

# Banlängder i Stockholm 2025-

## Stockholms Orienteringsförbunds kilometermall för banläggare.

Mallen ska användas för att underlätta arbetet vid distriktstävlingar och nationella tävlingar samt DM. Via mallen kan man se vilka klasser som kan/får använda samma banor eller omvänt.

Angivna banlängder ska anpassas efter terrängens beskaffenhet och kan avvika med +/- 20% beroende på kupering och framkomlighet. Det övre spannet vid lättframkomlig terräng, den nedre vid fysiskt utmanande terräng. Banlängden ska anges som kortast löpbara väg, via en rak linje mellan start, kontroller och mål, med undantag för fysiskt opasserbara områden och terrängföremål, till exempel förbjudna områden, opasserbart vattendrag, stora opasserbara branter, snitslade passager mm. Den omväg som deltagarna måste göra ska läggas till i banlängden.

## 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

## Medeldistans

Angivna banlängder ska anpassas efter terrängens beskaffenhet och kan avvika med +- 20% beroende på kupering och framkomlighet. Det övre spannet vid lättframkomlig terräng, den nedre vid fysiskt utmanande terräng.

Banlängden ska anges som kortast löpbara väg, via en rak linje mellan start, kontroller och mål, med undantag för fysiskt opasserbara områden och terrängföremål, till exempel förbjudna områden, opasserbart vattendrag, stora opasserbara branter, snitslade passager mm. Den omväg som deltagarna måste göra ska läggas till i banlängden.

### Åldersklasser

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

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

# Sprintdistans

Mätning av banlängden ska för sprintorientering göras fågelvägen mellan start, kontroller och mål, oavsett vilka terrängföremål som banans streck går över. Eventuellt snitslade delar av banan ska räknas in i banlängden.

Banlängderna är anpassade till beräknade vinnartider enligt SOFT:s bestämmelser.

Ungdom 10-12 minuter och vuxna 12-15 minuter. Banlängden ska mätas efter kortast möjliga löpväg på banan.

Åldersklasser

Klass	Svårighet vägval	Svårighet kontroll	Banlängd km	Önskad Vinnartid
D10	Vit	Vit	1,5	10-12
D12	Gul	Gul	1,5	10-12
D14	Orange	Gul	2,0	10-12
D16	Violett	Gul	2,0	10-12
D18	Svart	Gul	2,0	12-15
D20	Svart	Gul	2,0	12-15
D21	Svart	Gul	3,0	12-15
D35	Svart	Gul	2,0	12-15
D40	Svart	Gul	2,0	12-15
D45	Svart	Gul	2,0	12-15
D50	Svart	Gul	2,0	12-15
D55	Svart	Gul	2,0	12-15
D60	Svart	Gul	2,0	12-15
D65	Svart	Gul	2,0	12-15
D70	Svart	Gul	1,5	12-15
D75	Svart	Gul	1,5	12-15
D80	Svart	Gul	1,5	12-15
D85	Svart	Gul	1,5	12-15

U1	Grön	nej	1,5	Blir vad det blir
U2	Vit	Vit	1,5	Blir vad det blir

Klass	Svårighet vägval	Svårighet kontroll	Banlängd km	Önskad Vinnartid
H10	Vit	Vit	1,5	10-12
H12	Gul	Gul	1,5	10-12
H14	Orange	Gul	2,0	10-12
H16	Violett	Gul	2,5	10-12
H18	Svart	Gul	2,5	12-15
H20	Svart	Gul	3,0	12-15
H21	Svart	Gul	3,5	12-15
H35	Svart	Gul	2,5	12-15
H40	Svart	Gul	2,5	12-15
H45	Svart	Gul	2,0	12-15
H50	Svart	Gul	2,0	12-15
H55	Svart	Gul	2,0	12-15
H60	Svart	Gul	2,0	12-15
H65	Svart	Gul	2,0	12-15
H70	Svart	Gul	2,0	12-15
H75	Svart	Gul	1,5	12-15
H80	Svart	Gul	1,5	12-15
H85	Svart	Gul	1,5	12-15

