

## Motionsorienteringar 2022

Syftet med träningsorienteringar är att åstadkomma variation, både terräng och typ av övning.

- Träningsschema finns på hemsidan.
- Vid varje träning ska det finnas minst 4 banor med olika längd och svårighet.  
Riktlinjer:

Bana	Svårighet/Färg	Längd	Förklaring
Nyborjare	Mycket lätt – grön	2 km	Bara enkel ledstång (vägar, stora stigar, tydliga åkerkanter), kontroller på ledstången och vid varje ledstångsbyte.
Kort	Lätt – Vit/gul	2,5-3 km	Varje sträcka ska innehålla ett vägväl med ganska enkel ledstång, men helst också möjlighet att gena. Tydliga kontrollpunkter högst 30 m från säker utgångspunkt. Se även bilder nedan.
Mellan	Svår – Violett/blå/svart	3,5-4 km	"Så svårt det går" i vår relativt enkla terrängtyp
Lång	Svår – Violett/blå/svart	minst 5 km	"Så svårt det går" i vår relativt enkla terrängtyp

- Samling är normalt kl 17.00-18:00. Det är upp till arrangören att justera tider.
- Information om träningen anslås på hemsidan, [webmaster@okalme.se](mailto:webmaster@okalme.se).
- Kartor finns på klubbent SharePoint-sida.  
<https://okalme.sharepoint.com/sites/traningskartor>  
För information om kartorna kontakta Lars Henriksson 070-253 14 85  
För information om inloggning kontakta Jon Lindskog 072-721 88 21  
På SharePoint-sidan finns även instruktioner och kontaktlista till övriga arrangörer.
- Gör en vägbeskrivning från Älmhult till samlingsplatsen. Ordna vägvisning med skärmar den sista biten till samlingsplatsen. Skriv i vägbeskrivningen var vägvisning börjar. Sammantaget ska vägbeskrivning och vägvisning vara så bra att man ska kunna hitta till samlingsplatsen utan att ha varit där tidigare!
- Banläggaren skall fråga markägare om parkeringsplats. Kolla med Filip Sjöfors vilka markägarna är.
- Under månaderna maj och juni - tänk på viltet. Tag också hänsyn till betesdjur. Under augusti tar vi hänsyn till bockjakten genom att välja tätortsnära områden.
- Åkrar med växande grödor är förbjudet att beträda och ska markeras med rött på kartan.

- Orienteringskärmar finns i klubbstugan. Det finns även 30 st träningsstativ med sportidenthållare och orienteringsskärm. Låt skärmarna sitta kvar på träningsstativen.
- Om du inte har tid den dagen du är uppsatt, ansvarar ni själva för byte med andra arrangörer.
- Ta fullständigt personnummer på barn och ungdomar då det kommer nya deltagare och skicka till [klm.svensson@telia.com](mailto:klm.svensson@telia.com) .Information om medlemskap till dem som provar på finns i Sportidentlådan. Där finns även material med t ex kartecken till nybörjare.
- Resultatet skickas också till vår hemsida [webmaster@okalme.se](mailto:webmaster@okalme.se). Obs – detta är viktigt för klubben ska få aktivitetsstöd.

Orienteringskommittén ansvarar för planering av träningsorienteringarna. Klubbmedlemmarna ansvarar dock för själva genomförandet. Så har det fungerat under många år och träningsorienteringarna är en mycket viktig del av klubbens verksamhet. Kom gärna med synpunkter så att vi kan vidareutveckla träningsorienteringarna!

Orienteringskommittén som består av

Ylva Sandström, Jon Lindskog, Kjell Svensson och Arvid Käll