



ARRANGÖRSGUIDE

# Kom igång med Motionsorientering

VERSION: 20150320



## Syfte och målgrupp

Guiden beskriver hur klubben enkelt kan komma igång med Motionsorientering. Den vänder sig till dig som är funktionär för ett arrangemang.

## Vad behövs för att starta igång?

För att få definiera arrangemanget ”Motionsorientering” finns det några grundkriterier som alltid ska vara uppfyllda:

- Att det finns korta och långa banor för såväl nya som mer etablerade i sporten (se exempel senare i denna guide).
- Att ni som arrangör har en instruktör som tar hand om nya på plats.
- Att tryckt karta och bana, elektronisk stämpling, samt fria starttider erbjuds.

## Varför arrangera Motionsorientering?

### Mål

Målet med Motionsorientering är att fler bedriver idrotten orientering, antingen som medlem i en förening eller som motionär utan klubbtilhörighet.

### Syfte

Syftena är flera:

- Att göra orientering till en synlig, tillgänglig och öppen motionsidrott för alla.
- Att popularisera orienteringen och förbättra dess image.
- Att stärka föreningens verksamhet och position på sikt.
- Att skapa resurser (pengar) för föreningens övriga verksamhet.
- Att öppna upp nya möjligheter med samarbetspartners, exempelvis inom friskvårdsområdet.

### Värdegrund

Följande grundstenar bör definiera en Motionsorientering:

- Öppet och enkelt – det ska vara lätt att hitta och det ska vara lätt att förstå hur det går till och hur man kommer igång.
- Nivåanpassat – för att passa så många som möjligt. Man ska kunna hitta en lämplig utmaning utifrån sin egen fysiska status och sitt eget orienteringskunnande.
- Spännande – deltagare ska uppleva arrangemanget som modernt och ska kunna jämföra sig med sig själv och andra på ett enkelt sätt.
- Prisvärt – många är beredda att investera i sitt välmående, men det ska ske till en rimlig kostnad.

### Målgrupper

Vid planerandet av arrangemanget är det viktigt att fundera över potentiella målgrupper:

- Motionärer som vill förlägga sin motion till naturen
- Konditionsidrottare
- Naturpassdeltagare som vill ta ett steg till
- Studenter på högskolor/universitet
- Företag med friskvårdskväll
- Nybörjarföräldrar till barn
- Klubbens (och andra klubbars) medlemmar

## Hur arbetar vi med motionsorientering.se?

### Hur syns våra arrangemang?

Om ert arrangemang kommer att uppfylla kriterierna på den här guidens förstasida, gör följande:

1. Lägg upp aktiviteten som en närtävling i [Eventor](#).
2. Under *Klasstyper och tävlingsattribut*, ange tävlingsattributet ”Motionsorientering”.
3. Klart!

Arrangemanget dyker automatiskt upp på motionsorientering.se efter en liten stund. Inget särskilt godkännande behövs från SOFT.

### Hur syns resultatlista och sträcktider?

Efter att arrangemanget är genomfört laddar ni upp resultatet (inkl. sträcktider) till Eventor. Efter en liten stund visas automatiskt länkar till resultat och sträcktider på motionsorientering.se.

*OBS! Tänk på att eventuella korrigeringar och kompletteringar av Eventor-information kan ta en stund att slå igenom på motionsorientering.se.*

### Hur uppdaterar vi nyheter?

#### Skriva nyheter

Som inloggad arrangör på motionsorientering.se kan du skriva nyheter för den ort er klubb tillhör, alternativt det område orten din klubb tillhör har blivit kopplad till (se nedan).

För att skriva nyheter behöver du ha rollen *Arrangemangsansvarig* (eller *Administratör*) i klubben i Eventor. Ta kontakt med klubbadministratören för Eventor om du önskar ha detta.

Väl inloggad, gå in på din ort (eller ditt område) och lägg till nyheter genom att klicka på *Lägg till nyhet* till höger. Fyll i nödvändig information och spara.

#### Bilder

Bilder går att ladda upp i obegränsad omfattning. Dessa kommer att visas under nyhetstexten.

#### Facebook

I samband med att du sparar nyheten kommer den automatiskt visas ortsvis/områdesvis på Motionsorienterings Facebook-sida.

