

# Arrangörsmanual 2025

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

## Material:

**Grön väskan:** stämplat nr 128-149 + RR 1-6 (150-155), start och mål, 30 st skärmar.

**Orange väska:** stämplat 101-127, RR 1-6 (156-161) start och mål, 30 st skärmar.

**Sprint:** stämpelböcker nr 171-195 (ej 186, 189), start och mål, plaströr för upphängning av skärm, väska med 24 små skärmar och 3 stora (för vägvisning)

**Annat du kan behöva från Vargberget:** Ruttband, Campingbord, låda för självserviceorientering, ämbar...

## 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 fråga när han behöver banorna för att hinna skriva ut dem.
- 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 stämplat, skärmar, start och mål, behövs 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. Arrangören publicerar själv resultaten så fort som möjligt efter träningen.
- Bjud in till ditt evenemang på 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 sprint 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.

### **Sprint cup:**

- Samma tidsplan som torsdagsträffen. Banorna ute endast under kvällen.
- Använd sprintbockarna emitar nr 170-195 (186 och 189 finns ej) + plaströr för skärm. Använd de små skärmarna i väskan. (Vid blåsig väder sätt fast bockar + skärm extra noggrant pga lätt konstruktion)
- Kartämbar 3 st och startklocka (app på läsplatta/telefon) behövs. En extra startenhet är bra att ha!
- 3 startfällor / 3 st startande per minut (en per bana). Under 13 år får se på sin karta 1 min före start.
- Kom ihåg att ta med låneemitarna
- Banor: 3 st
- Klasser och banlängder (skild H och D klass)
  - Under 13 år, lättare ca 1,5 km
  - 14-17, ca 2,25 km
  - 18-45 ca 3,0 km
  - Över 46 år ca 2,25 km

### **Träningstävling**

- Klasser H/D 8RR, 10RR, 12TR, 12, 14, 16. (eventuellt motionsbanor för äldre, en kort + en längre på samma kontroller)

- Förutom banläggare (arrangör) behövs start- och målpersonal, informatör.
  - Arrangören planerar banor, sätter ut och tar in kontroller, är på plats och hjälper till under kvällen.
  - Startpersonalen ordnar starten och hjälper till där det behövs.
  - Målpersonalen sköter startlistor och tidtagning, resultatservice.
  - Informatören fixar inbjudan och styr upp det som behövs.

## Kontakt:

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

Resultatservice: Thomas Ingberg, 050-3138702,

Hemsidan och sociala medier: 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!

|      |        |       |                |
|------|--------|-------|----------------|
| 22.4 | Närpes | Perus | Sprintbockarna |
|------|--------|-------|----------------|

|      |                    |                 |      |
|------|--------------------|-----------------|------|
| 17.6 | Närpes, Vargberget | AM & J Snickars | Grön |
|------|--------------------|-----------------|------|

| Datum  | Plats                        | Arrangör                | Övrigt              | Arrangörsmaterial |
|--------|------------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------|
| 24.4   | Vargberget                   | Ingberg Nordmyr, Råstu  | Junior              | Orange väska      |
| 1.5    | Högåsen                      | Glasberg, Haka          | Junior              | Grön              |
| 8.5    | Kompassberget                | Krook                   | Junior              | Orange            |
| 15.5   | Svartbäcken                  | Sandelin                | Junior              | Grön              |
| 22.5   | Mjödträsk                    | H & K Smeds, Granlund   | Junior              | Orange & Grön     |
| 29.5   | Paus                         | C & M Smeds             | Vårsprätten         | Grön              |
| 5.6    | Mosedal                      | Gulin                   | Junior              | Sprintbockarna    |
| 12.6   | Tjälax                       | Hertsbacka, Antfolk A   | Junior              | Orange            |
| 19.6   | Mossberget                   | Svedström, Söderman     |                     | Orange            |
| 26.6   | Högåsen                      | Sved, Viik              | Junior              | Grön              |
| 3.7    | Vargberget                   | Häggkvist               | Sommaräventyr       | Orange            |
| 7-13.7 | Norrnäs                      | Sund                    | Självservice må-sö  | Grön              |
| 17.7   | Svartbäcken                  | Åbacka, H-E & K Antfolk |                     | Orange            |
| 23.7   | Mossberget<br>Kvittbergsback | Nordin                  | Självservice må-sö  | Grön              |
| 31.7   | Pörtom by                    | Mylläri                 | Onsdag              | Sprintbockarna    |
| 7.8    | Nämnäs                       | Halonen                 |                     | Orange            |
| 14.8   | Tjälax                       | Kuuttinen               |                     | Grön              |
| 21.8   | Kompassberget                | F, AM & L Sandgren      |                     | Orange            |
| 28.8   | Mjödträsk                    | AC & J Snickars         |                     | Grön              |
| 4.9    | Svartbäcken                  | Forsén, Bårdén          | Dag/Natt            | Orange            |
| 11.9   | Näsby                        | Sundholm Yrjans         | Sprint              | Sprintbockarna    |
| 19.9   | Vargberget                   | Grahn                   | Fredag! Endast Natt | Orange            |