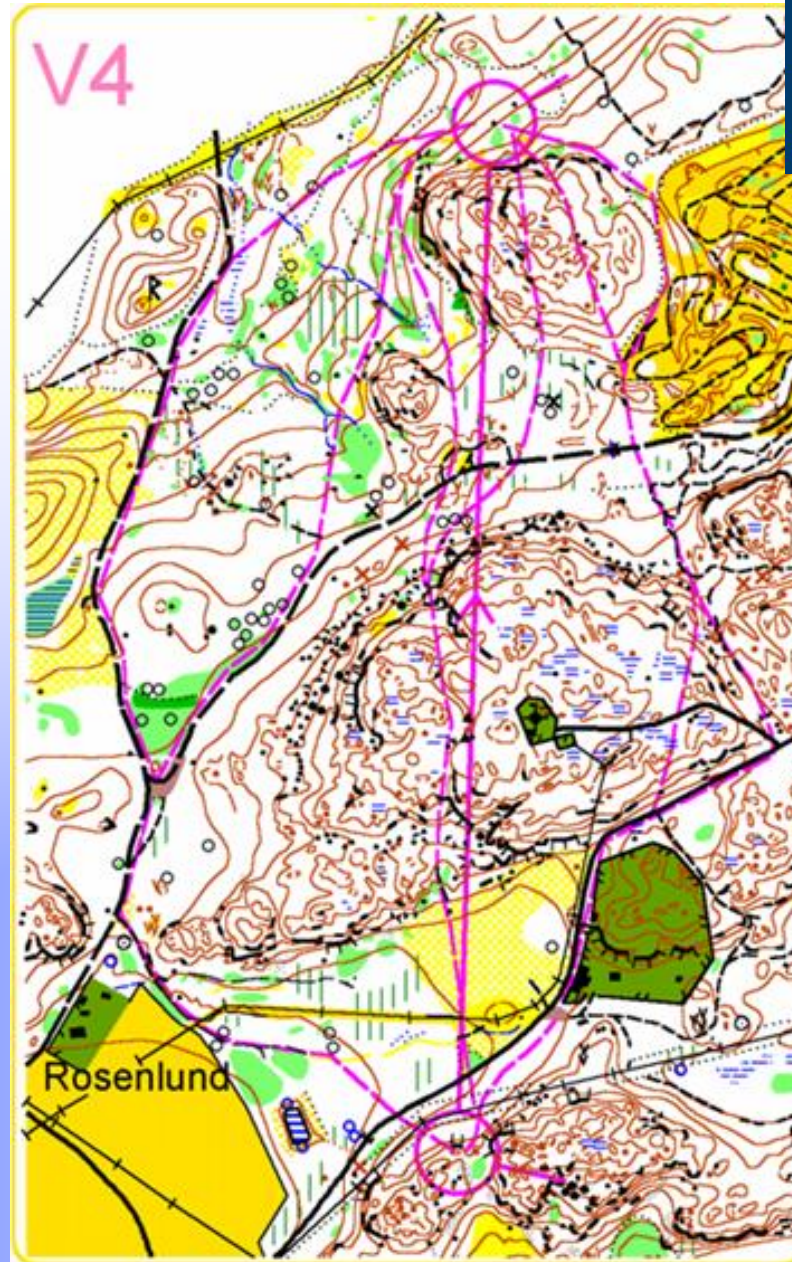
Hur ska du ta kontrollen?

Vad är säkrast?

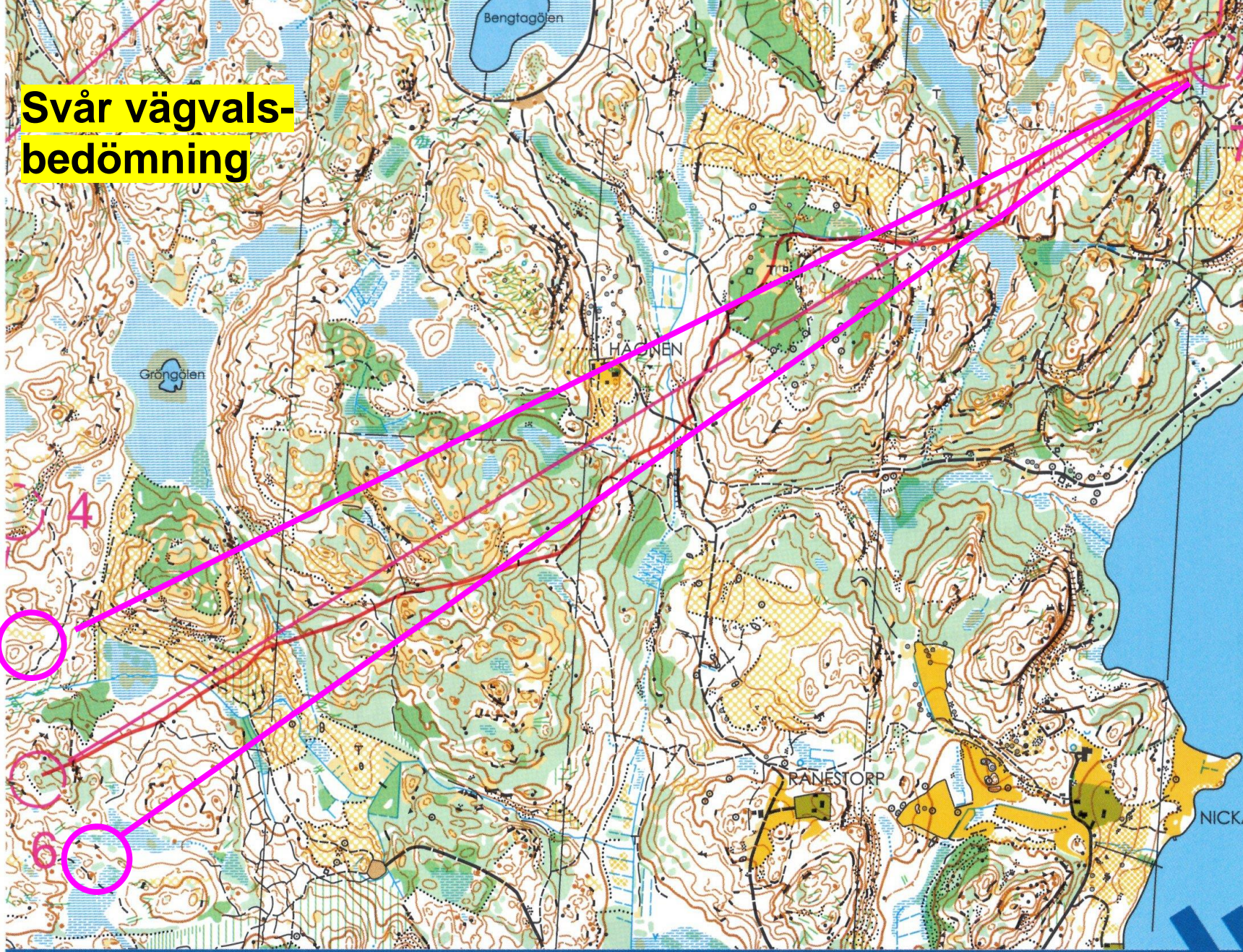
Vad är bäst för dig?

