

Planeringskonferens
Upplands orienteringsförbund
23 november 2024



Program för dagen

9:00-10:00 Välkomnande och introduktion

Nya rekommenderade banlängder

Information från SOFT ordförandekonferens

Statistik

10:00-10:30 Förmiddagsfika

10:30-11:00 Samarbetet med SOFT och OLGY kring verksamhet för seniorer och juniorer.

11:00-12:00 Gruppvis utvärdering och planering

- Ordförande
- Arrangemang
- Ungdom

12:00 Lunch

12:40-13:50 Fortsatt gruppvis utvärdering och planering

13:50-14:10 Fika

14:10 Samling och genomgång

14:30 Avslutning

2023 års diskussionspunkter

Stafett-DM - Vad kan vi göra för att öka intresset?

Större, årlig stafett i distriktet.

Norra Uppland

Ökat samarbete för att behålla och utveckla juniorer/seniorer



Nya banlängder

Gäller från 1 januari 2025



Nya banlängder

Lång, medel och natt

- Byter från segrartider till banlängder
- D/H40 slås ihop med D/H35 och heter D/H35
- Öppna banor byter namn till färg och längd

Sprint

- Sprint behåller segrartid
- Banlängd anges som kortast möjliga löpväg.
- Svårighetsgrader i sprint med färger

Banlängden ska anges i inbjudan/innan
anmälningstiden går ut.

ÅLDERSKLASSER

<i>Damer</i>	<i>Medel</i>	<i>Lång</i>	<i>Herrar</i>	<i>Medel</i>	<i>Lång</i>	<i>Nivå</i>	<i>Kartskala</i>
Banlängder för ungdomsklasser (till och med 16 år)							
D10	2,0 km	2,5 km	H10	2,0 km	2,5 km	Vit	1:7 500/1:7 500
D12	2,5 km	3,0 km	H12	2,5 km	3,0 km	Gul	1:7 500/1:7 500
D14	3,0 km	4,0 km	H14	3,0 km	4,0 km	Orange	1:7 500/1:7 500
D16	3,5 km	5,0 km	H16	3,5 km	5,5 km	Violett	1:10 000/1:10 000
Banlängder för vuxenklasser, inkl. elitklasser (från och med 17 år)							
D18	3,5 km	5,5 km	H18	4,0 km	6,5 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D18 Elit	3,5 km	6,0 km	H18 Elit	4,0 km	7,5 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D20	3,5 km	6,0 km	H20	4,0 km	7,5 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D20 Elit	4,0 km	8,0 km	H20 Elit	4,5 km	10,0 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Kort	...	5,5 km	H21 Kort	...	6,5 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D21	4,0 km	8,0 km	H21	4,5 km	10,0 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Elit	4,5 km	11,0 km	H21 Elit	5,0 km	14,0 km	Svart	1:10 000/1:15 000
D35	3,5 km	6,0 km	H35	4,0 km	7,5 km	Svart	1:10 000/1:10 000
(D40)	3,5 km	6,0 km)	(H40)	4,0 km	7,5 km)	Svart	1:10 000/1:10 000
D45	3,0 km	5,5 km	H45	3,5 km	7,0 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D50	3,0 km	5,0 km	H50	3,5 km	6,5 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D55	3,0 km	4,5 km	H55	3,5 km	6,0 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D60	2,5 km	4,0 km	H60	3,0 km	5,5 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D65	2,5 km	3,5 km	H65	3,0 km	4,5 km	Svart	1:7 500/1:7 500
D70	2,5 km	3,0 km	H70	3,0 km	4,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D75	2,0 km	2,5 km	H75	2,5 km	3,5 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D80	1,5 km	2,0 km	H80	2,0 km	3,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D85	1,5 km	2,0 km	H85	2,0 km	2,5 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D90	1,0 km	1,5 km	H90	1,5 km	2,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D95	1,0 km	1,5 km	H95	1,5 km	2,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500

ÖPPNA KLASSER

Öppna klasser (öppna för alla åldrar och med direktanmälan ute på tävlingen)

<i>Klass</i>	<i>Banlängd</i>	<i>Nivå</i>	<i>Kartskala</i>
Inskolning 2,0	2,0 km	Grön	1:7 500
Vit 2,0	2,0 km	Vit	1:7 500
Vit 4,0	4,0 km	Vit	1:7 500
Gul 2,5	2,5 km	Gul	1:7 500
Gul 5,0	5,0 km	Gul	1:7 500
Orange 3,0	3,0 km	Orange	1:7 500
Orange 5,0	5,0 km	Orange	1:7 500
Blå 3,0	3,0 km	Blå	1:7 500
Svart 5,0	5,0 km	Svart	1:7 500
Svart 7,0*	7,0 km	Svart	1:10 000

*) = endast vid långdistans.

Anpassning av banlängder med hänsyn tagen till terrängens framkomlighet och kupering

