

## Info till arrangörer av TRÄNINGAR och SKÄRMJAKTEN 2019

### Träningsarrangör:

- Kontrollera i god tid att du har möjlighet att arrangera träningen, om inte, försök att byta tillfälle med någon annan. Vid problem kontakta Emilia Ek 050-5981956 eller Yvonne Granlund 040-7705946.
- Bestäm startpunkt och område som ska användas. Beställ kartor helst ca en vecka före av Tore Brunell 050 5246835 eller [tore.brunell\(at\)gmail.com](mailto:tore.brunell@gmail.com)
- Material som behövs (kontroller, fiberband, RR-band, emit osv) finns att hämta från Regnbågen 11, ring 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. Emilia Ek kan tipsa om olika alternativa orienteringsträningar. En liten idébank med olika teman kommer att laddas upp till hemsidan (<https://ifminken.idrott.fi/orientering/>) inom kort. 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 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 Filip Brunell 040 962 19 65
- 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. Kartutskrifterna och anmälningslistor fås tisdagkväll.
- Emit, kontrollskärmar, skivor för modellkartor, kartfickor, kassaskrin, funktionärsvästar, start-och målskyltar, pennor mm hämtas från Regnbågen 11, tel 050 52046835.
- Tidtagaren använder med fördel egen dator men det finns att låna vid behov. Emit-läsarens driver installeras och tidtagningsprogrammet Eresults lite (version 3.x) laddas ner från <http://www.oriento.fi/#/eresultslite>. Prova hemma att allt fungerar och läs in senaste





PIETARSÄÄKEN  
HIIHTÄJÄT

### SJ Gratis / RJ Ilmaiset

	Förening/Seura	Bana Rata	Emit		Födelseår Syntymävuosi
			nr/nro	Egen Oma (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					



PIETARSÄÄKEN  
HIIHTÄJÄT

### SiSu - SJ lista / RJ lista

	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							