DISTRIKTSMATCH I ORIENTERING

**mellan Södermanland, Värmland, Örebro län och Östergötland**

**Innehåll**

[1. Om detta dokument 2](#_Toc192434408)

[2. Allmänt om distriktsmatchen 2](#_Toc192434409)

[3. Tävlingarna 5](#_Toc192434410)

[4. Ansvarsfördelning 7](#_Toc192434411)

[6. Adresser 8](#_Toc192434412)

[7. Protokoll från Ledarträffar och Digitala Möten 9](#_Toc192434413)

Dokumentet uppdaterat efter digitalt möte mellan deltagande distrikt i mars 2025.

# Om detta dokument

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

Kommande arrangörsklubb/arrangörsdistrikt tar vid årsskiftet till arrangemangsåret över ansvaret för detta dokument. Arrangörsklubb/arrangörsdistrikt har alltså ansvar för dokumentet ett kalenderår.

Eventuella behov av ändringar och uppdateringar i dokumentet diskuteras vid ledarträffen samt, främst, vid ett digitalt möte på hösten, innan följande års arrangemang. Av erfarenhet brukar man inte hinna diskutera viktiga frågor tillräckligt vid ledarträffen under Distriktsmatchen, då tiden främst upptas av akuta praktiska frågor. Därav beslutades 2023 om att införa ett digitalt möte på hösten efter årets match för att knyta ihop uppkomna funderingar och vid behov ta beslut om förändring av dokumentet. Frågor som uppkommer vid ledarträffen förs in under punkt 7 i dokumentet. Eventuella ytterligare frågor som uppkommer och diskuteras vid den digitala träffen förs också in under punkt 7.

Beslut om eventuella ändringar i dokumentet görs av distrikten tillsammans i samband med det digitala mötet och förs in av det innevarande årets arrangörsklubb/arrangörsdistrikt.

Då dokumentet är uppdaterat skickas det till kontaktpersoner och distriktsförbund. Det är således av yttersta vikt att alla kontaktuppgifter i dokumentet är aktuella.

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

frågor.

# Allmänt om distriktsmatchen

## Deltagande distrikt

Södermanlands OF

Värmlands OF

Örebro Läns OF

Östergötlands OF

## Allmän beskrivning

Distriktsmatchen samlar omkring 150 ungdomar i åldern 13–16 år.

De fyra distrikten gör upp om äran under två dagar. Dag ett avgörs en individuell tävling av medeldistanskaraktär och dag två en stafett. Det tävlas om två olika titlar, en för respektive dag. Resultatet räknas samman för respektive dag, inget sammanräknat resultat för de två dagarna ges. För seger krävs att man har både topp och bredd.

Ett viktigt syfte med arrangemanget är 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.

2025 Värmlands OF

2026 Södermanlands OF

2027 Örebro Läns OF

2028 Östergötlands OF

2029 Värmlands OF

## Datum

Den tidpunkt som vi använt oss av de senaste åren är tisdag-onsdag veckan efter ungdomens 10-mila, men detta är endast en rekommendation. Enligt SOFT:s rekommendationer ska man ansöka om Distriktstävlingar i mars året innan tävlingen, vilket är värt att tänka på.

## Inbjudan

Preliminär inbjudan skickas ut senast 31 mars, och ska då innehålla datum, plats, och preliminära tider. Definitiv inbjudan skickas senast 1 juni, men en tidigare inbjudan ses givetvis som något positivt. Sista anmälningsdag bestäms av arrangörerna, då detta kan variera beroende på vald logi.

PM senast en vecka innan tävlingen.

## Grundprogram

Detta är ett förslag och kan naturligtvis justeras vid behov.

**Dag 1**

12.00 Samling och ledarinformation

Det bjuds vanligen inte på lunch första dagen. Om lunch ej erbjuds bör detta skrivas väldigt tydligt, för att alla ska kunna planera bra för sina ungdomar.

14.00 Första start för den 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 800 kr. Den får gärna vara lägre. Summan skall inkludera allt; logi, mat (middag, kvällsfika, frukost, lunch), startavgift för tävlingarna och övrigt.

Syftet med arrangemanget är att arrangerande distrikt/klubb inte ska gå med vinst på tävlingar, logi och mat. Eventuellt extra tjänster såsom kiosk o.s.v. är ej inkluderat i detta syfte om att inte gå med vinst.