Långdistans

Klass	-20 %	-15 %	-10 %	-5 %	0 %	5 %	10 %	15 %	20 %
D10	2,0 km	2,1 km	2,3 km	2,4 km	2,5 km	2,6 km	2,8 km	2,9 km	3,0 km
D12	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
D14	3,2 km	3,4 km	3,6 km	3,8 km	4,0 km	4,2 km	4,4 km	4,6 km	4,8 km
D16	4,0 km	4,3 km	4,5 km	4,8 km	5,0 km	5,3 km	5,5 km	5,8 km	6,0 km
D18	4,4 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,5 km	5,8 km	6,1 km	6,3 km	6,6 km
D18E	4,8 km	5,1 km	5,4 km	5,7 km	6,0 km	6,3 km	6,6 km	6,9 km	7,2 km
D20	4,8 km	5,1 km	5,4 km	5,7 km	6,0 km	6,3 km	6,6 km	6,9 km	7,2 km
D20E	6,4 km	6,8 km	7,2 km	7,6 km	8,0 km	8,4 km	8,8 km	9,2 km	9,6 km
D21 Kort	4,4 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,5 km	5,8 km	6,1 km	6,3 km	6,6 km
D21	6,4 km	6,8 km	7,2 km	7,6 km	8,0 km	8,4 km	8,8 km	9,2 km	9,6 km
D21E	8,8 km	9,4 km	9,9 km	10,5 km	11,0 km	11,6 km	12,1 km	12,7 km	13,2 km
D35	4,8 km	5,1 km	5,4 km	5,7 km	6,0 km	6,3 km	6,6 km	6,9 km	7,2 km
(D40	4,8 km	5,1 km	5,4 km	5,7 km	6,0 km	6,3 km	6,6 km	6,9 km	7,2 km)
D45	4,4 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,5 km	5,8 km	6,1 km	6,3 km	6,6 km
D50	4,0 km	4,3 km	4,5 km	4,8 km	5,0 km	5,3 km	5,5 km	5,8 km	6,0 km
D55	3,6 km	3,8 km	4,1 km	4,3 km	4,5 km	4,7 km	5,0 km	5,2 km	5,4 km
D60	3,2 km	3,4 km	3,6 km	3,8 km	4,0 km	4,2 km	4,4 km	4,6 km	4,8 km
D65	2,8 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,7 km	3,9 km	4,0 km	4,2 km
D70	2,4 km	2,6 km	2,7 km	2,9 km	3,0 km	3,2 km	3,3 km	3,5 km	3,6 km
D75	2,0 km	2,1 km	2,3 km	2,4 km	2,5 km	2,6 km	2,8 km	2,9 km	3,0 km
D80	1,6 km	1,7 km	1,8 km	1,9 km	2,0 km	2,1 km	2,2 km	2,3 km	2,4 km
D85	1,6 km	1,7 km	1,8 km	1,9 km	2,0 km	2,1 km	2,2 km	2,3 km	2,4 km
D90	1,2 km	1,3 km	1,4 km	1,4 km	1,5 km	1,6 km	1,7 km	1,7 km	1,8 km
D95	1,2 km	1,3 km	1,4 km	1,4 km	1,5 km	1,6 km	1,7 km	1,7 km	1,8 km



Sprint

ÅLDERSKLASSER		
Klasser	Segrartid	Kartskala
D/H10-14	12 min	1:3 000
D/H16	12 min	1:4 000
D/H18-40	12–15 min	1:4 000
D/H45+	12–15 min	1:3 000

ÖPPNA KLASSER			
Klass	Banlängd	Nivå	Kartskala
Gul 1,5	Ca 1,5 km	Gul	1:3 000
Orange 1,5	Ca 1,5 km	Orange	1:3 000
Svart 2,5	Ca 2,5 km	Blå	1:3 000
Svart 3,0	Ca 3,0 km	Svart	1:3 000

- Banlängd på sprintdistanser ska räknas som kortast möjliga löpväg (*ej fågelvägen*). *Stöd finns i OCAD.*

Beskrivning av svårighetsnivåer vid sprintorientering

Grön nivå	Tydligt och sammanhängande nät av vägar, gångbanor, stigar och andra mycket tydliga ledstänger. Kontrollerna ska vara enkla, entydiga och placerade på ledstängen. Orientering bland byggnader får förekomma men orienteringen ska ske längs ledstänger. Byggnad får bara förekomma som ledstång om den ligger i direkt anslutning till en annan ledstång. Orientering i olika höjdnivåer får inte förekomma. Inga konstruerade hinder får förekomma.
Vit nivå	Tydligt och sammanhängande nät av vägar, gångbanor, stigar, staket, murar, öppna ytor och liknande ledstänger. Kontrollerna ska vara enkla och vara placerade på eller intill, inom synhåll, från ledstängen. Orientering bland byggnader får förekomma men ska vara enkel. Orientering i olika höjdnivåer får inte förekomma. Passage genom tunnlar och över broar får förekomma. Passagen ska vara tydlig och ingå som en del i den aktuella ledstängen. Inga konstruerade hinder får förekomma.
Gul nivå	Samma miljö som för vit nivå ska användas även för gul nivå. Kontrollerna ska fortfarande vara enkla men kan placeras längre från ledstängen. Byggnader kan utgöra hinder för att skapa enklare vägvalsutmaningar. Orientering i olika höjdnivåer får inte förekomma. Passage genom tunnlar och över broar får förekomma. Passagen ska vara tydlig att uppfatta på kartan. Momenten där utövaren tvingas gena över öppna ytor kan vara längre och det får finnas tydliga hinder längs löpvägen, exempelvis en inhägnad. Inga konstruerade hinder får förekomma på gul nivå.
Orange nivå	På orange nivå är kontrollerna tydliga och förhållandevis enkla. Kontrollpunkter i kurv bilden får förekomma. På sträckan mellan två kontroller får det förekomma fler hinder i form av byggnader, inhägnader, staket och liknande. Det finns fler vägvalsmöjligheter och det gäller att ta hänsyn till längd, framkomlighet och säkerhet vid vägvalsbedömningen. Enstaka konstruerade hinder får förekomma.
Violett nivå	Violett nivå innehåller i princip samma svårighetsmoment som orange nivå. Stegringen i svårighetsgrad utgörs av att vägvalsmomentet får göras något mer komplicerat genom att skapa vägvalsmoment som innebär att utövaren tvingas backa ut från kontrollen. Enstaka konstruerade hinder får förekomma.
Blå nivå	Alla typer av urbana miljöer får förekomma på blå nivå. Alla typer av kontrollpunkter kan användas. Komplexa vägvalsutmaningar ska förekomma. Alla typer av hinder får förekomma. Konstruerade hinder och avspärrningar får förekomma. Extremt kuperad miljö ska undvikas för blå nivå. Löpning i trappor får förekomma på blå nivå men långa trappor ska undvikas. Antalet tillfällen då trappor förekommer ska vara mindre än för svart nivå.
Svart nivå	Alla typer av urbana miljöer får förekomma på svart nivå. Alla typer av kontrollpunkter kan användas. Komplexa vägvalsutmaningar ska förekomma. Alla typer av hinder får förekomma. Konstruerade hinder och avspärrningar får förekomma.



