

# ***Anvisningar för arrangörer av Motionsorientering i Västvärmland***

## **Innehållsförteckning**

Inledning .....	2
Beskrivning av arrangemanget .....	2
Funktionärer .....	2
Samlingsplatsen .....	3
Banor .....	4
Marknadsföring .....	4
Hemsidan .....	4
Annonsering .....	4
Utrustning .....	5
Banläggning .....	5
Ekonomi.....	6
Frågor .....	7

## Inledning

Naturpasset motionsorientering erbjuder nya målgrupper ett enkelt arrangemang som håller god kvalitet. Naturpasset motionsorientering arrangeras på ett flertal orter i Sverige och ett gemensamt koncept har tagits fram för arrangemanget.

Eftersom motionsorientering är en av våra viktigaste rekryteringsaktiviteter är det viktigt att vi undviker orden tävling och träning i samband med motionsorientering. Dessa två ord kan nämligen skrämja iväg en och annan nyfiken nybörjare.

Denna information är avsedd till arrangörer, banläggare och instruktörer för Motionsorientering i Västvärmland. Det är viktigt att dessa instruktioner följs så att arrangemangen följer konceptet och att vi kan upprätthålla en rimlig kvalitetsnivå på arrangemangen.

Utöver dessa instruktioner finns även följande dokument och blanketter som ingår i den pärm som följer med utrustningen.

- Instruktion Purple Pen
- Instruktion SportIdent
- Instruktion MeOS
- Banläggningsexempel
- Kontrollbeskrivningar
- Utrustningslista
- Checklista
- Protokoll (för anmälan och resultat)
- Ekonomisk redovisning (blankett)

En del av dessa dokument finns även på VVOK:s hemsida under ”Medlemsinformation”. På hemsidan för arrangörer, [www.motionsorientering.se/vastvarmland](http://www.motionsorientering.se/vastvarmland), finns även mallar som kan användas för affischering.

## Beskrivning av arrangemanget

Starttid för arrangemanget är kl 18-19. Ingen deltagare ska förvänta sig att det går att starta innan kl 18! Detta innebär att du som arrangör inte behöver vara klar med alla förberedelser förrän strax innan kl 18.

