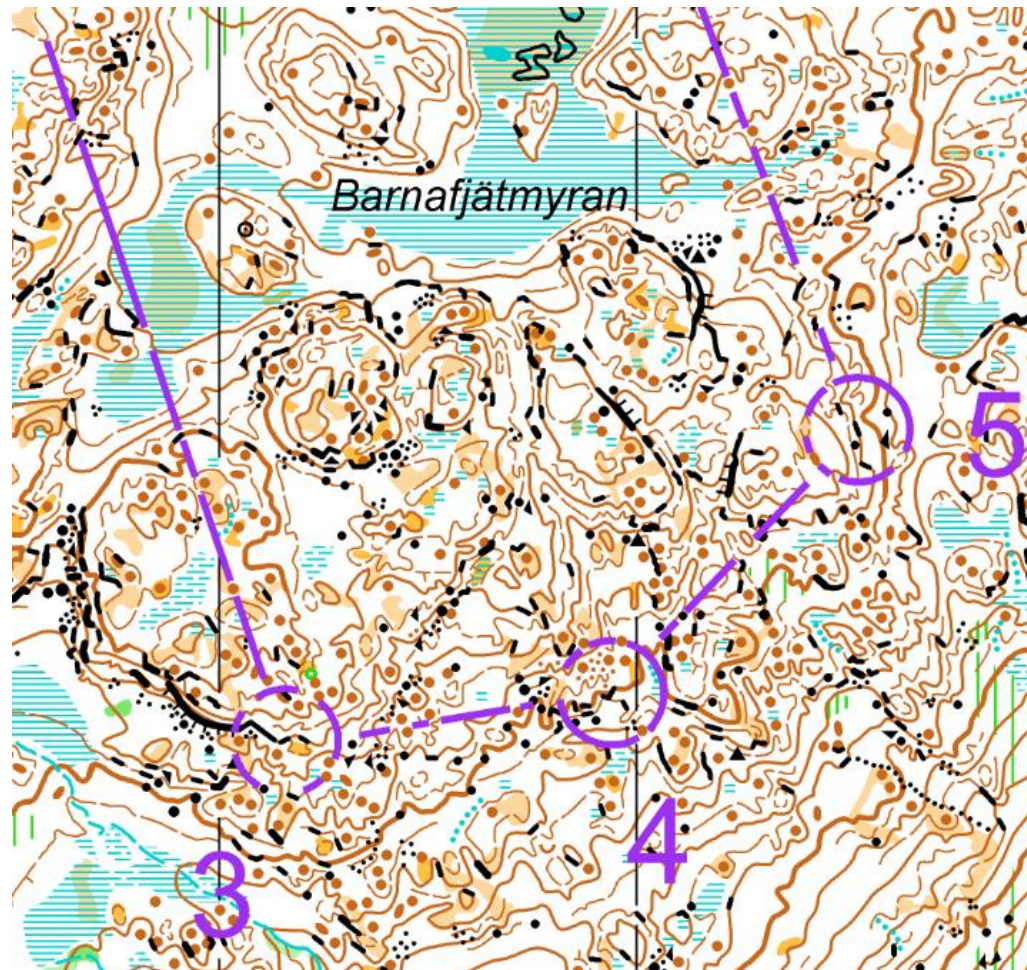


Banläggarräffen 2024



Välkommen!

Upprop

Lars	Gerhardsson	Attunda OK
Jonathan	Svensson	Centrum OK
Jonas	Holmgren	Gustavsbergs OK
Fredrik	Hedin	IFK Enskede
Hans	Tarandi	IFK Lidingö SOK
Jan	Nettelbjer	Järfälla OK
Vendela	Rundström	OK Ravinen
Per	Franzén	OK Södertörn
Göran	Hellgren	OK Södertörn
Erik	Andersson	OK Österåker
Michaela	Lundell	OK Österåker
Carl-Olof	Söder	Skarpnäcks OL
Tomas	Eklund	Skogsluffarnas OK
Per	Kallhauge	Snättringe SK
Jan	Bojling	Solna OK
Annika	Svensson	Solna OK
Tobias	Liljegren	Väsby OK
Krister	Gumaelius	Waxholms OK
Lars	Forsberg	StOF-kansliet
William	Grunder	Järfälla OK



Program

Upprop

En liten teknikövning

Analysera en bana

William Grunder berättar om gafflingar och kartutskrifter

Vägvalsövning

SOFT:s hemsida

StOF:s hemsida, Tävlingsledar-PM mm

Banlängder i Stockholm

Bankontroll Ungdomsbanor

UP-tävlingar/U-serien

StOF:s infoblad, mark

DM-anvisningarna/Långtidsplan/DM-kontroll

Avlysningar

Kartutskrifter och Nummerlappsutskrifter, hur går det till?

Klassnamn på framsidan

Arrangörsmaterial

Övriga frågor



Finn en massa fel

UPPHOSVRÄTT
KARTRITNING

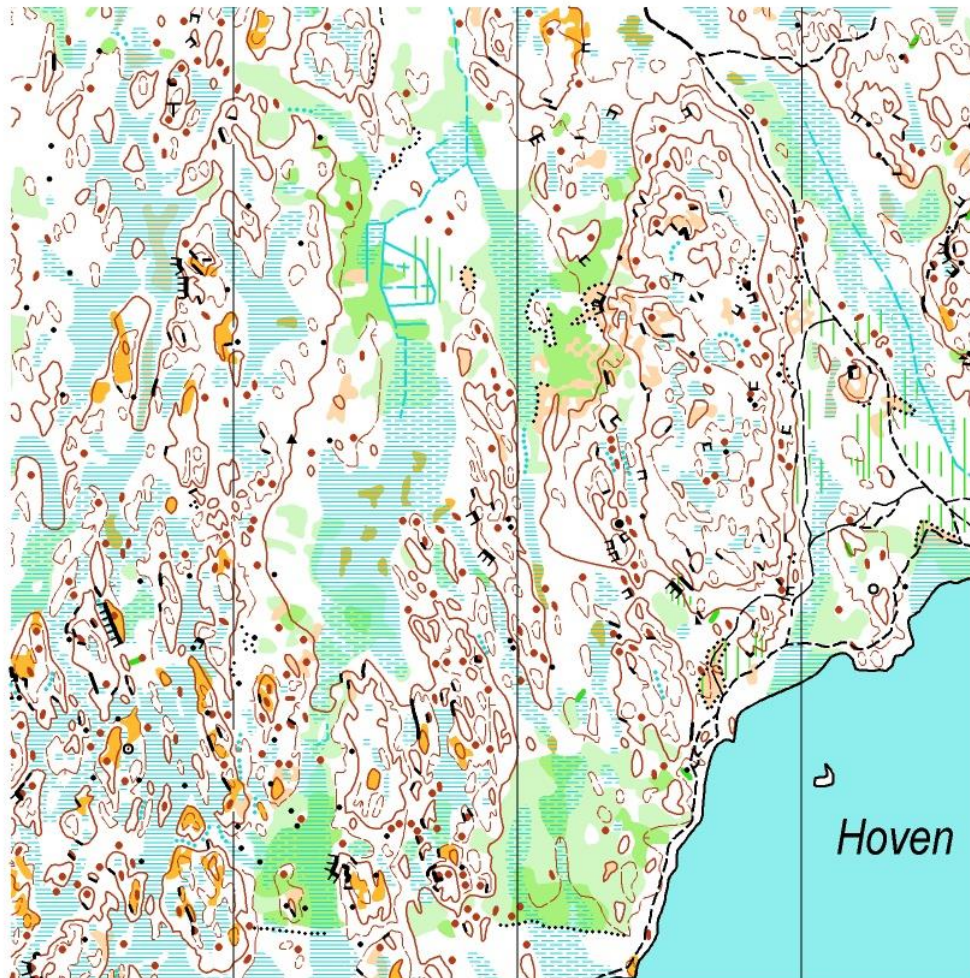
Norrkartor 2022

Mårten Boström, Joel Börjesson Eriksson,
Carl Bachman, Axel Wrådhe

Utsnitt ur karta:

