



## Banläggningskurs

Östergötlands orienteringsförbund  
2026-02-04

1

## Program

---

18:00 Kaffe och uppstart

---

18:10 Grunder om banläggning

---

19:00 Uppgift att lägga två banor till medeldistans: DH10, D20

---

19:30 Redovisning av några banor

---

20:00 Banläggning till stafetter

---

20:30 Slut

2

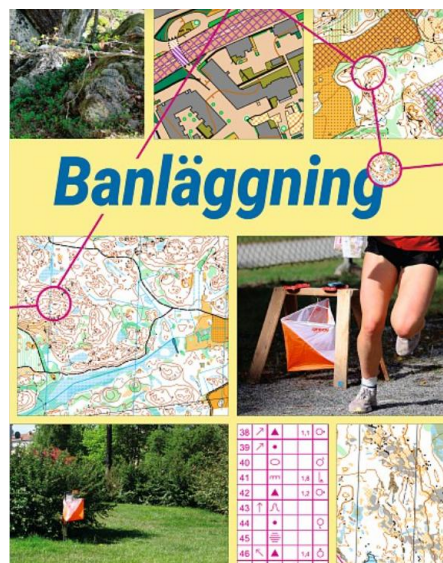
## Varför träffas vi idag?

- Vi ska lägga bra och roliga banor!
- Lära oss mer
- Vad vill vi erbjuda deltagaren/löparen?
- Viktigt att tänka på

3

## Källa till kunskap: orientering.se, Banläggarboken

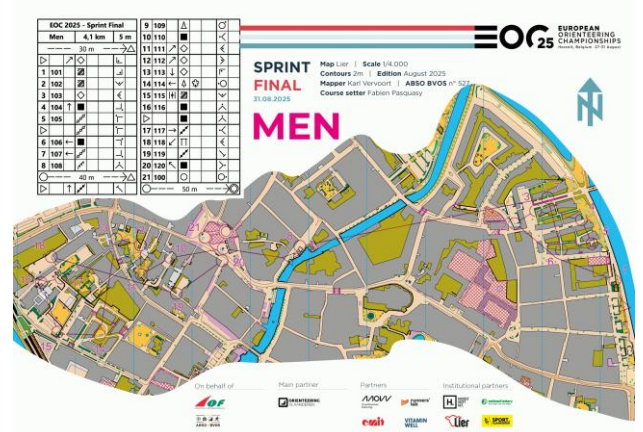
<https://www.orientering.se/forening/arrangor/banlaggning/>



4

## Nya banläggARBOKEN

- Uppdaterat innehåll
- Nya avsnitt om sprint



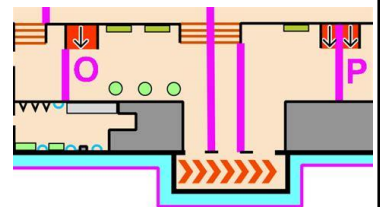
5

## Nya banläggARBOKEN

- Ännu inget om inomhusorientering, men lite info hos IOF:
  - [Mapping | International Orienteering Federation](#)

### DRAFT: International Specification for Indoor Orienteering Maps (ISInOM)

File Name	Date	Size
Changelog ISInOM 3.pdf	26.01.2026	197 KB
Indoor Course Setting 6.6.octd	26.01.2026	535 KB
Indoor Symbols - ISInOM - 6.6.octd	26.01.2026	1 MB
Indoor Symbols - ISInOM 6.6.omap	26.01.2026	860 KB
ISInOM - International Symbols for Indoor Orienteering Maps - v6-6.pdf	26.01.2026	1 MB
symbols.xml	28.09.2025	649 KB
Symbols.xml - Instructions for Purple Pen .pdf	28.09.2025	29 KB



6

## Inomhusorientering

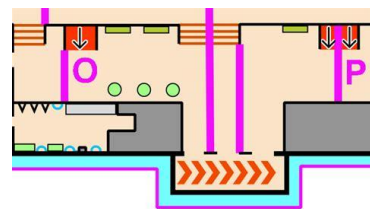
Stockholms inomhusorienterare har samlat information på en öppen Google drive-yta.