### ***Funktionärer***

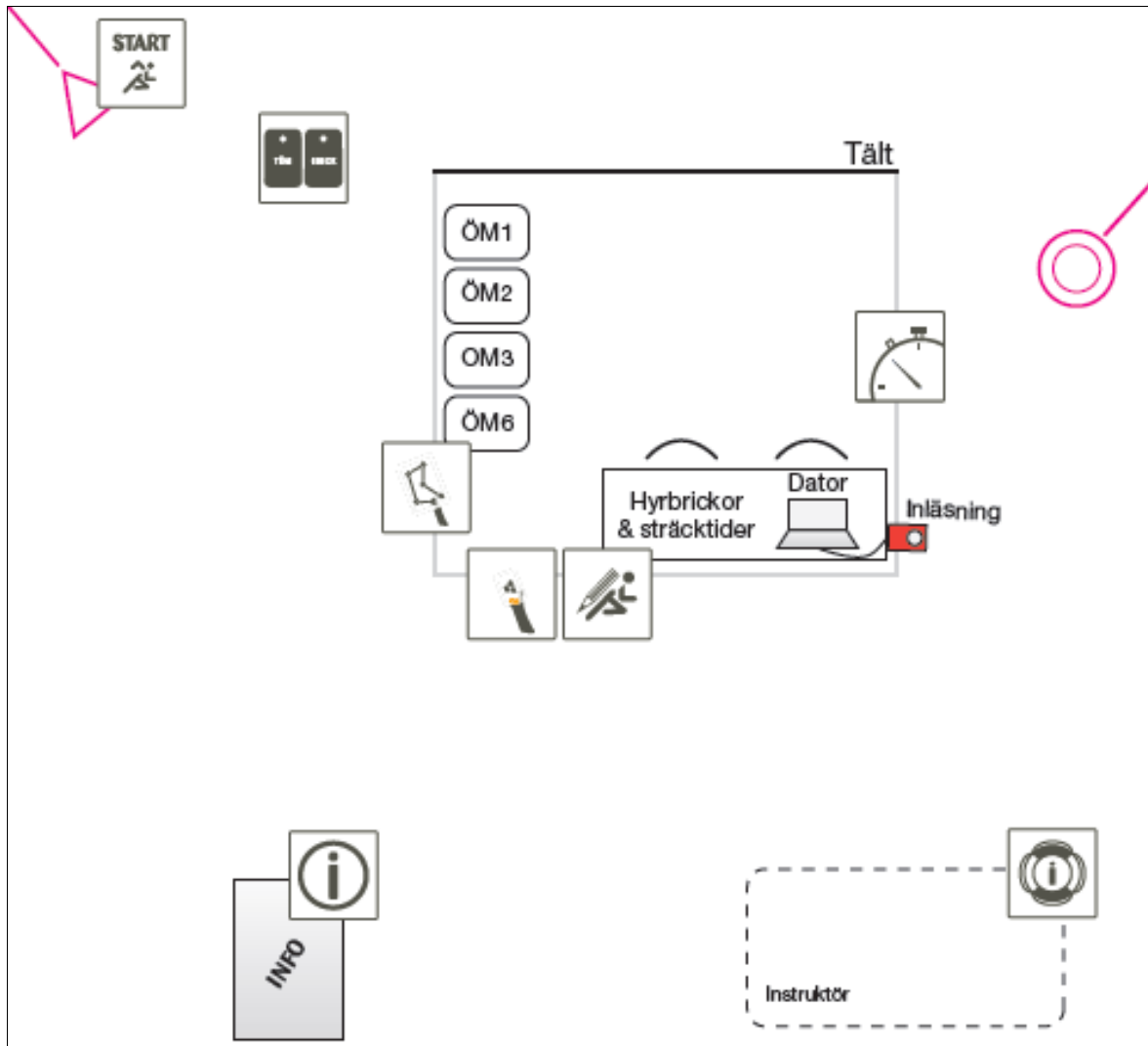
För varje tillfälle finns minst två funktionärer utsedda. Dessa har ansvaret för allt som rör det specifika tillfället: banläggning, utrustning, annonsering, resultat, återlämning, etc. Under själva kvällen ska en ansvara för administration och en ska vara instruktör. Instruktören ska hjälpa och ta emot nya deltagare och visa hur det fungerar. Vi ska kunna instruera och bistå nybörjare och eventuellt följa med till start.

Alla arrangörer/instruktörer ska ha västar på sig som gör oss synliga. Om det ser ut som att instruktörerna inte hinner med ska vi alla känna ansvar och hjälpa till vid behov!

## Samlingsplatsen

Samlingsplatsen byggs upp enligt skissen nedan. Placera gärna starten en bit från samlingsplatsen. Dock max 300 meter bort. Töm och check bör sättas upp så att deltagarna tvingas passera på väg till start, bäst är direkt vid utgång från samlingsplatsen.

Målet bör placeras en bit bort från tältet och markera även målet med en skärm. Det kan vara bra att ha infångande snitsel mellan målenheten och inläsningen för att säkra att deltagarna stämplar ut.



## **Banor**

Lätta banan	2,0 km	så lätt bana som terrängen medger (vit/gul)
Korta banan	2,5 km	orange
Mellan banan	3,5 km	orange/röd
Långa banan	5,5 km	orange/röd

Banlängderna får variera +/- 500 meter

Banorna kan vara tryckta i förväg eller ritas in av deltagarna. För inritning ska röda kulspetspennor användas. Stiftet ska inte vara för smalt, utan hellre av en tjockare modell. Se även till att det finns hålmallar för att rita ringar. Om tryckta banor erbjuds är det viktigt att dessa skrivs ut på en färgglaserskrivare samt att färgerna överensstämmer med kartnormen. Hellre inritade banor än sämre tryckta.

