

## PROTOKOLL ZON-MÖTE MED HÖGLANDSKLUBBARN I ANEBY 2012-11-19

Närvarande:	Annebergs GIF	Mikael Svensson
	Boxholms OK	Karl-Johan Norén
	Eksjö OL-Gymnasium	Sven-Gunnar Bergander
	Eksjö SOK	Göran Bergander
	Forserums SOK	Gun Henriksson
		Rohnny Andersson
		Stellan Ahnström
	OK 64 Torpa	Mikael Hübsch
		Kerstin Segersson
		Hans Samuelsson
	Nässjö OK	Måns Lennermo
		Magnus Svensson
	SOL Tranås	Marie Nord
		Pia Rosenlöw Posch
	SOK Aneby	Ola Gustafsson
		Helena Andersson

### § 1

Hemmaklubbens ordförande Ola Gustafsson SOK hälsade välkommen till årets Zon-möte.

Inledning

### § 2

Rohnny Andersson tog över ordet i egenskap av zonansvarig. I utsänd inbjudan fanns ett förslag på punkter att behandla samt frågeställningar kring dessa som uppkommit av Ola och Rohnny inför mötet. Deltagarna beslutade att ta detta som dagordning för kvällens möte.

Dagordning

### § 3

Till ordförande för mötet valdes Ola Gustafsson och till sekreterare utsågs Rohnny Andersson.

Funktionärer

### § 4

Säsongen 2012 summerades varvid följande synpunkter framkom:

Ungdomsserien

- Två tävlingar drabbades tyvärr av felplacerade kontroller vilket gjorde att klasser fick strykas. En tävling av dem räddades genom att göra en resultatlista på den del av banan som var felfri.
- Strukna klasser i kombination med att vi detta år bara hade fyra ingående tävlingar gjorde det svårt för en del ungdomar att få ihop tre tävlingsresultat.
- Väldigt sena efteranmälningar på tävlingsplatsen har tolererats. Detta har skapat problem för arrangören och ökat risken för problem på arrangementet som kan drabba de ordinarie anmälda.
- Avslutningshelgen med finaltävling, prisutdelning och övernattning i Mullsjö samt dagen efter deltagande i Sommarlandssprinten i Skara prisades av alla. Serverad mat lovordades och en uppskattad prisutdelning med förnämliga pokaler till alla som varit med i tre tävlingar genomfördes.

Boxholms OK valde detta år att delta i en ungdomsserie ihop med Mjölby OK och Motala-klubbarna. Trots ett steg ned i kvalitet så kommer de att fortsätta med denna lösning även 2013.

Följande bibehållna utformningar och förändringar beslöts gälla 2013:

- Klassindelningen bibehålls oförändrad med U3 samt U4 i stället för Kortklasser som finns vid nationella tävlingar.
- För att snabbt kunna besluta om uppkomna situationer på tävlingarna som påverkar hur poäng ska räknas m.m. beslutades utse en jury för alla

tävlingarna. Den består av Kerstin Segersson OK 64 Torpa, Ola Gustafsson SOK Aneby och Marie Nord SOL Tranås.

- Poäng räknas vid fem tävlingar.
- Ingen deltagarpöäng erhålls detta år på Lämmeltåget.
- Årets avslutningshelg med övernattnig i Mullsjö och deltagande i Sommarlandssprinten ska upprepas. Avslutningstävlingen kan genomföras på väg till övernattningen i Mullsjö som t.ex. i Habo eller Bottnaryd om det inte passar Mullsjö SOK att arrangera igen.
- För att organisera avslutningshelgen utsågs en arrangemangsgrupp bestående av Mikael Fyhr SOK Aneby, Carina Bergander (prel.) Eksjö SOK, Karin Segersson OK 64 Torpa och en representant för SOL Tranås som de utser inom klubben.