Vad är snabbast?

Hur trött är du?



Svår vägvals- bedömning

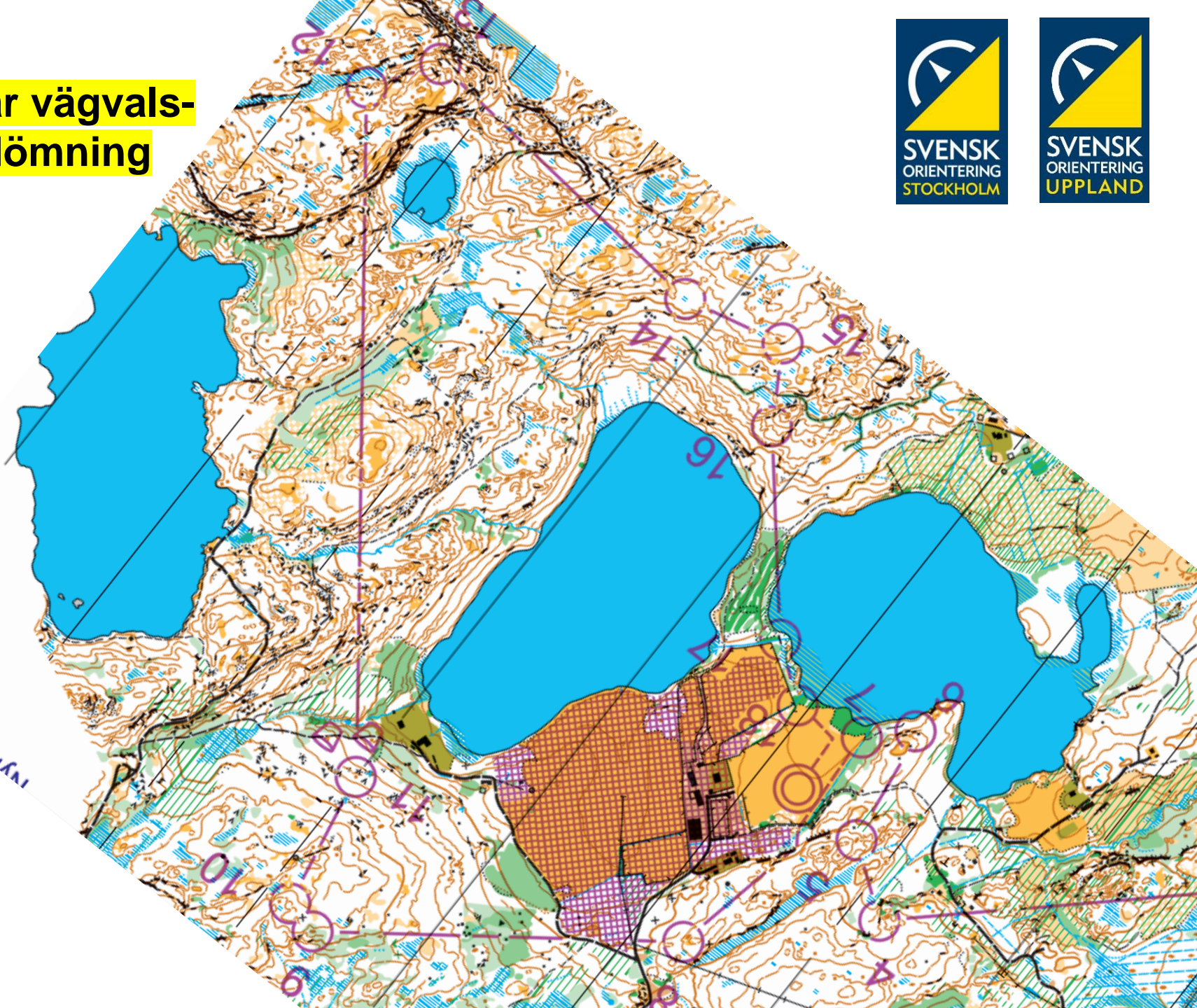


Kan sträckan vägas av annorlunda?