Om det har skett förändringar på kartan, till exempel nya hyggen eller stigar, ska dessa redovisas så att deltagarna själva kan rita in förändringarna på sin karta.

Kontrollbeskrivningarna ska finnas tryckta med symboler (ej text). Lämpligen används gratisprogrammet Purple Pen för detta, se separat instruktion längre fram i dokumentet.

## **Marknadsföring**

### **Hemsidan**

Arrangemanget har en egen hemsida; [www.motionsorientering.se/vastvarmland](http://www.motionsorientering.se/vastvarmland). Dit länkas information som läggs in i Eventor. På hemsidan finns även motionsorienteringar från andra orter i Sverige.

### **Annonsering**

Annonsering ska ske i idrottssekretariat i Arvika Nyheter dagen före. Manus skickas till Arvika Nyheter på fredag för tisdagar och måndag för torsdagar via mail till [sporten@arvikanyheter.se](mailto:sporten@arvikanyheter.se). Ring ej till tidningen eftersom det lätt blir fel då.

Annonseringen ska innehålla datum, tid, plats och vägvisning. Obs! Glöm inte att även semesterfirare och norrmän ska förstå vägbeskrivningen. Det är namnet på arrangerande klubb som ska stå i annonsen, exempelvis OK Hierne eller OK Jösse (det ska **inte** stå VVOK).

Eftersom täckningen av Arvika Nyheter är dålig i Årjängs kommun är det bra om ni även annonserar i NWT och VF. Mailadresser till dessa är: [sporten@nwt.se](mailto:sporten@nwt.se) och [sporten@vf.se](mailto:sporten@vf.se).

Vägbeskrivning finns i Eventor. Det är **viktigt att ni meddelar eventuella ändringar** till Anders Johansson (OK Jösse), Maria Eriksson (OK Mangan) eller Kristina Löfvenholm (torsdagar) så att Eventor alltid är aktuellt. Det är alltid informationen på hemsidan som gäller i första hand.

**OK Hierne, motionsorientering:**  
26 maj i Tömte. Vägvisning från väg 177 norr om Koppom. Start kl 18-19. Medtag egen plastficka. Instruktioner finns för nykomlingar/nybörjare. Alla är välkomna!

## Utrustning

Tält, beachflag, affischer och annat speciellt avsett för Motionsorientering ska användas. Kontakta föregående arrangör för att göra upp om överlämning i god tid. Den som står på tur att arrangera har ansvaret för att hämta det material som behövs. Om något saknas ska det rapporteras till lådansvarig. Fullständig utrustningslista finns och prickas av för att kontrollera att allt finns med. Dator och SportIdent används för tidtagning. Kontroller som är synliga för allmänheten ska sitta ute kortast möjliga tid. Efteråt ska utrustning återlämnas rent och förpackat. Utrustningslista finns bifogat.

## Banläggning

Banläggning för motionsorientering skall först och främst anpassas just för motionärer. Detta innebär att det är bättre att fela åt hållet enklare och snabbare banor. Samtidigt är motionsorienteringsbanor väldigt bra tempoträning för egna klubbmedlemmar, med andra ord är det en mycket bra träningsaktivitet. Vid kontrollerna hängs en vanlig kontrollskärm samt stämpelenhet.

Tveka inte att ta hjälp med banläggningen och du känner dig tveksam. Vi har många erfarna banläggare i klubben som kan hjälpa till, se kontaktuppgifter under ”Frågor”. Det ska inte vara ett hinder att din rådgivare ska springa banan själv. Det är viktigare att banorna är på rätt nivå.

Banläggning och utskrift av kontrollbeskrivningar kan ske i gratisprogrammet Purple Pen som finns med på den bärbara datorn. Kartfiler finns på den bärbara datorn eller hör av dig Anders Johansson eller Kristina Löfvenholm så kan de skicka över kartfilen. Om du vill tillhandahålla utskrivna banor måste dessa vara utskrivna med färglaser. Det är även viktigt att färgerna är någorlunda rätt.

