

**Värmlands Orienteringsförbund**



## **PM för tävlingsarrangörer i Värmland 2026**

**Utgivare: Tävlingskommittén**

**2026**

# VÄRMLANDS ORIENTERINGSFÖRBUND

Tävlingskommittén (T K)

Organisation

Ordförande /	Sören Johansson	<a href="mailto:soren45@hotmail.com">soren45@hotmail.com</a>	070-666 91 87
Bankkonsulent (BK)			tfn 054-87 14 01
Tekniska gruppen	Per-Martin Svärd	<a href="mailto:pm.svard@outlook.com.com">pm.svard@outlook.com.com</a>	070-534 61 28
	Magnus Nordström	<a href="mailto:m.nordstrom69@gmail.com">m.nordstrom69@gmail.com</a>	070-647 01 69
	Örjan Beckius	<a href="mailto:orjan.beckius@gmail.com">orjan.beckius@gmail.com</a>	070-634 19 33
	Ann-Sofie Hultsved	<a href="mailto:annsofie.hultsved@gmail.com">annsofie.hultsved@gmail.com</a>	070-627 97 98
Data	Håkan Lindberg	<a href="mailto:hakan.lindberg@posthem.se">hakan.lindberg@posthem.se</a>	070-276 01 39

**Sändlista:** Värmlands tävlingsledare år 2026 och klubbadressen **Kopia till:** VOF:s styrelse, Tävlingskommitté och Ungdomskommitté **PM för Orienteringsarrangörer** finns också på VOF:s hemsida

Tävlingsprogram Värmland år 2026  
Ungdomslathund/Regler Lilla VM

Bilaga 1  
Bilaga 2

# PM FÖR ORIENTERINGSARRANGÖRER ÅR 2026

## Tävlingsansökningar

Ansökan ska göras via Eventor. Nationella tävlingar och mästerskapstävlingar för 2026 ska ansökas senast 31/3 2025. Distriktstävlingar 2026 ska ansökas senast 15/5 2025.

Vid frågor, eller problem med Eventor, kontakta VOF:s Tävlingskommitté, Sören Johansson, tfn: 054-87 14 01, 070-695 89 76 eller e-post: [soren45@hotmail.com](mailto:soren45@hotmail.com)

Ansökan och tilldelning av SM-tävlingar i orientering (lång, medel, stafett, sprint, natt, ultralång) sker via [Svenska Orienteringsförbundet \(SOFT\)](http://SvenskaOrienteringsforbundet(SOFT)) genom Eventor. För 2026/2027 söks arrangörer för flera SM-distanser. Från 2028 tillämpas en förutbestämd fördelning på distriktsnivå, där geografisk spridning och live-GPS är viktiga kriterier.

## Mål

Målet för tävlingarna är att behålla och rekrytera orienterare i alla åldrar. Se även mål och inriktning i VOF:s Verksamhetsplan.

Detta PM för tävlingsarrangörer ska ses som ett komplement avseende speciella förhållanden inom Värmlands OF. Den bästa och helt nödvändiga informationen om arrangerandet av en orienteringstävling finns på SOFT:s hemsida under <https://www.orientering.se/utova-och-folj/tavla>

Böcker om Arrangemang, säljs av <https://www.orientering.se/forening/foreningen/butiken>

Tävlingar kan med fördel planeras och förbättras om tävlingsfunktionärer utbildas i t.ex. studiecirkel, kontakta RF-SISU Värmland, tfn: 010-476 47 00 (växel).

SOFT:s "Tävlingsregler, <https://www.orientering.se/utova-och-folj/tavla/dokument-stod/regelverkstoddokument>

**Tävlingsledaren ansvarar för att övriga tävlingsfunktionärer tar del av och följer detta PM.**

## Kontaktperson för

PreO Ann-Sofie Hultsved, tfn: 070-627 97 98, e-post: [annsofie.hultsved@gmail.com](mailto:annsofie.hultsved@gmail.com)

MTBO Anders Johansson tfn: , e-post: [anders@rackstad.se](mailto:anders@rackstad.se)

SkidO Vakant

## Tävlingsområde och Arenaområde (TR 4.7 och TR 4.9)

Tävlingsområdet ska väljas med stor omsorg så att det passar de olika tävlingsklasserna.

Arenan bör väljas så att avståndet parkering - Arena minimeras med hänsyn till småbarnsföräldrar, handikappade och äldre. Arenan bör om möjligt förläggas och byggas så att det blir ändamålsenligt och trevligt för deltagare, supporters, press och publik.

