



Kontroller

Alla kontroller är markerade i terrängen med gul och vit snitsel med kodsiffra. Se bild:

Svårighetsgrader

Gul (Lätt) Målgrupp: Yngre löpare, nybörjare och för grundläggande trygghet.
Karaktär: Följer tydliga ledstänger (stigar, vägar, bäckar). Kontroller på eller nära ledstång. Korta, säkra sträckor.

Violett (Medelsvår) Målgrupp: Vana att lämna stigen och orientera självständigt.
Karaktär: Kräver kompassgång, men har alltid tydliga uppfångande objekt bakom kontrollen. Fokus på sista säkra punkt.

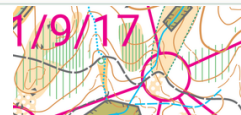
Svart (Svår/Elit) Målgrupp: Erfarna orienterare, juniorer och seniorer.
Karaktär: Maximal teknisk svårighet utan uppfångare. Kräver exakt kompassgång, avancerad kurvläsning och utan stöd av uppfångare.

Översikt

#	Träningspass	Område / Karta	Svårighetsgrader
1	<u>Diamant</u>	Chan da Tjärn S	Gul, Violett, Svart
2	<u>Diamant</u>	Galiñeiro	Gul, Violett, Svart
3	<u>Stafett</u>	Chan da Tjärn	Gul, Violett, Svart
4	<u>Medeldistans</u>	Chan da tjärn NV	Gul, Violett, Svart
5	<u>Medeldistans</u>	Alto de Corroubelo	Gul, Violett, Svart
6	<u>Medeldistans</u>	Galiñeiro	Gul, Violett, Svart
7	<u>Långdistans</u>	Chan da Tjärn	Gul, Violett, Svart
8	<u>Multiteknik</u>	Chan da tjärn V	Gul, Violett, Svart
9	<u>Nattorientering</u>	Alto de Corroubelo	Gul, Violett, Svart
10	<u>Kontrollplock</u>	Chan da tjärn NÖ	Gul, Violett, Svart
11	<u>OL-intervaller</u>	Chan da Tjärn	Svart
12	<u>Vägvals-OL</u>	Chan da tjärn NV	Gul, Violett, Svart
13	<u>Glidar - OL</u>	Alto do Groba	Svart
14	<u>Sprint</u>	Panxon	Gul, Violett, Svart
15	<u>Sprintintervaller</u>	Panxon	Svart

1. Diamant – Chan da Tjärn S

Kartritäre: Jennie Börjesson Eriksson



Slingor utifrån ett centralt bo. Fokus på snabb omställning, fokus och riktning ut från boet och mellan kontrollerna i snabblopt terräng med måttlig kupering. Två varianter (1 & 2) av varje bana.

Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Gul	3,8 km	9 st	75 m
Violett	4,2 km	15 st	100 m
Svart	5,3 km	17 st	140 m

Parkering: <https://maps.app.goo.gl/mrV8yknzGind7eUZ8>

2. Diamant - Galiñeiro

Teknisk utmaning. 6 varianter på svart (A-F), 2 varianter på violett (A-B) och 1 bana för gul.



Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Gul	2,3 km	13 st	135 m
Violett	3,8 km	19 st	225 m
Svart	4,8 km	23 st	265 m

Parkering: <https://maps.app.goo.gl/yEX4WNWGtPtBjHQ9>

3. Stafett – Chan da Tjärn

Kartritäre: Jennie Börjesson Eriksson



Gafflad stafetträning med gemensam start för att skapa förutsättning att orientera självständigt och göra egna beslut när andra löpare finns runtomkring. Varierad terräng med måttlig kupering. Det finns tre varianter (A, B, C) av varje.

Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Gul	2,3 km	9 st	55 m
Violett	4,3 km	13 st	110 m
Svart	6,7 km	20 st	130 m

Parkering: <https://maps.app.goo.gl/c9JffSLA14LiWfWd8>

4. Medeldistans – Chan da tjärn NV

Kartritäre: Jennie Börjesson Eriksson



Klassisk medeldistanskänsla i ett område med hög täthet av terrängdetaljer och ständiga riktningssändringar. Gott om avkortningsmöjligheter på svart och violett bana.

Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Gul	2,5 km	12 st	95 m
Violett	4,9 km	19 st	180 m
Svart	5,9 km	22 st	190 m

Parkering: <https://maps.app.goo.gl/JBxHbf4xqUXSshwo6>

5. Medeldistans – Alto de Corroubelo

Kartritäre: MikaelRodríguezDomínguez, reviderad 2026 av Jennie Börjesson Eriksson



Snabblopt terräng som kräver fokus och tempoväxlingar då det blandas av mer intensiv kartläsning och gröna partier. Måttlig kupering.

Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Gul	2,0 km	9 st	40 m
Violett	4,6 km	13 st	165 m
Svart	5,4 km	17 st	130 m

Parkering: <https://maps.app.goo.gl/LLw3Ec2hdn7vUjjQA>

6. Medeldistans - Galiñeiro

Utmanande medeldistans där det gäller att ha koll på kompassen, men också överväga vägval.

