

## Info till arrangörer av TRÄNINGAR och SKÄRMJAKTEN 2022

### Träningsarrangör:

- Kontrollera självmant träningskalendern som föreningen publicerar via FB- och WA infokanalerna samt hemsidan på vårvintern, ifall du utsetts att hjälpa till med någon träning. Kolla i god tid att du har möjlighet att arrangera träningen, om inte: byt tillfälle med någon annan.
- Bestäm startpunkt och område som ska användas. Beställ kartor helst ca en vecka före av Tore Brunell 050 5246835 / [tore.brunell\(at\)gmail.com](mailto:tore.brunell@gmail.com), Filip Brunell (040 962 19 65) eller Sören Strandvall.
- Material som behövs (kontroller, fiberband, RR-band, emit osv) finns att hämta från Regnbågen 11, ring Tore före så någon är hemma 050 5246835.
- Konstruera banor. Vad är målet med träningen? Orienteringsteknik, kontrolltagning, kartläsning, vägval, löpstyrka, kurvläsning.... Försök belysa något speciellt och informera gärna deltagarna vad som är meningen. Juniorutskottet (Johanna Skog (050 59 66 443), Markus Nilsson (050 524 53 86), Josephine Isaksson (050 308 36 65)) kan tipsa om olika alternativa orienteringsträningar. TRADITIONELLA BANOR för motionslöpare finns på t ex Skärmjakten.
- Banor, ifall de är av mera traditionell typ, enligt följande: D = lätt nybörjarorientering ca 2 km för barn i lågstadieåldern, C = 2,5-3,5 km nybörjar/juniorbana något svårare än D-banan, B = 3-5 km motionsbana med varierande svårighetsgrad, A-bana 5-7 km tillräckligt krävande för den erfarna orienteraren. Satsa I SYNNERHET på de korta banorna så att de blir bra!
- Vanliga kontrollskärmar, eller fiberband (INTE PLAST) som kontroller.
- Arrangören ritar modellkartor och deltagarna ritar själv in sina kontroller. Ifall träningen består av RR-bana, korridororientering eller annan speciell träning beställs banor/kartor färdigt samtidigt som kartorna. Ifall arrangören vill rita banor med datorn kan gratisprogrammet Purple Pen 2.6.2 användas, laddas ner från <http://purplepen.golde.org/download.htm>
- Fäst speciell uppmärksamhet på C och D-banorna så att de är lämpliga för nybörjare!
- Annonsera träningen några dagar på förhand på IF Minkens infogrupp på Facebook, IF Minken Orientering WhatsApp-gruppen och ÖT / minneslistan. Bör framgå startplats, tidpunkt. Vanligen sker starten kl 18.00.
- Var på plats i tid och sätt upp en kontrollskärm vid vägen så att deltagarna hitta fram.
- Efter träningen plockas kontrollskärmarna in och städa så att det ser snyggt ut efter oss. Materialet returneras till Regnbågen 11 inom ett par dagar. Kontrollskärmarna torra och ”surrade”.

### Skärmjakten

- Banor; följ instruktionerna på Skärmjaktens hemsida. Vid oklarheter, fråga Sören Strandvall 050 356 0969
- Annonsering enligt info på Skärmjaktens hemsida. Kartlänken till Karttapaikka fixar Tore.
- Konstruera banorna i god tid. Modellkartor eller Ocad-fil sänds **senast måndag** kväll åt Tore, [tore.brunell\(at\)gmail.com](mailto:tore.brunell@gmail.com) tel 050 5246835. Kartutskriften och anmälningslistor fås tisdagkväll.
- Emit, kontrollskärmar, skivor för modellkartor, kartfickor, kassaskrin, funktionärsvästar, start-och målskyltar, pennor mm hämtas från Regnbågen 11, tel 050 52046835.





PIETARSAAREN  
HIIHTÄJÄT

### SJ Gratis / RJ Ilmaiset

	Namn/Nimi	Förening/Seura	Bana Rata	Emit			Födelseår Syntymävuosi
				nr/nro	Egen Oma (X)	Låne Laina (X)	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							



PIETARSAAREN  
HIIHTÄJÄT

### SiSu - SJ lista / RJ lista

	Namn/Nimi	Bana Rata	nr/nro	Emit					
				Egen Oma (X)	Låne Laina (X)				
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									

- Fråga om du är osäker!