Tävlingsprogrammet beslöts till följande:

Ti	7 maj	SOL Tranås	18.30	
Ti	14 maj	OK 64 Torpa	18.30	
Ti	21 maj	SOK Aneby	18.30	Sprint
Ti	28 maj	Eksjö SOK	18.30	
Lö	1 juni	Mullsjö SOK (prel.)	15.00	(prel. tid)

Kompleta uppdaterade bestämmelser för tävlingarna framgår av bilaga 1.

## § 5

Ingen arrangör hade ansökt om att arrangera ungdomsstafetteten Lämmeltåget år 2013. Inför mötet hade Nässjö OK genom Måns Lennermo sänt ett förslag till zonansvarige innebärande att Nässjö OK ansvarar för tävlingen kommande fem år med start 2013. Ingen hade något att invända mot förslaget varför det beslutades. Lennermo meddelade att tävlingen 2013 preliminärt kommer att genomföras lördagen den 18 maj.

Lämmeltåget

## § 6

Årets träningstävlingar i form av Höglands-OL har varit mycket populära med 922 starter på sex tävlingar varav tre med över 200 deltagare. Förra året var det 803 starter på sju tävlingar och ingen med över 200 löpare. Den viktigaste förklaringen till de stora deltagarfälten är att allt fler klubbar från Vätterzonen har upptäckt våra högklassiga arrangemang.

Höglands-OL

Efter att ha genomförts på i princip samma sätt i 10-tals år så testades ett flertal nyheter under 2012. Dessa diskuterades och beslutades enligt följande:

- Kostnaden för att annonsera under Klubbnytt i SmT ifrågasattes i förhållande till nyttan. Beslutades att annons ska finnas i SmT.
- Alla träningar detta år var upplagda i Eventor. Beslutades att så ska ske även under 2013.
- Några arrangörer tog emot föransmälan via Eventor med målet att få bättre grepp om deltagarantal och bättre service till deltagare. Utfallet hade varit 30-40 personer per träning. Mötet beslutade att de arrangörer som önskar ha föransmälan 2013 får ha detta men det får inte bli tvång att föransmäla sig utan anmälan på tävlingsplatsen ska alltid vara tillåten.
- För att underlätta föransmälan eller val på tävlingsplatsen så hade banorna på en tävling lagts ut i förväg på klubbens hemsida. Mötet beslutade att den klubb som vill göra detta även 2013 kan göra så.
- Fram tills för några år sedan fanns två banor med röd svårighetsgrad. När vi införde en gul bana så togs en röd bort. Resultatet blev inga inbesparade kontroller p.g.a. att en röd bana togs bort medan helt nya kontroller för att passa gul bana tillkom. Mötet hade fått förslag på att återinföra en kort röd bana utgörande en del av den enda röda som funnits. Mötet beslöt enligt förslaget eftersom det ger fler alternativ utan att kräva mera kontroller. Den korta röda banan ska vara ca 3 km och den längre 4,5 km.
- En arrangör hade anpassat och benämnt banorna så att de stämde med

öppna klasser på vanliga tävlingar. Även om vår utformning inte helt stämmer längdmässigt med detta så beslutades att i fortsättningen benämna banorna ÖM1 (vit), ÖM3 (gul), ÖM5 (röd/orange), ÖM6 (röd), ÖM7 (blå), ÖM8 (blå) och ÖM9 (blå).

- På vanliga tävlingar används kartor i skalan 1:7 500 i klasser H/D 60 och äldre. Dessa deltagare har problem att delta på ett för dem givande sätt i våra träningar när dessa genomförs i detaljrika områden. Mötet beslutade därför att banorna ÖM5 och ÖM7 ska ha kartor i skala 1:7 500.
- Elit och äldre ungdom har på tävlingar kartor i skala 1:15 000. Utskrift på färgskrivare klarar inte alltid av att skapa läsbara kartor i denna skala. Det finns dock skrivare som klarar detta. Mötet beslöt att de som har en skrivare med denna kvalitet får erbjuda banorna ÖM8 och ÖM9 i skala 1:15 000.

Inga ytterligare förslag på förändringar framfördes så utformningen ska i övrigt vara som tidigare, se bilaga 2.