U3	Gul		1,5	Blir vad det blir
U4	Orange	Gul	2,0	Blir vad det blir

Klass	Svårighet vägval	Svårighet kontroll	Banlängd km	Önskad vinnartid
Vit 1,5 km	Vit	Vit	1,5	Blir vad det blir/Samma bana som U2
Gul 1,5 km	Gul	Gul	1,5	Blir vad det blir/Samma bana som U3
Orange 2,0 km	Orange	Gul	2,0	Blir vad det blir/Samma bana som U4
Svart 2,0 km	Svart	Gul	2,0	Blir vad det blir
Svart 3,0 km	Svart	Gul	3,0	Blir vad det blir

Öppna klasser/  
Direktanmälan

# Nattorientering

Nattorientering har ca 80% av banlängden som gäller för banor på dagen.

Angivna banlängder ska anpassas efter terrängens beskaffenhet och kan avvika med +/- 20% beroende på kupering och framkomlighet. Det övre spannet vid lättframkomlig terräng, den nedre vid fysiskt utmanande terräng.

Banlängden ska anges som kortast löpbara väg, via en rak linje mellan start, kontroller och mål, med undantag för fysiskt opasserbara områden och terrängföremål, till exempel förbjudna områden, opasserbart vattendrag, stora opasserbara branter, snitslade passager mm. Den omväg som deltagarna måste göra ska läggas till i banlängden.

Banlängder är anpassade till SOFT:s bestämmelser för dagorientering.

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

## Åldersklasser

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
<b>D12</b>	Gul	<b>2,5</b>	Blir vad det blir
<b>D14</b>	Orange	<b>3,5</b>	Blir vad det blir
<b>D16</b>	Violett	<b>4,5</b>	Blir vad det blir
<b>D18</b>	Svart	<b>5,0</b>	40-45
<b>D20</b>	Svart	<b>5,5</b>	50-55
<b>D21</b>	Svart	<b>7,5</b>	60-65
<b>D21 kort</b>	Svart	<b>5,0</b>	45-50
<b>D35</b>	Svart	<b>5,0</b>	50-55
<b>D40</b>	Svart/Blå	<b>4,5</b>	40-45
<b>D45</b>	Svart/Blå	<b>4,0</b>	40-45
<b>D50</b>	Svart/Blå	<b>4,0</b>	40-45
<b>D55</b>	Svart/Blå	<b>3,5</b>	40-45
<b>D60</b>	Svart/Blå	<b>3,5</b>	40-45
<b>D65</b>	Svart/Blå	<b>3,0</b>	40-45
<b>D70</b>	Blå	<b>3,0</b>	40-45
<b>D75</b>	Blå	<b>2,5</b>	Blir vad det blir
<b>D80</b>	Blå	<b>2,5</b>	Blir vad det blir
<b>D85</b>	Blå	<b>2,5</b>	Blir vad det blir

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
<b>H12</b>	Gul	<b>2,5</b>	Blir vad det blir
<b>H14</b>	Orange	<b>4,0</b>	Blir vad det blir
<b>H16</b>	Violett	<b>5,0</b>	Blir vad det blir
<b>H18</b>	Svart	<b>7,0</b>	40-45
<b>H20</b>	Svart	<b>8,5</b>	50-55
<b>H21</b>	Svart	<b>11,0</b>	60-65
<b>H21 kort</b>	Svart	<b>7,0</b>	45-50
<b>H35</b>	Svart	<b>7,0</b>	50-55
<b>H40</b>	Svart/Blå	<b>6,5</b>	40-45
<b>H45</b>	Svart/Blå	<b>6,0</b>	40-45
<b>H50</b>	Svart/Blå	<b>5,5</b>	40-45
<b>H55</b>	Svart/Blå	<b>5,0</b>	40-45
<b>H60</b>	Svart/Blå	<b>4,5</b>	40-45
<b>H65</b>	Svart/Blå	<b>4,0</b>	40-45
<b>H70</b>	Blå	<b>3,5</b>	30-35
<b>H75</b>	Blå	<b>3,0</b>	Blir vad det blir
<b>H80</b>	Blå	<b>2,5</b>	Blir vad det blir
<b>H85</b>	Blå	<b>2,5</b>	Blir vad det blir

