

DISTRIKTSMATCH i ORIENTERING

mellan Södermanland, Värmland, Örebro län och Östergötland

Innehåll

1. Om detta dokument	2
2. Allmänt om distriktsmatchen	2
3. Tävlingarna	4
4. Ansvarsfördelning	6
5. Allmänna tips och önskemål	6
6. Adresser.....	7
7. Protokoll från ledarträffar	8

Dokumentet uppdaterat efter distriktsmatchen i Karlskoga 2015

1. Om detta dokument

Detta dokument innehåller information om hur distriktsmatchen i stort bör se ut.

Arrangörsklubb tar vid årsskiftet före arrangemanget över ansvaret för detta dokument. Eventuella ändringar och uppdateringar bestäms vid ledarträffen. Arrangörsklubben ansvarar för att dessa förs in i dokumentet samt skickar detta vidare till kontaktnamn och distriktskansli.

Tveka inte som arrangör att ta kontakt med kontaktpersonen i ert distrikt om det uppstår frågor.

2. Allmänt om distriktsmatchen

Deltagande distrikt

Södermanland
Värmland
Örebro län
Östergötland

Allmän beskrivning

Distriktsmatchen samlar omkring 150 ungdomar i åldern 13-16 år. Under två dagar avgörs en individuell tävling och en stafett där man tävlar om två olika vandringspris. För seger krävs att man har både topp och bredd.

Ett viktigt syfte med arrangemanget är också att bredda ungdomarnas kontakter med ungdomar från andra distrikt, därför försöker vi också ha andra aktiviteter som främjar det.

Arrangörer

Distrikten ansvarar för arrangemanget enligt ett rullande schema. Vanligtvis ber man en av distriktets klubbar att ansvara för arrangemanget.

2015 Värmland
2016 Södermanland
2017 Örebro
2018 Östergötland
2019 Värmland osv.

Datum

Den tidpunkt som vi använt oss av de senaste åren är tisdag-onsdag veckan efter ungdomens 10-mila. Men 2015, då ungdomens 10-mila låg 2 veckor efter o-ringen istället för sedvanliga 1 vecka, kom distrikten överens om att förlägga distriktsmatchen tisdag-onsdag veckan innan ungdomens 10-mila.

Inbjudan

Datum meddelas deltagande distrikt så snart som möjligt, helst senast 31 januari. Preliminär inbjudan senast 31 Mars. Innehållande datum, plats, och preliminära tider. Definitiv inbjudan **senast** 1 Juni. Sista anmälningdag bestäms av arrangörerna. PM senast en vecka innan tävlingen.

Grundprogram

Detta är ett förslag och kan naturligtvis justeras vid behov.

Dag 1

12.00 Samling och ledarinformation

14.00 Första start individuella tävlingen

Därefter middag och kvällsaktiviteter som kan bestå av det mesta, 5-kamp, disco, brännboll, innebandy mm, allt beroende på möjligheter och arrangörens fantasi. Någon gång under kvällen kvällsfika.

Dag 2

Frukost

Stafett

Lunch

Kostnad

Det skall eftersträvas att kostnaden inte överstiger 450:- summan skall inkludera allt; logi, mat (middag, kvällsfika, frukost, lunch) och övrigt.

Priser

De tre bästa i varje klass samt de tre bästa lagen i stafetten erhåller varsin plakett eller medalj, där det framgår att det är ett pris för DiM och vilket år. Arrangörerna tar fram egna modeller för varje år.

Ledarträff

På kvällen samlas ledare från alla distrikt och en representant från arrangörerna för att utvärdera arrangemanget, eventuella ändringar i ”dokumentet”, adressändringar, utbyta erfarenheter mm. Nästa års arrangör distrikt fungerar som sekreterare och ser till att stödanteckningar från mötet tillförs sist i dokumentet och gör eventuella ändringar av dokumentet, vilket de tar över ansvaret för.

3. Tävlingarna

Individuelltävling

Klassindelning och banor

D13, D14, D15, D16, H13, H14, H15, H16. Varje distrikt får ställa upp med 8 löpare i varje klass. Utöver detta har varje distrikt 2 tjej- och 2 killplatser som får placeras i valfria klasser. Teoretiskt kan det som mest bli 32+8 löpare i en klass och max 272 löpare totalt. Banorna skall vara av medeldistanskaraktär och följa banläggningsnormerna med tillägget att 13 & 15 klasserna kan vara något lättare och kortare.