## Dusch (TR 4.9.6)

- Vid tävling inom nivå 1
  - Ska finnas på gångavstånd från arenan
- Vid tävling inom nivå 2
  - Bör finnas på gångavstånd från arenan. Om dusch inte finns på gångavstånd ska hänvisning till kostnadsfri\* duschmodjlighet finnas inom rimligt avstånd.
- Vid tävling inom nivå 3
  - Bör finnas på gångavstånd från arenan eller inom rimligt avstånd. Duschen behöver ej tillhandahållas av arrangören och den får kosta för deltagaren. Om dusch inte tillhandahålls av arrangören ska det återspeglas i anmälningsavgiften.

Postadress	Telefon	E-post	Plusgiro
Box 10 651 02 Karlstad	010-476 47 76	monika.wikstrom@ihvarmland.se	470110-8
Besöksadress	Industrigatan 1	Hemsida <a href="http://www.orientering.se/varmland">www.orientering.se/varmland</a>	

### **Toaletter (TR 4.9.7)**

Vid tävling inom nivå 1–3 ska toaletter finnas på gångavstånd från arenan, avskild toalett i damduschen.

### **Startplatsen (TR4.16)**

Det viktiga vid valet av startplats är att få bra kvalitet på banorna. Om möjligt kan man förlägga starten för de yngsta klasserna i anslutning till arenan.

Vid starten ska hjälp finnas till ungdomarna för iplockning, rådgivning mm.

**Glöm ej att det ska vara omagnetiska häftklamrar.**

Vid startplatsen ska finnas kartor (svart/vita) till eventuell ”skugga” i inskolning = Grön/mycket lätt. Kartan i startögonblicket för DH16 och äldre (**nytt from 2025**)

### **Inbjudan**

Exempel på inbjudan se, TR 4.11.

Banlängder ska vara med i inbjudan, om inte, ska det stå på hemsidan 14 dagar innan tävling.

**Alla avgifter som kommer att tas ut ska anges i inbjudan.** Se TR 4.11.1

Angående kartan ska det anges vem som utfört fältarbetet, vilket år det skedde eller sista påverkan/revidering gjordes, skala, ekvidistans, om och när kartområdet användes för större tävling och om trycket är offset eller digitalt.

### **Terrängbeskrivning**

Terrängbeskrivning ska ingå i inbjudan. Se TA under TR 4.11.1.

**Fullständig inbjudan ska efter godkännande av tävlingskontrollanten sändas till VOF:s kansli via e-mail som PDF-fil. Inbjudan laddas också upp i Eventor.**

Inbjudan i originalformat utsänds av VOF till SOFT, OF-kanslierna och de närmaste norska kretsarna, VOF:s föreningar, VOF:s styrelse, tävlings- och ungdomskommitténs ledamöter via mail. Önskas pappersinbjudan, kontakta VOF's kansli.

Stoppdatum för vårens tävlingar är 15/2 (utsänds 1/3) och höstens tävlingar 1/5 (utsänds 17/5)

**OBS.** Hålls inte dessa datum får klubben själv ordna utskick. Annons kan insättas i Skogssport.

### **Klassindelning, svårighetsnivåer, segrartider och banlängder OL**

Se stöddokument:

[Orienteringslöpning](#)

[MTBO](#)

[SkidO](#)

[PreO](#)

### **Stafetter:**

Spridningsmetod godkänd av SOFT ska användas vid mästerskapstävling i klasserna DH20 och 21.

Vid övriga klasser kan annan eller ingen spridningsmetod användas.

---

<b>Postadress</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-post</b>	<b>Plusgiro</b>
Box 10	010-476 47 76	monika.wikstrom@ihvarmland.se	470110-8
651 02 Karlstad		<b>Hemsida</b>	
<b>Besöksadress</b>	Industrigatan 1	www.orientering.se/varmland	

## Kartan (se Tävlingsregler kap 5)

**Tävlingskartan måste för nationell tävling vara godkänd av distriktets kartansvarig och ha SOFT:s godkännandemärke.** Vid nivå 1 ska den godkännas av SOFT. Den sanktionerade kartan ska användas. (Se PM för värmländsk kartproduktion) Avsteg från kartnormen och andra avvikelser ska anges i PM liksom rek. och framställningsår.