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
<b>Vit 2 km</b>	Vit	<b>2,0</b>	Blir vad det blir
<b>Vit 4 km</b>	Vit	<b>4,0</b>	Blir vad det blir
<b>Gul 3 km</b>	Gul	<b>2,5</b>	Blir vad det blir
<b>Gul 5 km</b>	Gul	<b>4,0</b>	Blir vad det blir
<b>Orange 3 km</b>	Orange	<b>3,0</b>	Blir vad det blir
<b>Orange 5 km</b>	Orange	<b>4,5</b>	Blir vad det blir
<b>Blå 3 km</b>	Svart/Blå	<b>3,0</b>	Blir vad det blir
<b>Svart 5 km</b>	Svart/Blå	<b>5,0</b>	Blir vad det blir
<b>Svart 7 km</b>	Svart	<b>7,0</b>	Blir vad det blir

## Öppna klasser/ Direktanmälan

Tabell över klasser som kan ha samma banor

Klasser som kan ha samma bana (inte ska eller bör)

Färg	Medeldistans	Ban- längd		Långdistans	Ban- längd
<b>Grön, K1</b>	Inskolning	2,0		Inskolning	2,0
<b>Grön</b>	U1	2,0		U1	2,0
<b>Vit</b>	D10, H10	2,0		D10, H10	2,5
	U2, Vit 2 km	2,0		U2, Vit 2 km	2,5
	Vit 4 km	-		Vit 4 km	4,0
<b>Gul</b>	D12, H12	2,0		U3, Gul 2,5 km	2,5
	U3, Gul 2,5 km	2,0		D12, H12	3,0
	Gul 5 km	-		Gul 5 km	5,0
<b>Orange</b>	D14, H14	2,5		D14, H14	4,0
	U4, Orange 3 km	2,5		U4, Orange 3 km	3,5
	Orange 5 km	-		Orange 5 km	5,0
<b>Violett</b>	D16	2,5		D16	5,0
	H16	3,0		H16	5,5
<b>Blå</b>	D95, H95	1,0		D95, H95	1,5
	D90, H90, D80, D85	1,5		D90, H90	2,0
	D80, D85, H80, H85	2,0		D80, D85, H85	2,5
	D75, H75	2,0		D75, H80	3,0
	D60, D65, D70,	2,0		D70, Blå 3 km	3,0
<b>Svart/Blå</b>	D45, D50, H60, H65, H70, Blå 3 km	2,5		D65, H75	3,5
	D18, D20,	3,0		D55, D60, H70	4,0
	D20,	3,0		D50, H65, Svart 5 km	4,5
	H55, H50	3,0		D21 kort, D45, H60	5,0
	D35, H45	3,0			5,0
	D18 Elit	3,0		D18, D40, H55	5,5
	D20 Elit, H18 Elit	3,5		D35, H50	6,0
	D21, H40	3,5		D20, H45	6,5
	H20, H35	3,5		D18 Elit	7,0
	D21 Elit, H20 Elit	4,0		Svart 7 km, H21 Kort	7,0
	H21, Svart 5 km	4,5		H18, H40,	7,5
	H21 Elit	5,0		D20 Elit	8,0
				D21, H35	8,0
				H18 Elit	9,0
				H20	9,0
				D21 Elit, H20 Elit,	10,5
				H21	11,5
				H21 Elit	13,0

	Antal banor	stor	medelstor	liten
<b>Elittävling</b> långdistans		35	24	21
<b>Elittävling</b> medeldistans		27	17	17
<b>Elittävling</b> sprintdistans		26		
Nationell tävling med fullständig klassindelning, långdistans		28		15
Nationell tävling med fullständig klassindelning, medeldistans		23		12
Nationell tävling med fullständig klassindelning, sprintdistans		17		
Distriktstävling med fullständig klassindelning, långdistans				15
Distriktstävling med fullständig klassindelning, medeldistans				12
Distriktstävling med fullständig klassindelning, sprintdistans		17		7