Mapp för arrangörer (inkl. kartritning, banläggning):

[Arrangörer – Google Drive](#)

Råd till banläggare:

[Råd till banläggare av inomhusorientering 2024-09-22.pdf - Google Drive](#)



7

## Banläggningens mål

- Upprätthålla orienteringslöpningens särart
- Skapa sportslig rättvisa
- Skapa rolig orientering
- Säkerställa distansernas särarter
- Se till att orienteringssporten är skonsam mot naturen

8

## Disciplinerna och deras särarter

### 1. Långdistans

### 2. Medeldistans

### 3. Nattorientering

### 4. Sprintdistans

### 5. Stafett

### 6. Ultralång distans

A. Extrem fysisk utmaning och vägvalsbedömning

B. Hög fart och snabba beslut

C. Kamp man mot man/kvinna mot kvinna

D. Teknisk orientering

E. Vägvalsbedömning i lättframkomlig terräng

F. Vägvalsbedömning och fysisk utmaning

9

## Distansernas särart

### Hög fart och snabba beslut

#### Sammanfattning sprintdistans

- Kontrolltagningen ska vara tydlig och löparna ska inte behöva leta efter kontrollskärmen när de är framme vid kontrollen.
- Vägvalet ska vara i fokus, liksom högt tempo, riktningförändringar och omväxling.
- Var noga med säkerheten under tävlingen i förhållande till eventuellt förekommande fordonstrafik, cyklist och fotgängare.
- Skapa största möjliga rättvisa med hjälp av korrekt karta, genomtänkt banläggning och väl valda platser för åskådare utmed tävlingsbanan. Rättviseaspekten är särskilt viktig vid en mästerskapstävling.
- Skapa en sammanhållen arena med start, mål, varvning, speaker och musik. Ljudanläggningen och speakerfunktionen bör vara av högsta kvalitet och planeringen av arenan måste göras omsorgsfullt.

### Teknisk orientering

#### Sammanfattning medeldistans

- Medeldistansbanor för färgerna grön till orange ska läggas enligt samma principer som gäller för övriga distanser.
- Det som skiljer medeldistans från långdistans är att de lite längre delsträckorna inte finns i lika stor utsträckning.
- Antalet riktningändringar blir fler.
- Teknisk orientering är medeldistansens profil.
- Kartläsningen dominerar, även på vägvalssträckorna.
- Medeldistans får inte vara en förkortad långdistans.

10

# Distansernas särart

## Vägvalsbedömning och fysisk utmaning

### Sammanfattning långdistans

- Långdistans innebär långa delsträckor där löparnas förmåga att läsa och förstå kartan och utifrån det välja väg testas.
- Vägvalsorientering ska vara i fokus.
- På en långdistansbana kan det förekomma avsnitt med karaktär av medeldistans.
- Variation av olika långa sträckor, olika terrängtyper och orienteringsteknik skapar utmaningar för löparna och orienteringen blir roligare och intressantare.
- Kontrollerna och placeringen av kontrollskärmen ska vara tydlig.
- Löparnas taktiska förmåga ska sättas på prov.

## Extrem fysisk utmaning och vägvalsbedömning

### Sammanfattning ultralång distans

- Banor för ultralång distans läggs utifrån samma principer som för långdistans.
- Vägvalssträckorna kan vara ännu längre.
- Löparnas fysiska förmåga ska sättas på prov.
- Eftersom tävlingstiden är lång kan varningar och publikkontroller underlätta för publiken att följa tävlingen.

11



## BANLÄGGARENS ANSVARSOMRÅDE

- Organisera och leda arbetet
- Komposition av banor
- Hänsyn till mark och vilt
- Skapa sportslig rättvisa
- Rekognosering och kontroll i terrängen
- Banor i banläggarsstödet
- Underlag till bankontrollanten
- Utsättning och intagning av kontroller
- Underlag till tävlingsadministrationen
- Underlag till speakern
- Underlag till media