Kartskalan 1:15 000 bör användas av DH18–21 vid långdistanstävling. Dock får 1: 10 000 användas förutom vid tävling med Elitklass (1 & 2). DH10–14, DH45 och uppåt samt alla Öppna (utom längsta Öppna) ha skalan 1:7 500. Övriga klasser ska ha 1:10 000. Se nya klassindelningen. Vid frånsteg av kartskala ska dispens sökas hos Tävlingskommittén.

På tävlingskartans baksida ska klass anges.

Förändringar i terrängen, väsentliga för orienteringen, ska tryckas på kartan i samma färg som banpåtrycket. Vid digitalt tryck – använd färgutskriften på rätt papper, se PM för värmländsk kartproduktion.

Hyggesgränser ”punktas” och ett eller flera H sätts innanför markeringen. Används digitalt tryck ska skrivare och tryckare vara certifierade av SOFT.

## Banläggning (se Tävlingsregler kap 6)

Arrangörsklubben ansvarar för att banläggaren har nödvändig utbildning och kvalifikationer. Observera kompetenskrav i tävlingsreglerna.

**Banläggaren ska till bankontrollanten sända banor och kontrollbeskrivningar senast två månader före tävlingsdagen.** Kan detta ej följas ska bankontrollanten kontaktas för information av läget.

**Ansvarig banläggare ska efter tävlingen sända samtliga banor till (Per-Martin Svärd)**

**Tävlingsledaren ansvarar för att arrangörsföreningens ungdomsledare granskar ungdomsbanorna.** Vid behov kan hjälp erhållas av VOF:s ungdomskommitté.

Mer om banläggning se Nya Banläggarboken (2016).

## Starttid för tävlingen

Första starttid mellan 10.00 och 11.00 rekommenderas för individuell dagtävling. En tidigareläggning av starten på 30 minuter för till exempel H21E rekommenderas.

## Räddningstjänst

För att underlätta för utryckningsfordon vid eventuell olycka bör det underrättas om när och var man har sin tävling (ARENA). Kontakta lokala Räddningstjänsten och ange koordinater!

**Tips: Ladda ner 112-appen!** Med hjälp av 112-appen kan du automatiskt skicka din position till SOS Alarm, vilket gör det lättare för hjälpen att snabbt komma fram till rätt plats. Appen är gratis och kan laddas ner för iPhone och Android i App Store och på Google Play.

## Anmälningstider

Senaste anmälningstidpunkt för helgtävlingar är tidigast söndag kl. 23.59 helgen före. Övriga tävlingar en vecka före. TA 14.14. Efteranmälan senast onsdag kl. 23.59.

Om särskilda skäl föreligger kan man söka dispens hos OF för tidigare anmälan.

## Öppna-, Inskolning = Grön, Mycket lätt och HD10 – klasser ska kunna anmäla sig

**tävlingsdagen.** Arrangören avgör om föransmälan ska förekomma i öppna klasser. Ingen efteranmälningavgift uttas i dessa klasser. Anmälan i klasserna DH12-16 kan ske tävlingsdagen med ett begränsat antal vakansplatser OM arrangören anger detta i inbjudan. Efteranmälningavgift uttages då. Minikat bör erbjudas hela dagen.

---

<b>Postadress</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-post</b>	<b>Plusgiro</b>
Box 10 651 02 Karlstad	010-476 47 76	monika.wikstrom@ihvarmland.se	470110-8
<b>Besöksadress</b>	Industrigatan 1	<b>Hemsida</b>	www.orientering.se/varmland

## Anmälningavgifter: TR 4.10

Avgifter för 2025 och tills vidare:

Tävlingstyp	Avgift Ungdom	Avgift Vuxen	Avgift Elit
Nationell	65-95 kr	110-180 kr	180-240 kr
Distrikt	75 kr eller lägre	145 kr eller lägre	
Närtävling	50 kr eller lägre	95 kr eller lägre	-

Tilläggsavgift vid efteranmälan: 50 % av ordinarie avgift. **OBS! Finns ej dusch vid Arenan kan man inte ta ut den högsta avgiften.**

## Startmellanrum

Startmellanrum ska vara minst 2 minuter. Vid sprint 1 minut se TA15.2.

Klasser (särskilt äldre) med få deltagare ska ha lämpligt startdjup, större än 2 minuter.

**Möjlighet till fri minutstart för samtliga klasser förutom DH18-21.**

## Lottning

När flera klasser springer samma bana ska den snabbaste klassen lottas först. Därefter i tur och ordning efter beräknad löptid. **OBS! Ej tillåtet att saxa klasser!** Var uppmärksam på att DATA-lottning kan bli föremål för "rättning".

