

PM för tävlingsarrangörer i Östergötland

Allmänt

Denna PM är reviderat **2026-01-05** och skall ses som en hjälp eller "lathund" för arrangemanget med några lokala anpassningar för Östergötland. Dokumentet finns på ÖOF:s hemsida under rubriken Arrangemang, kontrollera att ni har senaste utgåvan. I grunden är det SOFT:s "Regelverk för OL" som gäller som kan nås via [Stöddokument & filer - Orienteringsförbundet](#).

Utnyttja Eventor för information om arrangemanget (inbjudan, PM, start- och resultatlistor mm.).

Tävlingsnivåer

Tävlingar kategoriseras i nivåer utifrån status och kvalitetskrav (Regelverk för OL, kap 3.3).

Tävlingsnivå	Beskrivning
Nivå 1, värdetävlingar	Tävlingar som arrangeras på uppdrag av SOFT med hög status och kvalité, samt tävlingar som godkänns av SOFT och som har höga kvalitetskrav, ofta högt deltagarantal, mer än lokalt medieintresse och som erbjuder ett stort utbud av servicefunktioner för deltagare och publik
Nivå 2, nationella tävlingar	Tävlingar som godkänns av SOFT i samråd med OF och som har lägre kvalitetskrav än tävlingar på nivå 1, men som fortfarande erbjuder ett stort utbud av servicefunktioner för deltagare och publik. Ska normalt ha ett komplett klassutbud
Nivå 3, distriktstävlingar	Tävlingar som godkänns av OF i samråd med SOFT, som har något lägre kvalitetskrav än nivå 2 och som erbjuder ett mindre utbud av servicefunktioner för deltagare och publik. Får ha ett begränsat klassutbud
Nivå 4, närtävlingar, inkl. motionsorientering	Enklare tävlingar som inte kräver godkännande av SOFT eller OF för att arrangeras. Arrangören har fria händer i utformningen av tävlingen, men föreskrifterna om samråd och hänsyn, samt åtgärder vid tävlingens avslutning, ska alltid följas. Deltagarantalet ska rapporteras till OF.

Se till att alla huvudfunktionärer får del av innehållet

Starta planeringen i god tid, organisera och fördela arbetsuppgifterna och håll god kontakt med tävlings- och bankkontrollanten. Det åligger varje arrangör att se till att tävlingen genomförs på ett sportsligt riktigt sätt och att SOFT:s "Regelverk för OL" efterföljs. Gå gärna igenom aktuella stöddokument från SOFT och "Regelverk för OL" vid inledande möte inför arrangemanget.

ÖOF:s arrangemangskommitté

Vid frågor rörande arrangemang, kontakta gärna någon i ÖOFs arrangemangskommitté. Kontaktuppgifter finns på ÖOF:s hemsida under [Adresser/kommittéer](#)

Litteratur

SOFT:s bok Banläggning har kommit i en ny upplaga under 2025 (upplaga 3) och kan beställas via kunskapsarenan: [Banläggning - Kunskapsarenan](#)

SOFT:s samtliga stöddokument och filer för olika arrangemang kan nås via [Stöddokument & filer - Orienteringsförbundet](#)

Samråd före tävling

Samråd skall ske före varje planerad tävling (Regelverk för OL kap 4.8).

För parkering på åkermark finns en generell dispens för Östergötland, se dokument "[Generella dispenser för viss körning i terräng](#)" under Arrangemang på ÖOFs hemsida. Föreslagen parkeringsavgift då avgiften går till markägaren är 30 kr per bil enligt beslut på ordförandekonferensen 2023.

Uthyrning/lån av tävlingsmateriel

ÖOF hyr ut SI-utrustning och lånar ut reflexstavar och stämpelbrädor. Tänk på att beställa önskat materiel i god tid före tävlingen. Information om material och uthyrning finns på ÖOF:s hemsida:

- [ÖOF:s SI utrustning](#)
- [ÖOF:s reflexstavar och stämpelbrädor](#)

Banläggning och bankontroll

Utbildning

Ansvarig banläggare och tävlingskontrollant ska ha genomgått utbildning godkänd av SOFT eller förvärvat motsvarande kunskaper på annat sätt (Regelverk för OL kap 4.3, undantagsmetod bör förekomma sparsamt).

I Östergötland har vi grundkrav om att gå banläggartutbildning (en kväll eller en heldag) minst vart femte år.