## Priser

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

## Fysisk ledarträff

På kvällen första dagen sammankallar arrangörerna representanter från varje distrikt. Ledarträffen är ett tillfälle för arrangörerna att ta emot uppkomna problem samt att klargöra ändringar eller liknande inför morgondagens stafett. Om det hinns med kan även större frågor angående arrangemanget tas upp. Kontaktuppgifter säkerställs inför den digitala ledarträffen.

## Digital ledarträff

Någon gång efter distriktsmatchen, men innan årsskiftet, sammankallar innevarande års arrangörsklubb/arrangörsdistrikt till ett digitalt möte. Två representanter från varje distrikt deltar, samt minst en representant från arrangörsklubben, för att utvärdera arrangemanget. Syftet med mötet är att vid behov uppdatera ”dokumentet” med till exempel adressändringar, förändring av riktlinjer för arrangemanget samt att utbyta erfarenheter. Årets arrangerande klubb/distrikt fungerar som sekreterare och ser till att stödanteckningar från mötet tillförs sist i dokumentet och gör eventuella ändringar av dokumentet. Då dessa är godkända och klara överlämnas dokumentet till nästa års arrangörsdistrikt/arrangörsklubb, senast vid årsskiftet.

# Tävlingarna

## Individuell tävling

### Klassindelning och banor

Klasserna ska vara: D13, D14, D15, D16, H13, H14, H15, H16.

Banorna skall vara av medeldistanskaraktär och följa banläggningsnormerna med tillägget att 13-klassens bana kan vara något lättare än 14-klassens och detsamma för 15-klasserna i förhållande till 16-klasserna.

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 fysiskt mycket krävande terräng.

Om distrikten har löpare som man vet inte riktigt klarar nivån i sin åldersklass tas kontakt med arrangören för att hitta en bra lösning för dessa ungdomar. Undantag från reglerna får då göras. Sådana undantag skulle kunna vara att löparen får skuggas eller springa i yngre åldersklass än den egentligen tillhör. Det viktigaste är att alla kan få delta, inte att vi håller benhårt på alla regler. De undantag som görs kommuniceras ut till alla distriktens ledare samma dag?

Ungdomarna springer för respektive distrikt, t.ex. Östergötland, Värmland.

### Poängräkning individuella tävlingen

*Löparpoäng*

Löparna tilldelas vid fullföljt lopp poäng enligt nedanstående tabell.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Placering** | **Poäng** | **Placering** | **Poäng** | **Placering** | **Poäng** | **Placering** | **Poäng** |
| 1 | 48 | 11 | 22 | 21 | 12 | 31 | 2 |
| 2 | 42 | 12 | 21 | 22 | 11 | 32 | 1 |
| 3 | 36 | 13 | 20 | 23 | 10 |  |  |
| 4 | 32 | 14 | 19 | 24 | 9 |  |  |
| 5 | 28 | 15 | 18 | 25 | 8 |  |  |
| 6 | 27 | 16 | 17 | 26 | 7 |  |  |
| 7 | 26 | 17 | 16 | 27 | 6 |  |  |
| 8 | 25 | 18 | 15 | 28 | 5 |  |  |
| 9 | 24 | 19 | 14 | 29 | 4 |  |  |
| 10 | 23 | 20 | 13 | 30 | 3 |  |  |

*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 högsta, 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. I och med att vi tagit bort den övre begränsningen för antalet deltagare i klasserna ska endast åtta personer per distrikt och klass räknas. En ungdom som inte tar poäng för sitt distrikt kan ju nämligen skjuta ner ett annat distrikts löpare för vilken poäng räknas.

*Slutpoäng*

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

### Priser

Plakett/medalj/annan utmärkelse tilldelas placering 1–3 i varje klass dag ett. Övriga priser, exempelvis lottade priser, är upp till arrangören att välja att dela ut.

## Stafetten

### Sträckor

* 1 & 4, ca 3km, 16-svårighet
* 2 & 3 ca 2.5km, 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 lagsammanställningen klassmässigt så får den frångås med andemeningen att alla ska få springa. Alltså är det ej till för att toppa lag utan för att distriktet 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.

