



Instruktion för träningsansvariga

1. Inledning

Varje träningsansvarig har tilldelats en bestämd karta/plats. I vissa fall är det även specificerat vilken typ av träning som ska arrangeras. Är det inte specificerat är det vanliga banor som gäller. Bedömer ni att den plats som ni blivit tilldelade inte fungerar måste ni ta upp det med arrangörskommittén för att bli tilldelad en ny plats.

Ambitionen vid träningarna är att fokusera på medlemmarnas utveckling av orienteringsförmågan vilket innebär att ni som träningsansvariga i första hand ska fokusera på att lägga bra banor. Eventuellt teknikanvändande är helt upp till er själva. Ni behöver inte använda vare sig Eventor, SI-enheter eller MEOS. För att deltagare ska veta vilka som är ledare använder vi ledarvästar som finns i ryggsäcken.

OBS! Viktigt att träningsansvarig för övriga utom ungdom tar kontakt med ungdomskommittén via mejl ungdom@okenen.se för att ev. kunna nyttja samma kontrollpunkter, stämna av tänkt start/mål.

2. Banor/klasser

För att det ska finnas banor för alla oavsett ålder och kunnande ska man som banläggare vid träningar lägga 4 olika banor med olika svårighet och längd. I tabellen nedan framgår banornas längd och svårighetsgrad och även vilken klassindelning som gäller vid våra klubbträningar.

Döp klasser och banor i Ocad enligt tabellerna, t.ex. heter alltid klassen Svår 3 km även om banan som du lägger blir längre eller kortare.

Ni kommer att meddelas särskilt om ni ska lägga en mycket lätt bana.

BANA/KLASS	NIVÅ*	DELTAGARE	BANLÄNGD
Mycket Lätt 2 km	Vit	Nyborjare + HD10	1,5 - 2,0 km (vissa träningar)
Lätt 2,5 km	Gul	HD12-14 + Nyborjare vuxen	2,0 - 2,5 km
Medelsvår 3 km	Röd	HD16 + D50+	3,0 - 3,5 km
Svår 3 km	Blå/svart	D17-49 + H50+	3,5 - 4,5 km
Svår 5 km	Blå/svart	H17-49	5,0 - 7,0 km

* Kort beskrivning av svårighetsgraderna enligt SOFT:s banläggarkriterier finns att läsa på SOFT:s hemsida.

3. Genomförande

1. Reka det område som ni har blivit tilldelade. Upptäcker ni förändringar som måste föras in på kartan kontakta då kartkommittén (kartor@okenen.se).
2. Kontakta ungdomskommittén via mejl ungdom@okenen.se för att ev. kunna nyttja samma kontrollpunkter, stämma av tänkt start/mål.
3. Om ni behöver kontakta markägare och eventuellt jakträttsinnehavare kommer detta att meddelas när ni blir ansvariga för en träning. Ni behöver dock efter att ni har bestämt exakt vilket område som ni kommer att använda kontakta Gustav Johansson (gustav@hydrophyta.se, 070-690 47 71) för att få en lista på markägare.
4. Banläggprogrammet OCAD finns på en dator på kontoret i Gånstagaråden. Kartorna finns på nätet, läs instruktion bredvid datorn. Det finns även licenser att låna till sin hemdator, kontakta kartkommittén på kartor@okenen.se. Då får du även tillgång till kartorna på nätet.
5. Purplepen går också utmärkt att använda (gratis att hämta på <https://purplepen.golde.org/>)
6. Vid utskrift av kartor - skriv ut (den andra kolumnen är för när ungdomarna springer banor):

Bana	Antal 1	Antal 2
Svår 5 km	12 ex	12 ex
Svår 3 km	12 ex	12 ex
Medelsvår 3 km	15 ex	25 ex
Lätt	10 ex	20 ex
Mycket Lätt	Ej med	10 ex

