



Banläggarens ord



När man lägger banor till en tredagarstävling i orientering finns det en mängd olika parametrar som man som banläggare behöver ta hänsyn till. Allt från det mest basala med rätt banlängder, segrartider och svårighetsgrader till att planera var inskolningsbanans glada- och ledsna gubbar ska sitta. Det är hela tiden ett avvägande och kompromissande för att få helheten av ett arrangemang att bli så bra som möjligt. När tre tävlingar ska utgå från ett och samma TC blir avvägningarna dessutom tredubbelt mycket svårare.

Många timmar bakom datorskärmen och uppe på fjällsluttningarna har legat till grund för de utmaningar ni som deltagare nu kommer att ställas inför. Även om vi som banläggare försökt göra varje enskild bana så bra som möjligt har det varit variationen mellan de tre dagarna vi vill att ni deltagare ska minnas efter helgen.

Etapp 1 – Den kluriga inledningen

Den västra sluttningen av Flatfjället ner mot Myrflodammen är en dröm för den tekniske orienteraren. Har man koll på riktning och brunbildsorientering är det en fröjd att navigera bland områdets alla sänkor. För att så många som möjligt ska få ta del av sluttningens utmaningar är *Start 1* placerad nästan 100 meter högre än TC. Banorna som utgår från Start 1 kommer därför mestadels gå utför. Ett tips inför den första etappen är att hålla i handbromsen lite extra när man ”flyter” ner mot målet.

Etapp 2 – Helgens kraftprov

Andra dagens långdistans kommer bli tuff. Då vi själva tycker det saknas en del rejäla långdistanser i tävlingskalendern har det fått vara utgångspunkten under banläggningen av andra etappen. En rejäl långdistans tycker vi symboliseras av långsträckor, vägval och få kontroller. Den som vill kommer under etappen kunna springa en del runt för att undvika höjd och få lättare kontrolltagningar, om denna taktik lönar sig får ni däremot själva avgöra under tävlingen. Även denna dag är *Start 1* placerad nästan 100 meter över TC.

Etapp 3 – Den snabba avslutningen

Ett av Sälensfjällens finaste områden. Kan vid en första anblick se enkelt ut med stora tydliga sänkor och myrområden som fångar upp. Skenet kan dock bedra. Den öppna och snabblopta tallskogen bjuder in till högfartsorientering vilket kan vara svårt att bemästra. Sista etappens medeldistans karaktäriseras av många kontroller och riktningsförändringar. Några tips inför sista etappen är att kolla utgångsriktningen en extra gång och hålla sig kylig hela vägen fram till sista kontrollen.

Ungdomsbanor

I fjällterräng är det oftast ungdomsbanorna som är svårast att lägga. Det finns få ledstänger och få enkla kontrollpunkter vilket ställer till problem för oss banläggare. De kortaste banorna som utgår från *Start 2* kommer därför gå i egna stråk med stigar, myrar och kraftledning som de huvudsakliga ledstängerna. Banorna med gul och orange svårighetsgrad är lagda så att man kan gena mellan kontrollerna men även att det finns lite längre och enklare vägval runt.

Veteranbanor

För tävlingens äldsta deltagare har vi försökt lägga tekniskt svåra banor men utan att göra det för tufft fysiskt. De erbjuds samma orienteringstekniska krav som elitlöparna men färre och kortare backar. HD60 och uppåt kommer även ha förstora kartskala så att kartans alla detaljer syns bättre.

Med dom orden önskar vi alla deltagare ett stort lycka till under helgen. Må bäste dam och herre vinna. Har ni några funderingar eller tips får ni gärna komma fram efter målgång och diskutera banorna med oss. Lägg gärna in hur ni har sprungit på Livelox också!

Oskar Sandberg och Ludvig Åhlund – Banläggare