Webbinarium om de nya banlängderna:

*Onsdagen den 27 november
19:00 – 20:00*

<https://utbildningar.orientering.se/>

SVENSK ORIENTERING - FÖR ALLA HELA LIVET

Flera och
mera

Världens
bästa
landslag

Individutveckling

Ledarutveckling

Evenemangsutveckling

Kommunikation

Digitalisering

Hållbarhet

För att svensk orientering ska nå de övergripande målen att bli flera och mera och att vara världens bästa landslag delar vi in vårt arbete i sex verksamhetsområden vilka tillsammans förverkligar verksamhetsidén och strävar mot visionen.

Tre verksamhetsområden är idrottsspecifika och tre verksamhetsområden möjliggör att kunna arbeta med utveckling.



Hur bra är målet?

150 000 medlemmar - Medlem är en individ som betalat medlemskap till en förening som är medlem i Svenska Orienteringsförbundet

39.6

300 000 orienterare Orienterare - en individ som aktiverat sig inom någon av svensk orienterings verksamheter som utövare, ledare, funktionär

44.1

1 500 000 deltagaraktiviteter – antalet deltagare som aktiverats i en aktivitet som genomförts inom svensk orientering. med syfte aktivera individer

62.6

Orienteringsförening i alla kommuner Orientering ska finnas över hela Sverige och vara till för alla oavsett var man bor.

42.4

Svensk orientering är bästa nation på VM på seniornivå i alla grenar

78.3

Helt orimligt

100% SMART

SVENSK ORIENTERING - FÖR ALLA HELA LIVET

Flera och mera

	2024	2025	2026
Orienterare	220 t	230 t	240 t
Medlemmar	90 t	95 t	100 t
Aktivitet	1 M	1,05 M	1,1 M
Föreningar i kommuner	88 %	89 %	90 %

Världens bästa landslag

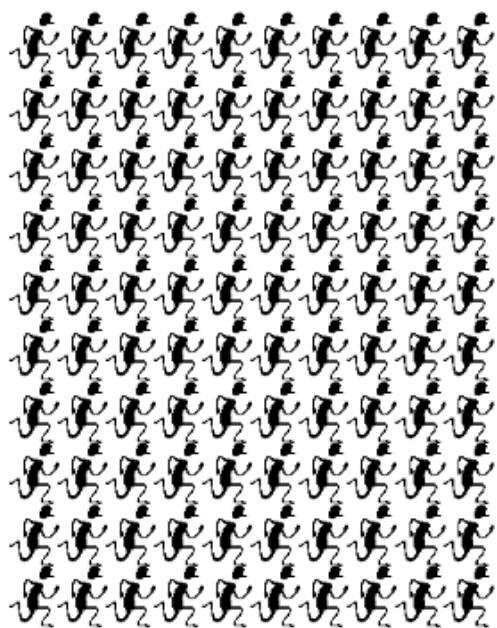
Utvecklingsplan mot medaljer och världstoppen

- Hållbar organisation som genererar bästa möjliga förutsättningar för alla våra landslag på kort och lång sikt
- Bedriva ett aktivt forsknings- och utvecklingsarbete
- Arbeta tillsammans med och utveckla våra elitutvecklingsmiljöer
- Stärka förutsättningar för elitsatsning

Världens bästa landslag i två grenar 2026



100
tävlingsaktiva barn 10-12 år



5 år senare



44
tävlingsaktiva
unga 15-17 år



2 tränar i klubben, men tävlar ej



17 har prioriterat
annan idrott



13 tappade
intresset



7 saknar kompisar



4 tyckte det blev för svårt



3 vill inte tävla



3 har slutat för att de blivit skrämda



7 slutade av
andra orsaker

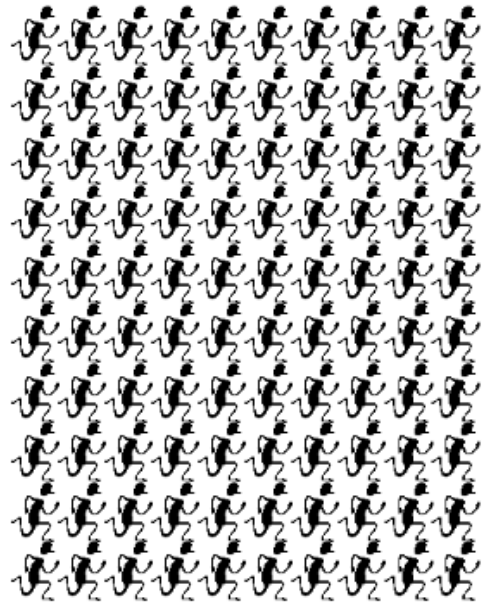
Källa:

Eventor 2012, 2017
Telefonintervju och
enkät föräldrar till barn
som slutat

MYCKET HANDLAR OM KOMPISAR

100

tävlingsaktiva barn 10-12 år



5 år senare



44

tävlingsaktiva
unga 15-17 år



2 tränar i klubben, men tävlar ej



17 har prioriterat
annan idrott



13 tappade
intresset



7 saknar kompisar



4 tyckte det blev för svårt



3 vill inte tävla



3 har slutat för att de blivit skrämnda



7 slutade av
andra orsaker



Till stor del lag-
sporter.
Många pekar på
kompisskapet.