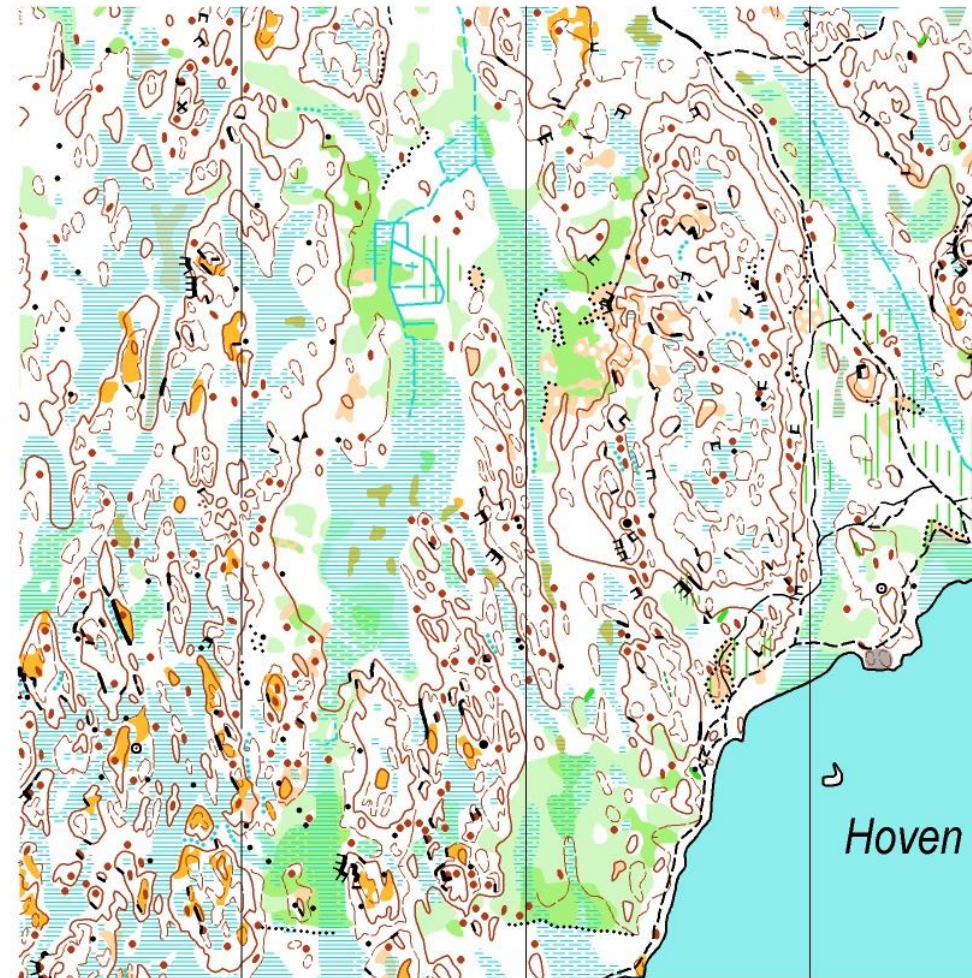
Hoven

Skala 1:7 500



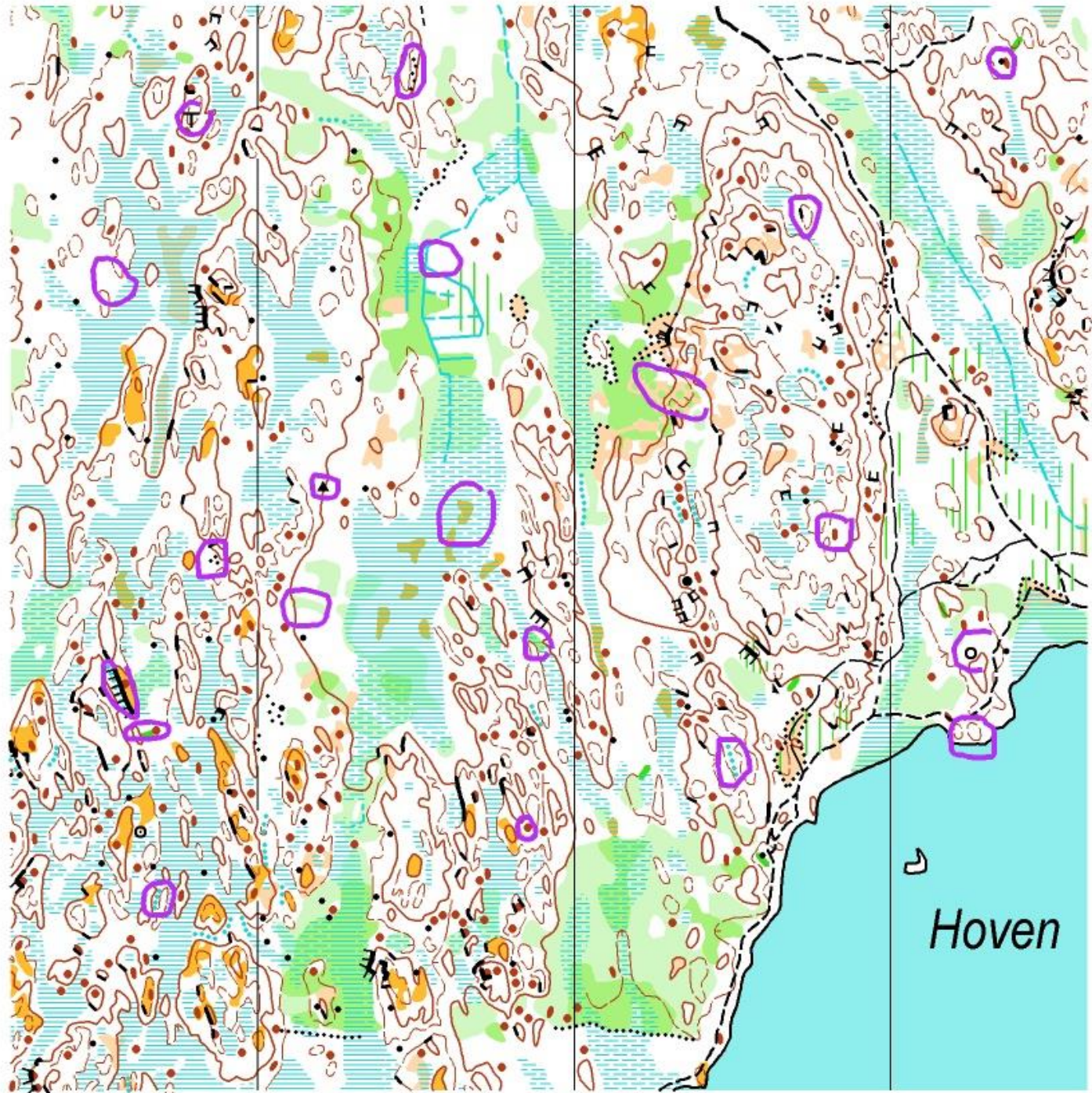
Dettalpyssel hoppas vi ska uppmuntra till mycket kartläsning.
Finn de 20 kartfelen som finns i kartan till höger. Den till
vänster är originalet.

Köp hela kartan via <https://norrkartor.se/karta/hoven>



Här finns det fel





Jobba i grupp. Ange vilka moment varje sträcka har.
 Vilken klass kan ha aktuell sträcka?



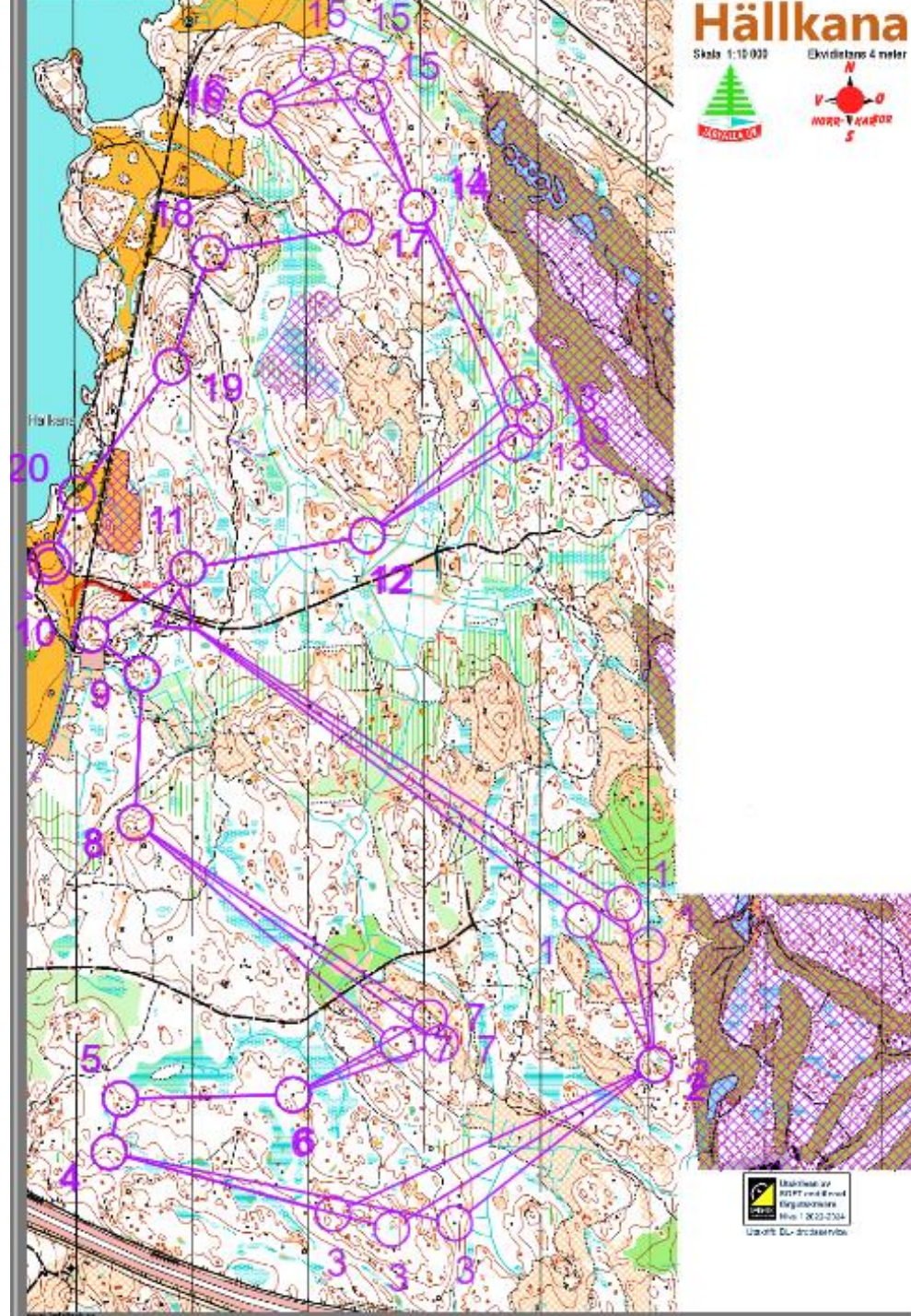
Lillsved Skala 1:7500 Ekv. 5 m Karta framställd 2018 av Gustavsbergs Orienteringsklubb

Grön	Vit	Gul	3,2 km		
▷			/	/	×
1	113		/		✓
2	114		+	/	×
3	115		⊗		
4	116		/	3002	×
5	117	↑	▯		?
6	118		⌚		⊥
7	119	←	≡	??	⊙
8	120		○		
9	121	↗	▲		?
10	122	→	•		
11	123	→	▯		?

