



ARRANGÖRSGUIDE

Att arrangera Motionsorientering

VERSION 2020-09-10

Svenska Orienteringsförbundets koncept Motionsorientering vänder sig till nybörjaren som vill testa en orienteringsbana eller den mer erfarne som vill få ett bra träningstillfälle. Denna guide beskriver hur man som förening arrangerar en Motionsorientering.

Det finns flera goda skäl till att arrangera Motionsorientering.

Syfte

Syftet med Motionsorientering är att få fler utövare i idrotten orientering, antingen som medlem i en förening eller som motionär utan klubbtilhörighet.

Mål

- Att göra orientering till en synlig, tillgänglig och öppen motionsidrott för alla genom ett arrangemang där alla ska känna sig välkomna och våga prova på orientering.
- Att fler ska få upp ögonen för orientering och på så vis stärka idrottens image.
- Att stärka föreningens verksamhet och position på sikt.
- Att skapa finansiella resurser för föreningens övriga verksamhet.
- Att skapa förutsättningar för nya samarbeten och spartner.

Värdegrund

Följande grundstenar bör definiera en Motionsorientering:

- Öppet och enkelt: det ska vara lätt att finna information, hitta dit och förstå hur det går till.
- Nivåanpassat: deltagaren ska kunna hitta en lämplig utmaning utifrån sina egna fysiska förutsättningar och sitt eget orienteringskunnande.
- Utvecklande: deltagaren ska på ett enkelt sätt kunna analysera och jämföra sig med sig själv och andra och på så vis utvecklas.
- Prisvärt: många är beredda att investera i sitt välmående, men kostnaden för att delta vid en motionsorientering ska vara rimlig.

Arrangemanget

Uppstart

Kriterier

För att få definiera arrangemanget "Motionsorientering" behöver följande kriterier vara uppfyllda:

- Att det finns korta och långa banor för såväl nya som mer etablerade i sporten (se rekommendation senare i denna guide).
- Att ni som arrangör har en instruktör på plats som kan svara på frågor.
- Att det finns karta med tryckt bana, elektronisk stämpling samt fria starttider.

Organisation

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 arrangörsgupper (3-4 personer).
- Att samordna marknadsföringen.
- Att tillgodose utbildningsbehov av tidtagningsprogram (t ex OLA).

Marknadsföring

orientering.se/motionsorientering

Hösten 2020 får motionsorienterings hemsida ett nytt utseende och en ny webbadress: orientering.se/motionsorientering. Orientering.se är svensk orienterings hemsida med allt om orientering för utövaren. Syftet med att samla hittaut, motionsorientering och naturpasset på samma plattform är för att göra det enklare för utövaren att finna information om olika former av orientering och sänka trösklarna att gå mellan och testa de olika koncepten.

För er som arrangör ändras dock inte förfarandet för hur ni lägger upp information om arrangemanget.

Publicera ett arrangemang

Om ert arrangemang uppfyller motionsorienteringens nyss nämnda kriterier, gör följande:

1. Lägg upp aktiviteten som en närtävling i Eventor.
2. Under Klasstyper och tävlingsattribut, ange tävlingsattributet "Motionsorientering".
3. Klart! Arrangemanget dyker efter en liten stund automatiskt upp i kartsökfunktionen "hitta motionsorientering" på orientering.se/motionsorientering. Inget särskilt godkännande behövs från SOFT.

Det har tidigare funnits en möjlighet att som arrangör skriva en nyhetsartikel riktad till deltagarna vilken publicerats på hemsidan. Då denna funktion inte använts i någon vidare utsträckning har vi valt att inte bygga en liknande funktion på nya hemsidan. Om det ändå skulle finns särskilda önskemål om att sprida information på annat sätt än i arrangemangstexten, framför dem till bredd- och motionsansvarig så löser vi det via den centrala nyhetssnuran

Grafisk profil



I marknadsföring och presentationen av arrangemanget ser vi gärna att det profilmaterial som finns framtaget för Motionsorientering används. Då känner deltagarna igen sig vecka efter vecka och varumärket befästs bland deltagare och förbipasserande. Mallar och logotyper finns att ladda hem på orientering.se/profil-och-logotyper.

Målgrupper

Fundera över vilka målgrupper som skulle kunna ha potentiella deltagare och hur ni kan nå ut med information till dem:

- Motionärer som vill förlägga sin motion till naturen.
- Konditionsidrottare.
- Naturpassdeltagare som vill ta sig an en orienteringsbana.
- Studenter på högskolor/universitet.
- Företag med friskvårdskväll.
- Vuxna nybörjare vars barn orienterar.
- Klubbens (och andra klubbars) medlemmar.