## Startlista & PM

Startlista och PM laddas upp i Eventor. Komplet startlista anslås tävlingsdagen vid Arenan.

**Tävlings PM ska granskas av Tävlingskontrollanten före utskick/publicering. Kom ihåg att ta med i PM om att heltäckande klädsel gäller.**

## Angivelser

För att underlätta för klubbarnas ungdomar så ska angivelser i minst ett exemplar anslås vid startlistorna på Arenan och vid start. Detta gäller klasserna inskolning och HD 10 (Gröna och Vita banor). Om möjligt, finns önskan om att nämnda klasser har angivelsen tryckt på kartan.

## Snitselfärger

Start	Startpunkt	röd/vit
Parkering	Arena	vit/lila
ARENA	Start 1	orange/vit
ARENA	Start 2	orange/blå
ARENA	Start 3	orange/gul
Efter banan	Dag	vit/röd
Efter banan	Natt	vit
Förbud/varning		gul/blå
Markering av ledstänger		vit

## Vätskekontroller

Vätskekontroller ska finnas i klasser som beräknas få en segrartid som överstiger 50 min. Vid varm väderlek bör vätska finnas även vid eller på väg till start.

## Parkering

Vid parkering kan eventuellt tillstånd behövas enligt Terrängkörningslagen. Tillståndet söks via Länsstyrelsen.

<b>Postadress</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-post</b>	<b>Plusgiro</b>
Box 10	010-476 47 76	monika.wikstrom@ihvarmland.se	470110-8
651 02 Karlstad		<b>Hemsida</b>	
<b>Besöksadress</b>	Industrigatan 1	www.orientering.se/varmland	

## Starten

**Separera klasser som får kartan i startögonblicket och de som får kartan en minut innan.** Detta för att minska risken för tjuvstart. Öppna klasser ska erbjudas fri starttid via startstämplingsmetoden. Startpersonalen är ansvarig för att deltagarna har heltäckande klädsel.

## Målet

Det ska vid elektronisk stämpling vara tydlig markering mellan målstämpling och avläsning. Detta för att undvika missad avläsning. Kom ihåg att ha måldomare vid stafett eller individuell tävling med gemensam start!

## Datastöd

Programvara för tävlingsadministration OLA/MEOS finns på Eventor. Se till att använda rätt version av programmen!

Touchfree på kontrollerna får gärna användas.

Kom ihåg att ha ett reservsystem vid målet och i sekretariatet om t.ex. strömmen skulle gå. Frågor kring datasystemen ställs till Håkan Lindberg (OK Djerf), mobil: 070-276 01 39.

## Prisutdelning

**Snarast möjligt och meddelas av speakern!** Ungdomsklasserna bör särskilt uppmärksammas. Högtalare ska användas. Vid DM bör prispall för de tre bästa användas.

## Priser

**Arrangören bestämmer själv vad och till vem priser ska utdelas.** VOF:s Tävlingskommitté rekommenderar dock att vi liksom tidigare år ska prioritera tävlingens huvudklasser DH21 och ungdomsklasser med priser till alla upp till och med DH14 samt att priserna ska ha samma ekonomiska värde i dam- respektive herrklass.

## Press och radio

Utse pressansvarig som i god tid före tävlingen förser press (lokal- och distrikts-) och radio (lokal- och när-) med förhandsinformation. Pressansvarig är värd för eventuellt närvarande press och radiorepresentanter under tävlingen. Pressansvarig ger omedelbart efter tävlingens slut ovanstående massmediarepresentanter resultat och annan information enligt på förhand uppgjort sätt. Har ingen överenskommelse kunnat göras i förväg, skriv själv referat. Skriv referat med dubbelt radavstånd. Resultatlistan skrivs med vanligt radavstånd.

Ange med fördel att referat kan införas senare än dagen efter tävlingen.

För pressadresser m.m. om media kontakta VOF:s kansli eller VOF:s hemsida på Internet. Se även PM PR/PRESS. Hänvisa till Eventor som har funktion för pressresultat. **Beakta dock vid DM, då deltagare från andra distrikt måste tas bort innan färdig presslista!**

## Internet via VOF:s och egen hemsida

VOF:s hemsida sköts av kansliet och adressen är [www.orientering.se/varmland](http://www.orientering.se/varmland)

E-postadressen är: [monika.wikstrom@ihvarmland.se](mailto:monika.wikstrom@ihvarmland.se)

Lägg in era arrangemang i Eventor, under närtävling, såsom tränings-OL, Motions-orientering, teknikträning etc. VOF kan då lägga in dem i kalendern på VOF's hemsida så att alla kan se och delta i hela Värmland om de vill!

