

# Veckans bana

## Tips på hur er förening kan arrangera/erbjuda

### Veckans bana

#### Vad innebär Veckans bana

Att erbjuda orienteringsmöjlighet utan särskild tidpunkt under viss period.

Vanligast är att erbjuda 2-6 banalternativ under en 5-7 dagars period. Detta med kartor tillgängligt på anvisad plats alternativt digitalt på hemsida eller i Eventor.

Nedan följer tips/exempel på genomförande.

#### Klasser/banor:

Förslagsvis nyttjas upplägget för Öppna klasser, t ex

- Lätt 2,5 km (Gul)
- Medelsvår 3,0 km (Orange)
- Svår 3,0 km (Blå)
- Svår 5,0 km (Svart)

Kan kompletteras/justeras efter förutsättningar och ambition.

#### Samling/Vägvisning

Viktigt att ange tydlig vägvisning till avsedd parkering samt ev. väg från parkering till start och från mål.

#### Genomförandet

Deltagaren åker själv till avsedd plats på valfri tid inom angiven tidsperiod. I skogen markeras kontrollplatser med skärm och kodsiffra. Även skärm som markerar start och mål.

#### Eventor & Livelox

Genom att lägga upp er Veckans bana i Eventor tillgängliggörs orienteringsmöjligheten till fler och ni får en naturlig plats att sprida information.

Läggs Veckans bana upp i Livelox kan också de som vill jämföra sig med andra som sprungit samma bana gör det genom att ladda upp sina GPS-spår. Har man inte en GPS-klocka går det bra att använda Livelox-appen i mobilen.

#### Tillgängliggör kartor

Kartor kan, med fördel, läggas ut som PDF:er i Eventor för enskild nedladdning och utskrift.

Vanligt är annars att ha en avsedd plats för avhämtning av karta. Vilket självklart måste informeras i så fall.

#### Anmälan

Uppmana de som nyttjar Veckans bana att anmäla sig i Eventor. Det ger er en bra möjlighet att ha koll på behovet av kartutskriften.

#### Avgift

Ta ut en rimlig avgift per startande, t ex 40 kr/vuxen och 20 kr/ungdom. Erbjud företrädesvis Swish som betalningsmetod men även alternativ då alla inte har Swish. T ex kontant eller BG/PG inbetalning.

#### Markägare

Tänk på att Veckans bana är att räkna som fasta kontroller varpå markägarkontakter bör skötas på bästa sätt.

#### Flexibilitet & samordning

Så klart arrangerar er förening Veckans bana utifrån era möjligheter och ambitioner. Denna informationen är ett stöd, inget regelverk.

På följande sida finner ni fler tänkbare tips!



# Veckans bana

...fler tankar och tips kring att arrangera

## Veckans bana

### Veckans bana - för vem

Upplägget och ert erbjudande för Veckans bana beror så klart på vilken målgrupp ni tänker er.

- Ska yngre barn och nybörjare vara med behövs gröna och vita alternativ.
- Ska nya motionärer delta behövs längre enkla banor, som vit och gul 4 resp. 5 km.
- Ska mer träningskrävande etablerade orienterare inkluderas krävs även längre svart bana.

### Veckans bana - för allmänheten

I likhet med Naturpasset och Hittaut går det alldeles utmärkt att erbjuda Veckans bana till allmänheten. Att tänka på då är enkelhet kring information, val av plats, karttillgång osv.

Dessutom behövs bra marknadsföring om det man erbjuder för att "folk" ska få upp ögonen för att det gäller dem.

### Veckans bana - med teknik

Som alternativ eller i kombination med vanliga banor kan man också erbjuda teknikträning/teknikmoment som Veckans bana.

Om ni erbjuder detta bör informationen kring veckans bana så klart kompletteras med nödvändig info om teknikmomenten.

### Samverkan med kretsklubbar/grannklubbar

För att få kontinuitet i Veckans bana kan det upplevas som tungt för mindre föreningar att lösa detta vecka efter vecka. Antingen kan man ha längre period för respektive Veckans bana, t ex upp till 14 dagar, eller så går det mycket bra att samordna sig med kretsen eller

grannklubben och samsas kring att erbjuda veckans bana, då t ex varannan vecka, eller än mer sällan om man är fler föreningar om samverkan.

### Coronavirus och restriktioner 70+

Under Coronavirusets framfart bör arrangörer av Veckans bana i sin information uppmärksamma deltagare på de allmänna råd som Folkhälsomyndigheten delger och särskilt påtala restriktioner för riskgrupper och de över 70 år. Se aktuell information på [folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se).

### Naturpasset & Hitta ut

I tillägg till Veckans Bana är både Naturpasset och Hittaut mycket bra alternativ för att erbjuda fler #merskärmtid under Coronautbrottet.

Läs mer på:

[naturpasset.se](http://naturpasset.se)

[hittaut.nu](http://hittaut.nu)

### Grundläggande orienteringskunskaper

På [orientering.se](http://orientering.se) finns det mycket bra, grundläggande information för nya utövare/orienterare om orientering. Om er förening i något avseende vänder sig till nya utövare med er verksamhet kan det vara bra att tydligt peka på denna information som ett första steg för inläring.

### Summerat

Alla kan inte göra allt... men diskutera och bestäm vad er förening vill erbjuda, till medlemmar och potentiellt nya medlemmar.

Välkomna att kontakta kansliet vid ev. frågor.