12



## GÖR EN ARBETSPLAN

sid 44 i banläggARBOKEN

1. Innan ansökan om tävling (fram till ett år före tävlingen)				Hemma	I terrängen	I föreningen	Med andra
Upprätta arbetsplan.		Utse banläggare.	Samråd med länsstyrelse, kommunekolog, markägare och jakträttsinnehavare.	<b>4. Åtgärder dagarna före tävlingen</b>			
Analys av alternativa tävlingsområden.	Analys av tänkbara arenor.	Val av tävlingsområde.		Instruktion till personal.			
<b>2. Åtgärder långt före tävlingsdagen (fram till en månad före tävlingen)</b>				Utsättning av kontrollställen.			
Skaffa förhandsinformation om tävlingsområdet.	Översiktlig rekognosering av tävlingsområdet.	Organisation av banläggarteamet.		Utsättning av kontroller.			
Värdering av terrängen.	Terrängkontroll, tester av sträckor.	Underlag till tävlingsledaren.		Markering av vätskestationer.			
Markera hänsynsområden.		Se över personalbehov.		Seisking av hänsynsområden.			
Stråk och bankskisser.		Se över materialbehov.	Samverkan med bankkontrollanten.	<b>5. Åtgärder på tävlingsdagen</b>			
Komposition av banorna.	Detaljrekognosering och märkning av kontrollpunkter. Detaljrekognosering av start- och målpåsar.		Tidbeställning för tryck eller utskrift av banor.	Utsättning av kontrollstället.	Witskekontroller.		Eventuell viltavdrivning.
Prelinjär bansammansättning.			Bansammansättning till bankkontrollanten.	Kontrollöppning, provstämpling.	Radokontroller, förvarning.		
<b>3. Åtgärder närmare tävlingsdagen (sista månaden före tävlingen)</b>					Press- och fotokontroller.		
Lägg in alla kontroller och banor i banläggarsystemet.		Lämnas bansammansättning till tävlingsadministratören.		Bevakning av kontroller.			
Utskrift av kontroll-	Provdokument.	Lämnas anordningsplaner		Viltrapport.			Viltrapport.
				Återställ material.	Kontrolltagning.		
<b>6. Åtgärder efter tävlingsdagen</b>							
				Utvärdering av banläggningen.	Efterkontroll i terrängen.	Tacka medarbetare.	Tack till markägare och jakträttsinnehavare.
				Avsluta och arkivera banlämningsskottet.			

13



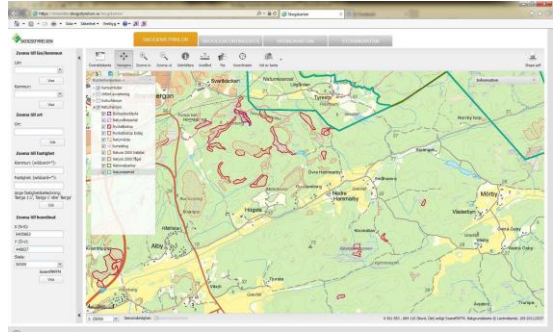
## VAL AV TÄVLINGSOMRÅDE OCH ARENA

- Lämpliga arenor
- Trafik och transporter
- Parkering
- Bra orienteringsvärde
- Lämplig terräng för alla deltagare
- Tid på året
- Andra aktiviteter
- Skogsbruk och avverkningar
- Hänsyn till naturen
- Hänsyn till djurliv

14

## Känslig natur

- För info om känslig natur, se t.ex. <https://kartor.skogsstyrelsen.se/kartor/>
- Prata med markägare, jakträttsinnehavare
- ÖOF gör ansökan om arrangemang hos Länsstyrelsen, kan finnas kommentarer i beslut



15



## MÅLSÄTTNINGEN ÄR HÄNSYN



- Samråd för att med berörda för att få använda mark för orientering, det vill säga banorna i skogen
- Tillstånd krävs av berörda för arena, parkering och startplatser.

16



## HÄNSYN TILL DJUR OCH NATUR, BANSTRÅK

- Majoriteten av banorna vid långdistans har en banlängd mellan 3 till 7 kilometer
- Alla banor vid medeldistans har en banlängd mellan 2 till 5 kilometer
- Det innebär stor belastning i ett relativt litet område
- Lokala förutsättningar ger ofta ytterligare begränsningar



17

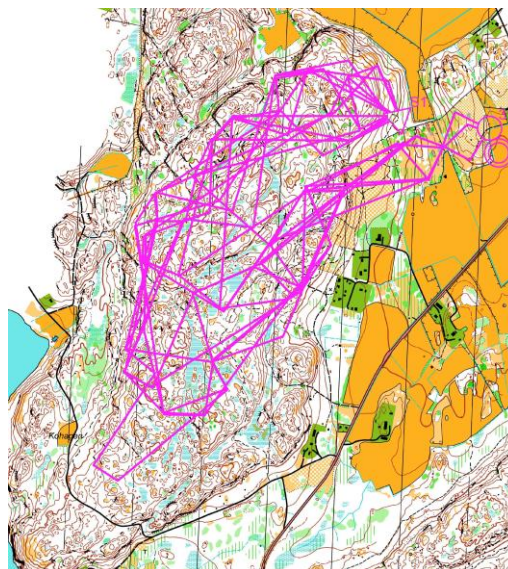


## HÄNSYN TILL DJUR OCH NATUR, BANSTRÅK

Merparten av banstråken i samband med en medeldistanstävling söder om Stockholm 2017. Banstråken ger inget utrymme för vilt inne i tävlingsområdet. Vid medeldistans är det ofta ett problem eftersom tävlingsområdet ofta är begränsat. Alla banor går dock i stråk och åt samma håll. Det finns buffertzoner runt hela tävlingsområdet.