Svår vägvals- bedömning

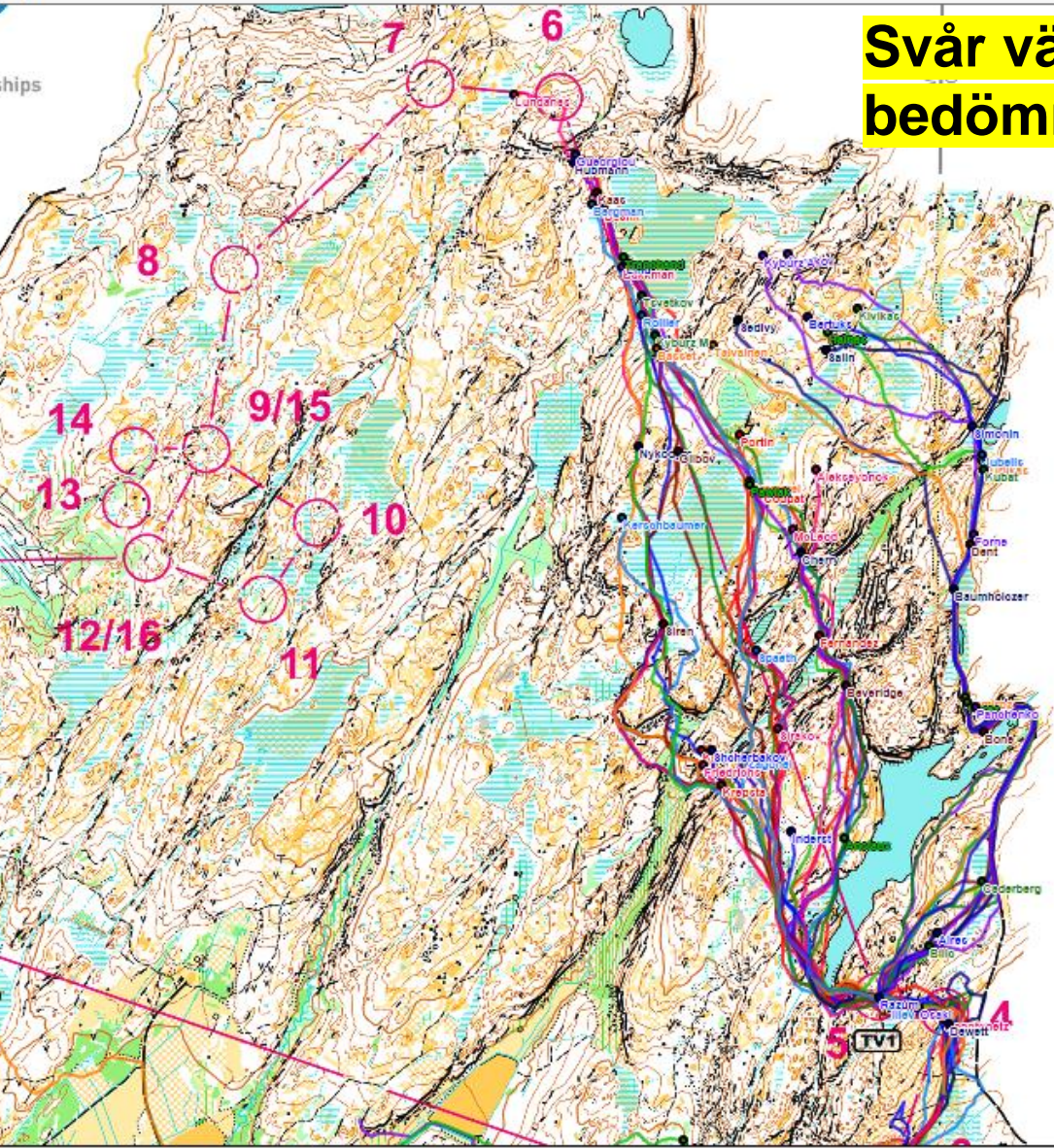


NYTtryck och revidering
Grundmaterialet
Banläggare
Copyright: I
Layout: I
Tryck:

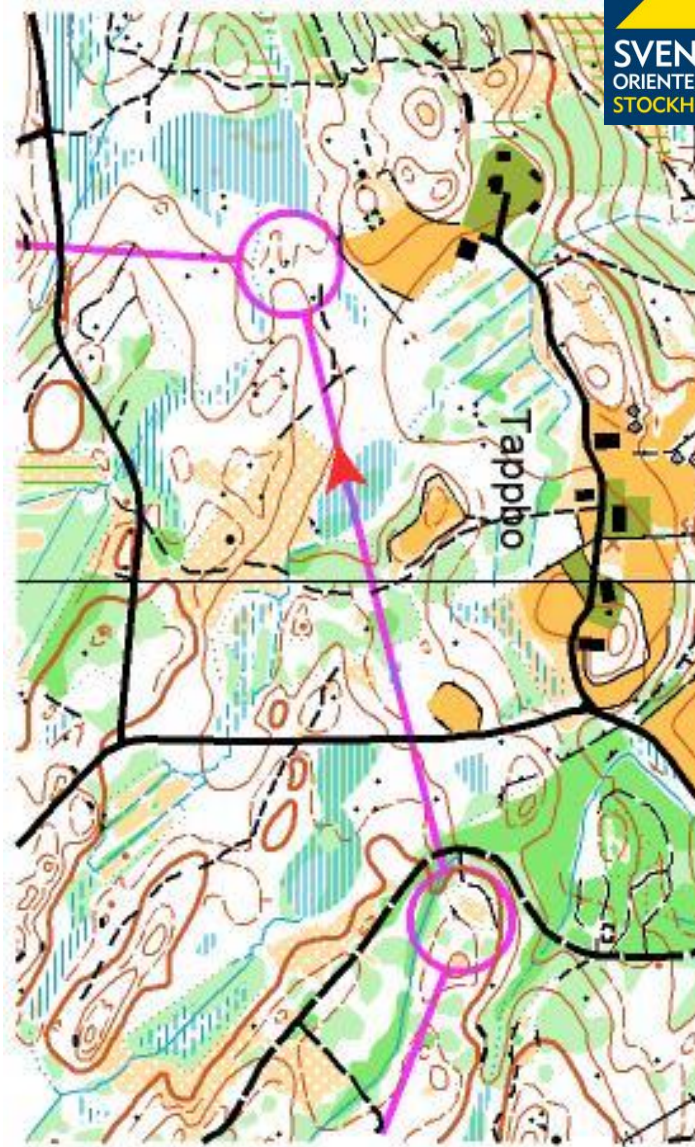
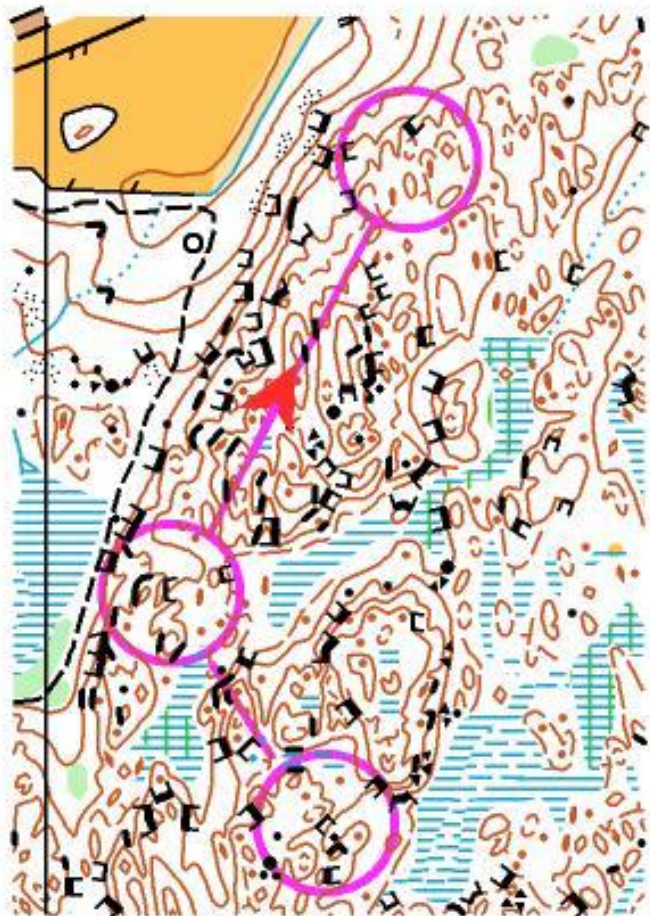




