



2026-03-18

Guide för att arrangera träningar

Planering

Träningskommittén har lagt ut träningen i Eventor och kompletterar med mer information när du meddelar dem.

Välj en karta för träningen och utse lämplig samlingsplats med parkeringsmöjlighet utifrån hur många som förväntas delta.

Starta arbetet med banläggningen i god tid så att du lugnt hinner med utsättning, eventuella ändringar, upplägg i Livelox, kartutskrift mm.

Tveka inte att fråga träningskommittén om du behöver hjälp:

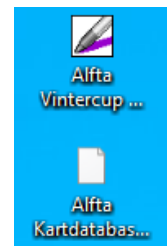
Stefan Carlsson, stefan.carlsson1957@gmail.com (070-5566313),

Jonas Nyholm nyholm.jonas@gmail.com (070-3741418)

Åsa Kindlundh asakindlundh@hotmail.com (073-8190359)

eller

Andreas Davidsson info@andreasdavidsson.se (070-4254794),



Banläggning vid datorn

Lägg banor i Purple Pen eller Ocad. Ett bra och enkelt gratisprogram är Purple Pen.

<https://purple-pen.org/>. Träningskommittén kan bistå med uppstart, dvs skapa en påbörjad tävling med rätt klasser osv inkl kartfil för Windowsdator. Du mailas två filer som du lägger i samma mapp på datorn och sedan öppnar du Purple Pen-filen för att börja lägga banorna.

Manual för Purple Pen:

https://koncept.orientering.se/documents/4017/Lathund_Purple_Pen.pdf

Vi strävar efter att våra träningar ska hålla hög kvalitet och passa både nybörjare, motionärer och elitaktiva. För att detta ska vara möjligt behövs minst tre banor, men ofta fler.

Exempelvis:

- 4-6 km Violett-svart nivå: Banan kan gärna vara så svår det går.
- 3 km Orange-röd nivå: Kontrollpunkterna har tydliga uppfångare, sträckor med tydlig kurvbild och möjlighet att använda hållpunkter vid kontrolltagningen.
- 2-3 km Vit-gul nivå: Ledstänger att följa eller gena mot, kontroller kan finnas vid sidan av ledstång.
- 2 km Grön nivå: Endast lätt ledstångsorientering med kontroller **på** ledstången.



2026-03-18

Här är en länk till en folder som sammanfattande beskriver de olika färgernas svårighetsgrader utifrån banläggarens och deltagarens perspektiv.

<https://www.orientering.se/media/1qgnlypw/folder-f%C3%A4rger-och-sv%C3%A5righetsgrad-er-2016.pdf>

Och här en ännu mer kortfattad beskrivning av färger och svårighetsgrader:

	Grön svårighet. Lätta kontroller på eller alldeles intill tydliga föremål, såsom vägar, stigar, sjöar osv
	Vit svårighet. Lätta kontroller nära tydliga föremål såsom väg, stig och sjö. Själva kontrollföremålet är tydligt, sten, brant, höjd.
	Gul svårighet. Kontrollen kan sitta en bit ifrån tydliga föremål men fortfarande tydliga kontrollpunkter. Kan finnas flera vägval.
	Orange svårighet. Vägval som kräver orientering via mindre tydliga föremål såsom sankmarker och höjdkanter. Kontrollen kan sitta längre ifrån tydliga föremål.
	Röd svårighet. Samma svårighet som orange men kan vara lite längre sträckor och tuffare terräng.
	Violett svårighet. Svårare kontrollplacering där de krävs god förmåga att förstår kurvbild och navigera efter otydliga föremål.
	Blå svårighet. Svårast möjliga kontrollplacering. Mycket god förmåga att läsa på höjdkurvor och mindre tydliga föremål.
	Svart svårighet. Svårast möjliga kontrollplacering och terräng. Mycket god förmåga att läsa på otydliga föremål samt ta sig fram i tuff terräng.

Marknadsför

En vecka innan: Meddela plats, tid och vilka banor som finns att välja på till träningskommittén asakindlundh@hotmail.com eller stefan.carlsson1957@gmail.com som kompletterar arrangemanget med detta i Eventor.

Gör gärna reklam på Alfta-Ösa OK:s Facebook några dagar innan träningen med uppmaning att anmäla sig.



2026-03-18

Ut i skogen

Skapa en PDF med alla kontroller (Arkiv-> Skapa PDFer-> Banor- Alla kontroller).
Skicka den till din telefon eller skriv ut för att ta med dig ut i skogen.

Skärmar/reflexer och spjut finns i förrådet bakom Kvarnstugan. Nyckeln finns hos Marita på Ekmans eller hos Åsa (073-8190359) eller Andreas (070-4254794).

Besök kontrollpunkterna och sätt ut spjut med skärm/reflex. Kontrollera att du verkligen är vid rätt kontrollpunkt genom att dubbelkolla med omkringliggande säkra hållpunkter. Använd kompassen! Skriv ner de ändringar du gör av banor eller kontrollpunkter. Sätt även ut startpunkt och mål.

Om det visar sig att kartan inte stämmer vid utsättning så behöver du ändra kontrollpunkt och meddela Stefan (070-5566313) att kartan bör revideras.

Hemma igen

Gör ev. ändringar i banfilerna utifrån det du kom fram till vid utsättningen av kontrollerna.

Se till att kontrolldefinitionen ser ok ut och inte täcker delar av kartan som bör synas.

Lägg upp banorna i Livelox. Om du behöver hjälp med detta, maila Purplepen-filen och kartfilen till Jonas nyholm.jonas@gmail.com.

Utskrift

Skapa PDFer för utskrift genom att klicka på Arkiv-> Skapa PDFer-> Banor

Räkna ihop antalet per klass som anmält sig och skriv ut ungefär 5-10 extra kartor per bana. Kartutskriften kan göras på Kvarnstugan. Plastfickor att ta med till träningen och lådor/plastbackar för kartorna finns i förrådet bakom Kvarnstugan.



2026-03-18

På plats vid samlingen

Medtag: Kartor med en låda för varje klass/bana, plastfickor, skärmar för ev. vägvisning, förbandsväska, vatten, penna, papper och mobiltelefon.

Vägvisning: Sätt ut skärmar som vägvisning vid korsningar före samlingsplatsen (bra för deltagare som inte använder GPS i bilen).

Informera: Se till att alla får information om hur kontrollerna är markerade (skärm/snitsel/reflex) samt annan viktig information som behövs för dagen.

Säkerhet: Se till att alla blir uppskrivna/anmälda med namn och bana innan de startar. Pricka av dem efter målgång och lämna inte platsen förrän alla deltagare har kommit tillbaka. Om det kommer sena eftersläntrare som vill starta utan tidtagning, förklara att de springer på egen risk och att de måste rapportera per telefon/SMS när de har kommit tillbaka. Engagera deltagare om någon behöver eftersökas.

Veckans bana: Om träningen ska användas som Veckans bana, lämna överblivna kartor i plastback (finns i klubbens förråd) eller plastficka på lämplig plats. Fota/ange vart kartorna finns placerade. Är träningen nära klubbstugan kan kartor läggas i klubbens brevlåda istället.

Efteråt

Plocka in alla skärmar/snitslar/reflexer så snart som möjligt eller efter ev. tid för Veckans bana. Lämna allt material åter till förrådet.

Gå in på Livelox och analysera din banläggning. Gjorde deltagarna som du hade förväntat dig?