---

<b>Postadress</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-post</b>	<b>Plusgiro</b>
Box 10 651 02 Karlstad	010-476 47 76	monika.wikstrom@ihvarmland.se	470110-8
<b>Besöksadress</b>	Industrigatan 1	<b>Hemsida</b>	www.orientering.se/varmland


## Resultatgivning på Arenan

Resultatgivnings sätt bör väljas så att tävlandes resultat delges utan onödig fördröjning (**VIKTIGT!**)  
Försök att ha system som medger sådan storlek på texten att den är läsbar även på några meters avstånd.

Använd <https://liveresultat.orientering.se/> för att publicera resultat direkt på internet. Registrera tävlingen <http://liveresultat.orientering.se/adm/admincompetitions.php> notera CompetitionID.se instruktion i tävlingsprogrammet Ni använder hur man laddar upp.

## Livelox

Lägg till tävling i Livelox gör man i Eventor (Arrangemang - Kubbens tävlingar – ”aktuell tävling”)



## Resultatlista

Resultatlistan ska innehålla tävlingens namn, tävlingsdatum och arrangör, klass, banlängd, löparens namn, förening samt placering och tid. Tävlade som brutit, felstämplat, diskvalificerats eller ej startat ska tas med sist i resultatlistan. Ladda upp resultaten i Eventor!

**OBS! Resultat vid DM tävling med deltagare från andra distrikt ska dessa särskiljas, se TR 4.19.5 särskilt viktigt till pressen.** Komplet resultatlista finns på Eventor.

## Tävlingsrapport (=Bör tas fram samtidigt som resultaten)

Tävlingsrapport ska upprättas och tillsammans med resultatlistorna införas i Eventor senast 10 dagar efter tävlingen.

## Tävlingsregler och PM

SOFT:s gällande tävlingsregler samt detta PM för tävlingsarrangörer ska finnas tillgängliga på tävlingsplatsen.

Anvisningar som är komplement till SOFT:s tävlingsregler finns på: [Tävlingsregler och anvisningar \(orientering.se\)](https://www.orientering.se/tavlingsregler-och-anvisningar)

## Tävlingsjury

Tävlingsjury ska finnas vid alla Nationella- och mästerskapstävlingar. Tävlingskontrollanten utser, i samråd med arrangören, tre stycken ledamöter till juryn bland anmälda deltagare från minst två icke arrangerande föreningar. Observera att båda könen ska vara representerade. Ledamöterna ska ha god kännedom om regelverket och ha erfarenhet av tävlingsarrangemang. Att beakta vid stafetter - ingen uteslutning av lag får ske utan att tävlingsjury och drabbad klubb (lagledning) först kontaktats. **Jury** ska uppmanas läsa TR 4.13

<b>Postadress</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-post</b>	<b>Plusgiro</b>
Box 10 651 02 Karlstad	010-476 47 76	monika.wikstrom@ihvarmland.se	470110-8
<b>Besöksadress</b>	Industrigatan 1	<b>Hemsida</b>	
		<a href="http://www.orientering.se/varmland">www.orientering.se/varmland</a>	

## Långtidsplaner

Värmlandsserien		Värmlandslägre (Ungdomskommittén)	
År	Klubb	År	Klubb
2026	OK Jösse	2026	Deje SF/SISU Forshaga SK
2027	Årjängs OK	2027	Kristinehamns OK/Skattkärrs SOK
2028	Säffle IK	2028	Kroppa IF/Filipstads OK
2029	OK Älgen	2029	OK Älgen/Säffle IK
2030	Degerfors OK	2030	OK Hierne/Årjängs OK/Åmotfors OK
		2031	OK Djerf/Degerfors OK
		2032	IK Viking/OK Fryksdalen

DM Långdistans		DM Medeldistans	
År	Klubb	År	Klubb
2026	OK Tyr	2026	OK Älgen
2027	IK Vikings OK	2027	Filipstads OK
2028	Degerfors OK	2028	Kils OK
2029	OK Hierne	2029	Skattkärrs OK
2030	OK Jösse	2030	OK Djerf

### DM Natt

År	Klubb
2026	Kroppa IF
2027	Kils OK
2028	OK Mangen
2029	IK Vikings OK
2030	Filipstads OK

