

Öppen Motion					
Klass	Banlängd	Natt Skala	Färg	Färg förklaring	Banläggarens kommentar
ÖM1	2300	1:7500	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 är synliga från stigen.
ÖM3	2800	1:7500	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. Men det går alltid att springa stig runt. Kontrollerna är tydliga.
ÖM5	3500	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	4300	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 vuxna som passerat nybörjarstadiet. Banan motsvarar 14-årsbana, men är lite längre. Tydliga kontrollföremål, med hållpunkter före eller strax efter kontrollen.
ÖM7	3700	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	4200	1:7500		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. Finns fina nattvägval eller rakt på
ÖM9	6400	1:10 000 1:7500		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 med några fina vägvalssträckor. En utmanande nattbana för den som söker det lilla extra.
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. 6 kontroller. Tydliga kontrollpunkter på ledstången. Stig hela vägen.
U2	2300	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.
Insk	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. 7 kontroller. Tydliga kontrollpunkter på ledstången, (stig, väg). Rätt eller fel vägval markeras med glada eller sura gubbar.
Trail	4700	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 löpare som är nybörjare på orientering.Banan går utmed stigar. Kontrollerna är synliga från stigen. Perfekt för dig som vill köra ett stiglöppass i okänd terräng.