### Hur kopplas klubbens ort till ett område?

Om du önskar att orten som din klubb tillhör ska kopplas till ett område, t ex en mindre ort/kommun ska kopplas till en storstad, skicka ett mejl till [teknisk.support@orientering.se](mailto:teknisk.support@orientering.se) och ange vilken ort som ska kopplas till vilket område.

Har du Eventor-rollen *Arrangemangsansvarig* för en klubb i en ort så följer din roll med till området orten kopplas till. Det betyder med andra ord att du som *Arrangemangsansvarig* i en klubb kan skriva nyheter på motionsorientering.se för området som klubbens ort är kopplad till.

## Hur kan en Motionsorientering se ut?

Motionsorientering kan se ut på många olika sätt. Det viktiga är att grundkriterierna som tidigare nämnts i avsnittet ”Vad behövs för att starta upp?” finns med.

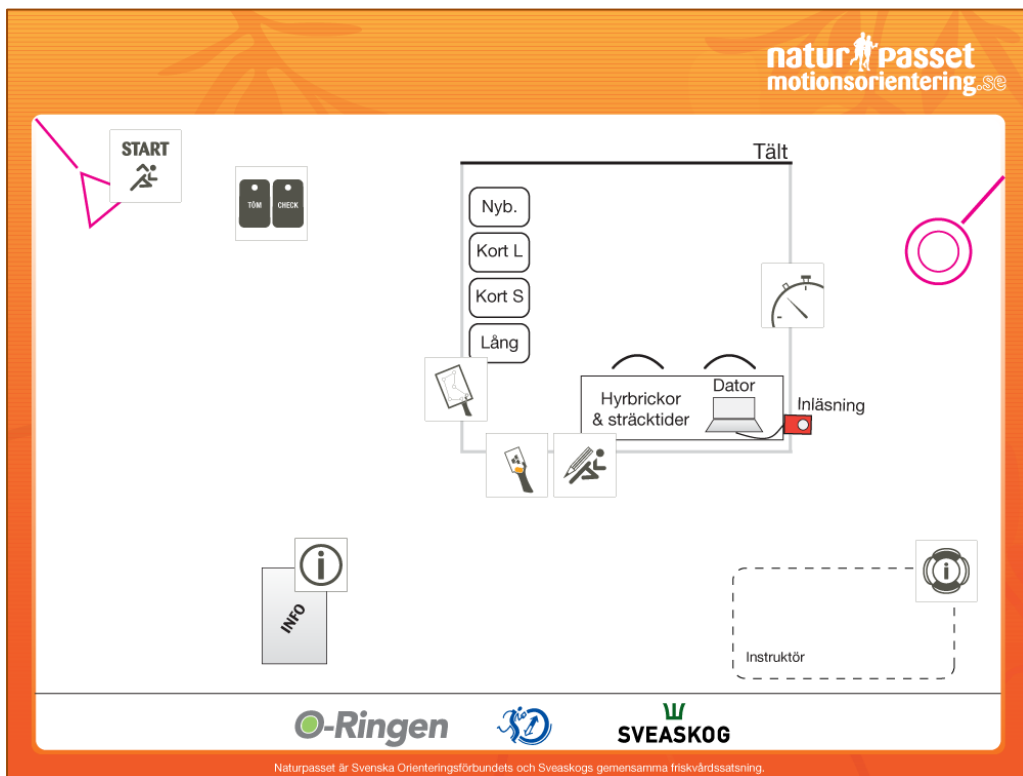
Tänk på följande:

- Det ska finnas banor av olika nivå och längd.  
Förslag/exempel med 6 banor (se orientering.se för förklaring av färgerna):
    - Öppen motion 1: Lätt och kort 2,5 km (vit nivå)
    - Öppen motion 2: Lätt och lång 4 km (vit nivå)
    - Öppen motion 3: Medel och kort 3 km (gul nivå)
    - Öppen motion 4: Medel och lång 5 km (gul nivå)
    - Öppen motion 5: Svår och kort 3,5 km (orange nivå)
    - Öppen motion 6: Svår och lång 6 km (röd nivå)
  - Det ska vara tillgängligt, synligt och öppet.
    - Använd lättåtkomliga områden, t ex vid en motionscentral eller klubbstuga, i ett friluftsområde, gärna nära bebyggelse.
    - Återkommande tid och plats är en klar fördel.
    - Regelbunden aktivitet, t ex veckovis på vardagskvällar under sommarhalvåret eller på helger under vinterhalvåret. Arrangerar ni en traditionell helgtävling så fungerar de öppna motionsklasserna som en Motionsorientering.
  - Det ska erbjudas fri och flexibel starttid – med eller utan tidtagning.
  - Det ska finnas en instruktör – men gärna flera – på plats.
  - Försök hålla det enkelt:
    - Använd klubbens befintliga kartor.
    - Använd närområden med färdig infrastruktur (parkering, dusch osv).
    - Utveckla klubbens befintliga aktiviteter.
- Utgå från att i princip vem som helst i klubben ska kunna arrangera Motionsorientering.
- Att ta betalt för arrangemanget. Vi rekommenderar 50 kr för vuxna och 25 kr för ungdom/student.