440 m

Gafflingar och karttryck för Stafett-DM

William Grunder, Järfälla OK



Vi måste ta stor hänsyn till naturen!



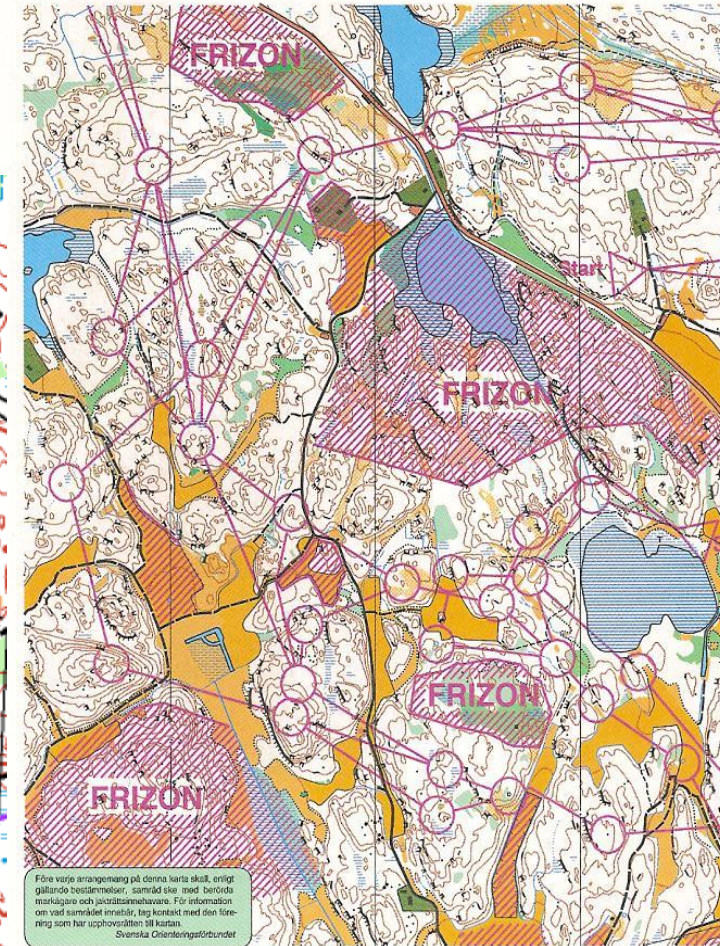
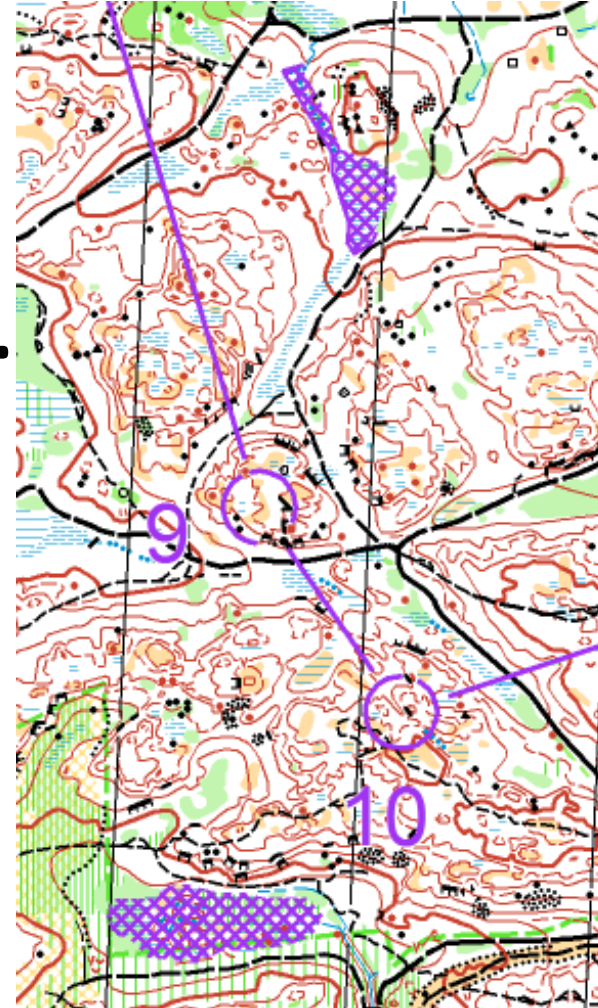
**100-150
löpare/kontroll
är ett riktvärde**

Minimera belastningen på sträckor och kontroller

Kom ihåg!

**Hänsynsområden
ska finnas på tävlingskartorna.**

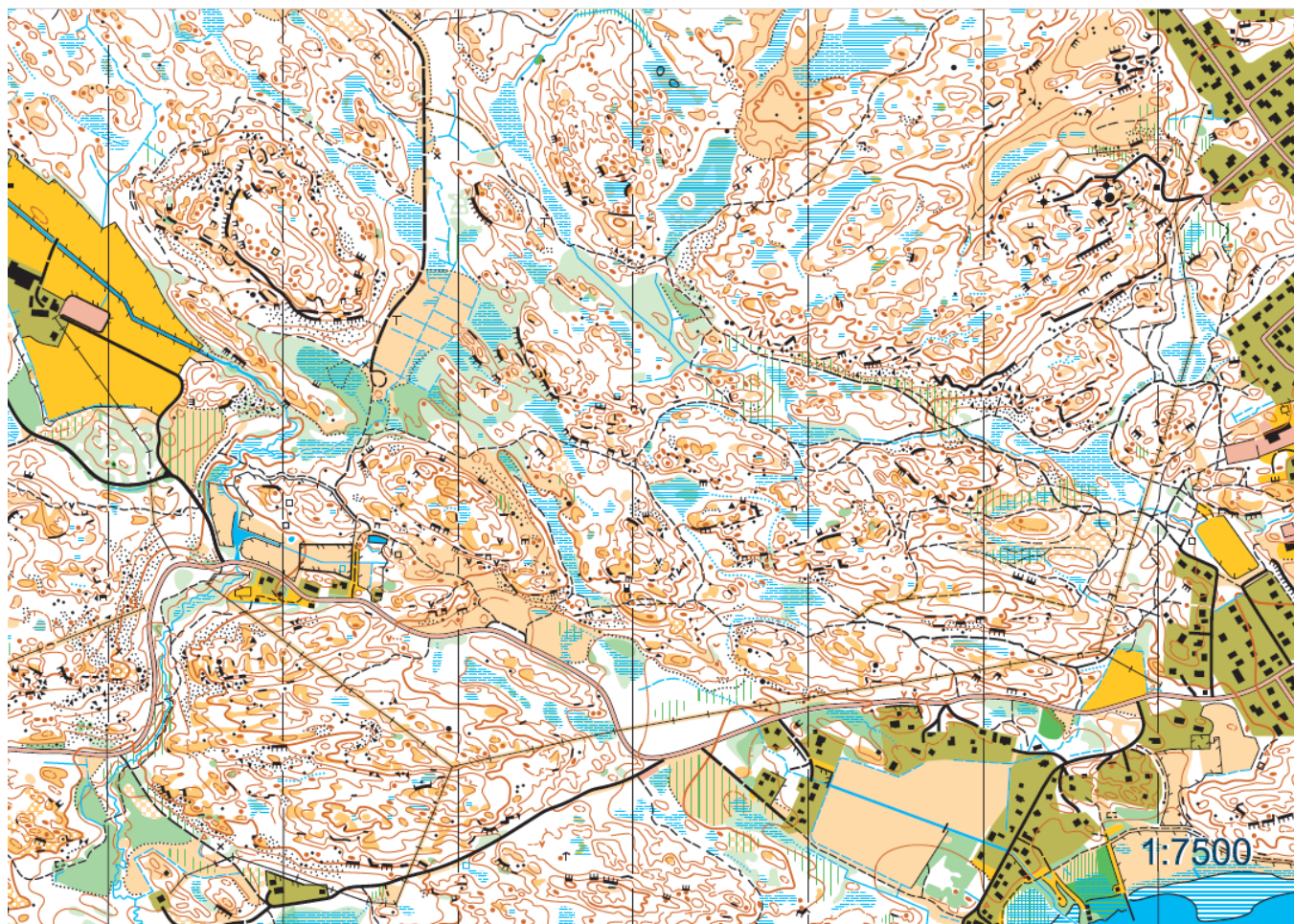
Varför?



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



Lägg en D14-bana med vägval på den här kartan



Vägvalens funktion är att:

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

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



Hur får man till en vägvals-
utmaning i den här terrängtypen?