### DM Stafett

År	Klubb
2026	Skattkärrs SOK?
2027	SISU Forshaga
2028	OK Jösse
2029	Kristinehamns OK
2030	OK Tyr

### DM Sprintdistans

År	Klubb
2026	OK Tyr
2027	Kristinehamns OK
2028	OK Tyr
2029	Deje SF
2030	Säffle IK

## Klassindelning för DM

### DM-lång, medel och natt.

H-10	H 65-	D 35-
H-12	H 70-	
H-14	H 75-	D 45-
H-16	H 80-	D 50-
H-18	H 85-	D 55-
H-20	H.90 Ej natt	D 60-
H 21-	D-10	D 65-
H 35-	D-12	D 70-
	D-14	D 75-
H 45-	D-16	D 80-
H 50-	D-18	D 85-
H 55-	D-20	D90 Ej natt
H 60	D 21	

### DM-sprint

H-10	D-10
H-12	D-12
H-14	D-14
H-16	D-16
H-18	D-18
H-20	D-20
H 21-	D 21-
H 35-	D 35-
H 45-	D 45-
H 55-	D 55-
H 65-	D65-
H75-	D75-
H85-	D 85-

Banlängderna motsvarar 15 minuters segrartid på respektive bana.

### DM-stafett

Rekommendera kortare banor men inte nödvändigtvis av medeldistanskaraktär

Klass	Antal sträckor	Dubbling på sträcka 1	Sträck-längd	Klass	Antal sträckor	Dubbling på sträcka 1	Sträck-längd
D12	2	Ja	20 min	H12	2	Ja	20 min
D14	2	Ja	25 min	H14	2	Ja	25 min
D16	2	Ja	35 min	H16	2	Ja	35 min
D17-20	2		40 min	H17-20	2		40 min
D21	3		Sträcka 1 och 3, 50 min, sträcka 2, 35 min	H21	3		Sträcka 1 och 3, 50 min, sträcka 2, 35 min
D40	2		40 min	H40	2		40 min
D50	2		35 min	H50	2		35 min
D60	2		30 min	H60	2		30 min
DH70	2		30 min				

Dubbling är tillåten på sträcka ett i klasserna DH 12–16. Först växlande löpare måste vara godkänd. Inga krav på ”andralöparen”. DH12 är sträcka 1 vit och sträcka 2 gul.

## Ungdomslathund för hjälp till arrangörer av OL-tävlingar

## Bilaga 1

Denna lathund har till syfte att underlätta för arrangören, ungdomsledarna och givetvis de ungdomar som förhoppningsvis ska börja och fortsätta med vår inte helt okomplicerade härliga sport Orientering. Lathunden är ett komplement till "PM för arrangörer" och finns där med som bilaga.

För ungdomsledare är det viktigt att veta att banornas svårighetsnivå följer de regler som finns, så att man tryggt kan skicka iväg ungdomarna på rätt bana. Som nog de flesta vet så kan det räcka med att någon kommer fel och blir rädd, för att de inte längre vill hålla på med vår sport. Det minsta vi som arrangörer kan göra är ju givetvis att säkerställa att det i alla fall inte ska bero på att det är fel på svårighetsnivån eller några tveksamma stigar o.s.v.

De önskemål och krav som sammanställts här kan säkert verka självklara för många, men samtliga punkter har på ett eller annat sätt saknats eller brustit under tidigare år.

Vi hoppas att ni kommer att använda denna lathund som hjälp och checklista under er planering och genomförande av kommande tävlingar. Kopiera gärna denna och dela ut till berörda funktionärer.

/Ungdomskommittén, Värmlands Orienteringsförbund.

