

# Arrangörsmanual 2024

Här kommer några tips till dig som ska arrangera en träning under orienteringssäsongen.

## Torsdagsträffen:

Ca 1 månad innan:

- Boka (om du är på Högåsen eller Vargberget)
- Be om en karta av Kenneth Smeds så att du kan planera banor och kolla när han behöver banorna för utskrift.
- Kolla om det hänt något som behöver uppdateras på kartan, t.ex hyggen.
- Börja planera dina banor. M.h.a. Ocad (ocad-licens fås av Kenneth) eller på utskrivna kartor.

Samma vecka:

- Kolla vilket arrangörsmaterial du ska ha och hämta materialet från förrådet på Vargberget. (Eller kom överens med den som haft det före dig.)
  - Förutom väskan med stämplor och skärmar, behövs start och mål, eventuellt ruttband. Kartlådan (mappar för banor+deltagarhäfte). Första hjälp-väska borde finnas med datorn.
- Kom överens med Thomas Ingberg gällande dator för tidtagning. I den finns tydliga instruktioner för hur man matar in banor, bokför löpare och publicerar resultaten på hemsidan.
- Bjud in till ditt evenemang på [nok-list@nok.fi](mailto:nok-list@nok.fi),
  - Var träningen är och varifrån vägvisningen börjar.
  - Start mellan 18-19
  - Hur många banalternativ som finns (gärna även banlängder).
  - Informera också om hur länge det är möjligt att springa på kontrollerna innan de tas in (t.ex. söndag eftermiddag) och var lådan med kartor hittas.
  - Annat som kan vara bra att veta, t.ex parkering.
- Kontrollera också att korrekt information finns på hemsidan. Annelie Glasberg kan ändra om det är fel på hemsidan.
- Lägg ut kontrollerna, dra ut ruttbandet.
- Hämta kartorna från postlådan hos Smeds.

Samma dag:

- Sätt ut vägvisningen
- Ta emot anmälningarna och sköt om resultatservicen.

Efter:

- Ta in kontrollerna och håll god ordning i materialväskan. Returnera till Vargberget.
- Töm kartlådan på gamla kartor.
- Meddela om något saknas/är sönder.

## Banor:

A-bana: ca 5-6km svår

B-bana: ca 4 km, mellan/svår

C-bana: ca 3 km, mellan

D-bana: ca 2km, mycket lätt, kontroller på ledstången eller synligt från ledstång. Ledstång mellan kontrollerna.

RR: Bandet är ca 2,2 km långt.

På sprintkartor är banlängderna kortare och 2-3 alternativ räcker.

#### **Andra tips:**

- Start och mål behöver inte vara på samma plats. Starten kan med fördel vara en bit bort, medan samlingsplatsen gärna får vara vid målet.
- Får du feeling kan du gärna planera en teknikbana. (fjärils-slingor, kurv eller korridor) Det går också att bjuda in till masstart eller liknande.

#### **Skolgårds-sprinten:**

- Samma tidsplan som torsdagsträffen. Banorna ute endast under kvällen.
- Banor: 3st ca 800m vardera
- Klasser:
  - GUL: Upp till 9 år                      Springer bana 1
  - LILA: 10-13 år                            Springer bana 1 & 2
  - SVART: 14+                                Springer bana 1,2&3
  - GRÖN: +55                                 Springer bana 1 & 2
  - TUMIS: Prova på-klass utan tid och press. Bana 1

#### **Sprint cup:**

- Samma tidsplan som torsdagsträffen. Banorna ute endast under kvällen.
- Banor: 3st
- Klasser och banlängder
  - Under 13 år,      lättare ca 1,5km
  - 14-17,              ca 2,5km
  - 18-45                ca 3km
  - Över 46 år         ca 2,5km

#### **Kontakt:**

Kenneth Smeds, 050-3227093, [kenneth.smeds@gmail.com](mailto:kenneth.smeds@gmail.com)

Thomas Ingberg, 050-3138702,

Annelie Glasberg, 050-3772997, [annelie.glasberg@gmail.com](mailto:annelie.glasberg@gmail.com)

**Stort tack till alla som är med och ser till att vi får en lång och varierande orienteringssäsong!**

<b>Torsdagsträffen, torsdag fri starttid mellan 18-19</b>				
<b>Datum</b>	<b>Plats</b>	<b>Arrangör</b>	<b>Övrigt</b>	<b>Arrangörsmaterial</b>
25.4	Vargberget	Krook, Granlund	Junior	Orange väska
2.5	Högåsen	M&C Smeds	Junior	Grön
9.5	Paus (Vårsprätten)	Glasberg	Byastafett	Orange
16.5	Kompassberget	Hertsbacka	Junior	Grön
23.5	Svartbäcken	Nordin	Junior	Orange
30.5	Mosebacke	Sundholm-Yrjans	Junior	Grön
6.6	Vargberget	Häggkvist	Junior	Orange
13.6	Tjärlax	Sandelin	Junior	Grön
20.6	Mossberget	Kuuttinen		Orange
27.6	Kompassberget	AM & J Snickars, Eklund	Junior	Grön
4.7	Norrnäs	Forsén, Bårdén	Sommaräventyr	Orange
8-14.7	Svartbäcken	F, AM & L Sandgren	Självservice	Grön
18.7	Mjödträsk	Perus		Orange
24.7	Pörtom	Mylläri	Onsdag!	Grön
1.8	Högåsen	Sund		Orange
8.8	Tjärlax	Halonen		Grön
15.8	Mossberget	Svedström, Söderman		Orange
22.8	Mjödträsk	Antfolk, Sand		Grön
29.8	Vargberget	H & K Smeds		Grön & Orange
5.9	Svartbäcken	AC&J Snickars	Dag/Natt	Grön
12.9	Högåsen	Grahn	Dag/Natt	Orange

<b>Sprint-cup16.4</b>	Närpes (centrum el. Mosebacke)	Gulin	Teknikväskan
-----------------------	--------------------------------	-------	--------------

<b>Skolgårds-sprint, tisdagar fri starttid mellan 18-19</b>			
<b>Datum</b>	<b>Plats</b>	<b>Arrangör</b>	<b>Arrangörsmaterial</b>
7.5	Yttermark skola	Sand	Teknikväskan
Måndag 13.5	Pörtom	Sved, Långskog, Granqvist	Teknikväskan
21.5	Västra Närpes skola	Helanelund	Teknikväskan
6.8	Övermark skola	Åbacka, Rönnberg	Teknikväskan
20.8	Stenbackens skola	S & L Smeds	Teknikväskan
27.8	Mosebacke	Ingberg-Nordmyr	Teknikväskan