Svår vägvals- bedömning



Korta vägvassträckor kan också bli avgörande



Blå/Svart

Grov orientering i svår kurvbild

- Skarpskuren terräng och svåra sluttningar ingår



Blå/Svart



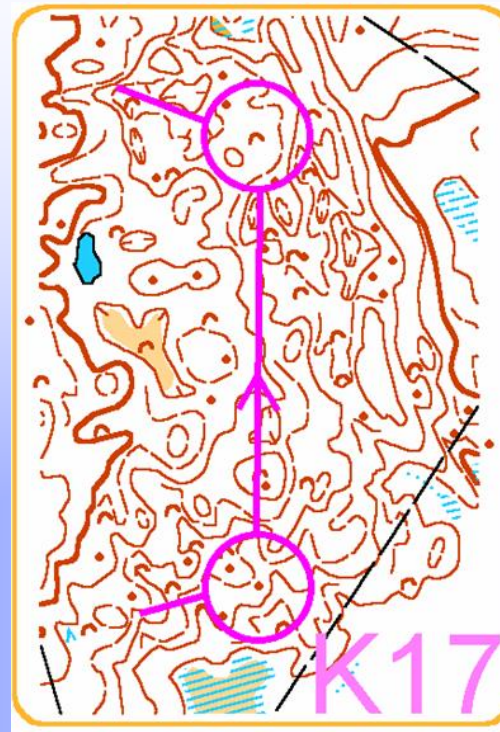
Finorientering i detaljrik terräng



- Finorientera
- Kontrolltagning
- Sista säkra

Blå/Svart

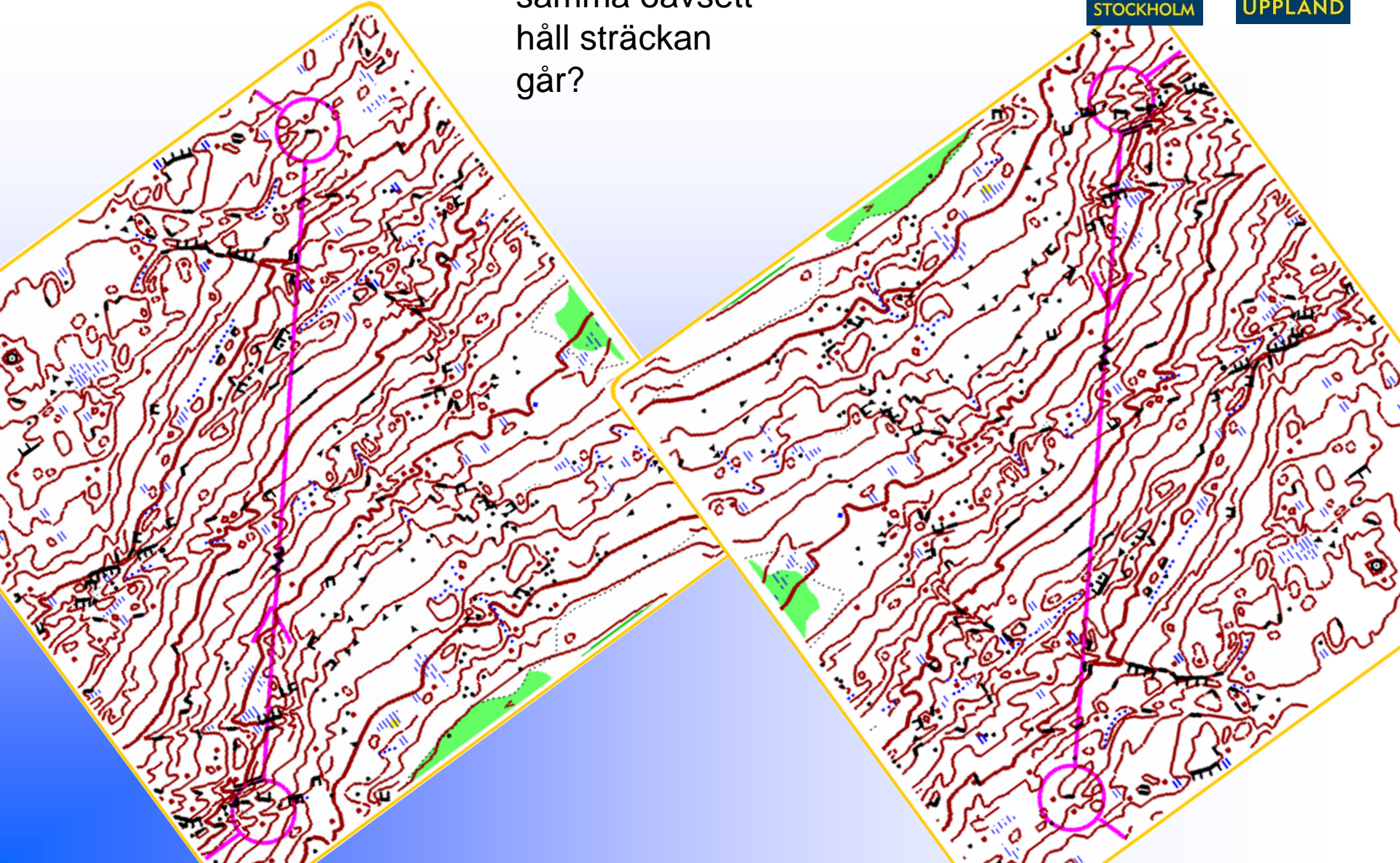
Finorientering i detaljrik terräng



- **Finorientera**
- Kontrolltagning
- Sista säkra

Blå/Svart?