Bankontroll

Vid tävling inom nivåerna 1-3 är tävlingskontroll, kartkontroll och bankontroll obligatorisk (Regelverk för OL kap 4.2.2).

I Östergötland föreslår arrangören ban- och tävlingskontrollant för nivå 2-3 som sedan godkänns av ÖOF. Arrangemangskommittén ser gärna att ban- och tävlingskontrollant kommer från annan än arrangerande förening.

Bankkontrollrapport

Bankkontrollrapport finns på ÖOFs [hemsida](#) och skickas till ÖOF:s arrangemangskommitté (arrkom@o-of.se) snarast efter arrangemanget. ÖOF ersätter resor för ban- och tävlingskontroll från annan än arrangerande förening med 25 kr/mil.

Banlängder och svårighetsgrad

Rekommenderade banlängder och svårighetsgrad återfinns under [Stöddokument & filer - Orienteringsförbundet](#)

Vilthänsyn

Planera tävlingsuppläggningsen och lägg ut frizoner i samråd med markägare och jakträttsinnehavare (Regelverk för OL kap 4.8 och 6.3). På ÖOF:s hemsida finns en checklista för [viltvänlig banläggning](#).

Vätskekontroller

Vätska ska finnas för banor med beräknad segrartid på över 50 minuter och ska vara utspridda med 20-30 minuters mellanrum för nivå 1-2 och får finnas för nivå 3 (distrikt) (Regelverk för OL kap 4.19.3).

Tävlingsledning

Ansökan om tävling

För att anordna tävling inom nivå 1-3 (Regelverk för OL kap 3.8) krävs medgivande från ÖOF eller SOFT. Närtävling (nivå 4) får arrangeras med kort varsel och utan tillstånd från OF. Ansökan för nivå 1-3 skall göras i Eventor. Viktigt att ansökan är komplett ifylld, saknade uppgifter försenar behandlingen!

Information om sista ansökningsdag och tilldelning finns på SOFT:s hemsida [Sista ansökningsdag och tilldelning - Orienteringsförbundet](#)

Ansökan om nationell tävling och distriktsmästerskap ska göras i Eventor senast 31 mars året innan tävlingsåret.

Ansökan om distriktstävling i OL ska göras i Eventor senast 15 maj året innan tävlingsåret.

Ansökan om tävling i skid-O görs i Eventor senast 30 september samma år som säsongen för skidorientering.

Förening som önskar arrangera Swedish League eller veteran SM ansöker senast 31 mars två år innan tävlingsåret och för SM eller USM ansöker man senast 31 mars tre år innan tävlingsåret.

Skillnad i servicefunktioner mellan tävlingar på nivå 1 (värde tävling) nivå 2 (nationell tävling) och nivå 3 (distriktstävling) (Regelverk för OL kap 4.11)

	Nivå 1 (värde)	Nivå 2 (nationell)	Nivå 3 (distrikt)
Direktanmälan	Ska erbjudas. Klassutbud bestäms av arrangör i samråd med SOFT och OF.	Ska erbjudas. Alla öppna klasser ska erbjudas.	Ska erbjudas. Ett mindre utbud av öppna klasser får erbjudas.
Barnpassning	Ska erbjudas.	Ska erbjudas.	Får erbjudas.
Miniknat	Får erbjudas.	Ska erbjudas.	Får erbjudas.
Speaker	Ska finnas.	Ska finnas.	Får erbjudas
Dusch	Ska finnas på gångavstånd från arenan. Dusch får aldrig ersättas av bad.	Ska finnas på gångavstånd från arenan. Om dusch inte finns på gångavstånd ska hänvisning till kostnadsfri duschmöjlighet finnas inom rimligt avstånd. Dusch får aldrig ersättas av bad.	Ska finnas på gångavstånd från arenan eller inom rimligt avstånd. Duschen behöver ej tillhandahållas av arrangören och den får kosta för deltagaren. Om dusch inte tillhandahålls av arrangören ska det återspeglas i anmälningsavgiften. Dusch får aldrig ersättas av bad.
Servering	Ska erbjudas.	Ska erbjudas.	Får erbjudas.
Sportförsäljning	Ska erbjudas.	Får erbjudas.	Får erbjudas.
Vätska efter målgång	Ska erbjudas.	Får erbjudas.	Får erbjudas.
Resultat på arenan	Ska erbjudas.	Ska erbjudas.	Får erbjudas.
Liveresultat	Ska erbjudas.	Bör erbjudas.	Får erbjudas.
God mobiltäckning på arenan	Ska finnas.	Bör finnas.	Får finnas.
Priser och prisutdelning	Ska finnas.	Ska finnas i ungdomsklasser. Får finnas i övriga klasser.	Får finnas.

