



# 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 breddkommittén 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.

## 2. Banor/klasser

För att det ska finnas banor för alla oavsett ålder och kunnande ska man som banläggare vid träningar lägga fem 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.

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](mailto:kartor@okenen.se)).
2. 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](mailto:gustav@hydrophyta.se), 070-690 47 71) för att få en lista på markägare.
3. Banläggprogrammet OCAD finns på en dator på kontoret i Gånstagården. Kartorna finns på nätet, läs instruktion bredvid datorn. Det finns även licenser att låna till sin hemdator, kontakta kartkommittén på [kartor@okenen.se](mailto:kartor@okenen.se). Då får du även tillgång till kartorna på nätet.
4. Purplepen går också utmärkt att använda (gratis att hämta på <https://purplepen.golde.org/>)
5. Lägg in ert namn och telefonnummer på kartan så att ni kan kontaktas om något händer deltagarna under genomförandet
6. Vid utskrift av kartor - skriv ut antal:

Bana	Antal
Svår 5 km	12 ex
Svår 3 km	12 ex
Medelsvår 3 km	15 ex
Lätt	10 ex
Mycket Lätt	10 ex

7. Kontakta någon ur breddkommittén så att de är beredda på att ta emot och lägga upp inbjudan/PM på hemsida och banläggningsfil på Livelox
8. Skicka nedanstående information till breddkommittén [bredd@okenen.se](mailto:bredd@okenen.se) en vecka innan träningen.

Ansvariga: *Namn och telefonnummer*

Träningsstyp: *Typ av träning*

Start: *Klockslag och plats för starten*

Samling Gånsta: *Tidpunkt för samling vid Gånsta för samåkning.*

9. Skicka banläggningsfil till [bredd@okenen.se](mailto:bredd@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](mailto: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 plasticsnitslar
- 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 breddkommittén 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
  - Tränings-skärmar
  - Reflexstavar

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

## 7. **Kontaktuppgifter till breddkommittén**

All e-postkommunikation ska gå via [bredd@okenen.se](mailto:bredd@okenen.se)

<b>Namn</b>	<b>Telefonnummer</b>
Anders Södersten	070-390 40 17
Per Samuelsson	070-229 89 32
Mattias Olofsson	073-715 14 14
Patrik Lander	073-447 90 74