

| Öppen Motion      | Lördag   | Lång               |        |   |  |
|-------------------|----------|--------------------|--------|---|--|
| Klass             | Banlängd | Skala              | Färg   | Färg förklaring   | Banläggarens kommentar   |
| ÖM1<br>U2         | 2,4 km   | 1:10 000           | Vit    | VIT BANA<br>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 ledstängen. 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. på en höjd, ett älgstorn eller en V-grop. Går att gena på ett par ställen annars går man säkert runt.  |
| ÖM 2              | 3,8 km   | 1:10 000           | Vit    | VIT BANA<br>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 ledstängen. Enkel vägvalsbedömning.   | Banan riktar sig till ungdomar och vuxna som båda är nybörjare. Banan är längre än ÖM1. Banan går utmed stigar. Kontrollerna (10st) ligger alla nära stigen förutom några som ligger vid föremål alldeles bredvid stig så som kolbotten, älgstorn och V-grop. Går att gena på ett par ställen men annars går man säkert runt.  |
| ÖM3               | 3,0 km   | 1:10 000           | Gul    | GUL BANA<br>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. Ibland kan Du behöva gena kort sträcka genom skogen mot en stig eller väg eller ha en kontroll en bit ifrån stig eller annan ledstång. Finns dock ofta möjligheten att gå runt på stig eller följa annan ledstång som hygge eller trädgräns. Kontrollerna är tydliga. Banan motsvarar en 12-årsbana.               |
| ÖM4<br>Trail kort | 4,8 km   | 1:10 000           | Gul    | GUL BANA<br>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 och ungdomar som kan grunderna. Ibland kan Du behöva gena kort sträcka genom skogen mot en stig eller väg eller ha en kontroll en bit ifrån stig eller annan ledstång. Finns dock ofta möjligheten att gå runt på stig eller följa annan ledstång som hygge eller trädgräns. Kontrollerna är tydliga. Banan motsvarar en 12-årsbana fast längre. |
| ÖM5               | 3,7 km   | 1:10 000<br>1:7500 | Orange | ORANGE BANA<br>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 och vuxna som båda passerat nybörjarstadiet. Banan motsvarar 14-årsbana. Tydliga kontrollföremål, med hållpunkter före eller strax efter kontrollen. Tio kontroller ska besökas, de flesta olika föremål, men flera är i gropar eller höjder. Andra ledstänger än stigar är vanliga. se upp med första kontrollen som är den svåraste!                  |
| ÖM6               | 6,0 km   | 1:10 000           | Orange | ORANGE BANA<br>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. Vissa sträckor har svåra men snabbare vägval men finns alltid möjlighet att gå säkra vägval. En utmaning för den som inte är van, men vill våga.   |
| ÖM7               | 3,1 km   | 1:10 000<br>1:7500 | Blå    | BLÅ BANA<br>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 anpassad 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 men kort bana. Övervägande skogslöpning med mycket brunbild utan stig och svåra kontroller men i lättlöpt terräng. Du springer torrskodd .  |
| ÖM8               | 5,1 km   | 1:10 000           | Svart  | SVART BANA<br>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. Mycket utmanande grop terräng som varvas mellan typisk långdistanskaraktär med långsträckor, svåra kontroller och kortsträckor för variation. Stora vägvalsmöjligheter.  |
| ÖM9               | 7,5 km   | 1:10 000           | Svart  | SVART BANA<br>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 som vill ha en tuff utmaning både fysiskt och orienteringstekniskt. Stor terrängvariation.Långdistanskaraktär på banan, flera sträckor mäter långt över 1000m och har många vägvalsmöjligheter. Kontrollerna är svåra och många kortsträckor inlagda för variation.   |
| U1                | 2,2 km   | 1:10 000           | Grön   | GRÖN BANA<br>Tydliga och sammanhängande planbildsdetaljer. Vägar, stora stigar, byggnader, öppenmark etc. Kontroll sitter alltid på ledstängen.   | Banan riktar sig främst till mindre barn i sällskap med vuxen. 7 kontroller. Tydliga kontrollpunkter på ledstängen, (stig, väg). Någon kontroll sitter på annat föremål alldeles bredvid stig, t.ex. älgstorn.   |
| Insk              | 1,5 km   | 1:10 000           | Grön   | GRÖN BANA<br>Tydliga och sammanhängande planbildsdetaljer. Vägar, stora stigar, byggnader, öppenmark etc. Kontroll sitter alltid på ledstängen.   | Banan riktar sig till mindre barn i sällskap med vuxen. 7 kontroller. Tydliga kontrollpunkter på ledstängen, (stig, väg). Rätt eller fel vägval markeras med glada eller sura gubbar.  |
| Trail lång        | 6,9 km   | 1:10 000           | Vit    | VIT BANA<br>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 ledstängen. Enkel vägvalsbedömning  | Banan riktar sig till duktiga löpare som är nybörjare på orientering. Banan går utmed stigar och skogsvägar, men med stundtals tuffa och smala stigar. Kontrollerna (12st) är synliga från stigen.   |