Vägvalens funktion är att:

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

Var finns information kopplat till arrangemang

SOFT:s hemsida

Ha som rutin att kolla
SOFT:s hemsida

The screenshot shows the top navigation bar of the SOFT website. The logo for 'SVENSK ORIENTERING' is on the left. The main navigation menu includes 'FÖRENING', 'Föreningsnytt', 'Föreningen', 'Arrangör', 'Kartfrågor', 'Markfrågor', and 'Butiken'. A secondary menu lists various categories: 'Tävlingar', 'Tävlingskalender & basprogram', 'Ansökan & tilldelning SM, USM & Veteran-SM', 'Swedish League', 'Stafettligan', 'Svenska cupen SkidO', 'Svenska cupen MTBO', 'Svenska cupen och A-cupen PreO', 'Banläggning', 'Discipliner', 'Klasser, svårighetsnivåer, beräknade segrartider & banlängder', 'Banpåtryck & kartutskriften', 'Spridningsmetoder', 'Stöddokument & filer inom banläggning', 'Tävlingsadministration', 'Eventor', 'OLA', 'Livebevakning & bildproduktion', 'Omops med orienteringskartor', 'Stämplingssystem', 'Dokument & stöd', 'Nyhetsbrev', 'Regelverket', 'Stöddokument & filer', 'Aktuella anmälningsavgifter', 'Arrangörsguider', 'Utbildning & träffar', 'Vanliga frågor & svar', and 'Kontakt & support', 'SOFT:s kansli', 'SOFT:s arbetsgrupper', 'SOFT:s arrangörskoacher', 'SOFT:s IT-support', and 'OF:s tävlingsansvariga'. Below the navigation is a banner with a photo of a person and the text '02.02.2024 Inbjudan till webinarium - Hur vill vi att svensk orientering ser ut 2030?' and a right-pointing arrow icon.

FÖRENING

Sök Om SOFT Tjänster

Föreningsnytt Föreningen Arrangör Kartfrågor Markfrågor Butiken

Tävlingar

Tävlingskalender & basprogram

Ansökan & tilldelning SM, USM & Veteran-SM

Swedish League

Stafettligan

Svenska cupen SkidO

Svenska cupen MTBO

Svenska cupen och A-cupen PreO

Banläggning

Discipliner

Klasser, svårighetsnivåer, beräknade segrartider & banlängder

Banpåtryck & kartutskriften

Spridningsmetoder

Stöddokument & filer inom banläggning

Tävlingsadministration

Eventor

OLA

Livebevakning & bildproduktion

Omops med orienteringskartor

Stämplingssystem

Dokument & stöd

Nyhetsbrev

Regelverket

Stöddokument & filer

Aktuella anmälningsavgifter

Arrangörsguider

Utbildning & träffar

Vanliga frågor & svar

Kontakt & support

SOFT:s kansli

SOFT:s arbetsgrupper

SOFT:s arrangörskoacher

SOFT:s IT-support

OF:s tävlingsansvariga

02.02.2024 Inbjudan till webinarium - Hur vill vi att svensk orientering ser ut 2030?


FÖRENINGSNYTT

Var finns information kopplat till arrangemang

SOFT:s hemsida










Ha som rutin att kolla
SOFT:s hemsida

Microsoft 365

SOFT-Externt  Privat grupp

Ladda ned Integrera

Dokument > Hemsidan > Förening > Arrangör > Regelverk & stöddokument > OL > **Stöddokument**

Namn	Ändrat	Ändrades av
 Arrangera_klimatsmart_20191116.pdf	den 12 november 2019	Niklas Wrane
 Arrangera_likvardigt_20210604.pdf	den 22 december 2022	Niklas Wrane
 Att_arbeta_i_largrupp_som_arrangor_201...	den 29 april 2015	Niklas Wrane
 Avtalsmall_SM_20230109.pdf	den 26 januari	Niklas Wrane
 Avtalsmall_Swedish_League_20230109.pdf	den 26 januari	Niklas Wrane
 Avtalsmall_USM_20230109.pdf	den 26 januari	Niklas Wrane
 Blankett_for_anmalan_och_protest_20181...	den 17 december 2018	Niklas Wrane
 Budgetmall_SM_USM_Swedish_League_2...	den 9 januari	Niklas Wrane
 Forutsattningar_for_SM-arrangor_202301...	den 13 januari	Niklas Wrane

SOFT Tjänster

aren Fö

& stöd

eter

stöddokument

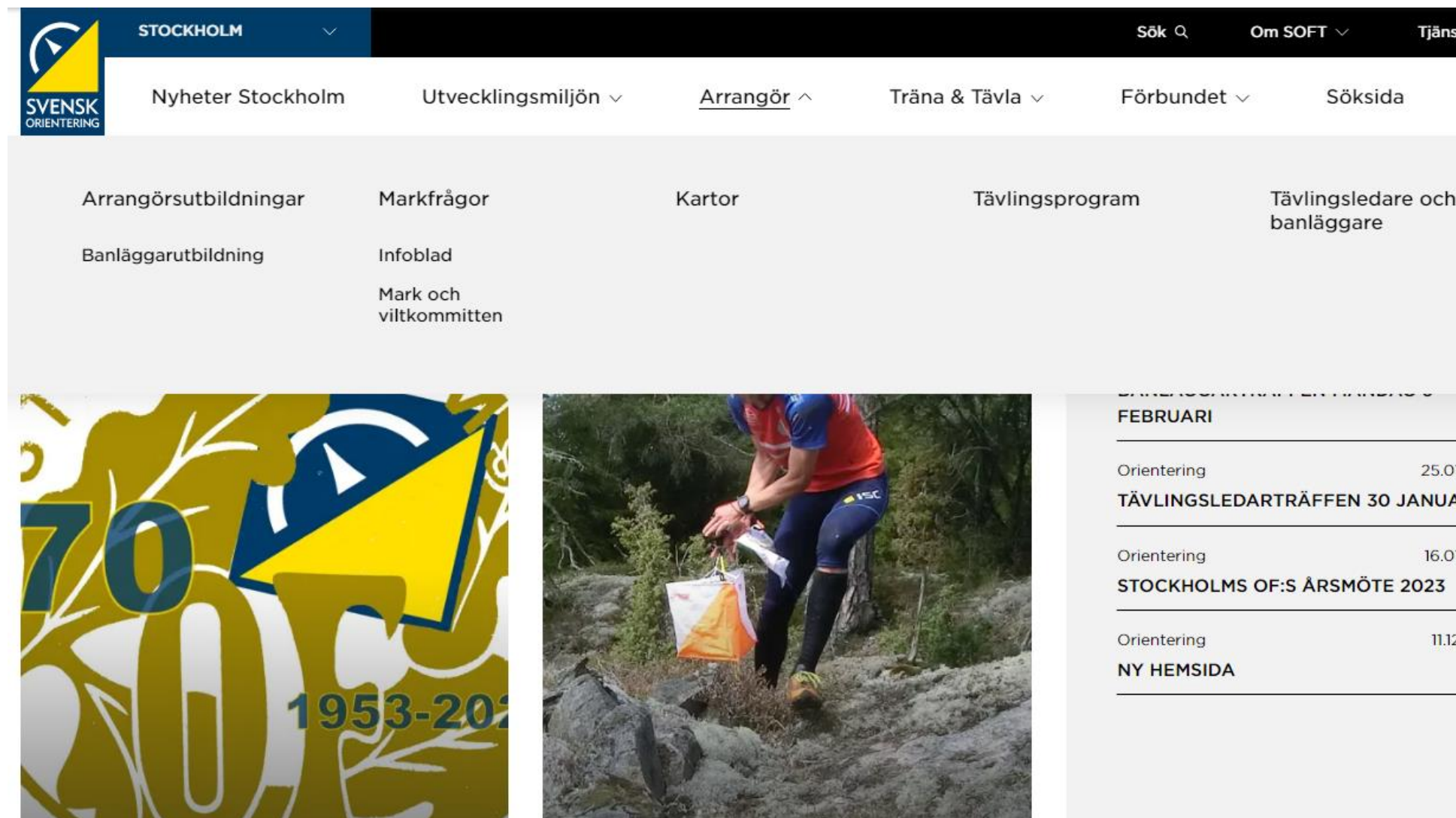
och vägvalsanalys

or & svar

Var finns information kopplat till arrangemang

StOF:s hemsida

Ha som rutin att kolla
StOF:s hemsida



The screenshot shows the website for Svenska Orienteringsförbundet (StOF) in Stockholm. The navigation bar includes 'STOCKHOLM', 'Sök', 'Om SOFT', and 'Tjänst'. The main menu has 'Nyheter Stockholm', 'Utvecklingsmiljön', 'Arrangör', 'Träna & Tävla', 'Förbundet', and 'Söksida'. A secondary menu lists 'Arrangörsutbildningar', 'Banlägggarutbildning', 'Markfrågor', 'Infoblad', 'Mark och viltkommitten', 'Kartor', 'Tävlingsprogram', and 'Tävlingsledare och banläggare'. The main content area features a 70th anniversary graphic (1953-2023), a photo of an orienteer, and a list of events for February.

FEBRUARI	
Orientering	25.0
TÄVLINGSLEDARTRÄFFEN 30 JANUARI	
Orientering	16.0
STOCKHOLMS OF:S ÅRSMÖTE 2023	
Orientering	11.12
NY HEMSIDA	

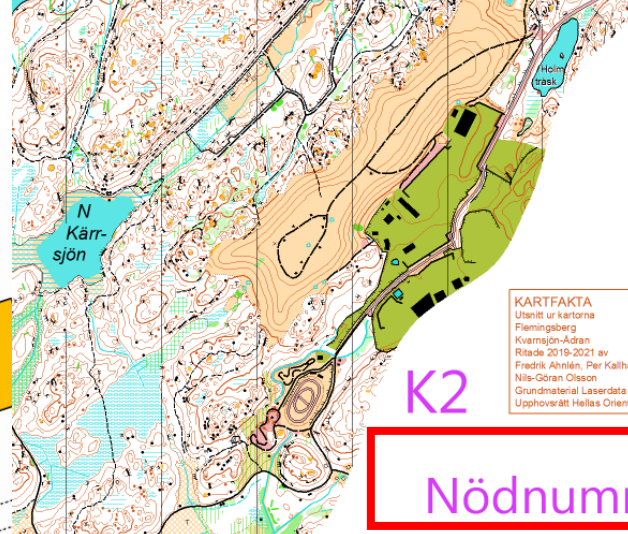


PM Tävlingsledare 2024

Nödvändig information för orienteringsarrangörer lämnar SOFT:s tävlingsregler och anvisningar, den digitala arrangörshandboken, Banläggning och anvisningar för ranking med mera som finns presenterade på SOFT:s hemsida.