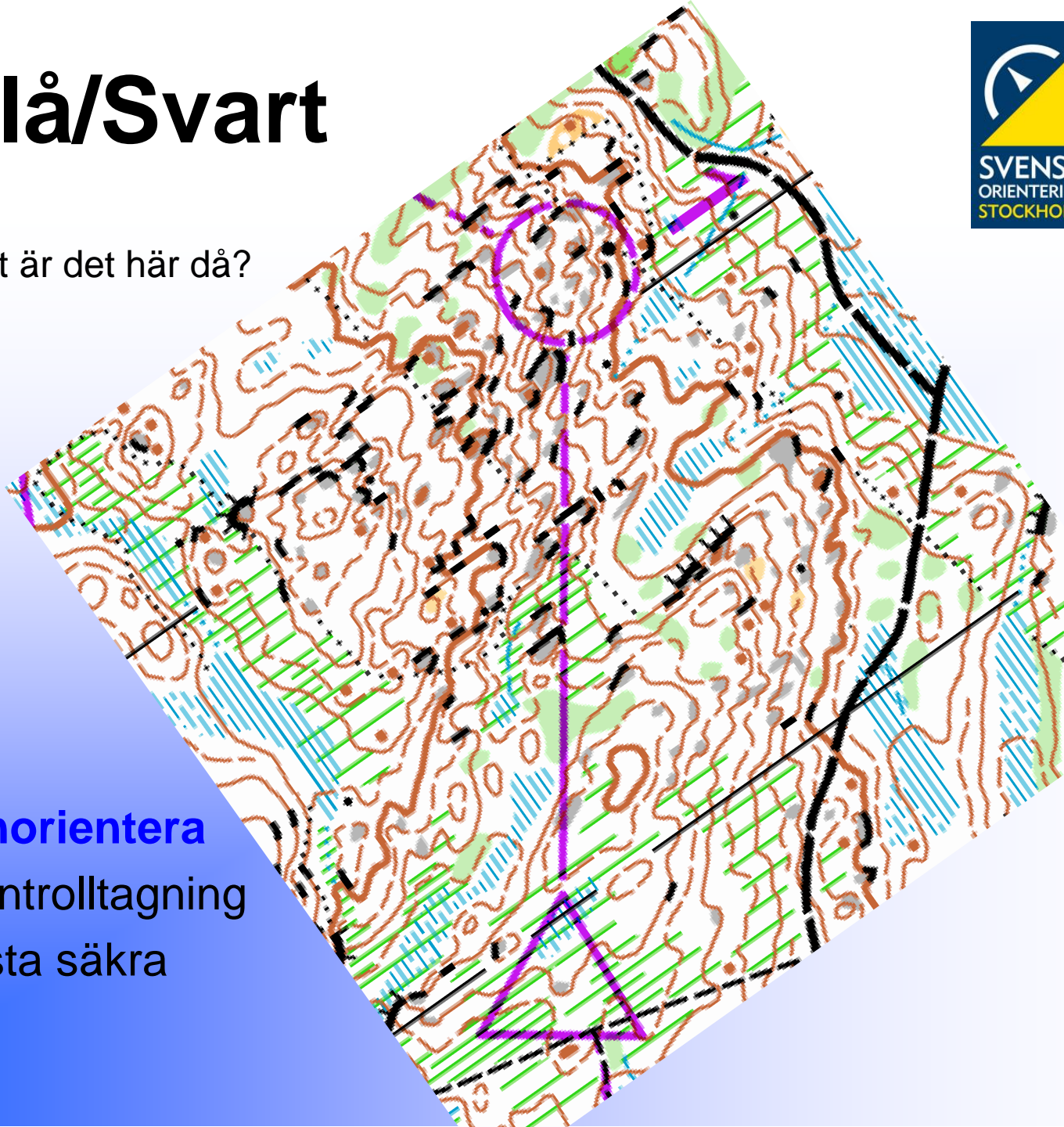
Blir svårigheten
samma oavsett
håll sträckan
går?