Det gjordes ingen avdrivning innan tävlingen. De som satte ut stämplingsenheterna på morgonen sprang åt samma håll och i samma stråk som tävlingsbanorna.

Inga viltobservationer rapporterades till arrangören.



18



## MÅLSÄTTNINGEN ÄR HÄNSYN



- Naturvårdsverkets Vägledning för arrangemang i naturen
- Vårdatumperioder
- Samverkan
- Hänsynsområden
- Stråkbaneläggning
- Tåliga ytor för arena, start och mål
- Kontrollplacering

19

## Viktiga dokument

### Disciplinerna och deras särarter

<https://www.orientering.se/utova-och-folj/tavla/discipliner-klasser/discipliner/discipliner-i-ol/disciplinernas-sararter/>

### Klasser och svårighetsgrader

<https://www.orientering.se/utova-och-folj/tavla/discipliner-klasser/klasser-beraknade-segartider-banlangder/klasser-svarighetsnivaer-segartider-banlangder-i-ol/>

### Tävlingsregler

<https://www.orientering.se/utova-och-folj/tavla/dokument-stod/regelverket/>

Se avsnitt om banläggning!

### Stöddokument och filer

<https://www.orientering.se/utova-och-folj/tavla/dokument-stod/stoddokument-filer/>

20

## Se också självklart ÖOFs hemsida om arrangemang!

<http://www.öof.se/index.php?page=29>

### De viktigaste aktuella dokumenten från arrangemangskommittén

Om någon länk inte fungerar kan det bero på att dokumentet uppdaterats, men inte länken i den här korta listan. Leta då bland den större dokumentsamlingen längre ned på sidan. Och tipsa gärna [webmaster@o-of.se](mailto:webmaster@o-of.se) om att länken är trasig.

-  PM för tävlingsarrangörer (uppdaterad 2026-01)
-  Banlängder för DM klasser vid DM i Östergötland från 2025
-  Mark- och viltrapport, excelfil
-  Mark- och viltrapport, ifyllbar PDF
-  Förslag till DM arrangörer 2026-2035
-  Banläggarkort 2025
-  Erbjudande från Hyratao

21

## Rekommenderade banlängder medel

Klass	Tom 2024	From 2025	Klass	Tom 2024	From 2025
D10	2,0	2,0	H10	2,0	2,0
D12	2,5	2,5	H12	2,5	2,5
D14	3,0	3,0	H14	3,0	3,0
D16	3,5	3,5	H16	3,5	3,5
D18	3,5	3,5	H18	3,5	4,0
D20	3,5	3,5	H20	4,0	4,0
D21	4,5	4,0	H21	5,5	4,5
D35	3,0	3,5	H35	4,0	4,0
D40	3,0	Utgår	H40		Utgår
D45	3,0	3,0	H45	4,0	3,5
D50	3,0	3,0	H50	4,0	3,5
D55	3,0	3,0	H55	4,0	3,5
D60	2,5	2,5	H60	3,5	3,0
D65	2,0	2,5	H65	3,0	3,0
D70	2,0	2,5	H70	3,0	3,0
D75	2,0	2,0	H75	2,5	2,5
D80	2,0	1,5	H80	2,0	2,0
D85	2,0	1,5	H85	2,0	2,0

22

## Rekommenderade banlängder lång

Klass	Tom 2024	From 2025	Klass	Tom 2024	From 2025
D10	2,5	2,5	H10	2,5	2,5
D12	3,0	3,0	H12	3,0	3,0
D14	4,0	4,0	H14	4,0	4,0
D16	5,0	5,0	H16	5,5	5,5
D18	6,0	5,5	H18	7,0	6,5
D20	7,0	6,0	H20	8,5	7,5
D21	10,0	8,0	H21	12,0	10,0
D35	6,5	6,0	H35	8,5	7,5
D40	6,5	Utgår	H40	8,5	Utgår
D45	6,0	5,5	H45	7,5	7,0
D50	5,5	5,0	H50	7,5	6,5
D55	5,0	4,5	H55	6,5	6,0
D60	4,0	4,0	H60	5,5	5,5
D65	3,0	3,5	H65	4,5	4,5
D70	3,0	3,0	H70	4,5	4,0
D75	2,5	2,5	H75	3,5	3,5
D80	2,5	2,0	H80	2,5	3,0
D85	2,5	2,0	H85	2,5	2,5