Många pekar på
kompisskapet.

Källa:

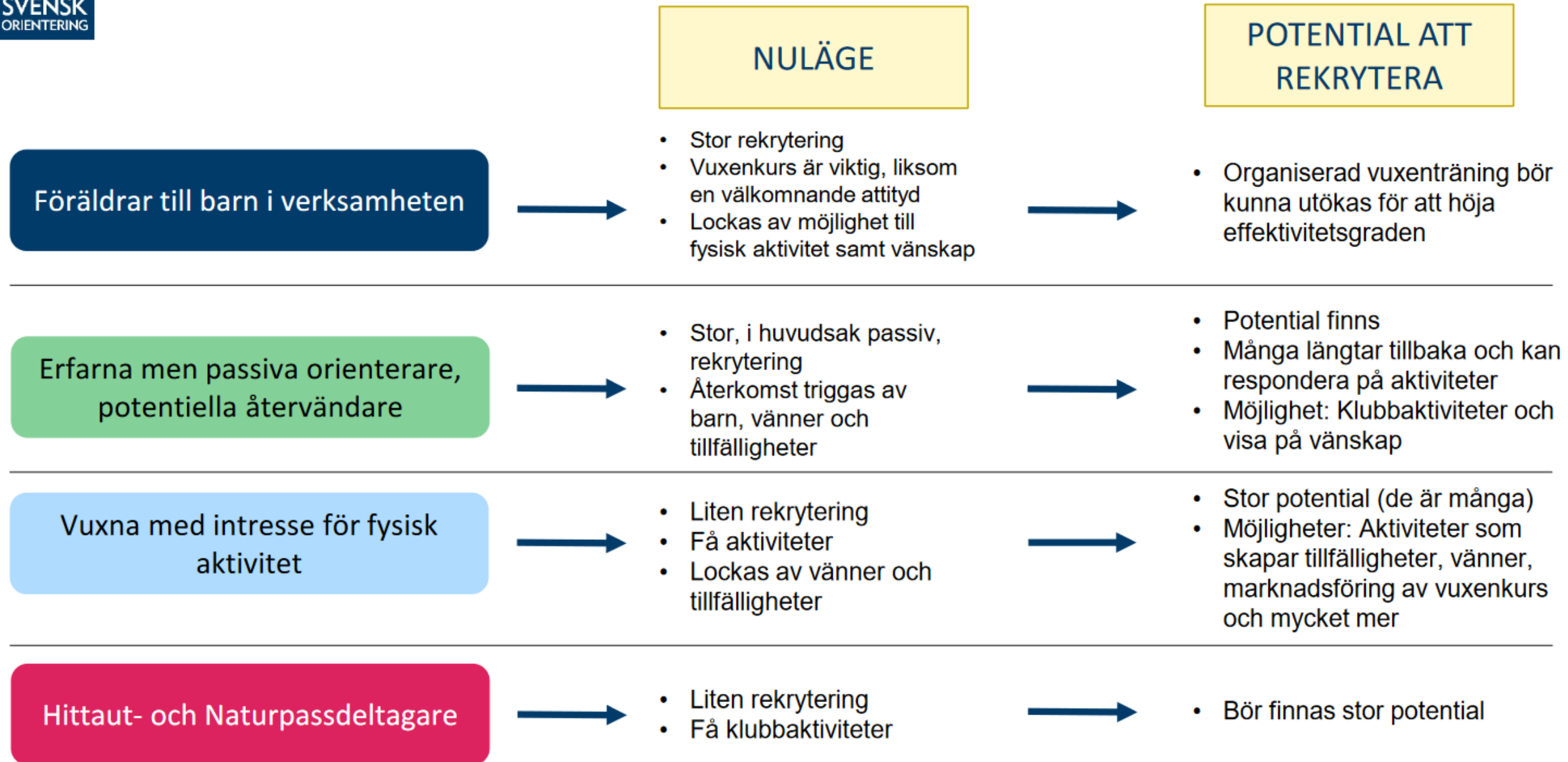
Eventor 2012, 2017

Telefonintervju och

enkät föräldrar till barn