Speciellt skall tas hänsyn till att för 13-åringarna kan det vara första gången man deltar i liknande arrangemang och därmed kan det finnas både osäkerhet och nervositet. Det är viktigare att alla kan ta sig runt banorna än att lägga alltför svåra banor i svår terräng.

Poängräkning individuella tävlingen

Löparpoäng

Löparna tilldelas vid fullföljt lopp poäng enligt nedanstående tabell.

Placering	Poäng	Placering	Poäng	Placering	Poäng	Placering	Poäng
1	56	11	30	21	20	31	10
2	50	12	29	22	19	32	9
3	44	13	28	23	18	33	8
4	40	14	27	24	17	34	7
5	36	15	26	25	16	35	6
6	35	16	25	26	15	36	5
7	34	17	24	27	14	37	4
8	33	18	23	28	13	38	3
9	32	19	22	29	12	39	2
10	31	20	21	30	11	40	1

Klasspoäng

Inom varje klass räknar man ihop löparpoängen för de 4 bästa ungdomarna i varje distrikt. Det distrikt som får högst poängsumma i en klass får 1 poäng för den klassen. Näst högst 2 poäng osv. Vid lika löparpoäng delar man på platsen och poängen. T ex om två distrikt blir 3:a så får de poängen 3,5. $(3+4)/2=3,5$.

Slutpoäng

Nu lägger man ihop klasspoängerna för varje distrikt och det distrikt som får lägst slutpoäng vinner vandringspriset. Vid lika poäng delas segern.

Priser

Plakett / medalj till placering 1-3 i varje klass och så vandringspriset till segrande distrikt.

Förra årets segrare ansvarar för att vandringspriset finns på plats.

Vandringspriset för den individuella tävlingen består av en rund, platt träbricka med handtag.

På bricka fästes metallbrickor med segrande distrikts namn och år. Om arrangören inte hinner ordna detta ansvarar vinnande distrikt för att brickan monterats innan vandringspriset återlämnas vid nästa års distriktsmatch.

Stafetten

Sträckor

- 1 & 4, ca 3 km, 16-svårighet
- 2 & 3, ca 2.5 km, något lättare än 14-svårighet

Gaffling bör förekomma på samtliga sträckor.

Stafetten skall bestå av fyra sträckor och vara av sprint/kortdistanskaraktär. Laget skall bestå av 1 D15-16, 1 H15-16, 1 D13-14 och 1 H13-14 dvs lika som O-ringens ungdomsstafett och med samma regler. Kan man ej få till lagsammansättningen klassmässigt så får den frångås med andemeningen att alla skall få springa. Alltså är detta ej till för att toppa lag utan för att distrikten skall kunna ställa upp med så många lag som möjligt.

Stor frihet finns för arrangören att utforma stafetten. Sträva efter en rolig och fartfylld tävling. Gärna med varvning.

För att alla ska kunna få springa så kanske man ska dubblera på någon sträcka? Även denna variant är till för att alla ska få springa och får inte användas för att toppa några lag!

Poängberäkning.

De fem bästa lagen från varje distrikt räknas för vandringspriset.

Poängberäkning sker enligt tabell nedan.

Placering	Poäng	Placering	Poäng	Placering	Poäng	Placering	Poäng	Placering	Poäng
1	60	7	32	13	20	19	12	25	6
2	50	8	30	14	18	20	11	26	5
3	45	9	28	15	16	21	10	27	4
4	41	10	26	16	15	22	9	28	3
5	38	11	24	17	14	23	8	29	2
6	35	12	22	18	13	24	7	30-	1

Priser

Vandringspris till segrande distrikt samt plaketter till de tre främsta lagen. Förra årets segrare ansvarar för att vandringspriset finns på plats.

Vandringspriset för stafetten består av en stor oval trätavla gjord av olika träslag med distriktens siluetter på. På baksidan av tavlan noteras årtal och segrande distrikt. Om arrangören inte hinner ordna detta ansvarar vinnande distrikt för dessa noteringar innan vandringspriset återlämnas vid nästa års distriktsmatch.

