



Information till arrangörer av FSO:s träningsdagar

Tack till er som ställer upp och jobbar för kontinuiteten för områdets teknikträningar vintertid. FSO:s träningsdagar är tänkt att vara ett lågtröskel öppet för alla intresserade, där FSO-föreningarnas medlemmar ges möjlighet att upprätthålla de sociala kontakterna. Tack för att du möjliggör förverkligandet av detta.

Vad är en FSO-träningsdag?

FSO-träningsdagarna arrangeras under träningssäsongen vintertid, alltid samtidigt på en ort i Österbotten och en ort i södra Finland för att hålla transportsträckorna nere. Tanken är att FSO-orienterare samlas, gör två kvalitativa träningar tillsammans med möjlighet till lunch och analystillfälle mellan träningarna.

Vem får delta?

Träningsdagarna är öppna för alla intresserade. I första hand erbjuds de till medlemmar i FSO-föreningar, men även övriga intresserade (t.ex. orienterare från finskspråkiga närföreningar) är välkomna.

Hur ska träningarna se ut?

Det finns ingen färdig mall för hur träningarna ska se ut, utan arrangören väljer själv vilken typ av träning som lämpar sig bäst. Två orienteringsträningar under samma dag rekommenderas om väderförhållandena tillåter, men även annan fysisk träning är ok. Det kan vara allt från sprint- och skogsorientering till kvartersorientering, beroende på snöläget. Även träningar som testlopp, intervaller, löpteknik mm. är välkommande.

Evenemanget ska lämpa sig för orienterare i åldern 12 och uppåt, så vi rekommenderar att det finns en tekniskt svårare och längre bana, samt en lättare och kortare bana som passar för yngre barn och ungdomar samt äldre seniorer. Emit och tidtagning är valbart, inte nödvändigt.

Vad förväntas av arrangören?

Arrangören ansvarar för planering och arrangemang av träningsdagen (träningar, utskrift av kartor osv.). Det bör finnas tillgång till ett ställe att duscha mellan träningarna och ett ställe för gemensam träningsanalys. Därtill tips lunchställen rekommenderas.

Vad gör personalen från FSO?

Personalen från FSO hjälper till med informationsspridning och marknadsföringen av träningsdagarna (efter att ha fått information om evenemanget av arrangören) samt samlar in anmälningar. Strävan är att minst en person ur FSO-personalen är på plats under träningsdagen och om arrangörsföreningen så önskar kan hen också ansvara för analys/föreläsning mellan träningarna.

Hur fungerar den ekonomiska biten?

FSO rekommenderar att arrangörsföreningen samlar in en kartavgift på fem (5) euro av deltagarna (FSO-medlemmar), för att täcka eventuella utskriftskostnader av kartor. Detta bör informeras om i inbjudan till evenemanget. För deltagare utanför FSO kan en avgift på 5-10 euro samlas in. Detta för att det är ett FSO-evenemang och det kan gott framhåvas. Eventuella kostnader kring användning av





duschutrymmen betalas av deltagarna själva, medan kostnader kring bokning av föreläsningssutrymme kan riktas till FSO.

I samband med att arrangören samlar kartavgift av deltagarna, ska arrangören gärna hålla koll på hur många personer totalt deltar i träningsdagen. Detta kan enkelt göras i samband med kartutdelningen under träningsdagen.

Arrangören bestämmer hur arrangören vill göra för att samla in deltagaravgifterna av deltagarna eller deras föreningar (på plats eller genom fakturering). Vid behov kan FSO hjälpa till med att mottagande av deltagaravgifter

Arrangörsföreningen bestämmer själv om man vill samla in kartavgift även för den egna föreningens löpare.

Lunchen betalar deltagarna själva, arrangörernas uppgift är endast att peka ut möjliga lunchställen.

Tidtabell och kontakten till FSO

Efter att arrangörsförening och FSO kommit överens om datum för träningsdagen ska ungefär följande tidtabell tillämpas:

- Ca. 3 veckor före träningsdagen ska föreningen skapa och skicka träningsdagens inbjudan till fso@idrott.fi eller otto.simosas@idrott.fi. FSO:s personal förmedlar och marknadsför sedan inbjudan genom sina kanaler och laddar upp informationen på nätet.
- I samband med att föreningen skickar Inbjudan, ska föreningen ge önskemål på deadline för anmälan samt vilken information som behöver anges i samband med anmälan. FSO skapar sedan och förmedlar anmälningslänken till träningsdagen i samband med att FSO påbörjar marknadsföringen.
- Ca. 1 vecka före träningsdagen ska föreningen skapa och skicka träningsdagens direktiv till fso@idrott.f eller otto.simosas@idrott.fi. FSO:s personal ser till att ladda upp och vid behov uppdatera direktiven på webben.
- FSO:s tränare kan under planeringsskedet konsulteras kring innehåll för träningsdagen. Tränarna kan även vid behov stå för FSO:s analysdel under träningsdagen.

Vid ytterligare frågor angående arrangemanget av FSO:s träningsdag önskar vi att ni riktar era frågor till FSO:s personal!

Kontaktuppgifter:

otto.simosas@idrott.fi, +358408273426

saara.norrgrann@idrott.fi, +358406643424