Programmet bestämdes till följande:

Ti	25 juni	Eksjö SOK
To	4 juli	Nässjö OK
Ti	9 juli	Forserums SOK
Ti	16 juli	Boxholms OK
Ti	23 juli	Inget arrangemang p.g.a. O-Ringen
Ti	30 juli	SOK Aneby
Ti	6 aug	Annebergs GIF

SOK Aneby meddelade att de eventuellt kommer att anordna en När-OL-tävling den 1 april. Utrymme finns för fler När-OL-tävlingar under tävlingssäsongerna då det finns flera fina helger utan några större tävlingar i norra Småland.

## § 7

De natträningar som vi genomfört de senaste åren har haft väldigt lite deltagare förutom deltagare från OL-gymnasiet och elitlöpare utanför zonen förklarade Sven-Gunnar Bergander. Efter en kort diskussion beslutades därför att upphöra med natt-träningar och OL-Gymnasiet organiserar egna nattövningar.

Natträning

## § 8

Regelbunden gemensam Teknikträning för ungdomar har under året samordnats främst mellan Nässjö OK, Bodafors OK, Eksjö SOK och SOL Tranås. Upp till 75 deltagare har mött upp varav en del vuxna. Dessa klubbar förklarade att arrangemangen är uppskattade av ungdomar och ledare. Momentövningar föredras dock framför bara vanliga banor. Till kommande år är även OK 64 Torpa och SOK Aneby intresserade av att delta, i vart fall med de äldre ungdomarna.

Teknik-träning

Magnus Svensson påtog sig liksom tidigare år att sammanställa och distribuera säsongsprogram.

## § 9

Vår zon har av SmOF tilldelats att utse en kvinnlig representant till Förbundsmötet 2014 samt Idékonferensen hösten före. Carina Bergander eller Lotta Johansson-Sundblad Eksjö SOK föreslogs som kandidater. Mötet beslutade att Eksjö SOK beslutar vem av dessa som ska vara vår representant.

Representant  
Förbundsmöte

## § 10

Enligt förra årets protokoll ska någon av klubbarna i Höglands- eller Njudungszonen anordna natt-DM 2016. Ingen av närvarande klubbar hade planerat att ansöka om detta. Beslut behöver inte fattas än på några år. Dessutom bad Göran Bergander deltagarna att kontrollera långtidsplaneringen i SmOF beträffande stora tävlingar som han påminde sig nyligen ha ändrats.

Större arrange-  
mang i zonen

I anslutning till 10-mila 2014 anordnar OK Bävren tävlingar 26-27 april, SOK

Aneby den 1:a maj och SOL Tranås den 2:a maj (stadssprint-Silva Laegue). Göran som representant för SmOF eftersökte arrangör av 7-manna 2014 vilken genomförs den 17-18 maj.

Boxholms OK påpekade att de anordnar natt-DM nästa år den 12 april vartill alla smålänningar är välkomna.

#### § 11

För att marknadsföra 10-mila presenterade Ola Gustafsson en idé. Målet är att göra Smålands-Tidningen till medarrangör. Om de blir det så ska vi försöka att förmå dem att hjälpa oss att marknadsföra mycket lätta motions-OL på hemma-plan för allmänhet och nybörjare. Detta under hösten 2013 och våren 2014. Gemensamma inbjudningar samt reportage ska vi försöka få tidningen till att publicera för att väcka intresse. Finalen ska vara att åka till Eksjö och delta i de Öppna banorna vid 10-milatävlingen. Deltagande klubbar fann förslaget intressant och bad Ola att jobba vidare med det.

Markandsföring  
10-mila

#### § 12

Undertecknad har varit Zon-kontaktman sedan 2007 och hade inför mötet förklarat att jag inte ville kvarstå. Ingen ersättare trädde dock fram på mötet trots flera förslag. Viss övertalning ledde till att jag åtog mig uppgiften ytterligare ett år.

Zon-kontaktman

#### § 13

Datum för nästa möte bestämdes till tisdagen den 18 november år 2013.