23

## Andra tips

Lär av föregående tävling ni arrangerade

- Vad gick bra?
- Vad kan göras bättre?
- Kolla in tider och antal deltagare

Kolla statistik från andra tävlingar via Eventor

- Antal deltagare
- Löptider
- Banlängder

24

## Återkoppling från tidigare års tävlingar

- Tillräckligt stor storlek på lösa kontrollbeskrivningar  
6,5 mm rekommenderas av ÖOF
- Sätta tiden i alla SI enheter före tävling
- Tillräckligt startdjup i öppna klasser (tänk på familjer med unga tävlande)
- Canvas-funktionen i OCAD kan underlätta hanteringen av olika kartskalor

25

## Tips onlinekontroller

Samråd med sekretariat/speaker om behov av onlinekontroller

- Radio på D/H21, ungefär mitt på banorna. Det är bra om detta är en och samma kontroll.
- Radio ungefär mitt på banorna för de klasser som ska bevakas i O-ligan. Bör vara samma kontroll. Om det går att samordna med radion i D/H21 är det extra bra, men det är nog ovanligt att det funkar.
- Förvarning i D/H21 och O-ligan. Detta bör ofta gå att samordna, även om det leder till lite kompromisser med svårigheten på kontrollen för seniorklasserna. Det skadar kanske inte om även fler klasser har denna förvarning så har speakern möjlighet att bevaka fler löpare i mån av tid och lust.

26

## Att lägga banor i OCAD

- Många bra funktioner och mest använda programmet för banläggning
- Canvas kan användas för olika utsnitt
- Samma program som är helt dominerande för kartritning
- Programmet kostar pengar för varje licens
- Se upp med olika versioner av kartfil (OCAD 9,10,11,12,2018). Går t.ex. inte att öppna version 2018 i OCAD 11.

27

## Att lägga banor i Purple pen

- Gratisprogram som får laddas ned hur mycket som helst
- Relativt enkelt att lära sig och jättebra program för träningar för t.ex. ungdomsledare!
- PDF går bra som bakgrundsbild för kartan!
- Se upp med externa utskrifter om du vill använda det för tävling!

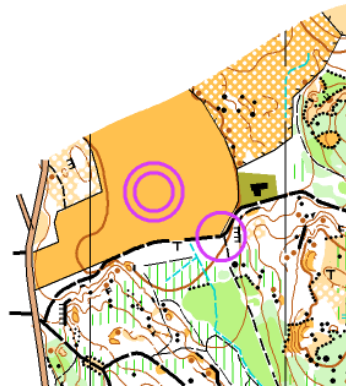
28

## Kvällens banläggarpuppigt

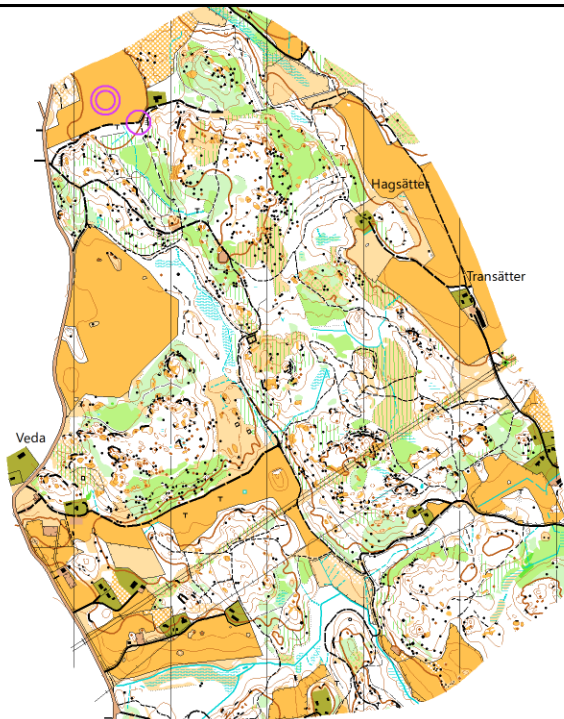
Ni ska arrangera medeldistans med mål vid gårde i nordväst och valfri startplats

Ta fram förslag på två banor:

- DH10
- D20



29



30

# Stafettbanläggning

- Tips och erfarenheter från en tiomilabanläggare!