### Poängberäkning

De fem bästa lagen från varje distrikt räknas för totalpriset

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

Plakett/medalj/diplom tilldelas vardera distrikt. Dessutom kan någon form av utmärkelse/uppmärksammande till de främsta lagen vara trevligt.

# Ansvarsfördelning

## Distriktets ansvar vid Distriktsmatchen

* Utse en arrangörsklubb (i god tid). I samråd med arrangörsklubben ansöka om tävlingen i Eventor. OBS! Ska göras senast sista mars året innan tävlingen.
* Fungera som stöd till arrangörsklubben
* Kontroll av banorna, vid behov
* Distriktet tar ansvar för att hantera en eventuell ekonomisk risk

## Arrangörsklubbens ansvar vid distriktsmatchen

* Logi för ca 150 personer
* Mat; middag, kvällsfika, frukost och lunch för ca. 150 personer
* Individuell tävling; 8 klasser
* Stafett; 4 sträckor
* Se till att kontroll av banorna görs, antingen via distriktet eller via egna kontakter
* Kvällsaktiviteter; disco, brännboll, innebandy, femkamp mm.
* Lägga ut information på Eventor samt maila datum och preliminär inbjudan till respektive distrikt så snart det är möjligt.
* Utföra poängräkning vid de båda tävlingarna
* Införskaffa priser och förrätta prisutdelning de två dagarna

# Allmänna tips

## Allmänna tips och önskemål

Här är lite tips och önskemål som har framkommit från deltagare och ledare under de år som vi har arrangerat distriktsmatchen. Detta skall alltså 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 korv stroganoff
* 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 tidplan 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

# Adresser

|  |  |
| --- | --- |
| Kontaktperson | Distriktsförbund |
| Södermanland  Per Öberg (OK Hällen)  073 697 0660  persan77@hotmail.com | Södermanlands OF  Stefan Carlsson  Framnäsvägen 41  646 34 Gnesta |
| Värmland  Johanna Forslund (Kristinehamns OK)  070 573 67 07  [johanna.forslund@karlskoga.se](mailto:johanna.forslund@edu.karlskoga.se) | Värmlands OF  Idrottens hus  Box 10  651 02 Karlstad  010-476 47 76  [Monika.Wikstrom@ihvarmland.se](mailto:Monika.Wikstrom@ihvarmland.se) |
| Örebro län  Johanna Nordström (KFUM Örebro OK)  073 649 73 05  [Johanna.nordstrom@yahoo.se](mailto:Johanna.nordstrom@yahoo.se)  Madelene Olsson (OK Tisaren)  070 743 03 33  [maddelus@hotmail.com](mailto:maddelus@hotmail.com)  ÖLOF:s ungdomskommitté: [ungdom.orientering@orebrolanidrotten.se](mailto:ungdom.orientering@orebrolanidrotten.se) | Örebro läns OF  Karlsgatan 28  703 41 Örebro  [orientering@orebro.rf.se](mailto:orientering@orebro.rf.se) |
| Östergötland  Nicklas Levinsson  072 144 00 62  [levinsonnicklas@gmail.com](mailto:levinsonnicklas@gmail.com) | Östergötlands OF  Östergötlands Ungdomskommittés maillista: [ungdomskommitte@o-of.se](mailto:ungdomskommitte@o-of.se) |

# Protokoll från Ledarträffar och Digitala Möten

Här finns anteckningar från de möten som genomförts för att utvärdera respektive arrangemangsår. Anteckningarna sparas i 10 år.

## 2025-03-09 Digitalt Möte

* Huvuddokumentet gås igenom och revideras av Värmlands OF med synpunkter från övriga distrikt.
* Ett förtydligande gjordes kring medeldistansen där vi anser att skuggning och att få vara överårig i klass kan tillåtas för ungdomar som inte är mogna för ”sin” åldersklass ännu.

