











































## Klasser, banlängder och svårighetsnivå vid medel- och långdistans

De banlängder som anges avser individuell tävling under dagtid och är riktvärden i kilometer. Verklig banlängd kan avvika upp till 20 % av riktvärdet. För mer exakt banlängd, se arrangörens inbjudan.

*Förklaring av kolumnen Längd: Med 2,0/2,5 menas 2,0 km vid medeldistans och 2,5 km vid långdistans.*

MOTIONSORIENTERING		
<b>Inskolnings- och utvecklingsklasser</b>		
<i>Klass</i>	<i>Längd</i>	<i>Nivå</i>
Insk. (Inskolningsklass)	1,5/1,5	
U1 (Utvecklingsklass 1)	2,0/2,0	
U2 (Utvecklingsklass 2)	2,5/2,5	
<b>Öppna motionsklasser</b>		
<i>Klass</i>	<i>Längd</i>	<i>Nivå</i>
ÖM1 (Öppen motion 1)	2,5/2,5	
ÖM2 (Öppen motion 2)	... /4,0	
ÖM3 (Öppen motion 3)	3,0/3,0	
ÖM4 (Öppen motion 4)	... /5,0	
ÖM5 (Öppen motion 5)	3,5/3,5	
ÖM6 (Öppen motion 6)	... /6,0	
ÖM7 (Öppen motion 7)	3,0/3,0	
ÖM8 (Öppen motion 8)	4,5/4,5	
ÖM9 (Öppen motion 9)	... /7,5	
<i>Exempel på fler valfria motionsklasser:</i>		
ÖM10 (Öppen motion 10)	4,0/4,0	
ÖM11 (Öppen motion 11)	... /5,5	
"Motionsbanan"	...	...
"Direktbana 4"	...	...
"Poängorientering"		
"GPS-klassen"		
Motion 1-6 (orange text) = motsvarande klass från Motionsorientering anordnat under vardagar		

TÄVLINGSORIENTERING				
<b>Ungdomsklasser</b>				
<i>Klass</i>	<i>Längd</i>	<i>Nivå</i>	<i>Klass</i>	<i>Längd</i>
D10	2,0/2,5		H10	2,0/2,5
D12 Kort	2,0/2,5		H12 Kort	2,0/2,5
D12	2,5/3,0		H12	2,5/3,0
D14 Kort	2,5/3,0		H14 Kort	2,5/3,0
D14	3,0/4,0		H14	3,0/4,0
D16 Kort	3,0/4,0		H16 Kort	3,0/4,0
D16	3,5/4,5		H16	3,5/5,5
<b>Vuxenklasser, inkl. elitklasser</b>				
<i>Klass</i>	<i>Längd</i>	<i>Nivå</i>	<i>Klass</i>	<i>Längd</i>
D17-20 Kort	... /4,5		H17-20 Kort	... /5,5
D18	3,5/5,0		H18	3,5/6,5
D18 Elit	3,5/6,0		H18 Elit	4,0/7,5
D20	3,5/5,5		H20	3,5/7,5
D20 Elit	4,0/7,0		H20 Elit	4,5/10,0
D21 Kort	... /5,0		H21 Kort	... /8,0
D21	3,5/7,0		H21	4,5/10,0
D21 Elit	4,5/10,0		H21 Elit	5,0/14,0
D35	3,5/6,0		H35	4,5/8,0
D40	3,5/5,0		H40	4,0/7,5
D45	3,0/4,5		H45	4,0/6,5
D50	3,0/4,0		H50	3,5/6,0
D55	3,0/4,0		H55	3,5/5,5
D60	2,5/3,5		H60	3,5/5,0
D65	2,5/3,5		H65	3,0/4,5
D70	2,5/3,0		H70	3,0/4,0
D75	2,0/3,0		H75	3,0/3,5
D80	2,0/2,5		H80	2,5/3,0
D85	2,0/2,5		H85	2,0/2,5
D90	1,5/2,0		H90	1,5/2,0
D95	1,0/1,5		H95	1,0/1,5

## Beskrivning av terräng och svårighetsnivå



**Grön bana.** Tydligt, sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark eller liknande. Lätta kontroller på eller alldeles intill själva vägen, stigen, vattendraget, den öppna marken osv.

**Vit bana.** Samma terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vid sidan av vägen, stigen, stenmuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydligt, till exempel en sten eller en tydlig höjd.

**Gul bana.** Något svårare terräng än för grön och vit bana men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv och du ska till exempel kunna gena mellan två vägar eller stigar om du vill tjäna tid jämfört med att springa runt.

**Orange bana.** Fortfarande lätt terräng att ta sig fram i. Inte bara stigar, vattendrag etc ska kunna följas utan också större sankmarker (mossar), höjdkanter, åsar och sänkor. Kontrollpunkten är svårare än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.

**Röd bana.** Samma svårighet som för orange bana, men till skillnad från orange bana får all typ av terräng förekomma.

**Violett bana.** Samma svårighet som för orange och röd bana mellan kontrollerna, men själva kontrollen kan vara svårare. Här är det viktigt att kunna förenkla, dvs att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen. På så sätt gör det kontrolltagningen säkrare.

**Blå bana.** Svårigheten är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.

**Svart bana.** Samma svårighet som för blå bana, men till skillnad från blå bana får all typ av terräng förekomma.