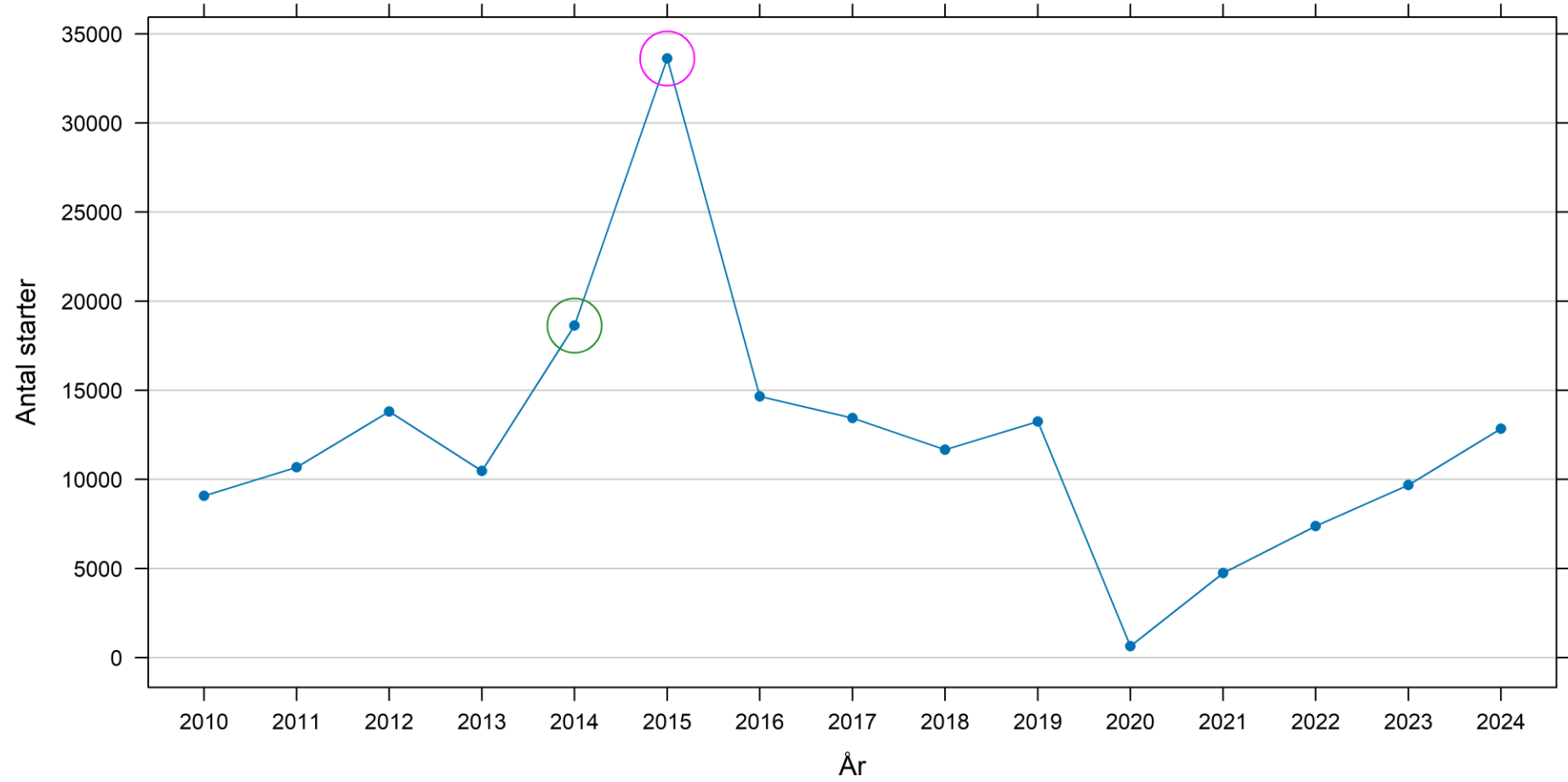
som slutat

POTENTIALEN FINNS PÅ FLERA HÅLL



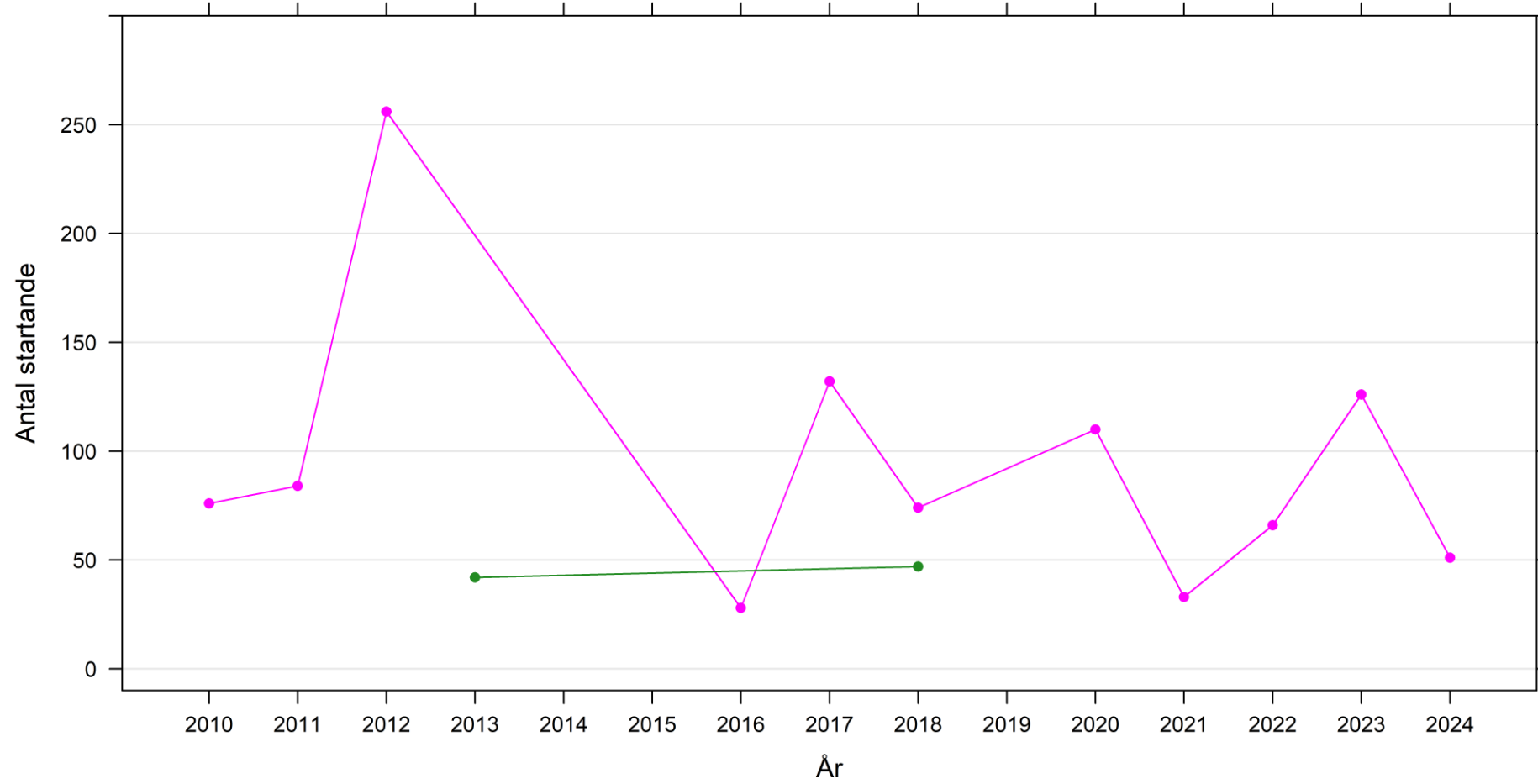
Antal startande på Uppländska tävlingar 2010-2023