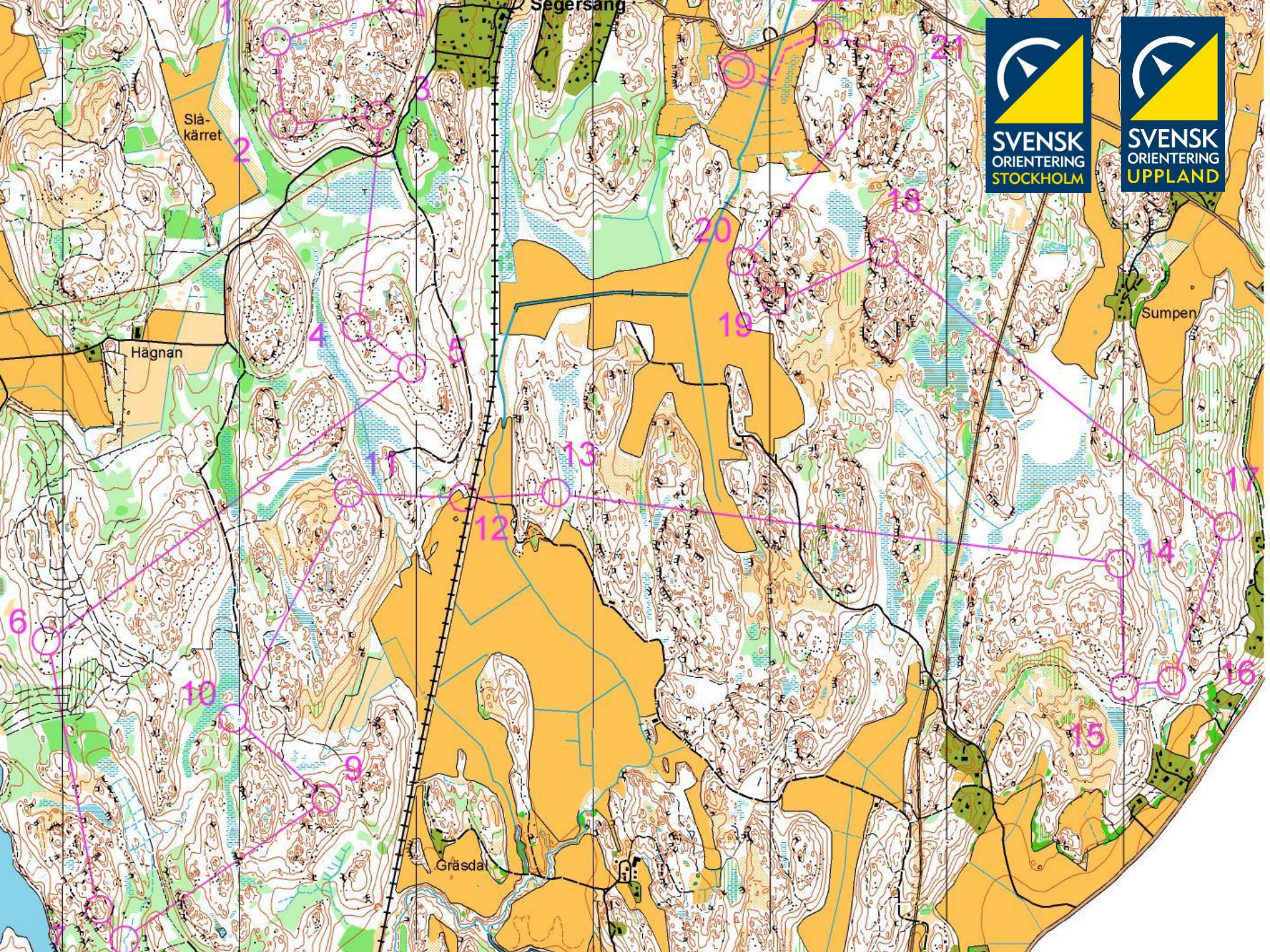
Blå/Svart



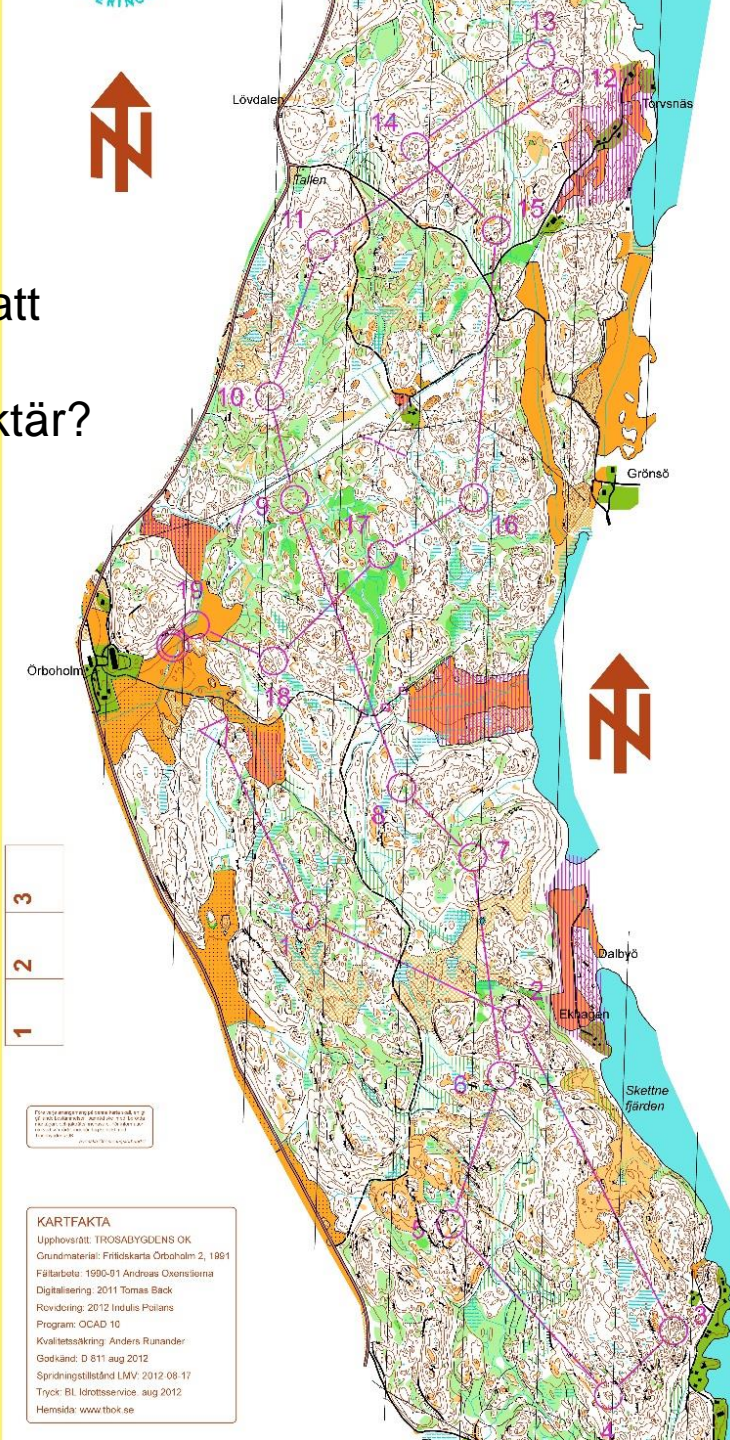
Hur svårt är det här då?
Lotteri?



- **Finorientera**
- Kontrolltagning
- Sista säkra



Kan man justera denna bana för att skapa mer långdistanskaraktär?



- 1
- 2
- 3

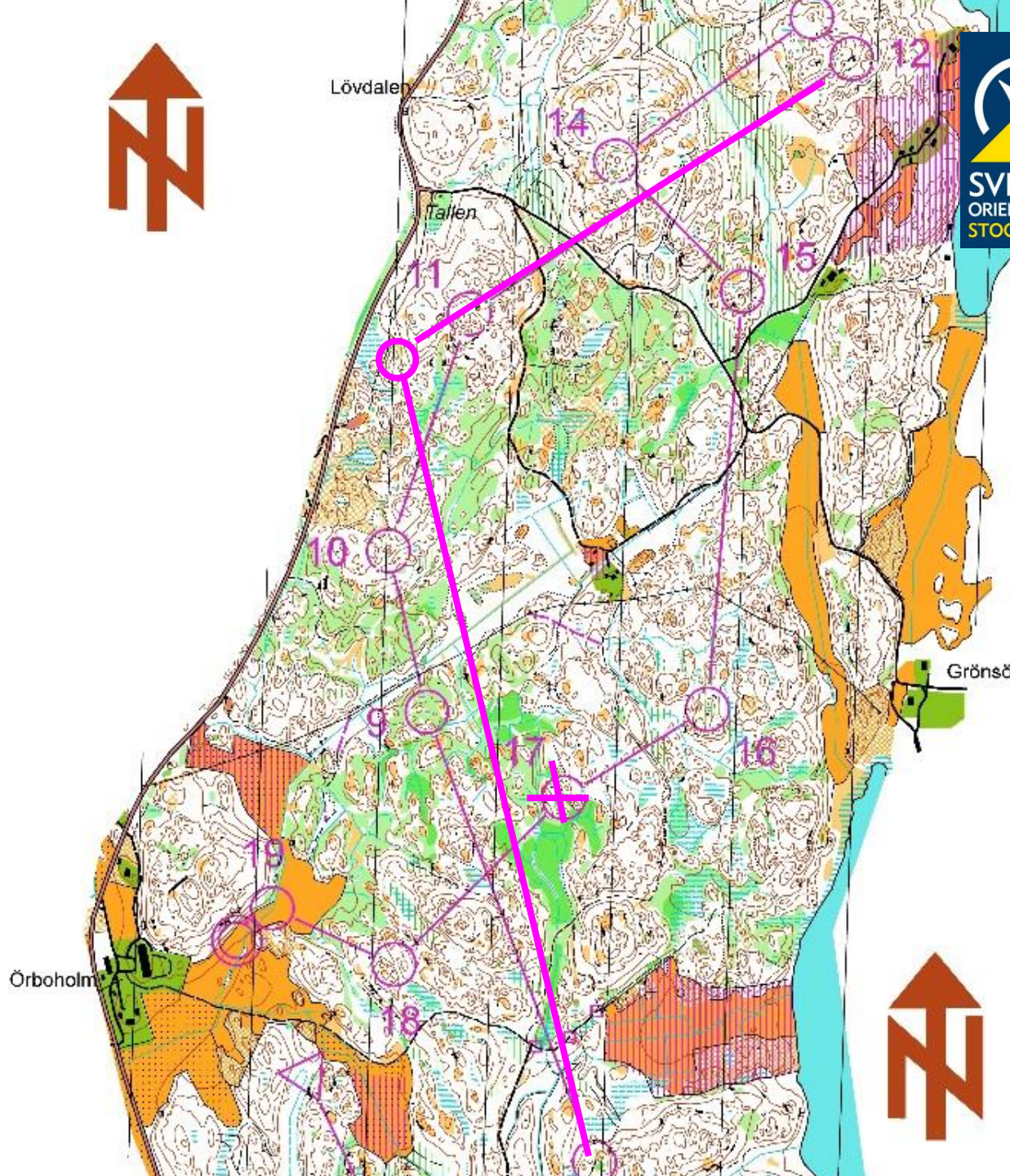
Den här kartan är en del av kartan som är tillgänglig på www.tbok.se. För mer information om kartan och dess användning, se www.tbok.se.