Nästa möte

#### § 14

Mötets ordförande och tillika kvällens värd tackade deltagarna och avslutade mötet. Tack för fika som SOK Aneby bjöd på framfördes.

Avslutning

Vid protokollet:

*Rohmny Andersson*

/Rohmny Andersson /

## BESTÄMMELSER FÖR HÖGLANDSSERIEN FÖR UNGDOM ÅR 2013

- Deltagare:** Annebergs GIF, Eksjö SOK, Forserums SOK, Nässjö OK, OK 64 Torpa, SOK Aneby och SOL Tranås
- Klasser och banlängder:**
- |            |          |      |          |     |          |         |          |
|------------|----------|------|----------|-----|----------|---------|----------|
| H 16       | 4-4,5 km | D 16 | 3,5-4 km | U 4 | 3-4 km   | Öppen 5 | 4-4,5 km |
| H 14       | 3-4 km   | D 14 | 3-4 km   | U 3 | 2,5-3 km | Öppen 4 | 3-4 km   |
| H 12       | 2,5-3 km | D 12 | 2,5-3 km | U 2 | 2-2,5 km | Öppen 3 | 2,5-3 km |
| H 10       | 2-2,5 km | D 10 | 2-2,5 km | U 1 | 2-2,5 km | Öppen 2 | 2-2,5 km |
| Inskolning | 2-2,5 km |      |          |     |          | Öppen 1 | 2-2,5 km |
- Svårighetsgrad:**
- |         |                      |      |                      |
|---------|----------------------|------|----------------------|
| Violett | H 16, D 16, Ö 5      | Vit  | H 10, D 10, U 2, Ö 2 |
| Orange  | H 14, D 14, U 4, Ö 4 | Grön | Inskolning, U 1, Ö 1 |
| Gul     | H 12, D 12, U 3, Ö 3 |      |                      |
- Deltagande:** Varje deltagare får i princip under varje tävlingssäsong endast delta i en åldersklass. Byte från Inskolning och U-klass till åldersklass får dock självklart ske. Orsaken till begränsningen är att ingen orättvis påverkan skall ske av poängfördelningen vid ett enstaka in hopp i annan klass. För deltagare som inte bör påverka toppen får dock byte ske.
- Inbjudan:** Utsändes till varje deltävling. I inbjudan anges samlingsplats, tid, kartskala m.m. Inbjudan ska även läggas ut på arrangerande klubbns hemsida senast 14 dagar före tävling.
- Kartskolor:** Kartor i skala 1:5 000 och 1:10 000 får användas.  
I H 16/D 16 ska dock kartor i skala 1:15 000 användas om det inte är sprint.
- Anmälan:** Sker på sätt som arrangör anger. Anmälan via brev eller mail ska dock alltid accepteras.
- Utformning:** Då dessa tävlingar skall vara en träning för ungdomarna i att delta i stortävlingar, skall arrangemangen så mycket som möjligt likna en stortävling. Detta innebär bl.a. anslagna startlistor, PM, snitslingar, startklocka, kontrollställningar, målfälla och målportal, resultatavla samt om möjligt, en möjlighet till bad/dusch/tvätt. Det får dock inte styra variation av tävlingsterräng. Anvisning till dusch eller bad några km bort accepteras.
- Vägvisning** Ska ske från större allmän väg så att ingen lokalkännedom behövs för att hitta samlingen.
- Startmetod:** Individuell tidsstart enligt startlista i H/D 10-16, i övrigt gäller startstämpling vid valfri tidpunkt.
- Stämpling:** I mesta möjliga mån ska elektronisk stämpling användas.
- Tider:** Redovisas i samtliga klasser förutom Inskolning som bara anges som deltagit.
- Poäng:** Segraren får 50 poäng, 2:an 47 p, 3:an 45 p, 4:an 44 p, 5:an 43 p o.s.v.  
Vid delad placering får alla samma poäng som en ensam löpare med aktuell placering.  
I Inskolning räknas inga poäng sammanlagt utan bara antalet starter.
- Totalpoäng:** De tre bästa poängtalerna för varje deltagare summeras. Den som då har högst poäng i varje klass vinner. Om två eller fler deltagare har samma totalpoäng så avgör placeringen vid sista deltävlingen inbördes ordning.
- Resultat:** Efter varje deltävling publiceras resultatlistan på arrangörsklubbens hemsida. Sammanlagd ställning sänds inte ut utan publiceras på Forserums SOK:s hemsida <http://fsok.3w.se> tillsammans med mer info om tävlingen under Högländsserien.
- Priser:** Till samtliga som deltagit i minst tre tävlingar.
- Kostnader:** Kostnad för priser och avslutningsträff ska beräknas med ett tak på 25 kr/anmälan. Totalkostnaden fördelas på klubbarna i proportion mot antalet anmälda under året.
- Press:** Resultat och om möjligt bilder sändes snarast efter tävlingarna till lokaltidningen.