Utbilda funktionärerna i samverkan med RF/SISU, Stockholm så kan kursmaterialet och studiebesök bli gratis. Dessutom ger varje rapporterad utbildning orienteringen extra del av den gemensamma "RF-kakan" som fördelas mellan alla idrotterna. Mer information lämnas av RF/SISU, Stockholm.

Arrangörer ska underlätta för deltagarna att minimera sina utsläpp av kolväten kopplade till arrangemanget. Kan till exempel vara en funktion där deltagarna mot betalning erbjuds transportservice från en knutpunkt för pendeltåg eller buss.



KARTFAKTA
Utsnitt ur kartorna
Flemingsberg
Kvarnsjön-Adran
Ritade 2019-2021 av
Fredrik Ahnlén, Per Kallhaug
Nils-Göran Olsson
Grundmaterial Laserdata 2011
Upphovsrätt Hellas Orientering, Snättringe SK



K2

Nödnummer 070-4376581

OBS!

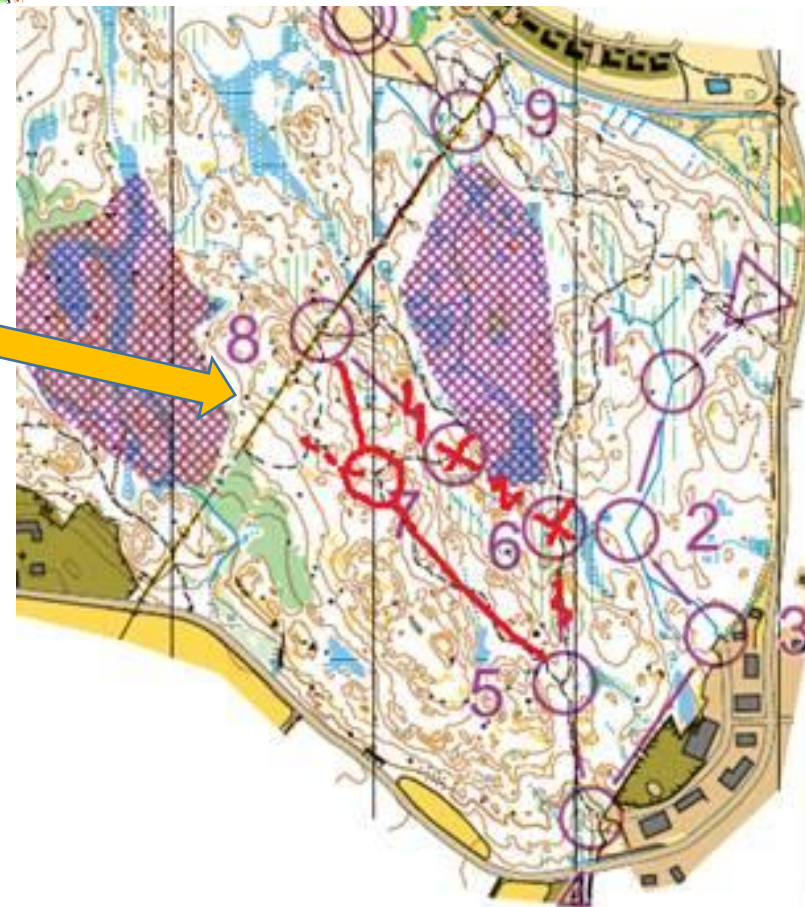
Teoretisk granskning av ungdomsbanor ska ske genom StOF. Tävlingsledaren har ansvaret att se till att banläggarna lämnar banförslag till StOF-kansliet i god tid innan tävlingen, senast 1 månad innan! Banförslagen gjorda i banläggarsöd sänds till lars.forsberg@sdfstockholm.se 08-627 40 50. StOF klarar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

Färgutskrifter och banpåtryck (Karta med banpåtryck)

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

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

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



Klassindelning och banläggning i Stockholm

Långdistans

Inskolning
endast moment K1

U1 U2 U3 och U4

Samma som:
Mycket lätt 2 km

Samma som:
Lätt 2,5 km

Samma som:
Medelsvår 3 km

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

Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid	Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
D10	Vit	2,5	Blir vad det blir	H10	Vit	2,5	Blir vad det blir
D12	Gul	3,0	Blir vad det blir	H12	Gul	3,0	Blir vad det blir
D14	Orange	4,0	Blir vad det blir	H14	Orange	4,0	Blir vad det blir
D16	Violett	5,0	Blir vad det blir	H16	Violett	5,5	Blir vad det blir
D18	Svart	5,5	50-55	H18	Svart	7,5	50-55
D18 Elit	Svart	7,0	55-60	H18 Elit	Svart	9,0	55-60
D20	Svart	6,5	55-60	H20	Svart	9,0	55-60
D20 Elit	Svart	8,0	70-75	H20 Elit	Svart	10,5	70-75
D21	Svart	8,0	65-70	H21	Svart	11,5	65-70
D21 Kort	Svart	5,0	50-55	H21 Kort	Svart	7,5	50-55
D21 Elit	Svart	10,5	90-95	H21 Elit	Svart	13,0	90-95
D35	Svart	6,0	60-65	H35	Svart	8,0	60-65
D40	Svart	5,5	60-65	H40	Svart	7,5	60-65
D45	Svart	5,0	50-55	H45	Svart	6,5	50-55
D50	Svart	4,5	50-55	H50	Svart	6,0	50-55
D55	Svart	4,0	45-50	H55	Svart	5,5	45-50
D60	Svart/Blå	4,0	40-45	H60	Svart/Blå	5,0	40-45
D65	Svart/Blå	3,5	40-45	H65	Svart/Blå	4,5	40-45
D70	Svart/Blå	3,0	40-45	H70	Svart/Blå	4,0	40-45
D75	Svart/Blå	3,0	Blir vad det blir	H75	Svart/Blå	3,5	Blir vad det blir
D80	Blå	2,5	Blir vad det blir	H80	Svart/Blå	3,0	Blir vad det blir
D85	Blå	2,5	Blir vad det blir	H85	Blå	2,5	Blir vad det blir
Inskolning	Grön, K1	1,5	Blir vad det blir	U3	Gul	2,5	Blir vad det blir
U1	Grön	2,0	Blir vad det blir	U4	Orange	3,0	Blir vad det blir
U2	Vit	2,5	Blir vad det blir				