7. Kontakta någon ur arrangörskommittén så att de är beredda på att ta emot och lägga upp inbjudan/PM i aktiviteten på hemsidan och banläggningsfil på Livelox
8. Skriv Inbjudan/PM och skicka till arrangörskommittén arrangor@okenen.se en vecka innan träningen.
9. Skicka banläggningsfil till arrangor@okenen.se, i syfte att banorna ska kunna läggas upp i Livelox.
10. Samma dag eller tidigast en dag före sätts orange/vit snitslar ut. Sätt även ut en inplastad kodsiffra.
11. Skylta vid behov till träningen med hjälp av skärmar och eventuellt skyltar
12. Genomför träningen

13. Ta in skärmar samma dag eller senast dagen efter. Låt snitslar och kodsiffror sitta kvar.
14. Häng upp blöt materiel så att den torkar. Återställ materialen innan den ska användas nästa gång. Du behöver själv med hjälp av kalendern på hemsidan kontrollera när materialen ska användas nästa gång
15. Ta in snitslar tidigast en vecka efter genomförd träning/tävling
16. Skicka banläggningsfil till kartor@okenen.se i syfte att den ska arkiveras i klubbens arkiv

4. **Du som ansvarig för träningen är även ansvarig för följande:**

- För att ingen deltagare blir kvar i skogen
- Se till att inget skräp lämnas kvar på träningsplatsen eller i skogen, tex plastsnittslar
- Att lägga plastfickor i avsedd back (i vita skåpet på kontoret) och kasta överblivna kartor
- Att lämna kontoret och övriga utrymmen i Gånstagården i städat skick. Lämna inte buntar med överblivna kartor om inte detta speciellt överenskommits.

5. **Allmänna tips**

- Var ute i så god tid som möjligt
- Reka skogen och kontrollpunkterna i förväg och markera gärna kontrollpunkterna samtidigt så blir det lättare att sätta ut kontrollerna vid träningstillfället
- Om du känner att tekniken blir för mycket kanske du kan få hjälp av ett biträde med det. Kontakta arrangörskommittén om du vill ha hjälp med att hitta ett biträde
- Bekanta dig gärna med all teknik du tänkt använda i förväg. Kanske kolla med/på någon som lagt en tidigare träning/tävling
- Fråga i tid om det är något som verkar oklart eller svårt.

6. **Material/utrustning**

- Kontoret Gånstagården
 - Plastfickor
 - Plastbackar till kartor
 - Ryggsäck
 - Inplastade kodsiffror
 - Ledarvästar
 - 5 st. kompasser
- Förrådet
 - Träningskärmar
 - Reflexstavar
 - Snitslar

- Tält
- Enhetskäppar
- Målskyltar
- Bord
- Målkursförrådet
 - Bockar

7. Sportident (endast vissa träningar)

Använd inte SI-enheter om du inte särskilt har blivit meddelad att du ska göra det. De används av ungdomskommittén övriga träningar.

SI-enheter används endast för Mycket lätt 2 km och Lätt 2,5 km banorna.

7.1. Att tänka på

- Sätt inte ut SI-enheter tidigare än dagen före träningen (helst samma dag)
- **Ta in SI-enheter samma dag eller senast dagen efter (SI-enheter tål inte att vara ute längre perioder).**
- SI-enheter och pinnar lämnas med öppna lådor/lock någon dag.

7.2. Utrustning

- Blå låda med SI-enheter (en tom, check, start, mål samt enhet 31–65)
- Blå låda med kvittoskrivaren. OBS! Kom ihåg att ladda skrivaren i tid och kolla att kvittorullar finns.
- Fiskeväskan med lånepinnar och lånekompasser (tillse att all utlånad materiel kommer tillbaka)

8. Kontaktuppgifter till arrangörskommittén

Namn	Telefonnummer	e-postadress
Arrangörskommittén		arrangor@okenen.se
Birgitta Petersén	073-502 82 84	birgitta5792@live.com
Anders Södersten	070-390 40 17	a.sodersten@gmail.com
Helena Dominique	076-105 19 88	helenadominique9@gmail.com
Gustav Johansson	070-690 47 71	Gustav@hydrophyta.se