KARTFAKTA
 Upphovsrätt: TROSÄBYGDENS OK
 Grundmaterial: Fritidskartan Örboholm 2, 1991
 Fältarbete: 1990-01 Anders Oxeus/Siemma
 Digitalisering: 2011 Tomas Back
 Revdoering: 2012 Indulis Pielars
 Program: OCAD 10
 Kvalitetssäkring: Anders Runander
 Godkänd: D 611 aug 2012
 Spridningsstället LMV: 2012 08 17
 Tryck: BL kartservice aug 2012
 Hemsida: www.tbok.se

Skala 1:15000
 Ekvidistans

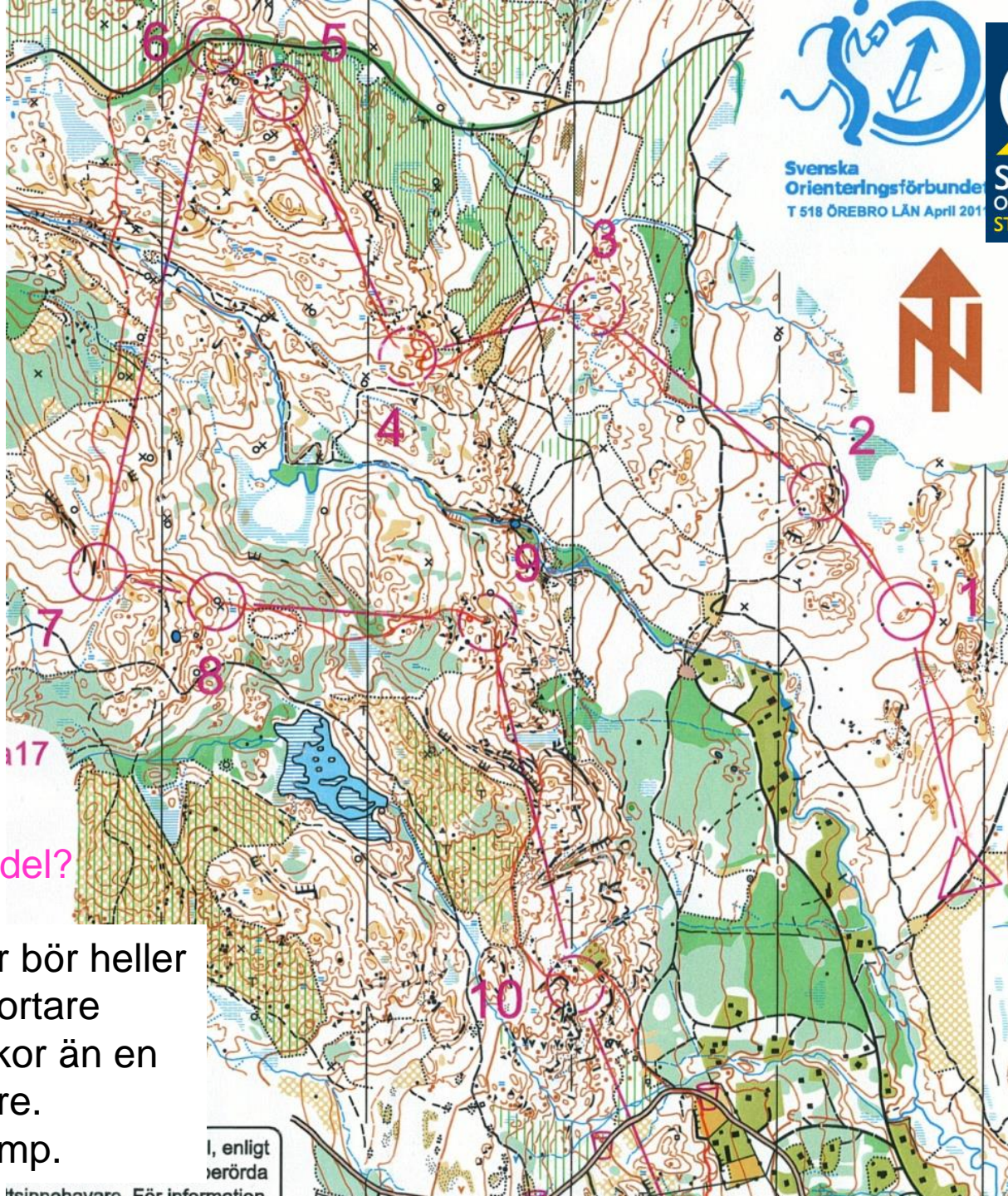


LÅNG-DM 2012					
Bana 01	11,3 km				
▶	↓	▲		↘	
1 102	↘	▲	1,4	○	
2 118	▲	↘	1,8 / 0,5	○	
3 90	▶				
4 64	∩				
5 122	○			○	
6 123	•	▲		∩	
7 114	•			○	
8 111	↑	m	1,8	∩	
9 36	≡		6x6	○	
10 38	○	○		∩	
11 79	≡		4x2		
12 108	m	m		∩	
13 132	✓	∩			
14 137	○			○	
15 109	∩				
16 73	≡		4x8	○	
17 129	m		1,8	∩	
18 56	→	∩			
19 100	⊗			◁	
		○ — 120 m		◁ — 120 m	