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

Öppna klasser/
Direktanmälan

Klassindelning och banläggning i Stockholm

Medeldistans

Inskolning

endast moment K1

U1 U2 U3 och U4

Samma som:
Mycket lätt 2 km

Samma som:
Lätt 2,5 km

Samma som:
Medelsvår 3 km

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

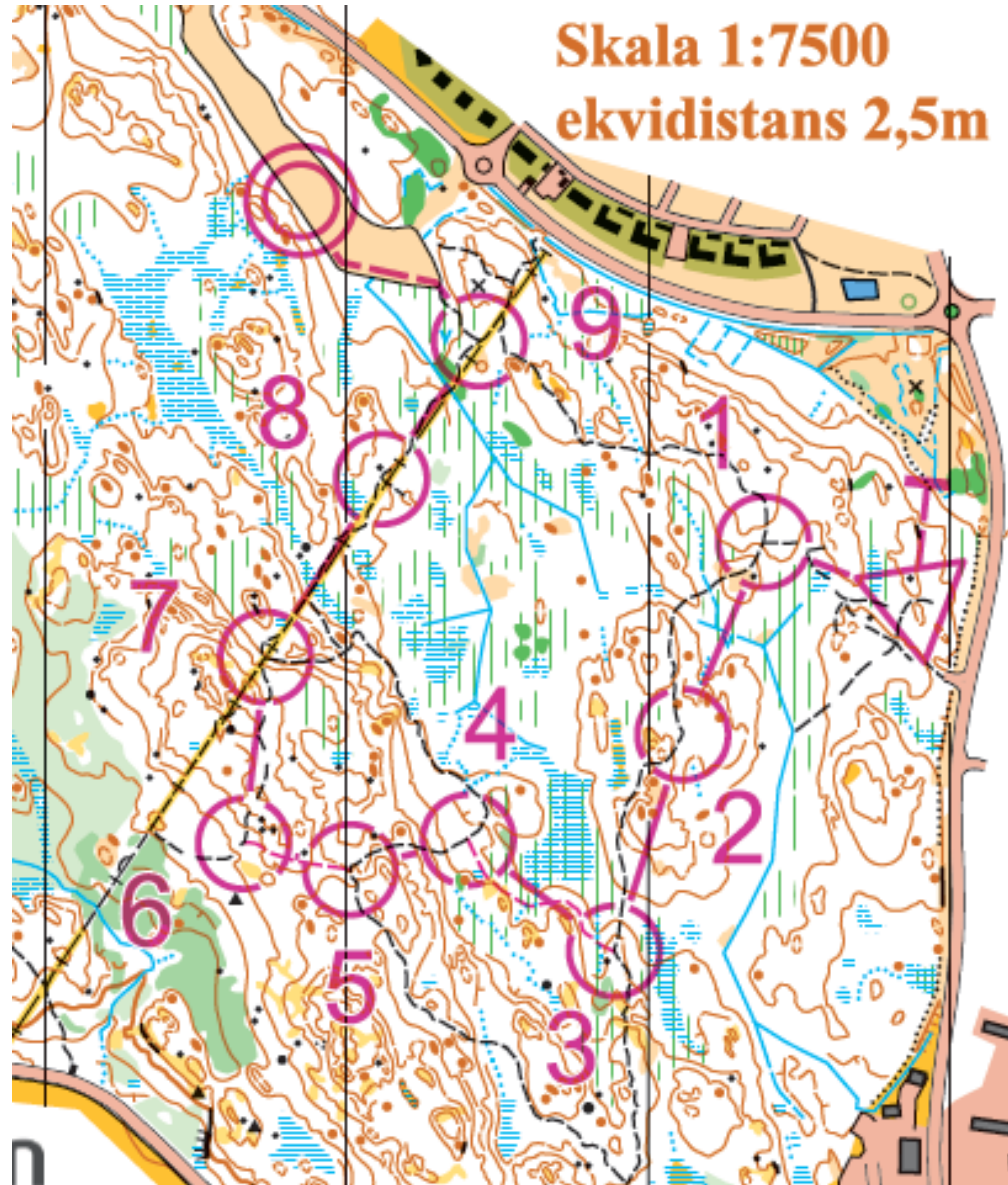
Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid	Klass	Svårighet	Banlängd km	Önskad Vinnartid
D10	Vit	2,0	Blir vad det blir	H12	Vit	2,0	Blir vad det blir
D12	Gul	2,0	Blir vad det blir	H12	Gul	2,0	Blir vad det blir
D14	Orange	2,5	Blir vad det blir	H14	Orange	2,5	Blir vad det blir
D16	Violett	2,5	20-25	H16	Violett	3,0	20-25
D18	Svart	3,0	25-30	H18	Svart	3,5	25-30
D18 Elit	Svart	3,0	25	H18 Elit	Svart	3,5	25
D20	Svart	3,0	25-30	H20	Svart	3,5	25-30
D20 Elit	Svart	3,5	25	H20 Elit	Svart	4,0	25
D21	Svart	3,5	25-30	H21	Svart	4,5	25-30
D21 Elit	Svart	4,0	30-35	H21 Elit	Svart	5,0	30-35
D35	Svart	3,0	30-35	H35	Svart	3,5	30-35
D40	Svart	3,0	25-30	H40	Svart	3,5	25-30
D45	Svart	2,5	25-30	H45	Svart	3,0	25-30
D50	Svart	2,5	25-30	H50	Svart	3,0	25-30
D55	Svart	2,0	25-30	H55	Svart	3,0	25-30
D60	Svart	2,0	25-30	H60	Svart	2,5	25-30
D65	Svart	2,0	25-30	H65	Svart	2,5	25-30
D70	Svart	2,0	25-30	H70	Svart	2,5	25-30
D75	Blå	2,0	Blir vad det blir	H75	Blå	2,0	Blir vad det blir
D80	Blå	2,0	Blir vad det blir	H80	Blå	2,0	Blir vad det blir
D85	Blå	2,0	Blir vad det blir	H85	Blå	2,0	Blir vad det blir
Inskolning	Grön, K1	1,5	Blir vad det blir	U3	Gul	2,0	Blir vad det blir
U1	Grön	2,0	Blir vad det blir	U4	Orange	2,5	Blir vad det blir
U2	Vit	2,0	Blir vad det blir				

Banlängder ± +/- 20%

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

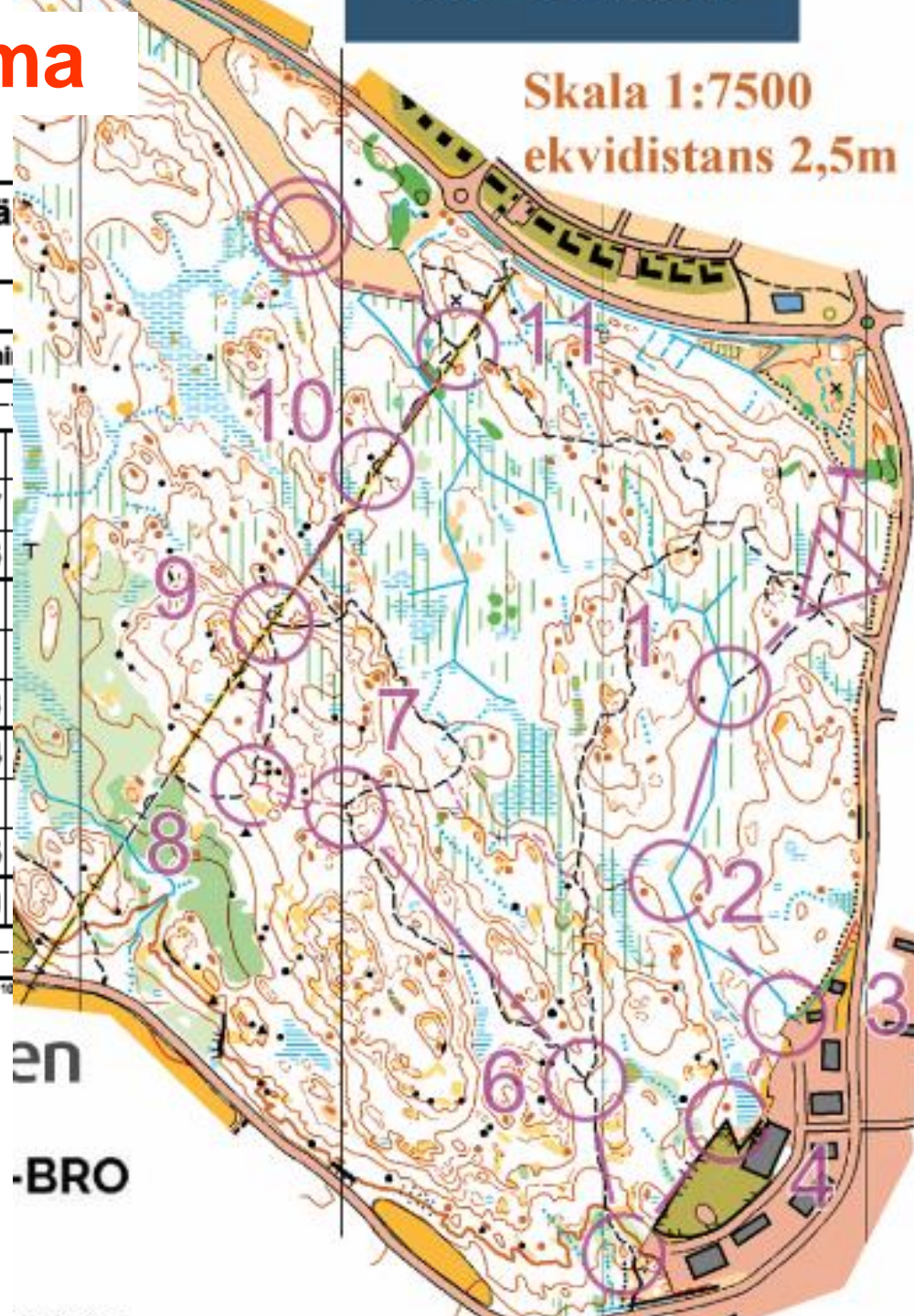
Öppna klasser/
Direktanmälan

Inskolning och U1 ej samma



Järfälla OK	
Inskolning	
▽	
1	117
2	116
3	58
4	59
5	113
6	114
7	87
8	115
9	150
○	

www.condes.net 10



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

www.condes.net 10.2.11 Järfälla OK

en
-BRO

Ungdom

Utvecklingsläger gul och orange

13-14 träffar varandra

Projekt 15-16

Vinterträffar 15-16

Utvecklingsläger violett

Ungdoms-SM

Ungdomsserien

Ungdomspriserna

StOFs sommarläger

Gemensam bussresa till SOFTs Riksläger

Ungdomsledare

Junior- och senior U23

Stockholms klubbmiljöer

Teknik och sparring

Aktiv- och tränarutbildningar

Elitutveckling

Junior- & Seniorpriserna

Avlysningar



UP-tävlingar 2024

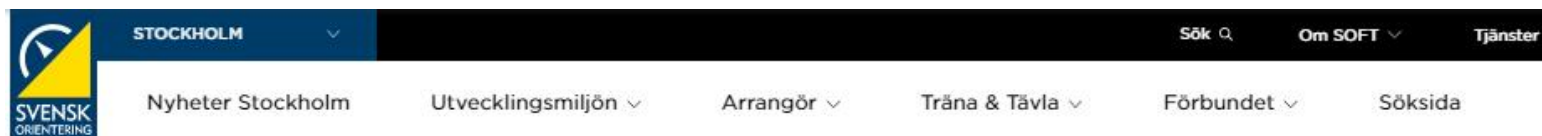
5-apr	Grymnatta	Väsby OK	lång
28-apr	Järladubbeln	Järfa Orientering	medel
01-maj	IFK Lidingö SOK	IFK Lidingö SOK	lång
5-jun	DM, sprint, Stockholm	Snättringe SK	sprint
17-aug	IFK Tumba	IFK Tumba	lång
24-aug	DM, lång, Stockholm	Skarpnäcks OL	lång
25-aug	DM, medel, Stockholm	Attunda OK	medel
01-sep*	Attundadubbeln	Attunda OK	medel
07-sep	Järfälla OK	Järfälla OK	lång
13-sep	DM, natt, Stockholm	Gustavsbergs OK	lång
28-sep	Täby OK, långdistans	Täby OK	medel

*) Extra endast för DH12

Ungdomsserien behöver erfarna banläggare

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

...men de oerfarna behöver stöd av en mentor



UNGDOMSSERIEN

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

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



Ungdomsserien

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

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

UNGDOMSSERIEN

StOF:s Infoblad, mark

STOCKHOLM

SVENSK ORIENTERING

Nyheter Stockholm Utvecklingsmiljön Arrangör Träna & Tävla Förbund

Arrangörsutbildningar Banläggartutbildning Tävlingsledare och banläggare

Markfrågor Infoblad Mark och viltkommitten

Kartor Tävlingsprogram

- Infoblad 1
- Infoblad 2
- [Infoblad 3 - Naturhänsyn kontrollval](#)
- [Infoblad 4 - Vårdatumperioden](#)
- [Infoblad 5 - Vett och etikett i skogen](#)
- [Infoblad 6 - Viltvänlig banläggning](#)
- [Infoblad 7 - Samrådslista inför ett arrangemang](#)
- [Infoblad 8 - Orienteringsåret](#)

2015

Naturhänsyn - Kontrollval

Vid val av kontrollpunkt är banläggning inte bara en fråga om teknik! Banläggaren har också att ta **HÄNSYN** till vegetationen samtidigt som kontrollpunkterna ska väljas tekniskt rätt och märkas upp.