- Tävlingar (internationell, nationell, distrikt, DM)
- Tiomila Skepptuna+25-korten
- SM



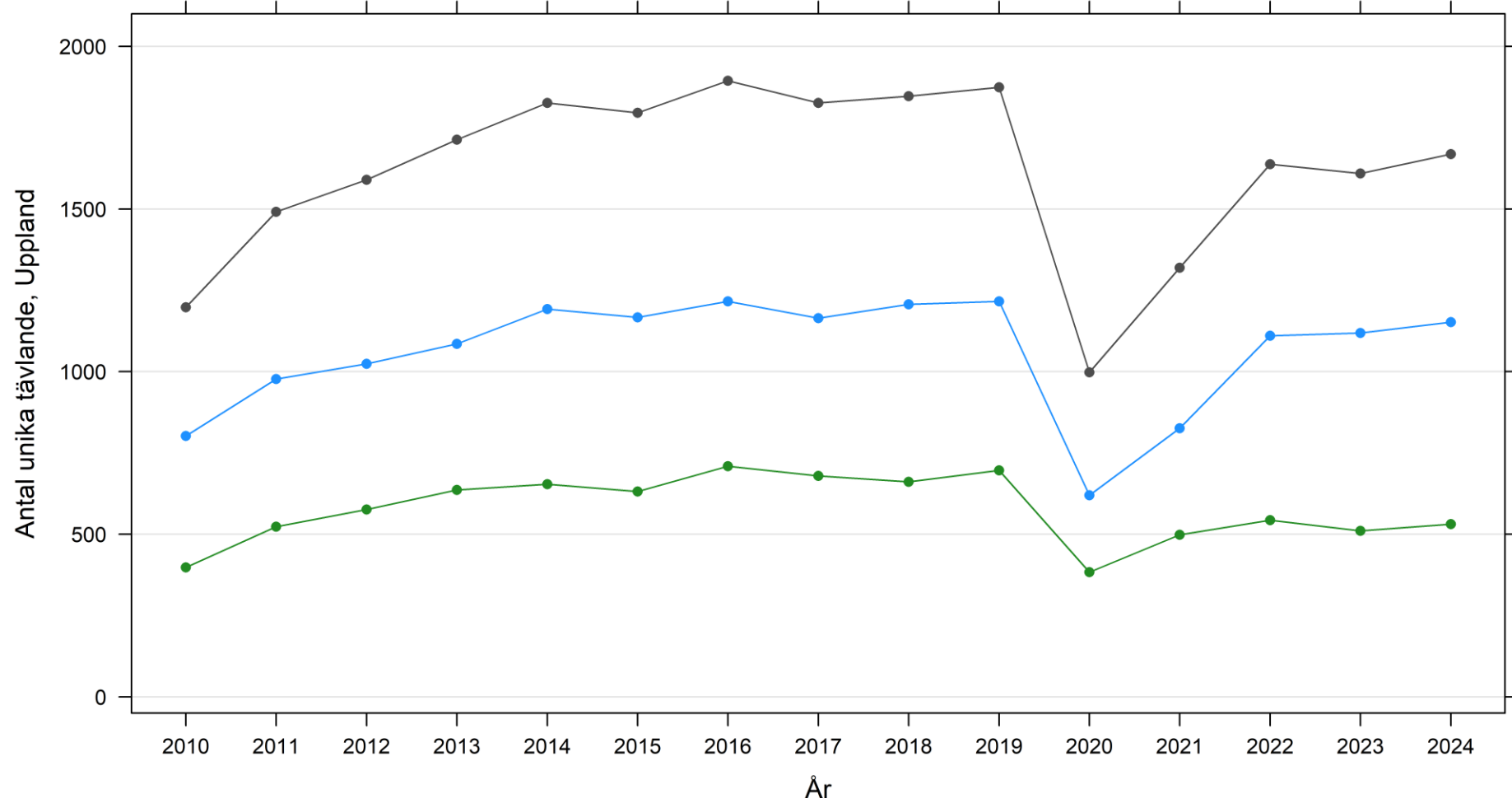
Antal startande i Uppländska tävlingar MTB och Skid-O, 2010-2024 (PreO redovisas inte i Eventor)