4. Ansvarsfördelning

Distriktets ansvar vid distriktsmatchen

- Utse en arrangörsklubb.
- Fungera som stöd till arrangörsklubben.
- Kontroll av banorna.
- Poängräkning vid den individuella tävlingen.
- Titelhållande distrikt tar med vandringspriserna.
- Att se till att preliminär och definitiv inbjudan samt PM blir utsänt i tid.

Arrangörsklubbens ansvar vid distriktsmatchen

- Logi för ca 150 personer¹.
- Mat; middag, kvällsfika, frukost och lunch för ca 150 personer¹.
- Individuell tävling; 8 klasser, teoretiskt max 32+8 löpare i största klassen.
- Stafett; 4 sträckor, teoretiskt upp till 68 lag².
- Kvällsaktiviteter; disco, brännboll, innebandy, femkamp mm.
- Skriva preliminär respektive definitiv inbjudan och PM samt samverka med distriktet så det blir utsänt till både distrikten och ansvariga distriktspersoner, se adresser.

5. Allmänna tips och önskemål

Här är lite tips och önskemål som framkommit från deltagare och ledare under de år som vi arrangerat distriktsmatchen. Detta skall inte ses som "måsten" utan det är en hjälp när man planerar arrangemanget för att det skall bli så bra som möjligt.

- Hellre flera små rum att bo i, än ett stort till 50 personer
- Enkel mat, typ spaghetti och köttfärssås, ris och korvstroganoff.
- Ring hellre en gång för mycket och fråga om arrangemanget än en gång för lite.
- Ta chansen och låt era juniorer lära sig hur det är att arrangera en tävling, låt dem ta hand om tävlingarna. Naturligtvis med en viss kontroll av mer rutinerat folk.
- Skriv ett separat PM för logi, mat, tidsplan mm och ett separat vanligt tävlings-PM.
- Prisutdelningen skall vara under kvällsaktiviteten, gärna prispall eller liknande
- Nummerlappar och speaker för att höja statusen
- Bra om TC ligger på gångavstånd från förläggningen
- Positivt med en badsjö i närheten

¹ 2013-2015 startade 130-150 ungdomar på den individuella tävlingen. Ungefär 10 ledare tillkommer. Det är inte omöjligt med upp till 200 personer vissa år.

² 2013-2015 var det 29-38 lag på startlinjen.

6. Adresser

Kontaktperson	Distriktsförbund
<u>Södermanland</u> Marie Hedar Ryningsbergsvägen 19A 633 70 Hållsta 070-6765032 marie.hedar@telia.com	<u>Södermanlands OF</u> Stefan Carlsson Framnäs vägen 41 646 34 Gnesta fred.ahlund@sormlandsof.se
<u>Värmland</u> Pernilla Stake Norsseruds Säteri 671 91 Arvika 0703-123817 pernilla@norsserud.se	<u>Värmlands OF</u> Idrottens hus Box 10 651 02 Karlstad 010-476 47 76 fax 010-476 47 99 monika.wikstrom@varmland.rf.se
<u>Örebro län</u> Sara Garpenlund 073-3140196 saragarpenlund@hotmail.com	<u>Örebro läns OF</u> Karlsgatan 28 703 41 Örebro orientering@orebro.rf.se
<u>Östergötland</u> Sara Forsberg Alsättersgatan 7A: 15 584 35 Linköping 072-7451464 tjoffsan87@yahoo.se	<u>Östergötlands OF</u> c/o Mikael Andersson Utsädesgatan 66 583 36 Linköping styrelsen@o-of.se