Tävlingskontroll

Vid tävling inom nivåerna 1-3 är tävlingskontroll, kartkontroll och bankkontroll obligatorisk (Regelverk för OL kap 4.2.2).

I Östergötland föreslår arrangören ban- och tävlingskontrollant för nivå 2-3 som sedan godkänns av ÖOF.

Ungdomsklasser i Östergötland

I Östergötland ska det finnas personal med gula västar vid starten för att hjälpa unga nybörjare och det ska finnas fem vakansplatser per klass i DH10-16 för anmälan på tävlingsdagen med efteranmälningsavgift (50 % påslag). Detta gäller även för DM. Denna information ska framgå tydligt av inbjudan och PM för arrangemanget.

Inbjudan

Vad en inbjudan ska innehålla beskrivs i Regelverk för OL kap 4.13. Innan publicering ska inbjudan kontrolleras och godkännas av tävlingskontrollanten.

I Östergötland ska inbjudan innehålla uppgift om att vid ungdomsstarten finns personal med gula västar som kan hjälpa nybörjare samt att det finns fem vakansplatser per klass för DH10-16.

Anmälningsavgifter

Arrangören bestämmer anmälningsavgiften inom angivet intervall i Regelverk för OL kap 4.12.

ÖOF rekommenderar följande avgifter (beslut på ordförandekonferens 2018-11-29 och styrelsemöte ÖOF 2023-04-26):

	Nivå 1-2	Nivå 3
Ungdomsklasser	95	75
Vuxenklasser	180	145
Elitklasser	240	-

För öppna klasser gäller maximalt samma avgift som för vuxenklasser respektive ungdomsklasser. För närtävlingar (nivå 4) är högsta tillåtna anmälningsavgift 50 kr för ungdom och 95 kr för vuxen.

Vid normal efteranmälan uttas anmälningsavgift med 50 % påslag. Om anmälan erbjuds på tävlingsdagen har man rätt att ta ut anmälningsavgift med 100 % påslag i vuxenklasser och 50 % påslag i ungdomsklasser.

För öppna klasser finns möjlighet att ta ut anmälningsavgift med 50 % påslag för vuxna, men inget påslag tillåtet för ungdomar. ÖOF rekommenderar att inget påslag görs för vuxna i öppna klasser efter beslut på ordförandekonferens 2018-11-29.

Anmälan till tävling

Senaste anmälningstidpunkt för helgtävling ska sättas till tidigast söndag kl 23.59 helgen före tävling på helg och tidigast en vecka innan vid tävling utanför helg. Senaste

anmälningstidpunkt för efteranmälan ska sättas till tidigast 23.59 onsdagen före tävling på helg och tre dagar innan vid tävling utanför helg (Regelverk för OL kap 4.14).

I Östergötland ska finnas möjlighet att anmäla sig på tävlingsdagen till vakansplats i DH10-16 med avgift för efteranmälan.

Tävlings-PM

Rekommenderat innehåll i tävlings-PM beskrivs i Regelverk för OL kap 4.16.

I Östergötland ska PM innehålla uppgift om att vid ungdomsstarten finns personal med gula västar som kan hjälpa nybörjare samt att det finns fem vakansplatser per klass för DH10-16.

Startmellanrum

Rekommenderat minsta startmellanrum beskrivs i Regelverk för OL kap 7.4, se även tabell nedan.

Typ av distans	Startmellanrum	Kommentar
Sprintdistans	Normalt en minut	Kan vara mindre vid många anmälda eller större vid få anmälda
Medeldistans	Normalt två minuter	---"---
Långdistans	Normalt tre minuter	---"---
Natt	Normalt två minuter	---"---

Då samma bana används för flera klasser skall rankingmeriterande klasser lottas efter varandra! Detta är en bra lösning även för övriga klasser för att undvika att löpare från olika klasser påverkar varandra, t.ex. genom samlöpning/hängning. Observera att minsta startmellanrum på en bana även gäller vid eventuell "saxning" av klasser!