Gallra gärna
kontrollerna
variation i s

Ban	
1	10
2	11
3	9
4	6
5	12
6	13
7	14
8	15
9	3
10	3
11	7
12	



Svenska
Orienteringsförbundet
T 518 ÖREBRO LÄN April 2011



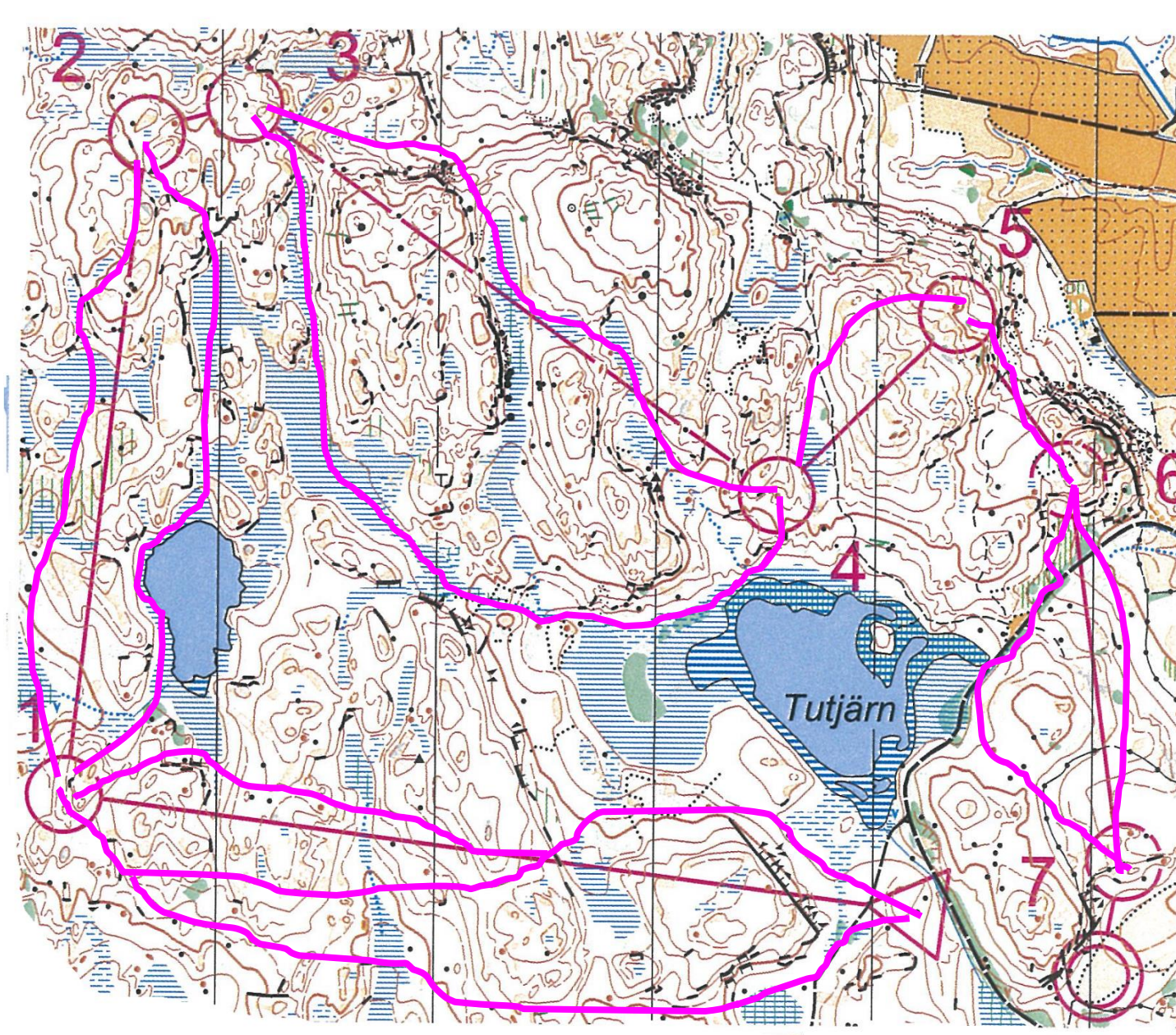
Lång eller medel?

Veteranbanor bör heller ha flera lite kortare vägvälssträckor än en enstaka längre. Minimera slump.

I, enligt
berörda
teknikerna. För information

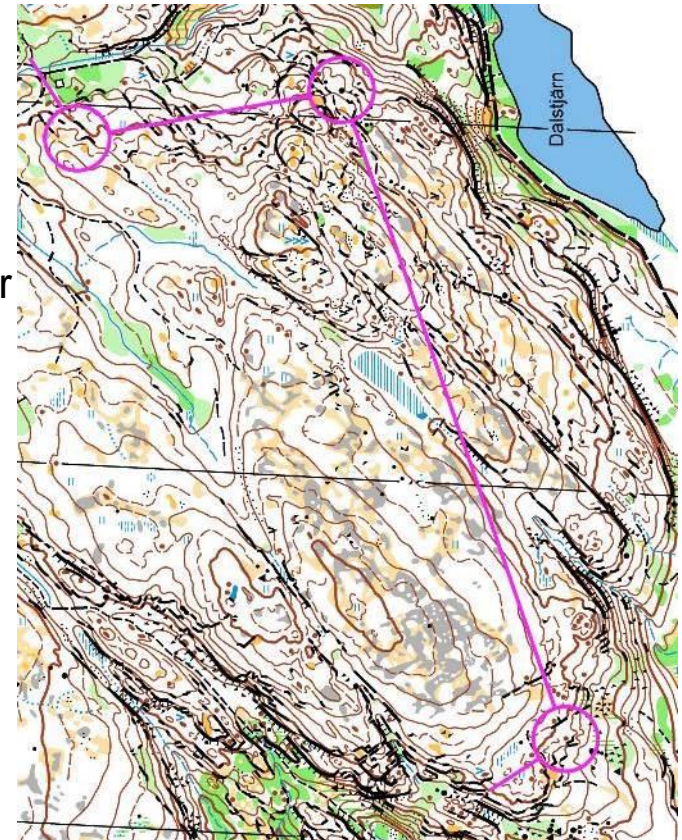
Blå

Deltagaren kan undvika kraftig kupering genom att runda. Stora sankmarker är inte perfekt, men av onda ting.....



Blå och Svart bana (sammanfattning)

- Elitorienterare som äldre orienterare med stor orienteringsvana.
- Svart: kan innehålla alla typer av terräng och svårigheter.
- Blå: undvik svårforcerad och mycket kuperad terräng, områden med blockterräng, besvärlig undervegetation och tät vegetation.
- Ska innehålla så mycket vägvalssträckor som möjligt.
- Även korta vägvalssträckor kan ge stort utslag på resultatet.
- Blå: med relativt kort banlängd är korta vägvalssträckor särskilt intressanta för att spara banlängd.
- Omväxling och variation viktig.
- Om möjligt dras genom olika terrängtyper.
- Undvik banor med ensidig orientering.
- Undvik slumpmoment.





Vägval ska eftersträvas på så
många delsträckor som
möjligt, oavsett
tävlingssdistans