## 2023-10-16 Digitalt Möte

* Beslut att höja riktkostnaden till 800 kr.
* Huvuddokumentet gås igenom och revideras av Östergötlands OF med synpunkter från övriga distrikt.
* 2023 delades, förutom de i huvuddokumentet uppgivna prestationspriserna, även ut lottade priser till 3 deltagare per klass dag ett, tack vare sponsring.
* Antalet deltagare för respektive distrikt per klass ska inte längre begränsas. **Kan behöva utvärderas!** Dokumentet uppdateras avseende detta. Tidigare fick varje distrikt ställa upp med 8 löpare per klass. Utöver detta hade varje distrikt 2 tjej- och 2 killplatser att placera i valfria klasser. Teoretiskt sett kunde det alltså bli maximalt 32+8 löpare per klass och 272 löpare totalt. Med tanke på att distrikten sällan fyller sina platser men att det i enstaka klasser kan vara en enstaka individ som skulle tvingas stå över pga. tidigare regel beslutas att ta bort denna begränsning i nuläget.
* Ungdomarna ska springa för distriktet båda dagarna.

## 2023-08-08 Ledarträff

* Det kan inte nog poängteras att Distriktsmatchens tyngdpunkt ligger i det sociala. Framför allt efter Covid-19 har alla aktiviteter där orienterande ungdomar får ses under sociala former fått hög prioritet, med all rätt.
* Vid årets ledarträff beslutades att vi vid årets match räknar 4 lag i Distriktsmatchen dag 2 då Östergötland har 10 ”godkända” lag, Värmland 3, Örebro Län och Södermanland 4 var. Eventuellt bör dokumentet ändras så att det i stadgarna finns en viss öppenhet i hur många lag som ska räknas. Kan kanske vara bra inför kommande år då risken finns att en ojämnhet i antalet deltagare från respektive distrikt och åldersfördelning på ungdomarna består. Det kan möjligen också vara värt att fundera kring dag två i stort då 8 av 30 lag i år var ”icke godkända”, dvs med en ej helt ”riktig” ålders- eller könsfördelning på sträckorna.
* Med tanke på att huvuddokumentet förefaller ha några år på nacken och många saker är inaktuella, såsom tex att vandringspriserna avskaffats, beslutas att vi ska ha ett digitalt möte under hösten 2023, senast i november, för att diskutera hela dokumentet och vid behov göra förändringar/uppdateringar. Två deltagare per distrikt.
* I nuläget ser vi inte att det finns möjlighet att inkludera fler distrikt i denna Distriktsmatch. Det är svårt att hitta boende för fler deltagare än det antal vi har nu och det är också svårt att hålla ihop det sociala vid alltför många deltagare. Med de regler vi satt för deltagande kan det bli väldigt många fler deltagare än vi har nu från redan befintliga distrikt.

## 2022-08-09 Ledarträff

* Den tidigare satta avgiften, som helst inte bör överstigas, har varit 450 kr. Med tanke på det ekonomiska läge som varit den senaste tiden verkar den summan orealistisk över tid. Sannolikt behöver justeringar göras framöver, särskilt om övernattning inte sker på hårt underlag. Kan sponsring göra att kostnaderna kan hållas nere?

## 2019-08-06 Ledarträff

* Det är önskvärt att löparna på den individuelle tävlingen tillhör distrikt snarare än klubb om det är möjligt i resultatlistor, speaker och prisutdelning.
* På stafetten bör kanske antalet lag som räknas i tävlingen minskas till fyra, alternativt låta det distrikt med minst antal kompletta lag styra hur många lag som räknas för att inte små distrikt missgynnas.

## 2016-08-09 Ledarträff

* 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 och 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 ändå, det var 2–3 löpare som hade långa tider i skogen.**
* Excel dok för poängberäkning av resultat biläggs dokumentet. Gick snabbt att räkna ut resultatet med det. (Verkar inte finnas tillgängligt längre)
* Aktiviteter? Disko är efterfrågat. Enligt mail från Östergötland efteråt så vill ungdomar ha typ 5-kamp/fotboll/brännbollsturnering. 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 distrikts. Kolla gärna med ungdomar för att få idéer. Dokumentet är ej ändrat med avseende på detta.
* Parallell-sträckor tillåts med en pinne per sträcka.
* Dokumentet om distriktsmatchens gicks igenom gemensamt. Björn Svensson (VOF) uppdaterade senare dokumenten enligt konsensus på mötet.

## 2015-08-04 Ledarträff

* De två senaste åren har flera distrikt frågat efter (och fått) extra plats i klass där man av olika skäl vill anmäla fler än 8 deltagare. Dokumentet uppdaterades därför med regler för tillsättning av extraplatser (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 klass (40st).
* Beslutande 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 och 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.