

Arrangörsmanual 2026

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

Material:

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

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

Sprint: stämpelböcker nr 170-195 (ej 186, 189), start och mål, plaströr för upphängning av skärm, väska med 24 små skärmar och 3 stora (för vägvisning)

Dator: En tomathäck med dator, lånebrickor, första hjälpen-väska och miniprinter.

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.)
 - Väskan med stämplarna, skärmar, start och mål.
 - Eventuellt ruttband.
 - Kartlådan (mappar för banor+deltagarhäfte)
 - Dator (printer, lånebrickor, fh-väska). *Kom ihåg att ladda datorn!*
- I dataväskan 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, sätt allt på samma plats som där det togs.
- 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 emitrar nr 170-195 (186 och 189 finns ej) + plaströr för skärm. Använd de små skärmarna i väskan. (Vid blåsigt 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

Träningsävling

- Klasser H/D 8RR, 10RR, 12TR, 12, 14, 16.
- Skild startplats för torsdagsträffen.
- Förutom banläggare behövs start- och målpersonal, informatör.
 - Banläggaren 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.
 - Kalla in extra personer om det behövs

Kontroller / skärmar / RR-band



Placering skärm på emitpinne. Placera skärmen tillräckligt högt från marken. Använd den övre kroken på emitpinnen. Placera emitpinnen/skärmen ca 50 cm från föremålet, [t.ex.](#) en sten. Göm ej skärmen under en gran 😊



Placering RR-band vid kontroll. Dra RR-bandet så det går via kontrollen, så alla små orienterare ser kontrollen om de följer bandet.



Sprintkontroll.

Materialet på Vargberget:



Här syns tomathäcken med dator, lånebrickor och fh-väska. Miniprinern i plastlådan, samt lådan för självserviceorientering. De svarta stora väskorna (orange och grön) med stämplar och skärmar, start och mål ska ligga på hyllan under. Sprintbockarna, väskan med de små skärmarna, plaströren för skärmens upphängning finns under fönstren i det yttre förrådet.

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

Kontakt:

Kartor: Kenneth Smeds, 050-3227093, kenneth.smeds@gmail.com

Resultatservice: Thomas Ingberg, 050-3138702,

Hemsidan och sociala medier: Annelie Glasberg, 050-3772997, annelie.glasberg@gmail.com

Alla banläggare

Datum	Plats	Arrangör	Arrangörsmaterial
31.3	Pörtom	C Smeds	Sprintbockarna

Datum	Plats	Arrangör	Övrigt	Arrangörsmaterial
16.4	Kompassberget	Sund		Orange väska
23.4	Tjårlax	Svedström, Eklund		Grön
Onsdag 29.4	Vargberget	Åbacka	Junior	Orange
7.5	Svartbäcken	Forsén, Bårdén	Junior	Grön
14.5	<i>Paus</i>	---	---	---
21.5	Mossberget	M Smeds, C Sandelin	Junior	Orange
28.5	Mjödträsk	Snickars AM & J	Junior	Grön
4.6	Vargberget	Ingberg Nordmyr, Råstu	Junior	Orange
11.6	Mosedal	Gulin	Junior	Sprintbockarna
18.6	Nämnäs	Halonen		Orange
25.6	Kompassberget	Nordin		Grön
2.7	Högåsen	Sundholm, Svedström-Söderman		Orange & Grön
9.7	Mjödträsk	Perus		Grön
16.7	Tjårlax	F, AM & L Sandgren		Orange
23.7	<i>Paus</i>	----	---	---
Tisdag 28.7	Mossberget	Granlund		Grön
6.8	Högåsen	Hertsbacka, A Antfolk	Junior	Orange
13.8	Vargberget	AC & J Snickars	Junior	Grön
20.8	Svartbäcken	H & K Smeds	Junior	Orange
27.8	Kompassberget	Häggkvist, Sved, Viik		Grön
3.9	Högåsen	Bäck, Glasberg, Haka, Vehkoja	Träningsstävling	Orange
10.9	Vargberget	Krook		Grön