7. Protokoll från ledarträffar

160809

- Alternativ poängberäkning (där truppens storlek ger lite mindre genomslag) diskuterades. Som det är nu, räknas distriktets 4 bästa löpare i den individuella lagtävlingen. Ett förslag var att minska till de 3 bästa. Distrikten får fundera på detta och kanske komma med fler förslag till nästa års ledarmöte. **Diskuterades ej på årets möte**
- 2015 testades lottning med tidig start för ett fåtal osäkra löpare. Detta för att dessa inte skulle riskera att bli ensamma i skogen eller komma i mål långt efter övriga deltagare. Alla distrikt tyckte att det fungerade bra, och gärna kan tillämpas kommande år. OBS! Viktigt att inlottning sker så att berörda löpare inte blir utpekade. Dessutom ska inte proceduren beskrivas i Inbjudan eller i PM. Det räcker att varje distrikt i samband med anmälan informerar arrangören om vilka deltagare som bör få tidig start. **Tillämpades ej på årets individuella tävling, verkar ha fungerat bra ändå, det var 2-3 löpare som hade långa tider i skogen.**
- Excel dok för poäng beräkning av lagresultat biläggs dokumentet. Gick snabbt att räkna ut resultatet med det
- Aktiviteter? Disko är efterfrågat. Enl mail från Östergötland efteråt så vill ungdomar ha typ 5 kamp/fotboll brännbolls turnering. Kanske ej lyckat med Bodaborg 2 år efter varandra?
- Vi slutar med vandringspris då det inte är uppskattat och glöms bort. Någon typ av lagpris som ej är vandrande tas fram av arrangerande distrikt. Kolla gärna med ungdomarna för att få ideer. Dokumentet är ej ändrat map detta.
- Parallell sträckor tillåts med en pinne per sträcka.

- Dokumentet om distriktsmatchen gicks igenom gemensamt. Björn Svensson (VOF) uppdaterade senare dokumenten enligt konsensus på mötet.

150804

- De senaste två åren har flera distrikt frågat om (och fått) extra plats i en klass där man av olika skäl vill anmäla fler än 8 deltagare. Dokumentet uppdateras därför med regler för tillsättning av extraplats (2 extra tjej- och 2 extra killplatser till varje distrikt - dessa extra löpare får placeras i valfri klass). Poängberäkningstabellen för den individuella tävlingen har reviderats så att den baseras på teoretiskt maxdeltagande i en klass (40 st).
- Beslutade att den individuella tävlingen ska vara medeldistans.
- Alternativ poängberäkning (där truppens storlek ger lite mindre genomslag) diskuterades. Som det är nu, räknas distriktets 4 bästa löpare i den individuella lagtävlingen. Ett förslag var att minska till de 3 bästa. Distrikten får fundera på detta och kanske komma med fler förslag till nästa års ledarmöte.
- 2015 testades lottning med tidig start för ett fåtal osäkra löpare. Detta för att dessa inte skulle riskera att bli ensamma i skogen eller komma i mål långt efter övriga deltagare. Alla distrikt tyckte att det fungerade bra, och gärna kan tillämpas kommande år. OBS! Viktigt att inlottning sker så att berörda löpare inte blir utpekade. Dessutom ska inte proceduren beskrivas i Inbjudan eller i PM. Det räcker att varje distrikt i samband med anmälan informerar arrangören om vilka deltagare som bör få tidig start.

- Dokumentet om distriktsmatchen gicks igenom gemensamt. Björn Svensson (VOF) uppdaterade senare dokumenten enligt konsensus på mötet.

140805

Inför stafetten:

- Varje distrikt meddelar hur många löpare de "har över" som inte får plats i något lag enligt reglerna. Vi löser det smidigt genom att distrikten får ihop fulla lag inom distrikten, men några lag blir utom tävlan. (De lagen utom tävlan som har många 15-16 åringar startar med de sämsta för att inte påverka resultatet på övriga lag)

Dokumentet om distriktsmatchen gicks igenom gemensamt. Justeringar har nu gjorts.

Tips från Värmland: För att få en hög status på distriktsmatchen och få så många deltagare som möjligt från varje distrikt rekommenderas distrikten att ta ut löparna i stället för att låta dem anmäla intresse att vara med. Erfarenhet från Värmland som har gjort detta är att ungdomarna känner sig utvalda att tillhöra "Värmlandslaget", när de under våren får ett brev i handen på en tävling. Där det står "grattis du är uttagen till Värmlandslaget....."

Södermanland har gjort enligt ovan till i år och har då fördubblat sitt deltagarantal från 25 till 50st!

Örebro har ambitionen att göra på samma sätt till 2015 för att få med flera. Östergötland har en väl fungerande intresseanmälsmetod som fungerar för dem.

En erfarenhet från årets distriktsmatch att tänka på för kommande arrangörer; ha gaffling till första kontrollen på första sträckan på stafetten!