- 
- **Välj lämplig plats för ARENA efter vart det går att lägga bra ungdomsbanor.**  
Kontrollera innan banläggningen börjar om det finns lämpliga stråk för ungdomsbanor. ARENA kanske inte kan vara på den för ögat vackraste platsen.
  - **Rätt nivå på banorna.**  
Viktigt att svårighetsnivåerna ligger så rätt som möjligt. Ingen kontroll får vara för svår för respektive klass. Det är då bättre med en enklare "transport" enstaka sträckor.
  - **Kontrollera att det inte finns några "tveksamma" stigar m.m. som berör ungdomsbanorna.**  
Det är mycket svårt för de yngsta att avgöra om en stig är med på kartan eller inte, när det gäller de berömda "gränssfallen". Om man är i ett område där det finns tveksamma stigar så är det bra om man gör de som är med på kartan lite tydligare och de som inte är med på kartan lite diffusare. Detta kan enkelt göras med att rensa upp lite sly vid stigmors som är med och dra över lite grenar där stigen inte är med på kartan. Snitsning är ett bra sätt att förtydliga dåliga stigar. Tänk på att snitsningen är för barn. Sätt dem i barnens ögonhöjd (inte 2 meter upp) och börja snitsningen vid t.ex. stigmors inte 10 meter in på stigen.  
Sammanfattningsvis under denna punkt kan man säga att: Lagg banorna efter verkligheten, inte bara efter kartan. Leta möjliga punkter till förvirring och minimera risken att de unga blir osäkra pga. tveksamheter mellan karta och verklighet.
  - **Ta hjälp av ungdomsledarna i klubben för att lämna synpunkter på banorna innan de är "spikade".**  
Bra om banläggaren har en dialog med ungdomsledarna i klubben när banorna läggs.
  - **Provgå (spring) ungdomsbanorna tillsammans med klubbens ungdomar.**  
Att följa kartan när ögonen sitter på 100cm över marken är inte samma som när de sitter på 180cm d.v.s. ungdomarna ser inte samma sak som de vuxna.
  - **Sträva efter att ungdomsbanorna ska "fortsätta rakt fram" efter startpunkten.**  
Det händer att de flesta klasser vid en start har sin utlöpning rakt fram och de kortaste banorna ska svänga av direkt vid startpunkten. Detta gör att många osäkra och stressade ungdomar "drar" iväg åt fel håll. Det bästa är om de yngsta har en stig eller väg att fortsätta framåt på efter startpunkten. Tänk på att nya "stigar" kan bildas vid startpunkten då andra banor lämnar ledstången vid startpunkten eller i anslutning till den.
  - **Ange hur lång tid det tar att gå till start. Inte bara hur långt det är.**  
Det finns många unga som inte har riktig koll på hur lång tid en viss sträcka tar att gå. Många går därför för tidigt till start för att inte komma för sent, och står där och trampar och blir nervösa. Även föräldrar som inte tidigare orienterat kan på detta sätt hjälpa sina ungdomar att ge sig i väg i "rätt" tid. Om det är svårt att ange tid så bör man i alla fall ange en terrängbeskrivning.

<b>Postadress</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-post</b>	<b>Plusgiro</b>
Box 10 651 02 Karlstad	010-476 47 76	monika.wikstrom@ihvarmland.se	470110-8
<b>Besöksadress</b>	Industrigatan 1	<b>Hemsida</b>	www.orientering.se/varmland

- **Utforma starten efter gällande regler.**  
Skisser finns på SOFT:s hemsida. Det är viktigt att starterna är rätt (och lika) utformade så att ungdomarna känner igen sig och vet hur de ska göra vid start. Utbilda (informera) hela startpersonalen om hur hela starten fungerar (speciellt om man har hjälp av personer som normalt inte är med och tävlar). Speciellt de som står vid insläppet kommer att få frågor om startstämpling eller inte, när man får ta kartan o.s.v. (även vuxna frågor)
- **Anslå angivelser för Inskolning = Grön, mycket lätt och 10 klasserna vid start.**
- **Skuggkartor för ledare och föräldrar på Inskolning.**  
Vid skuggning av nybörjare är det viktigt att man har möjligheten att ligga en bit efter och ändå kunna se att den man skuggar springer rätt. Det är viktigt att bara kunna ”störa” när man verkligen behöver korrigera någon. Skuggningskartorna ska vara i färg.
- **Ha en person som står vid startpunkten som kan hjälpa ev. stressade och osäkra ungdomar.**
- **Kvalitén på prisutdelningarna.**  
För många ungdomar är prisutdelningen en riktig höjdpunkt när man kan få höra sitt namn ropas upp. Alla ungdomar upp till och med 14 år rekommenderas att få pris. Högtalare och speaker ska ropa upp alla som får pris. Sådana här småsaker höjer upp den totala upplevelsen av sporten, speciellt de första åren som ungdomarna tävlar. Att som nybörjare vara med på sin första tävling och få gå fram och få ett pris är för många ganska stort. Lyft fram de yngre klasserna och prioritera dem före huvudklasserna.