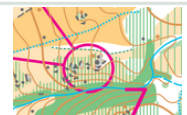


Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Gul	2,2 km	12 st	100 m
Violett	3,4 km	16 st	200 m
Svart	4,4 km	23 st	265 m

Parkering: <https://maps.app.goo.gl/DTnqRkuhUqbh3Xgg7>

7. Långdistans – Chan da Tjärn

Kartritäre: Jennie Börjesson Eriksson



Provspring H21-banan eller någon av de öppna banorna från Galicia O-meeting 2025. Långdistanspass med fokus på vägval, runt vs. rakt på, samt fysisk uthållighet över längre sträckor.

Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Gul	2,5 km	7 st	35 m
Violett	5,8 km	11 st	125 m
Svart	13,0 km	21 st	420 m

Parkering: <https://maps.app.goo.gl/JBxHbf4xqUXSshwo6>

8. Multiteknik – Chan da tjärn V

Karritare: Jennie Börjesson Eriksson



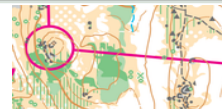
En bana uppdelad i olika sektioner med skiftande moment: brunbild, korridor, linje, kompasssträcka och kontrollplock på samma bana. Mer teknisk löpbarhet och måttlig kupering.

Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Gul	3,0 km	8 st	110 m
Violett	5,1 km	14 st	140 m
Svart	7,7 km	19 st	230 m

 Parkering: <https://maps.app.goo.gl/c9JffSLA14LiWFwD8>

9. Nattorientering – Alto de Corroubelo

Karritare: Mikael Rodríguez Domínguez, reviderad 2026 av Jennie Börjesson Eriksson



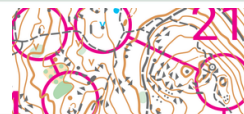
Orientering i mörker med pannlampa som ställer höga krav på noggrann kompasskurs, avståndsbedömning och nära kartkontakt. Lättlöpt område med små detaljer.

Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Gul	3,4 km	9 st	95 m
Violett	5,8 km	10 st	205 m
Svart	7,9 km	14 st	250 m

 Parkering: <https://maps.app.goo.gl/Wd2PoQMPBoTKuRQc8>

10. Kontrollplock – Chan da tjärn NÖ

Karritare: Jennie Börjesson Eriksson



Hög kontrolltäthet på kort sträcka. Fokus på snabb orientering, direkt utgångsriktning och ständig framförhållning i kartläsningen.

Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Gul	2,1 km	15 st	80 m
Violett	4,4 km	20 st	250 m
Svart	5,9 km	36 st	400 m

 Parkering: <https://maps.app.goo.gl/KnxwkQTdEsJtFeGk7>

11. OL-intervaller – Chan da Tjärn

Karritare: Jennie Börjesson Eriksson



Uppdelad i 4 intervaller på ca 1 km med vila mellan varje. Tränar förmågan att orientera i hög tävlingsfart. Endast svart svårighetsgrad.

Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Svart	4,6 km	25 st	240 m

 Parkering: <https://maps.app.goo.gl/AZug2hdTXDnhqHVq5>

12. Vägvals-OL – Chan da tjärn NV

Kartritäre: Jennie Börjesson Eriksson



En tuff bana med några sträckor där det finns minst 2-3 olika vägval, blandat med några lättare sträckor.

Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Gul	2,3 km	9 st	130 m
Violett	4,8 km	11 st	250 m
Svart	7,8 km	24 st	350 m

 Parkering: <https://maps.app.goo.gl/c9JffSLA14LiWFwD8>

13. Glidar-OL – Alto da Groba

Kartritäre: Jennie Börjesson Eriksson



Lugnt och metodiskt pass med fokus på mjuk kartläsning, ständigt flyt och kontroll över kurvbilden utan stress. Endast svart svårighetsgrad. Får du fina vyer eller en kamp med kompassen i den tjocka dimman?

Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Svart	6,6 km	26 st	235 m

 Parkering: <https://maps.app.goo.gl/PZtEjvMPR2vUZY4d6>

14. Sprint – Panxon

Kartritäre: Jennie Börjesson Eriksson & Xael Chamorro García



Högt tempo, snabba beslut och vägval i bebyggd miljö med gammal stads-områden, parkområden och bostadsområden. Svag kupering.

Svårighet	Distans	Kontroll	Höjdmeter
Gul	1,5 km	11 st	10 m
Violett	2,5 km	19 st	15 m
Svart	3,5 km	23 st	30 m

 Parkering: <https://maps.app.goo.gl/nZFJ859ZqAaC2ib49>

15. Sprintintervaller – Panxon (Gafflat)

Kartritäre: Jennie Börjesson Eriksson & Xael Chamorro García



5 st gafflade sprintintervaller för att ge en känsla av stafett. Snabblöpt i bebyggd miljö. Tre gafflade varianter (A, B, C). Endast svart svårighetsgrad.

Svårighet	Distans	Kontroller	Höjdmeter
Svart	5,5 km	22 st	45 m

 Parkering: <https://maps.app.goo.gl/zkgD8gK6nJXzpNqC8>