En avvägning mellan antalet tävlande per berörd kontroll och påverkan av vegetationen måste ske från fall till fall. Det är skillnad på en kontroll för H21 med en belastning av 50 deltagare och en kontroll närmre målet med kanske 300 deltagare. – Deltagarantalet varierar över landet.

För orienteringens fortlevnad och utveckling ska våra arrangemang skötas så att vi alltid är välkomna åter!

Checklista - val av kontrollpunkt

- **Källor** i skogen med framspringande vatten, ofta med kransar av blöta mossor. Källan kan fortsätta som ett surdråg. Här skadar mycket tramp den känsliga marken.
- **Våtmark** med gräs och sköna blomster (stundom orkidéer). Här kan mycket tramp utarma florin och göra mängen botanist upprörd.
- Naturliga **bäckar** (ej diken) med fuktiga kanter och stundom tät örtvegetation. Kanterna trampas lätt sönder, vilket ser illa ut.
- Undvik löpstråk över våta kärr och **sankmarker**. Många löpare skapar djupa spår och kanaler.
- Sätt ej en kontroll mitt ute i en **liten öppen sankmark** utan i en...

Vi måste bli bättre på hänsyn till naturen



2015

Naturhänsyn - Kontrollval

Vid val av kontrollpunkt är banläggning inte bara en fråga om teknik! Banläggaren har också att ta **HÄNSYN** till vegetationen samtidigt som kontrollpunkterna ska väljas tekniskt rätt och märkas upp.

En avvägning mellan antalet tävlande per berörd kontroll och påverkan av vegetationen måste ske från fall till fall. Det är skillnad på en kontroll för H21 med en belastning av 50 deltagare och en kontroll närmre målet med kanske 300 deltagare. – Deltagarantalet varierar över landet.

För orienteringens fortlevnad och utveckling ska våra arrangemang skötas så att vi alltid är välkomna åter!

Checklista - val av kontrollpunkt

- **Källor** i skogen med framspringande vatten, ofta med kransar av blöta mossor. Källan kan fortsätta som ett surdrag. Här skadar mycket tramp den känsliga marken.
- **Våtmark** med gräs och sköna blomster (stundom orkidéer). Här kan mycket tramp utarma florin och göra mängen botanist upprörd.
- Naturliga **bäckar** (ej diken) med fuktiga kanter och stundom tät örtvegetation. Kanterna trampas lätt sönder, vilket ser illa ut.
- Undvik loppstråk över våta kärr och **sankmarker**. Många löpare skapar djupa spår och kanaler.
- Sätt ej en kontroll mitt ute i en **liten öppen sankmark** utan vid. Nästan lika illa är kanten på sankmarken. Den mjuka mossmarken trampas lätt sönder och kan ge upprörd kritik.
- Undvik kontroller i anslutning till **sluttande hällar** täckta av gröna mossor eller lavar, som lätt slits bort även av ett fåtal löpare.
- Spring gärna över lättlöpta hedar och **hällmarker** men undvik kontroller där marken är täckt av vit lav som är mycket trampkänslig.
- Kontroller i **lövlundar** på våren där marken är täckt av t.ex. vitsippor kan väcka viss anstöt hos känsliga personer även om skadan inte blir så stor.
- Undvik att placera kontroller intill gamla, mossbevuxna fallna stammar, **lågor**. De är trampkänsliga.

Kolla INFO-bladen på StOF:s hemsida!



2023-03-01

Bestämmelser för DM-tävlingar i Stockholm 2023-

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

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

Vid DM-tävlingar i/för Stockholm gäller

* DM-värdighet

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

* Ban-, och Tävlingskontroll

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

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

* Anmälan

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

* Arrangör får delta

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

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

Se mer längre fram i detta dokument. Kombinationslag är inte tillåtet i mästerskapsklass i stafett.

* Anmälningsavgiften vid DM

Finns på hemsidan

Ban och Tävlingskontroll på DM



Bestämmelser för DM-tävlingar i Stockholm 2023-

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

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

Vid DM-tävlingar i/för Stockholm gäller

* **DM-värdighet**

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

* **Ban-, och Tävlingskontroll**

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

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

DM-planering 2020-2030

2021-03-01

Sprint

Ska samverka
Medel
Lång

Bör samverka
Natt
Stafett

O-Ringen i Stockholm?
25manna och DM i SOF/UOF?

		2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
Bromma-Vällingby SOK	N						Medel			Stafett			Lång	
Centrum OK	N												Stafett	
IFK Lidingö SOK	N				Lång-Medel				Lång					Natt
Järfälla OK	N	25		10		Natt	Stafett	10	25				25	
Mälärö SOK	N												Medel	
OK Österåker	N				Natt-SM					Natt		Sprint		Stafett
Attunda OK	N	25		10	25		Lång	10			Medel			
Solna OK	N			10		Sprint		10	Medel			Stafett		
Sundbybergs IK	N	25	Medel	10	25			10				Natt		
Täby Orientering	N		Sprint		25	Stafett				25				
Väsby OK	N	25		10	Stafett		Natt		25		Lång		25	
Waxholms OK	N		Lång		Natt-SM			Stafett						
Gustavsbergs IF	S					Medel		Natt				Medel		
Haninge SOK	S		25					25			Sprint			25
IFK Enskede	S	Lång+10				USM			Natt				Sprint	
IFK Tumba SOK	S	Natt		Medel			25		Sprint			25		
Järla IF OK	S	Sprint	SL	inställd		Lång					Stafett		Natt	
Mälärhöjdens IK	S										Natt			
OK Ravinen	S		25					25				Lång		25
OK Södertörn	S		Natt			25					25			Medel
OK Älvsjö-Örby	S									Lång				
Skarpnäcks OL	S	10	Stafett			USM		Lång		Sprint				
Skogsluffarnas OK	S	10				USM		Medel	Stafett					
Snättringe SK	S	Medel				25		Sprint			25			Lång
Hellas Orientering	S			inställd	Sprint									
Söders SOL - Tyresö	S				Natt		Sprint			Medel				
Tullinge SK	S	Stafett	SL	Lång			25					25		

Avlysning



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

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

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

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

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



AVLYSNINGAR

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

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



Utskrifter

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



BL-Idrottsservice

Hem

[Priser kartor 2023](#)

[Extremt rivstarka nummerlappar](#)

[Baninritning i OCAD](#)

[Hjälp med baninritning](#)

[Skapa kartutsnitt](#)

[Färginställning](#)

[Färginställning sprintnormen](#)

[OCAD-filer att ladda hem](#)

[Skicka kart- och banfiler](#)

[Meddela antal kartor](#)

[Leveranser av utskriften](#)

[Tips och trix](#)

[Ansvarsfördelning](#)

Välkommen till BL-Idrottsservice!

I samarbete med Stockholms Orienteringsförbund erbjuder BL-Idrottsservice färgutskrifter av högsta kvalitet men till marknadens lägsta pris. Vi är givetvis certifierade av SOFT. Lång erfarenhet av färgutskrifter och en av marknadens absolut bästa färgglaserskrivare för kartor och nummerlappar gör att du med förtroende kan vända dig till BL-Idrottsservice. Vi klarar av banläggargstöd från OCAD, Condes och Purple Pen.

Så här gör du inför en kartutskrift

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

Obs!

Skapa kartans layout i själva kartfilen, **inte** i banläggargstödet.

Så här gör du inför nummerlappsutskrift

Extremt rivstarka nummerlappar



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

Nyheter

BL-Idrottsservice tackar alla 2023 års kunder och önskar er välkomna åter 2024. God Jul och Gott Nytt År!

Lägg in tävlingen i Livelox





Se till att använda samma kartfil som användes på tävlingen.

Kartfakta och arrangör ska framgå.