## Vilken organisation är lämplig?

Det kan vara bra att utse en grupp eller samordnare/projektledare som har till uppgift:

- Att skapa ett program för hela säsongen.
- Att utse funktionärer.
- Att ge förutsättningar för arrangörsgrupper (3-4 personer).
- Att samordna marknadsföringen.
- Att tillgodose utbildningsbehov av tidtagningsprogram (t ex OLA).



Exempel på enkel uppbyggnad av samlingsplatsen.

ORIENTERING ÄR EN FORM AV TERAPÄNGÖVNING, DÄR MAN VERKLIGEN SPRINGER I TERÄNDEN!

En orienteringsbana består av kontrollpunkter, som man måste passera i rätt ordning. Kontrollpunkten kan vara en t.ex. sten eller en stighöjning och markeras i naturen med en orange-vit skärm. Mellan kontrollpunkterna får man välja sin egen väg.

ORIENTERING

Orientering handlar inte bara om vem som springer snabbast, utan också om vem som finner den bästa vägen. Orientering kan därför ses som en form av problemlösning, där man motionerar både kropp och hjärna.

”Orientering för nybörjare” – en bra folder att dela ut till alla nya deltagare.

Finns att ladda ner som PDF under ”Börja orientera” på [orientering.se](http://orientering.se). Kan också beställas om buntar av 10 st via Butiken på [orientering.se](http://orientering.se).

## Hur marknadsför vi arrangemanget lokalt?

Det finns flera enkla sätt att marknadsföra ert arrangemang på:

- ”Mun till mun”-metoden, t ex till jobbkollegorna eller klasskompisarna.
- På alla era kartor, på er klubbhemsida och i sociala media som Facebook och Twitter.
- I den lokala tidningen som ofta tar emot information om sportaktiviteter gratis.
- Affischer vid klubbstugan, vid motionsspåret, men också hos kommunen eller i sportaffären där man säljer Naturpasset.
- I samband med andra aktiviteter, t ex i Naturpasset-mappen, men också på andra evenemang, t ex er traditionella orienteringstävling.
- Hos olika lokala företag.

## Checklista inför arrangemanget

- Att arrangemanget är med i Eventor (och därmed automatiskt länkas in från motionsorientering.se).
- Att tydlig skyltning på plats visar hur och vad man ska göra för att komma igång.
- Att minst en instruktör, som är lätt att känna igen, finns på plats för att ta hand om de som kommer dit för första gången.
- Att banorna är genomtänkta och nivåanpassade.
- Att karta är färdigtryckt med bana och angivelse på kartbladet.
- Att elektronisk stämpling och sträcktidsskrivare används för att direkt kunna ge deltagaren feedback på sitt lopp.
- Att resultat och sträcktider publiceras så snabbt som möjligt efter utfört lopp.
- Att rutinerna för ovanstående, dvs att registrera deltagare och kunna publicera resultat och sträcktider efteråt, är väl genomtestade i god tid innan och fungerar.

## Hur kvalitetssäkrar vi arrangemanget?

Inför varje nytt arrangemang finns det två bra frågor att ställa sig som arrangör:

- Hur upplever deltagaren arrangemanget?
- Är det attraktivt och lockar det till att komma igen?

## Frågor och support

Önskas teknisk support, mejla [teknisk.support@orientering.se](mailto:teknisk.support@orientering.se).

I övrigt, mejla motionsansvarig på Svenska Orienteringsförbundet, Niklas Wrane, [niklas.wrane@orientering.se](mailto:niklas.wrane@orientering.se) eller ring under kontorstid på 0706-70 81 05.