---

## Regler Lilla VM

- **Regler och riktlinjer för Lilla VM**  
Lilla-VM är en tävlingsserie för ungdomar i Värmland som genomförs med deltävlingar och en final. Ungdomskommittén föreslår vilka tävlingar som ska ingå i Lilla VM inför varje säsong. De klubbar som inte är intresserade av att ha Lilla VM får meddela det i förväg eller vid förfrågan om att arrangera.
- **Poängberäkning i klasserna HD12, HD14 och HD16 i deltävlingarna**  
Placering 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 osv.  
Poäng 12 10 8 7 6 5 4 3 2 1 1
- **Final i klasserna HD12, HD14 och HD16**  
Finalen genomförs med jaktstart för HD14 och HD16.  
Inför finalen räknas startordningen fram genom att lägga samman poängen från de 3 bästa tävlingarna av 5 möjliga.
  - Löpare med mest poäng startar först i varje klass. Varje poäng mindre än ledaren ger 30 sekunders startmellanrum. (ex: löpare med 4 p mindre startar 2 min efter ledaren som startar först).
  - 20 minuter efter första start startas kvarvarande löpare genom minutstart.
  - Löpare utan poäng startar sist i minutstart.
  - Löpare som startat i minutstart kan inte placera sig före löpare som startat i jaktstart.
  - För att få ett slutresultat måste man delta vid Lilla VM finalen.
- **Priser**  
Priser till de tre första i varje klass i finalen.

**I övrigt gäller SOFT:s tävlingsregler och VOF:s rekommendationer kring tävlingar.**

---

<b>Postadress</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-post</b>	<b>Plusgiro</b>
Box 10 651 02 Karlstad	010-476 47 76	monika.wikstrom@ihvarmland.se	470110-8
<b>Besöksadress</b>	Industrigatan 1	<b>Hemsida</b>	www.orientering.se/varmland

- **Riktlinjer för arrangörer**

Ungdomskommittén har satt upp följande riktlinjer för de som arrangerar Lilla-VM:

- **Deltagande i egen tävling?**

SOFT:s Tävlingsregler säger:

6.2.4 Tävlade som har sådan kännedom om ett tävlingsområde att han eller hon kan anses ha fördel av detta, får inte delta i tävlingsklasser vid tävlingar på nivåerna 1, 2 och 3 inom området. Förbudet gäller också rankingmeriterande klasser vid tävling på nivå 4.

VOF's Ungdomskommitté kan inte avgöra hur väl arrangörsklubbens ungdomar känner till terrängen, därmed överläts det till arrangören att avgöra om ungdomarna känner till terrängen eller inte.

Ungdomskommittén rekommenderar arrangören, framför allt av finalen, att lägga tävlingen på en karta/område där alla kan springa på lika villkor.

- **Uppföljning?**

Använd gärna nummerlappar på samtliga HD12-HD16 klasser. Sen start för jaktstartsklasser i Lilla VM för att öka uppmärksamheten på Arenan. **Rak bana för HD12 vid masstart. Ingen jaktstart för HD12 enligt SOFT's riktlinjer.**

Se till att speakern har bra stöd och info om ställningen inför och under tävlingen och kan lyfta fram att det är en ungdomstävling som pågår.

Dessutom ser vi hellre en förvarning än en radiokontroll. Även anvisad plats för varvnings-/publikkontroll eller en bra "fotokontroll" i skogen är uppskattat för att lyfta uppmärksamheten kring ungdomarnas tävlande.

- **Priser/Prisutdelning?**

VOF UK ordnar medaljer och priser till de tre första i klasserna HD12, HD14 och HD16 i finalen.

**I Lilla VM-klasser ska det vara prisceremoni.** Prisceremonin bör ske på prispall i en Lilla-VM tävling, detta för att höja uppmärksamheten kring Lilla VM. ALLA startande ungdomar ska bli uppropade och få komma fram, börja nerifrån i resultatlistan och gå uppåt. Låt alla stå kvar och bli applåderade tills alla fått sitt pris. Om tävlingen sammanfaller med DM bör ändå det finnas priser till alla ungdomar upp till och med HD14 och även prisutdelning.

Priserna i Herrklass och Damklass ska vara av samma värde. Priserna kan som exempel bestå av presentcheckar på en sportaffär eller motsvarande. 200 kr till segraren, 150 kr till tvåan och 100 kr till trean.

På finalen räcker det att dela ut priser till slutresultaten i Lilla-VM. Resterande ungdomsklasser utanför Lilla VM bör ha prisceremoni för den enskilda tävlingen. Samtliga deltagande ungdomar bör uppmärksammas och få priser.