● MTBO ● SkidO



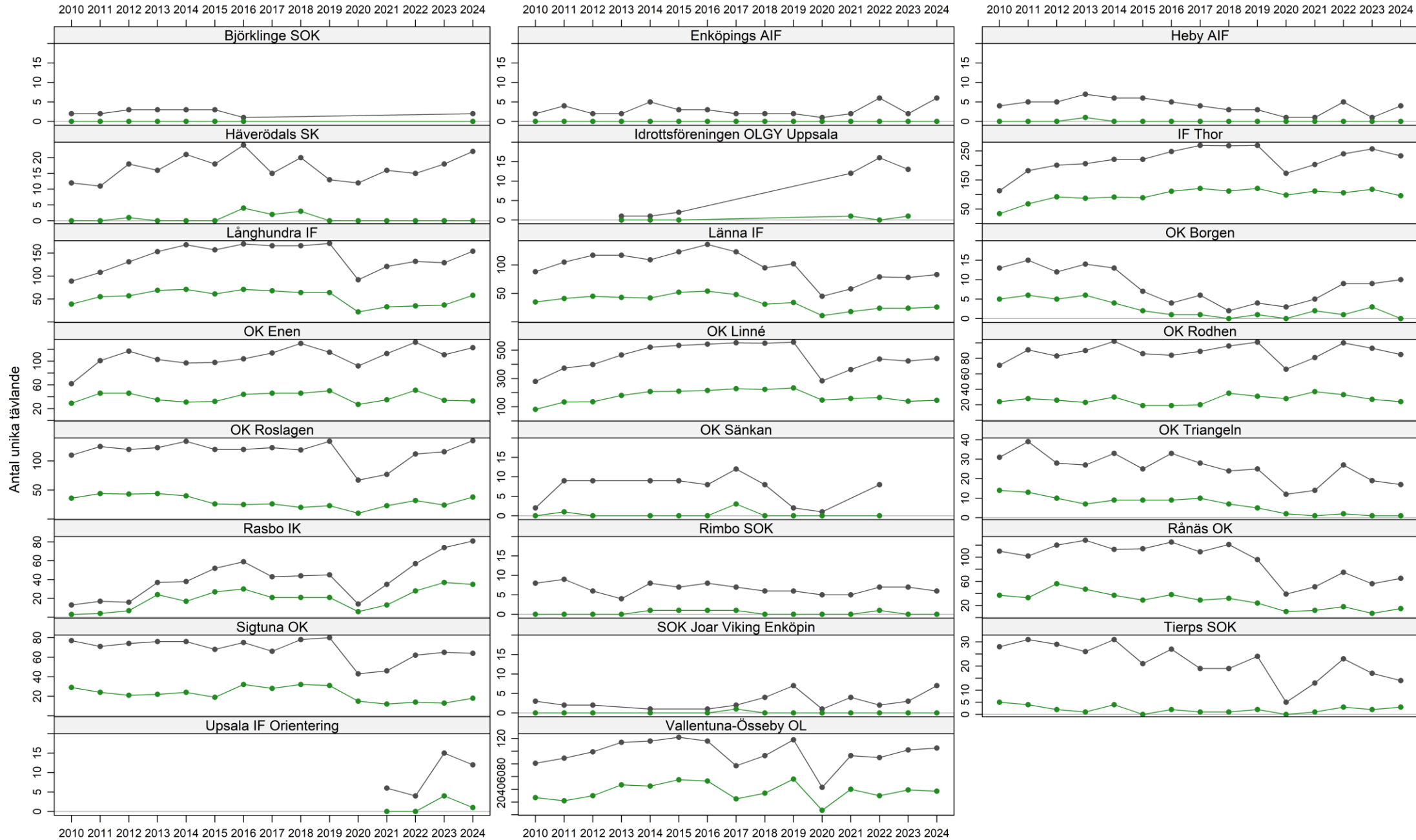
Antal unika tävlande 2010-2024, Uppland

Totalt ● — Vuxna ● — Ungdomar (-16 år) ● —

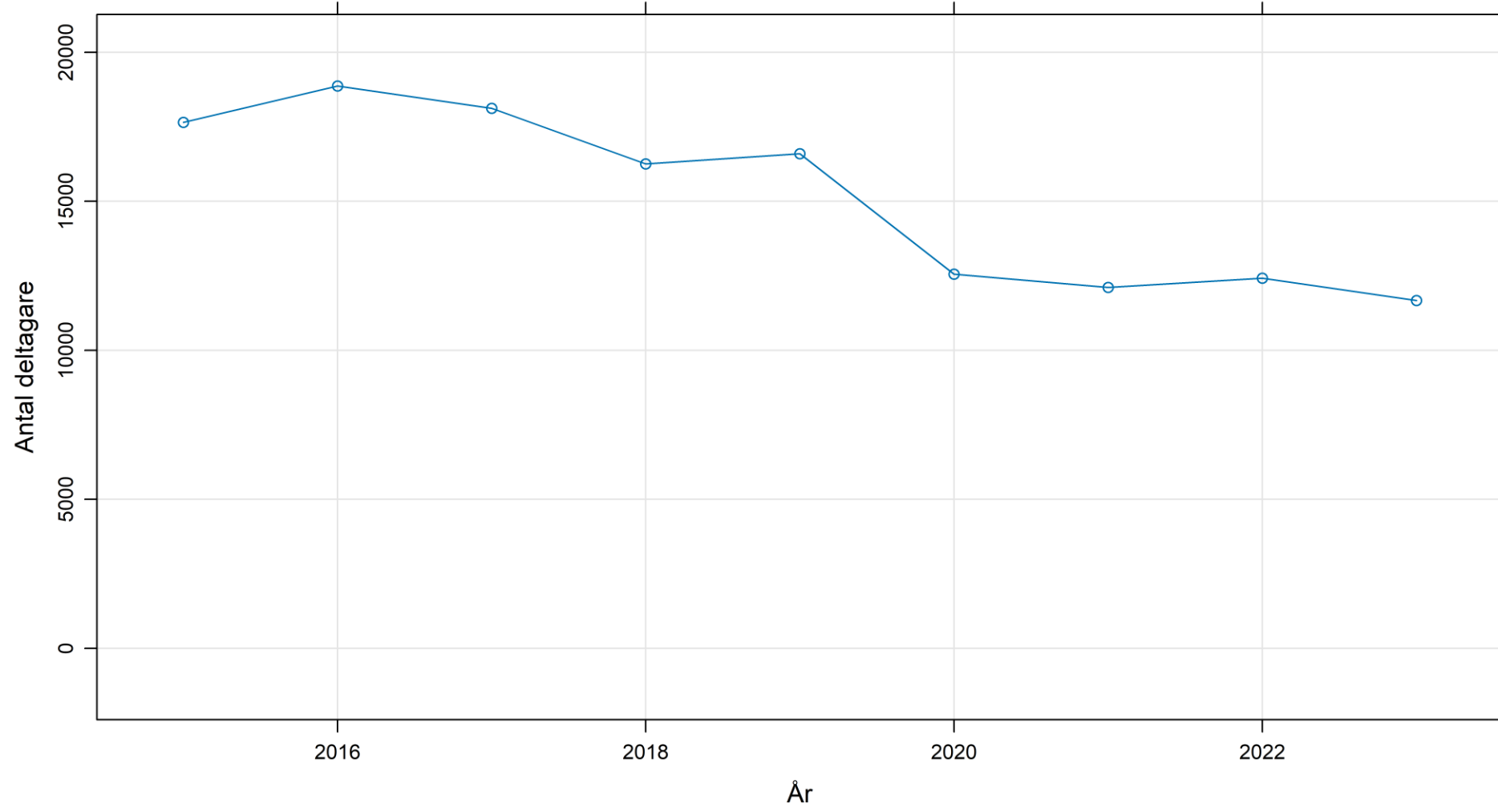


