

Öppen Motion	Söndag	Lång	Tabell1		
Klass	Banlängd	Skala	Färg	Färg förklaring	Banläggarens kommentar
ÖM1	2200	1:10 000	Vit	VIT BANA Banan går i terräng med tydliga och sammanhängande plan-bildsdetaljer, som stigar och vägar (ledstänger).. Tydliga kontrollpunkter som kan sitta upp till 40 meter från ledstången. Enkel vägvalsbedömning.	Banan riktar sig till ungdomar som är nybörjare. Banan går utmed stigar. Kontrollerna ligger alla på stigen eller mycket nära stigen, som t.ex. en höjd vid en stigkorsning.
ÖM2	4200	1:10 000	Vit	VIT BANA Banan går i terräng med tydliga och sammanhängande plan-bildsdetaljer, som stigar och vägar (ledstänger).. Tydliga kontrollpunkter som kan sitta upp till 40 meter från ledstången. Enkel vägvalsbedömning.	Banan riktar sig till ungdomar och vuxna som båda är nybörjare. Banan är längre än ÖM1. Banan går utmed stigar. Kontrollerna (11st) ligger alla nära stigen förutom en som ligger ca 40m ner i en mycket stor och från stigen tydlig grop. Ett i terrängen vanligt kontrollföremål, en kolbotten, ska besökas tre gånger. En del vägval med olika stigalternativ finns.
ÖM3	3000	1:10 000	Gul	GUL BANA Banan går i terräng med tydliga planbildsdetaljer och god framkomlighet. Lätta kurvbildskontroller, tex högst uppe på en höjd eller längst ner i en grop. Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare	Banan riktar sig till vuxna nybörjare o ungdomar som kan grunderna. Första delen i ett stigrikt område. Ibland kan Du behöva gena kort sträcka genom skogen mot en stig eller väg. Finns dock alltid möjlugheten att gå runt på stig. Kontrollerna är tydliga. Banan motsvarar en 12-årsbana.
ÖM4	5000	1:10 000	Gul	GUL BANA Banan går i terräng med tydliga planbildsdetaljer och god framkomlighet. Lätta kurvbildskontroller, tex högst uppe på en höjd eller längst ner i en grop. Kort finorientering mot tydlig planbildskontroll med säker uppfångare	Banan riktar sig till vuxna nybörjare. Hela delen i ett stigrikt område. Flera stigvägval finns mellan kontrollerna. Ibland kan Du behöva gena kort sträcka genom skogen mot en stig eller annan tydlig uppfångare, men möjligheten att gå runt en längre sträcka på stig finns alltid- Kontrollerna är tydliga. Banan är en 12-årsbana, men längre.
ÖM5	3600	1:10 000 1:7500	Orange	ORANGE BANA Terrängen har god framkomlighet men kan vara kuperad. Fler, men fortfarande enkla, kurvbildskontroller, t.ex. högst uppe på en höjd.. Några sträckor med grovorientering via tydliga hållpunkter och mot tydliga uppfångare.	Banan riktar sig till ungdomar o vuxna som båda passerat nybörjarstadiet. Banan motsvarar 14-årsbana. Tydliga kontrollföremål, med hållpunkter före eller strax efter kontrollen. Nio kontroller ska besökas, de flesta olika föremål, men flera är i gropar. Kryssmarkerad väg får ej beträdas. Broar som bör användas är markerade med röda omvända parantestecken)(.
ÖM6	5800	1:10 000	Orange	ORANGE BANA Terrängen har god framkomlighet men kan vara kuperad. Fler, men fortfarande enkla, kurvbildskontroller, t.ex. högst uppe på en höjd.. Några sträckor med grovorientering via tydliga hållpunkter och mot tydliga uppfångare.	Banan riktar sig till vuxna som passerat nybörjarstadiet. Banan motsvarar 14-årsbana, men är lite längre. Tydliga kontrollföremål, med hållpunkter före eller strax efter kontrollen. Kryssmarkerad väg får ej beträdas (trafiksäkerhet). Broar som bör användas är markerade med röda omvända parantestecken)(.