## BESTÄMMELSER FÖR HÖGLANDS-OL ÅR 2013

- Inbjudan:** Publiceras i Eventor samt om möjligt på klubbens hemsida minst en vecka före tävlingsdagen.  
Annons ska dessutom sättas in under Klubbnytt i Smålandstidningen senast dagen före träningen. Annons kan med fördel även sättas in under rubriken Föreningsnytt i Jönköpingsposten.  
I annonsen skall anges samlingsplats, tid och om inte bad-/tvättmöjlighet finns så måste detta anges.  
En samlad inbjudan för regionen ska även finnas i SmOF:s inbjudningshäfte där samlingsplats ska framgå.  
Banorna i inbjudan och på tävlingen ska benämnas enligt nedan.
- Start:** 17.30 - 18.30
- Banor:** Vid träningarna ska vid varje tillfälle finnas minst följande 7 banor:
- |                 |            |                  |      |
|-----------------|------------|------------------|------|
| ÖM9 (blå/svart) | 7-8 km     | ÖM5 (orange/röd) | 3 km |
| ÖM8 (blå)       | 4,5 - 5 km | ÖM3 (gul)        | 3 km |
| ÖM7 (blå)       | 2,5 - 3 km | ÖM1 (vit)        | 2 km |
| ÖM6 (röd)       | 4,5 km     |                  |      |
- Banorna skall varieras för att ge träning. Vid vissa tillfällen kan teknik-OL genomföras eller läggas in som moment i banorna.
- Kartor:** För banorna ÖM5 och ÖM7 ska kartskala 1:7 500 användas.  
Övriga banor ska ha kartskala 1:10 000.  
Om kartutskriften i 1:15 000 kan göras med god kvalitet så får banorna ÖM8 och ÖM9 genomföras på kartor i denna skala.
- Banor:** Förtrycka banor kan erbjudas men självritning får erbjudas.
- Terräng:** Undvik att lägga sträckningar genom områden där det finns tamboskap samt växande gröda.
- Kodsiffror:** Till samtliga banor ska finnas kontrollbeskrivningar. Varje kontroll ska ha en kodsiffra. Detta ska göras för att ungdomar och nybörjare ska känna trygghet och öva in rutinen att kontrollera kodsiffran.
- Avgift:** Anmälningavgiften är 30 kr.  
Avgift kan fås fakturerad för ungdomar klubbvis om anmälan sker vid ett tillfälle.
- Stämpling:** I mesta möjliga mån ska elektronisk stämpling användas.
- Tidtagning:** Skall ske med sekundnoggrannhet för de deltagare som så önskar. Resultat- och deltagarlista upprättas.
- Bad/Tvätt:** Möjlighet till detta bör finnas men om det inte går att lösa skall detta anges i inbjudan.
- Redovisning:** Resultat sändes snarast till Smålands-Tidningen för publicering.  
Resultat publiceras i Eventor och om möjligt på arrangörens hemsida under en längre tid. Klubbar som inte gör detta måste sända ut resultatlista till deltagande klubbar.
- Tävlingsrapport:** Tävlingsrapport ska efter tävlingen insändas till resp. OF enligt adress som anges av dem.