Tänk på att lämna tillräckligt utrymme mellan klasserna för eventuella efteranmälningar. Tänk även på att lämna tillräckligt startmellanrum (gärna 4-5 min) i de äldsta klasserna så att samlöpning undviks.

Fri intervallstart (deltagaren bestämmer själv sin starttid, från en fördelning av tidpunkter med lika intervall som arrangören fastställer) får erbjudas, dock ej på mästerskap eller i rankingmeriterande klass (Regelverk för OL kap 7.4).

Flyttning av anmälda mellan klasser

Om antalet anmälda är färre än fyra får dessa flyttas till närmaste åldersklass. Anmälda i klass upp till och med 20 år flyttas till äldre klass. Anmälda i klass från och med 35 år och äldre flyttas till yngre klass. Banlängd och svårighetsgrad i klass som anmälda flyttas till bibehålls (Regelverk för OL kap 7.3.3).

Skuggning

Skuggning får förekomma i öppna klasser (Regelverk för OL kap 8.2.5). Följande begränsningar gäller för skuggning vid tävling inom nivåerna 1-3:

1. Den som skuggat får senare inte delta i ungdomsklass, rankingmeriterande klass eller mästerskapsklass vid samma tävling
2. Skuggning före eget lopp får endast utföras i klasserna Inskolning, Vit 2,0 och Vit 4,0.

I Östergötland rekommenderas att ha färgkartor som skuggningskartor.

Startplatsen

Startplatsen och startproceduren beskrivs i Regelverk för OL kap 4.18.

Vid individuell tävling gäller följande (Regelverk för OL kap 4.18.15):

- I klasserna D/H16 och äldre får inte den tävlande se sin bana före startsignalen.
- I övriga klasser ska den tävlande få se sin bana en (1) minut före startsignalen.
- I öppna klasser får arrangör besluta om att deltagarna ska få sin karta mer än en minut före start.

Om startplatsen kräver mer än cirka 10 minuter lätt uppvärmningsjogging från tävlingsarenan ska toaletter finnas i närheten av startplatsen (Regelverk för OL kap 4.18.4).

Öppna klasser

Se till att antalet kartor för öppna klasser är så många att de räcker till alla som vill springa klassen. Det kan lösas på olika sätt t.ex. genom att trycka upp ett stort antal kartor av varje bana eller ha en färgskrivare tillgänglig vid eller i närheten av tävlingen.

Som hjälp för att beräkna antalet kartor till öppna klasser kan statistik från Eventor för liknande arrangemang användas (tid på året, typ av tävling, etc.). Lägg gärna på minst 50 % per klass så att det finns marginal för fler löpare som vill springa.

Viltrapportering

Förutsättningar för viltrapportering ska anges i PM. Tävlände som har observerat klövvilt eller andra större vilda djur i tävlingsområdet är skyldig att rapportera sina iakttagelser direkt efter målgången (Regelverk för OL kap 8.5.7).

Arrangören ska omedelbart rapportera till SOFT, OF och berörd jakträttsinnehavare om olycka med klövvilt inträffar under tävlingen (Regelverk för OL kap 4.22.2).

Viltrapport insändes efter tävlingen till ÖOF:s arrangemangskommitté (arrkom@o-of.se) enligt den mall som finns på ÖOF:s hemsida. Återkoppla även till markägare och jakträttsinnehavare om tävlingen och viltets rörelser. Det bidrar till goda relationer.

Dusch

Se till att duscharnas kapacitet motsvarar deltagarantalet i tävlingen och att avrinningen för duschvattnet är god. Damerna bör ha tillgång till toalett innanför duschplatsens insynsskydd och sopsäckar bör sättas upp i vid ombyte för dam- och herrduschen.

Tävlingsrapport

Arrangör av tävling inom nivåerna 1–4 ska senast 10 dagar efter avslutad tävling avrapportera tävlingen i Eventor. För beräkning av arrangemangsavgiften hämtas underlag från de uppladdade resultaten (Regelverk för OL kap 7.8.4).

Arrangemangsavgift

Arrangemangsavgiften faktureras av SOFT och ska betalas av arrangören till SOFT inom 30 dagar. Tävling med arrangemangsavgift 99 kr eller lägre behöver inte betala in arrangemangsavgift (Regelverk för OL kap 4.12.8).