

Öppen Motion Söndag Medel					
Tabell1					
Klass	Banlängd	Skala	Färg	Färg förklaring	Banläggarens kommentar
ÖM1	2500	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 (9st) är synliga från stigen.
ÖM2	3700	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 (11st) är synliga från stigen.
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. Banan går utmed stigar, men ibland kan Du behöva gena kort sträcka genom skogen mot en stig. Kontrollerna är tydliga.
ÖM4	4000	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 har samma svårighetsgrad som ÖM3 fast 1 km längre. Passar därför löpstarka nybörjare som kan grunderna.
ÖM5	3400	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.
ÖM6	4200	1:10 000	Röd	ORANGE BANA Banan går i all typ av terräng. 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.
ÖM7	3100	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 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 kort bana.
ÖM8	4500	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. Korsbana med variation i sträcklängd. 17 kontroller.
ÖM9	4700	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. Tuffaste banan bland alla öppna banor. Korsbana med variation i sträcklängd. 17 kontroller. Klarar någon löpare att gå under 25min? Banläggaren bjuder då på fika!
U1	1900	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).
U2	2500	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 (9st) är synliga från stigen.
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. 6 kontroller. Tydliga kontrollpunkter på ledstången, (stig, väg). Rätt eller fel vägval markeras med glada eller sura gubbar.
Trail kort	3700	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 (11st) är synliga från stigen.
Trail medel	6800	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 (12st) är synliga från stigen.