Nå ut lokalt

Det finns flera enkla sätt att marknadsföra ett arrangemang på:

- "Mun till mun"-metoden, t ex till jobbkollegorna eller klasskompisarna.
- På alla era kartor, på klubbens hemsida och i sociala medier som Facebook, Instagram och Twitter.
- I den lokala tidningen som ofta tar emot information om sportaktiviteter gratis.
- Ladda ner mallar med Motionsorienterings grafiska profil och gör en affisch för arrangemanget. Sätt upp vid klubbstugan, motionsspåret, hos kommunen eller i sportaffären eller andra platser där t ex Naturpasset säljs.
- I samband med andra aktiviteter, t ex i Naturpasset-mappen, men också på andra evenemang, t ex er traditionella orienteringstävling.
- Hos olika lokala företag.

Genomförande

Nyckelord för motionsorientering är att det ska vara tillgängligt, synligt och öppet för deltagaren.

- 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, är också av godo. Arrangerar ni en traditionell helgtävling så fungerar de öppna klasserna som en Motionsorientering.



- Skylta upp de olika funktionerna vid samlingsplatsen och skapa ett naturligt flöde från anmälan till start samt från målstämpling till utstämpling, för att göra det så lättförståeligt som möjligt för deltagaren.

Tävlingsadministration

- Det ska erbjudas fri starttid inom ramarna för arrangemanget.
- Deltagaren ska vid anmälan kunna välja att tiden inte redovisas i resultatlistan.
- Det ska finnas minst en instruktör på plats, som är lätt att känna igen. Instruktören ska kunna svara på frågor från deltagare om hur motionsorientering går till och ge råd kring val av bana utifrån deltagarens ambition och tidigare erfarenhet.

Att arrangera ska vara enkelt:

- Utgå från att i princip vem som helst i klubben ska kunna arrangera Motionsorientering.
- Använd klubbens befintliga kartor.
- Använd närområden med färdig infrastruktur (parkering, dusch, el osv).
- Utveckla klubbens befintliga aktiviteter och nyttja till motionsorientering.

Deltagaravgift

Enligt beslut på förbundsmötet 2018 är rekommendationen för anmälningsavgifter vid närtävlingar 80 kr för vuxna och 40 kr för ungdom/student.

Rekommenderade banor

Det ska finnas genomtänkta banor av olika längd och svårighetsnivå. Banan ska vara tryckt på kartan och kontrolldefinition ska finnas på kartbladet. Rekommendationen är att erbjuda följande sex banor (se orientering.se/sa-funkar-orientering för förklaring av färgerna), som även återfinns bland öppna klasser på nationella tävlingar:

Klass	Banlängd	Svårighetsnivå	Kartskala
Inskolning 2,0	2,0 km	Grön nivå	1:7 500
Mycket lätt 2,0	2,0 km	Vit nivå	1:7 500
Mycket lätt 4,0	4,0 km	Vit nivå	1:7 500
Lätt 2,5	2,5 km	Gul nivå	1:7 500
Lätt 5,0	5,0 km	Gul nivå	1:7 500
Medelsvår 3,0	3,0 km	Orange nivå	1:7 500
Medelsvår 5,0	5,0 km	Orange nivå	1:7 500
Svår 3,0	3,0 km	Blå nivå	1:7 500
Svår 5,0	5,0 km	Svart nivå	1:7 500
Svår 7,0 *	7,0 km	Svart nivå	1:10 000

Resultatlista och sträcktider

- Använd elektronisk stämpling och sträcktidskrivare så att deltagaren kan få direkt feedback på sitt lopp. Att som deltagare kunna analysera sitt lopp skapar



mervärde och i förlängningen troligen även utveckling av den egna orienteringsförmågan och en vilja att delta fler gånger.

- Efter att arrangemanget är genomfört laddar ni upp resultatet, inklusive sträcktider, till Eventor. Efter en liten stund visas automatiskt länkar till resultat och sträcktider på orientering.se/motionsorientering.
- Se till att rutinerna för ovanstående, dvs att registrera deltagare och kunna publicera resultat och sträcktider efteråt, är testade innan och fungerar.

Utvärdering

Efter genomfört arrangemang är det lärorikt att som arrangör fundera över utfallet:

- Vad fungerade bra?
- Vad kan förbättras?
- Hur upplevde deltagaren arrangemanget? Var det attraktivt och lockar det deltagare att komma till fler motionsorienteringar?

Lycka till!

