

## Bli inspirerad – utöka din kompetens!

Lördagen den 17 februari!

Västmanlands OF och RF SISU

inbjuder till utbildningsdag i Surahammar



Just i Surahammar började han sin karriär – **Martin Regborn!** Europamästare i långdistans 2022, Europamästare i sprintstafett 2023 och en 4:e plats individuellt! Hur gjorde han? – Hur gör han? – Kan jag också?

..och när du ändå bokat lördagen, passa på att friska upp lite detaljer inom tävlingsadministration, kartritning och banläggning inför säsongen 2024 ..och inte minst, träffa andra OL-kamrater och ha en trevlig och givande dag!

Detta kan du inte missa! Martin tar dig med på sin fantastiska resa som gett så mycket framgång men som också kostat några svettdroppar...

Förutom Martins inspirerande föredrag kommer han även att hålla i en av kursdagens små godbitar – banläggning för sprinttävling.

Det blir en fullspäckad inspirations- och utbildningsdag, ett smörgåsbord av små sessioner där du kan plocka ihop en kombination som passar just dig.

Förmiddagen ägnas åt Martins föredrag och på eftermiddagen rullar vi ut smörgåsbordet. Det består av totalt 4 sessioner (max 40 minuter/session) där vi erbjuder 5 alternativa mini-kurser (6 inklusive Martins banläggningskurs som är längre).

Du kan alltså fylla hela eftermiddagen eller bara hoppa på det du känner är intressant för just dig.

## Kursinnehåll

Förutom Martins inspirerande föreläsning på förmiddagen erbjuder vi följande mini-kurser:

### **Sprint banläggning** (*Martin Regborn, Hagaby Golf*)

Kursen är mer än en mini-kurser och sträcker sig över dubbla pass. Som banläggare på SM och löpare på världsnivå har Martin många tips på hur en bra sprintbana ska se ut.

### **Purple Pen** (*Torbjörn Zetterlund, Arboga OK*)

Vill du själv kunna lägga banor och skriva ut banorna med definitioner till din träning eller annat arrangemang utan att be klubbens OCAD-guru om hjälp? Då är gratisprogrammet Purple Pen det perfekta verktyget. Torbjörn tar dig snabbt igenom grunderna så du kan börja göra banor direkt du kommer hem.

### **Ny karta från laserdata** (*Roger Åsberg, OK Hedströmmen*)

Funderar du på att rita en karta men vet inte hur du ska börja? Det finns många sätt och underlag till att starta upp. Roger lär dig hur du använder laserdata som grund till ditt projekt.

### **Kartutskrift direkt från OCAD** (*Roger Åsberg, OK Hedströmmen*)

När du ska skriva ut kartor till din tävling kan du behöva skriva ut i olika skalor och storlekar, lägga till definitioner, ramar och annan information. Roger lär dig hur du hanterar detta i OCAD.

### **Tävlingsadministration, checklista, Liveresultat och Livelox** (*Åke Larsson, OK Hedströmmen*)

Som tävlingsadministratör har du tusen saker att hålla rätt på. Åke går igenom en checklista som du sedan själv kan ta hem och anpassa till dina arrangemang. Arrangemang idag "kräver" nästan att du också lägger upp Liveresultat och Livelox. Åke lär dig vad du behöver göra för att lägga till dessa till ditt arrangemang.

### **Hantera Sportident, ON-line kontroller** (*Åke Larsson, OK Hedströmmen*)

I det här passet får du lära dig att hantera Sportidents stämpelenheter, kontrollera, programmera och läsa ur enheten ("SI6 buggen"). Du får också lära dig att hantera ON-line kontroller med fokus på ROC.

## Anmälan

Du anmäler dig via Eventor och kryssar i de sessioner du vill vara med på. Logga in i Eventor och gå in under "Klubben | Klubbaktiviteter" eller använd länken som du hittar på Västmanlands OFs hemsida. Din anmälan **måste vi ha senast söndag den 11 februari** för att vår värd ska kunna hantera vår kursdag på bästa möjliga sätt.

## Plats

Surahammars Folkets Hus

## Hur klarar jag dagen utan mat?

Lugn, bara lugn. Vi startar med lite kaffe och macka från 09.00 innan dagen startar med Martins föreläsning 9.45. Lunch serveras på plats 11.30 och sedan får vi lite eftermiddagsfika. Allt detta förutsatt att du anmält dig i tid!

## Kostnad

0:-/deltagare. Västmanlands OF tillsammans med RF SISU står för alla kostnader 😊

## Åldersbegränsning

Max 110 år!

## Dagsschema

	Martin Regborn	Torbjörn Zetterljung	Roger Åsberg	Åke Larsson
09:00	Samling, fika (kaffe, smörgås)			
09:45	Martin Regborn, föreläsning			
11:30	Lunch			
12:15	Sprint banläggning	Banläggning Purple Pen	Ny karta från Laserdata	Checklista tävlingsadmin Liveresultat, Livelox
13:00		Banläggning Purple Pen	Kartutskrift direkt OCAD	Hantera Sportident On-line kontroller
13:45	Fika, frukt			
14:15		Banläggning Purple Pen	Kartutskrift direkt OCAD	Checklista tävlingsadmin Liveresultat, Livelox
15:00		Banläggning Purple Pen	Ny karta från Laserdata	Hantera Sportident On-line kontroller
16:00	SLUT			

Vi hoppas och tror att detta blir en superdag och ge alla mycket inspiration inför säsongen 2024!

# Välkomna!