För inritning av banor ska det finnas röda pennor och ritmallar.

Att tänka på vid banläggning:

- Orientering ska vara roligt!
- Undvik tät skog

Banläggning korta, mellan och långa banan

- Riktningförändringar
- Tempoväxling
- Växla mellan korta och långa sträckor
- Vägval

## Lätta banan

Lätta banan, som har vit/gul nivå, ska vara så lätt som terrängen medger. Den går i stort sett uteslutande fram längs olika typer av ledstänger. På lätta banan bana provas deltagarnas förmåga att orientera utefter tydliga eller lite mindre tydliga ledstänger. Enkla vägvalsproblem förekommer liksom att gena och snedda över öppen mark. Vit/gul nivå innehåller följande orienteringsmoment.

- Enbart längdbedömning, enkla ledstänger
- Kontroll vid sidan av ledstängen, kontrollen ska vara väl synlig
- Gena över öppet område mot säker uppfångare
- En säker uppfångare ska finnas bakom kontrollen
- God framkomlighet
- En sträcka utan stig behövs inte snitslas

## Korta, mellan och långa banan

Korta banan har orange nivå. Mellan banan och långa banan har orange/röd nivå. Det enda som skiljer dessa är att terrängen får vara tuffare för röd bana. Korta banan får utnyttja kontrollerna från mellan och långa banan. I princip kan man lägga långa banan och sedan förkorta den när man lägger korta och mellan. En kontroll som bara används av långa banan kan vara lite svårare. En kontroll som bara korta banan har kan vara lite lättare. Banan kan gå i skog utan de ledstänger som hela tiden funnits som stöd för de tidigare banorna. På orange/röd bana prövas deltagarnas förmåga att ta hjälp av kurvbilden och andra tydliga terrängföremål för att lösa orienteringsproblemen. Nya moment på orange/röd bana är svårare kurvbildsorientering och avståndsbedömning. En orange/röd bana ska även innehålla moment från de tidigare nivåerna.

- Vägvälsbedömning av längd, framkomlighet och säkerhet, hållpunkter
- Kontrolltagning i tydlig kurvbild med tydlig uppfångare
- Grovorientering över tydliga hållpunkter mot tydlig uppfångare
- Grovorientering i enkel kurvbild

Exempel med banor i de olika svårighetsgraderna finns bifogat i pärmen.

## Ekonomi

### Betalning och redovisning

”Skuggande” föräldrar/personer behöver ej betala.

Redovisning av inkomna startavgifter och kuponger sker på blanketten avsedd för detta och lämnas till Thomas Gabrielsson så snart som möjligt, absolut senast en vecka efteråt. Pengarna inbetalas omgående till bankgiro enligt instruktion på blanketten.

Om någon ej har tillräcklig summa eller glömt pengar kan betalning ske vid nästa tillfälle.

#### Prislista

Startavgift vuxen	40 kr
Startavgift ungdom upp till 20 år	20 kr
Hyrpinne	10 kr
Årskort vuxen	600 kr
Årskort ungdom upp till 20 år	300 kr
SI-pinne	350 kr

## Frågor

Har du frågor kan du kontakta någon av följande:

Dator	Anders Johansson	076-118 78 22
SportIdent tisdag	Anders Johansson	Se ovan
SportIdent torsdag	Stefan Vårli	070-673 47 91
Banläggning tisdag	Lars Olsson	070-227 79 37
Banläggning torsdag	Andreas Blomgren	0570-172 59
Ekonomi	Thomas Gabrielsson	0570-311 81
Lådansvarig tisdag	Anders Johansson, Lars Olsson	Se ovan
Lådansvarig torsdag	Kristina Löfvenholm	073-035 88 01
OK Hierne	Kurt Nilsson	0571-103 92
OK Jösse	Anders Johansson	Se ovan
OK Mangen	Lars Olsson	Se ovan
Åmotfors OK	Jenny Gullqvist	
Årjängs OK	Åke Dahl	073-040 51 84

Stort tack till alla som hjälper till med Motionsorientering!