ÖM7	3200	1:10 000 1:7500	Blå	BLÅ BANA Svårigheten är anpassad till de skickligaste löparnas kunnande. Ökning i svårighetsgrad består i att fler små terrängdetaljer utnyttjas. Större variation i sträckor (korta och långa). Kuperingen är anpassas till de äldre tävlande, med lättframkomlig terräng och i första hand orienteringstekniska problem.	Banan riktar sig till vuxna med tävlingserfarenhet. Passar även vuxen nybörjare som vill testa teknisk utmanande kort bana. Vägvalmöjligheter och svåra kontroller varvas med lite lättare. Du kan springa torrskodd . Broar som bör användas är markerade med röda omvända parantestecken)(.
ÖM8	4600	1:10 000		SVART BANA Svårigheten är anpassad till de skickligaste löparnas kunnande. Ökning i svårighetsgrad består i att fler små terrängdetaljer utnyttjas. Större variation i sträckor (korta och långa). Kontrollpunkter i grönområde kan förekomma.	Banan riktar sig till tävlingsorienteraren. Snabb iavslutning, men däremellan varvas med typisk långdistanskaraktär med långsträckor, svåra kontroller och kortsträckor för variation. Stora vägvalsmöjligheter. Broar som bör användas är markerade med röda omvända parantestecken)(.
ÖM9	7700	1:10 000		SVART BANA Svårigheten är anpassad till de skickligaste löparnas kunnande. Ökning i svårighetsgrad består i att fler små terrängdetaljer utnyttjas. Större variation i sträckor (korta och långa). Terräng är fysiskt krävande	Banan riktar sig till tävlingsorienteraren. Långdistanskaraktär på banan, en sträcka mäter över 1700m. Snabb avslutning, men däremellan varvas med typisk långdistanskaraktär med långsträckor, svåra kontroller och kortsträckor för variation. Stora vägvalsmöjligheter. Broar som bör användas är markerade med röda omvända parantestecken)(.
U1	2100	1:10 000	Grön	GRÖN BANA Tydliga och sammanhängande planbildsdetaljer. Vägar, stora stigar, byggnader, öppenmark etc. Kontroll sitter alltid på ledstången.	Banan riktar sig till mindre barn i sällskap med vuxen. 9 kontroller. Tydliga kontrollpunkter på ledstången, (stig, väg).
U2	2200	1:10 000	Vit	VIT BANA Banan går i terräng med tydliga och sammanhängande plan-bildsdetaljer, som stigar och vägar (ledstänger).. Tydliga kontrollpunkter som kan sitta upp till 40 meter från ledstången. Enkel vägvalsbedömning	Banan riktar sig till barn i sällskap med vuxen. Banan går utmed stigar. Kontrollerna är synliga från stigen. 8 kontroller.
Insk	1500	1:10 000	Grön	GRÖN BANA Tydliga och sammanhängande planbildsdetaljer. Vägar, stora stigar, byggnader, öppenmark etc. Kontroll sitter alltid på ledstången.	Banan riktar sig till mindre barn i sällskap med vuxen. 8 kontroller. Tydliga kontrollpunkter på ledstången, (stig, väg). Rätt eller fel vägval markeras med glada eller sura gubbar.
Trail	6430	1:10 000	Vit	VIT BANA Banan går i terräng med tydliga och sammanhängande plan-bildsdetaljer, som stigar och vägar (ledstänger).. Tydliga kontrollpunkter som kan sitta upp till 40 meter från ledstången. Enkel vägvalsbedömning	Banan riktar sig till duktiga löpare som är nybörjare på orientering. Banan går utmed stigar. Kontrollerna (13st) är synliga från stigen.
Hitta UT		1:10 000		Hitta UT Svårigheten varierar beroende på kontroll. Det lätta, medel, medelsvåra och svåra kontroller.	Löparen tar valfritt antal kontroller och valfri ordning.