

# Instruktioner för arrangör av Nissadalsträningar

## **Teknik:**

- Skärm + stämpel skall finnas uthängda ( OBS! sportident ej nödvändigt ).
- Egen inritning efter mallkarta.
- Startkort + angivelse skall finnas
- Plastfickor för utlåning skall finnas
- Tidtagning.
- Start mellan 17.30 – 18.30
- Resultaten skickas in till VN. (Görs enklast på E-mail: [sporten@varnamonyheter.se](mailto:sporten@varnamonyheter.se)).
- Fullständiga resultat läggs även ut på klubbens hemsida.
- Den förenklade tävlingsrapporten fylls i och sänds till SmOF.
- Löpare utanför zonen debiterar vi 40 kr för vuxna, 20 kr för ungdomar. Löpare inom zonen springer avgiftsfritt.

## **Att tänka på:**

Som arrangör:

- Parkeringsmöjligheter
- Annonsera ut träningen som vanligt under ”Klubbmeddelanden” som en extra väckarklocka. För att förtydliga att träningen är öppen för alla så rubricerar vi annonsen med ”Nissadals orientering” och kompletterar med samlingsplats, tid och arrangör.
- Om möjligt erbjuda regnskydd vid inritningen av banan (då risken för regn är uppenbar).
- Tidigare års arrangemang ger vid handen att det är lämpligt att vara ca 2 pers. som delar på arbetet för att allt skall flyta smidigt.

## **Arrangemang/Banor**

5 banor med följande ca banlängder och ungefärliga svårighetsgrad:

2,0 Km	Vit
3,0 Km	Orange
4,5 Km	Röd
6,0 Km	Gul
6,0 Km	Svart

På natten blir banindelningen:

2,5 Km	Gul
4,0 Km	Blå
6,0 Km	Svart