Gladödubbeln 2021

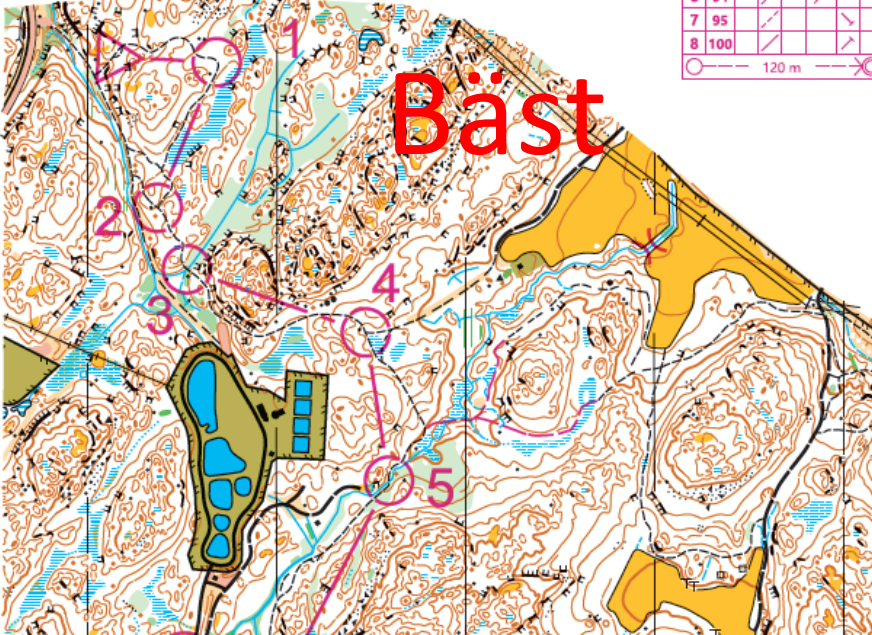
14-15 Augusti



Kartfakta

Grundmateriel: LM's Laserdata 2011
Översikt: Kvarnsjökartan A882
Rekogniering: Per Kollberg 2021
Kartformat: BOM 2017-2
Utskrift: SL-utdragservice

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




120 m

LIVELOX Uppspelning Sträckor Tabell

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

Deltagare: Melker Hagwall [M+], 1 27:02

0:09



Snäckstavik 5 m elev
Reviderad A. Väster 2019-2020
Version 2020-08-30

LIVELOX Uppspelning Sträckor Tabell

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



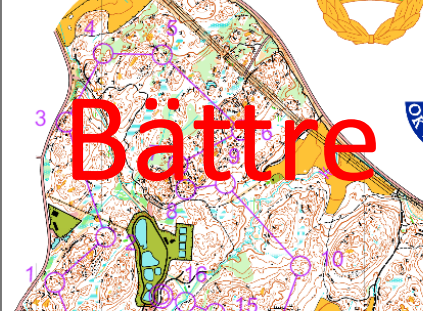
Deltagare: Endast en deltagares rutt visas åt gången. För att visa flera rutter behöver du vara inloggad och ha en prenumeration. Köp en prenumeration

Synnöve Bråten [SB], 1 38:42
IFK Lidings SOK [M+], 3 41:54
Moa Leijon Lind [M+], 3 41:54
Söderälvs-Nyhem OF [A], 4 43:08
Anna Dahlgren-Rosén [A], 4 43:08
Järta Orientering [A], 4 43:08
Sara Eskilsson [SE], 5 43:27
Alfa-Osa OK [A], 5 43:27
Ausrine Kutkaite [AK], 6 45:19
IFK Lidings SOK [M+], 6 45:19
Jukka Davidsson [M+], 6 45:19

0:18

Kvarnsjötrippeln 2020

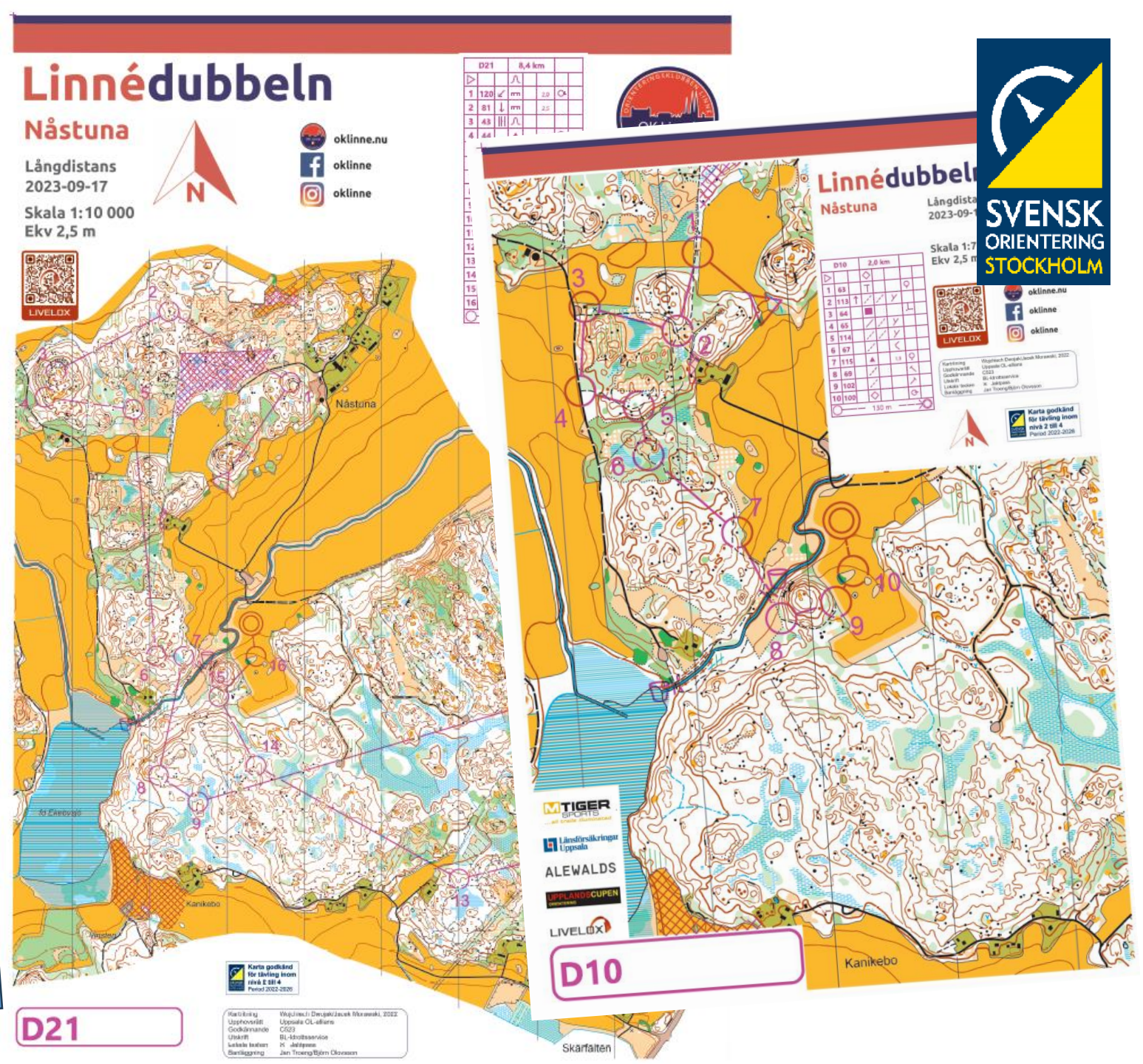
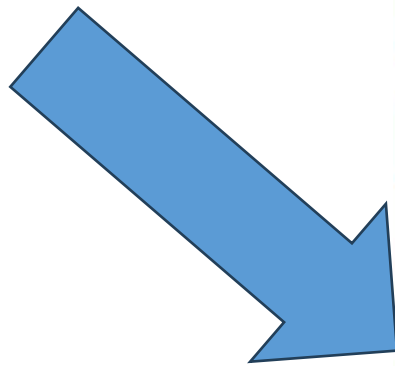
23 Augusti
Dag 3



Utskrifter

Slipp skriva klassnamn på baksidan.

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



Arrangörsmaterial

TÄVLINGSLEDARE OCH BANLÄGGARE

Här finns info kopplat till tävlingsledningen och banläggning vid arrangemang. Längre ner presenteras dokument som är viktiga för tävlingsledare respektive Banläggare. Frågor kopplat till arrangemang kan även ställas till StOF-kansliet som ansvarar för tävlingsrelaterade frågor.



TÄVLINGSLEDARE

[DM-anvisningar 2023](#)

[DM-planen till 2023](#)

[Tävlingsledar-PM 2023](#)

BANLÄGGNING

[Banlängder och färger](#)

[Färger och svårigheter](#)

[Lathund orienteringsmomenten](#)

Övriga frågor

Tävlingsplaneringsträff 21 mars

*AIR-funktion på tävlingar i Stockholm



14.6 Elektronisk stämpling och tidtagning

SOFT har godkänt ett antal elektroniska stämplings- och tidtagningssystem.

I Eventor ska det anges vilket stämplingssystem som används för tävlingen.

Före tävling ska alltid stämplingsenheterna kontrolleras noga med avseende på programvaruversion, batteristatus, tid och funktion. Tiden ska vara lika i alla enheter, särskilt i alla målenheter.

Se [SOFT:s hemsida](#), under Träna & tävla/Arrangera → Stöddokument, där ett särskilt dokument för teknik och resursplanering finns presenterat.

Se [SOFT:s hemsida](#), under Arrangera → IT och tävlingsadministration, för godkända elektroniska stämplings- och tidtagningssystem. Här finns också länkar till användarguider.

Trådlösa stämplingssystem

Då trådlösa stämplingsenheter används ska alla tävlande i elitklasser, respektive bör tävlande i övriga klasser, erbjudas trådlös hyrbricka.

Då traditionella stämplingsenheter i elitklasser programmeras så att de även kan användas i trådlöst läge får dessa kontroller besökas av tävlande i andra klasser.

Backuplösning för elektroniskt stämplingssystem

Följande gäller backuplösning för elektroniskt stämplingssystem:

- För tävling inom nivå 2–3 är backuplösning inte nödvändig.
- För tävling inom nivå 1 ska minst två enheter finnas vid varje kontroll.

Övriga frågor



Något mer från publiken?



Slut

Lycka till med era banläggningsuppdrag!