

Tack för att ni har accepterat att arrangera Motions - OL!



Information till ansvariga.

Karta erhålls via kartansvarige Rolf Steiner mail till rolfsteiner1951@gmail.com

Skriv **var** ni tänkt att vara för att få rätt karta. **OBS! Använd inga egna gamla kartor!**

Använd programmet Purple Pen för att lägga banorna, finns att ladda ner gratis här –
Purple Pen - [Purple Pen \(purple-pen.org\)](http://purple-pen.org)

OBS! Inför höstens träningar har några ändringar skett vad gäller svårighetsgrad och banlängder. Korta svår är nu lättare än tidigare. Banlängder preliminära. Kan ändras beroende av terräng. Se beskrivning på slutet av färgernas svårighetsgrader.

- Korta Lätt -vit/gul 1,6-2 km
- Korta Svår –orange 2,1-2,6 km
- Mellan -violett 3,2-3,7 km
- Långa -violett 4,5-5,5 km

Tisdag - använd Sportidentväska 1 (31 t.o.m. 60 samt Töm, check, start och mål).

Torsdag - använd Sportidentväska 2 (61 - 65, 67 – 69 – 85, 87, 88, 90-93 samt Töm check, start och mål.

Banläggningen ska vara klar **minst en vecka innan aktuell träning!!**

För utskrift av kartor och PM i Eventor - skicka banläggningsfilen och kartan till

Stefan stefan.gunnarsson54@gmail.com 070-6665870 **ansvarig tisdagar**

Anders ceanders.nyberg@gmail.com 070-3252971 **ansvarig torsdagar**

Ta med bord, datorn och skydd för dator. Alla deltagare hämtar sin karta vid sekretariatet och prickas av på startlistan innan de går till start.

Tisdagar - Dator 1

Torsdagar - Dator 9

Deltagare som inte är föranmälda anmäler sig på plats. **Ta bort de som inte startat.**

OBS! Se till att alla läser in sin Sportidentpinne i sekretariatet efter loppet.

VIKTIGT då vi inte kan avsluta träningen om löpare är kvar i skogen.

Spara ner dagens tävling från Meos på ett USB minne. Skicka tävlingsfilen till Stefan eller Anders för inläggning på Eventor, **alternativt, lämna datorn till Stefan eller Anders.**

Efter tävlingen -

Ta in kontroller och om enheterna är blöta - **torka av dem och lägg dem på en hylla för tork. Inga böta kontroller i lådan då det finns risk att det går sönder.**

Häng upp skärmarna till tork i materielrummet! Efterföljande arrangör kan ta ner dem.

Placera utrustningen på därför avsedd plats.

Skicka presslistan till NKP – sporten@nkp.se Presslistan hittar du på Eventor under resultat, behöver du hjälp kontakta Stefan eller Anders.

PS! För extra intresserade!

MeOS finns att ladda hem till egen dator - [MeOS \(melin.nu\)](http://MeOS(melin.nu))

Skapa din tävling i ditt hemladdade MeOS! Spara den på en xml fil och ta med till tävlingen!

Instruktion finns nedan – en genomgång av Jonas Larsson.

<https://docplayer.se/46868528-Motionsorientering-med-purple-pen-meos-och-eventor-pa-traning.html>

Beskrivning av bana och svårighetsnivåer vid skogsorientering

Grön bana	Tydligt, sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark eller liknande. Lätta kontroller på eller alldeles intill själva vägen, stigen, vattendraget, den öppna marken osv.
Vit bana	Samma typ av terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vid sidan av vägen, stigen, stenmuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydligt, till exempel en sten eller en tydlig höjd.
Gul bana	Något mer utmanande terräng än för vit bana, men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv. Det ska gå att gena mellan två vägar, eller två stigar, för att tjäna tid jämfört med att springa runt.
Orange bana	Fortfarande lättframkomlig terräng. Även sankmarker (mossar), höjdkanter, åsar och sänkor ska kunna följas. Kontrollpunkten är mer utmanande än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.
Violett bana	All typ av terräng kan förekomma, men mycket fysiskt krävande terräng bör undvikas. Samma svårighetsnivå som för orange bana mellan kontrollerna, men själva kontrollen kan vara svårare. Här är det viktigt att kunna förenkla, dvs att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen.
Blå bana	All typ av terräng kan förekomma, men mycket fysiskt krävande terräng bör undvikas. Svårighetsnivån är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.
Svart bana	All typ av terräng kan förekomma. Svårighetsnivån är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.