Antal unika tävlande 2010-2024, per klubb

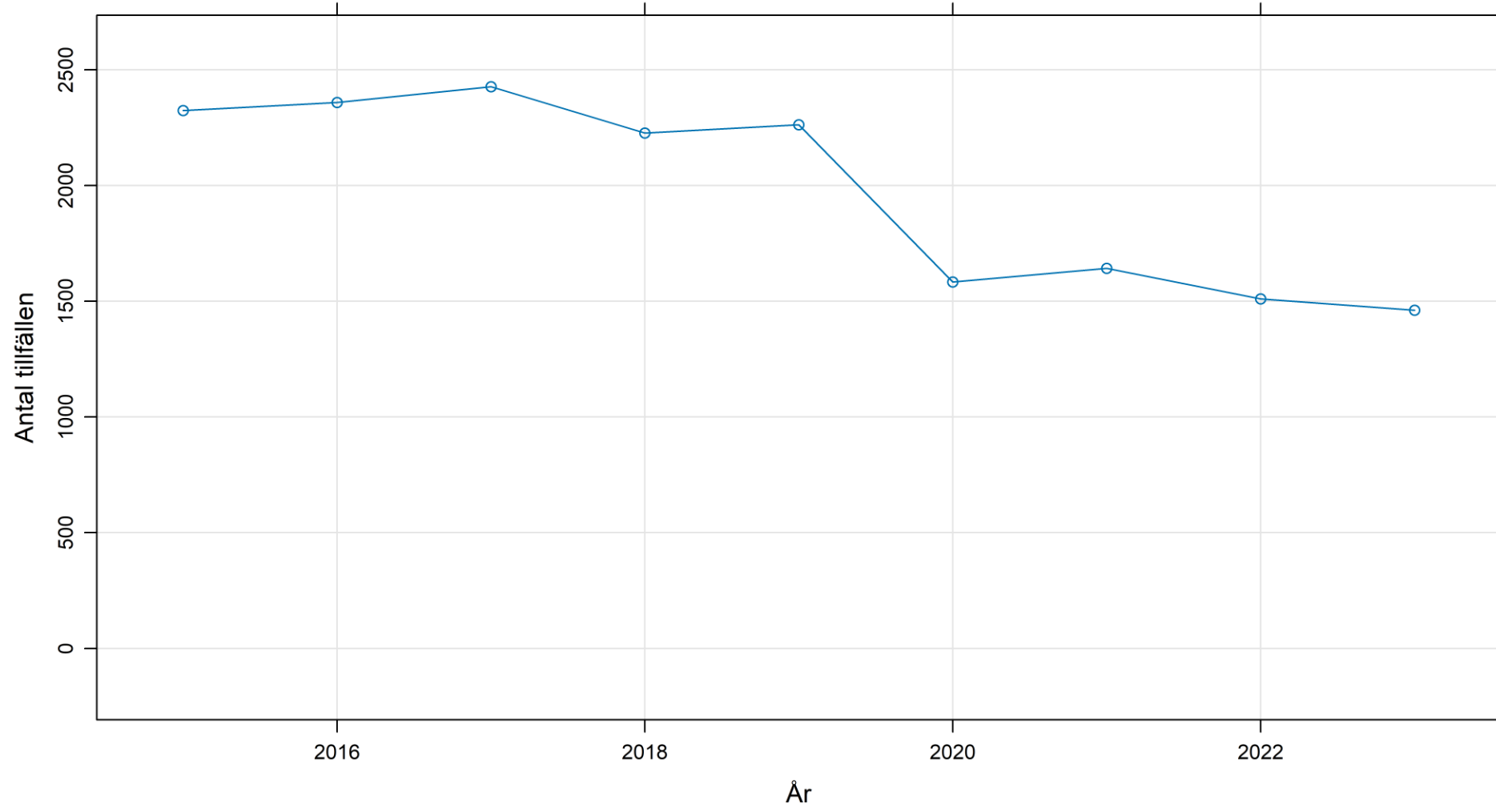
Totalt ● — Ungdomar (-16 år) ● —



LOK-stöd, antal deltagare



LOK-stöd, antal tillfällen



LOK--stöd, antal deltagare per klubb

