

# PROTOKOLL FRÅN ZON-MÖTE MED HÖGLANDSKLUBBARNÄ PÅ WEBBEN 2021-02-23

Närvarande:	Annebergs GIF	Mikael Svensson
	Boxholms OK	Anders Molin
	Eksjö SOK	Carina Bergander
		Christer Johansson
	Forserums SOK	Rohnny Andersson
	OK 64 Torpa	Kerstin Segersson
		Ylwa Holmqvist
	Nässjö OK	Magnus Svensson
		Måns Lennermo
		Helena Karlsson
	SOL Tranås	Marie Nord
		Boo Nordin
	SOK Aneby	Martina Jansson
		Bo Henriksson
		Ola Gustafsson

## § 1

Marie Nord hälsade i egenskap av zonansvarig välkommen till kvällens möte. På grund av rådande restriktioner mot fysiska möten p.g.a. Corona-pandemin så hölls mötet som webb-möte via Internet. Inledning

## § 2

Ordföranden hade sänt ut kallelse med ett förslag till en agenda för kvällen. Måns Lennermo hade skapat ett förslag till arrangörer och datum för de olika aktiviteterna som vi normalt genomför. Mötet beslöt att arbeta efter dessa dokument. Dagordning

## § 3

I dag råder starka restriktioner som i princip omöjliggör allt samarbete i zonen. Med den fortgående vaccineringen och därav förbättrat hälsoläge i landet så kommer restriktionerna att lättas på men ingen kan i dag säga när och hur detta kommer att ske. Den 20 mars ska Regeringen och Folkhälsomyndigheten komma med ny information vad som gäller under resterande del av året. Mötet beslutade att i kvällens planering utgå från att genomförandet av all samverkan kan ske utan restriktioner. Är så inte fallet vid aktuell tidpunkt får de anpassningar göras som krävs. Generellt

När det gäller främst ungdomsserien som är det första tävlingarna efter den 20 mars beslutades att hålla ett nytt webb-möte den 12 april kl. 18.30 för att främst besluta om ev. anpassningar av ungdomsserien.

## § 4

Förra årets ungdomsserie summerades kortfattat enligt följande: Ungdomsserien

- På grund av de då helt nya rekommendationerna om begränsningar i idrottsverksamheten så blev det bara förenklade tävlingar och utan poängberäkning samt prisutdelning.
- Många ungdomar saknade det senare.

För innevarande säsong beslutades:

- För att minimera antalet vuxna på tävlingarna så beslöts att samtliga Öppna klasser, som främst nyttjas av vuxna löpare, utgår detta år.

I övrigt beslöts att tidigare regler ska gälla om inte restriktioner kräver annat. Kompletta uppdaterade bestämmelser för tävlingarna framgår av bilaga 1.

Tävlingsprogrammet beslöts till följande:

Ti	27 apr	SOL Tranås	18.30
Ti	4 maj	Nässjö OK	18.30
Ti	11 maj	SOK Aneby	18.30
Ti	18 maj	Boxholms OK, Staffans Minne, sprint	Kväll, enligt inbjudan
Ti	25 maj	Eksjö SOK	18.30

Beträffande Staffans Minne så är tävlingsdag lite osäker. Kvarligger restriktioner så går det inte att genomföra tävlingen under en kväll. Alternativet är då att flytta tävlingen till helgen före d.v.s. lördagen den 15:e eller söndagen den 16:e maj. Mötet den 12 april får ta beslut om konsekvenserna av en sådan eventuell ändring.

Eksjö SOK såg inga problem med att klara av prisutdelning efter sista tävlingen en kväll i veckan. Alla får dock räkna med någon timma längre än normalt tills man är hemma den kvällen.

En jury har utsetts varje år för att besluta om situationer som kan uppstå på tävlingarna eller däremellan. För året beslöts att Kerstin Samuelsson OK 64 Torpa tillsammans med en representant från aktuell arrangör utgör jury.

#### § 5

Måns Lennermo informerade om att Lämmeltåget är planerat att genomföras den 30 maj i år. Detta om inte ev. restriktioner omöjliggör detta. Plats är ej bestämd.

Lämmeltåget

#### § 6

Under 2020 genomfördes Höglands-OL både i form av Veckans bana och tävlingar med tidsstyrda startfält beroende på klubbtilhörighet. Allt för att uppfylla de restriktioner som gällde då. Om det inte är fritt att arrangera utan begränsningar även i år får det bli liknande utformningar.

Höglands-OL

Mötet beslutade om oförändrade regler för Höglands-OL under 2021 se bilaga 2. Programmet bestämdes till följande:

Ti	22 juni	Eksjö SOK	
Ti	29 juni	Forsserums SOK	
Ti	6 juli	Nässjö OK	Tjust 2-dagars samtidigt
Ti	13 juli	Boxholms OK	
Ti	20 juli	SOK Aneby	
Ti	27 juli	Inget Höglands-OL p.g.a. O-Ringen	
Ti	3 aug	SOL Tranås	
Ti	10 aug	Annebergs GIF	

#### § 7

Tre sprint-tävlingar genomfördes som träningar utan poängräkning under 2020. Detta år beslutades att återgå till cup-tävlingar enligt tidigare beslutade regler. Program för år 2021 fastställdes till följande.

Sprint-Cup

Ti	1 jun	SOK Aneby
Ti	8 jun	Eksjö SOK
Ti	15 jun	Nässjö OK

Utformning och regler framgår av bilaga 3.

#### § 8

Gemensamma teknikträningar avsedda för ungdomar har genomförts under en längre tid tillbaka. Efterhand har andelen vuxna som kommit för att få ett träningstillfälle ökat så de senaste åren har det varit nästan mer vuxna än ungdomar som deltagit. Mötet beslöt att ha träningar även i år. Följande sades och beslutades.

Teknik-träning

- Det ska inte vara vanliga OL-banor som erbjuds utan banor/övningar som är inriktade på att träna ett visst tekniskt moment.
- Vissa år har den som skapat programmet styrt vilket moment som ska erbjudas. Mötet beslöt att det får arrangörerna ta ansvar för i år.
- Då det är arbete och kostnader förenat med arrangemanget beslöts att deltagare över 20 år ska betala 30 kr för att delta. Betalning sker till Swish-nummer anslaget vid TC.

Reglerna framgår av bilaga 4. Träningsdagar beslutades enligt nedan.

Ti	30 mars	SOK Aneby
Ti	13 april	Nässjö OK
Ti	20 april	Eksjö SOK
Ti	24 aug	OK 64 Torpa
Ti	31 aug	Nässjö OK
Ti	7 sep	SOL Tranås

## § 9

Magnus Svensson redogjorde läget med vår och Njudungszonens ansvar för kommande större tävlingar. Följande finns i SmOF:s långtidsplan.

Större arrangemang i zonen

- 2023 Smålandskavlen (arrangör saknas ännu – risk för nedläggning)
- 2024 DM Långdistans (kan ev. bli 2023 då arrangör inte klarar det året)

Inställda och framflyttade större tävlingar ställer till det i långtidsplaneringen.

- O-Ringen 2020 i Uppsala blev framflyttat till 2021. Risk finns fortfarande att det inte går att genomföra tävlingen även detta år. Kan man flytta tävlingen ett år till eller får/måste Uppsala utgå?
- O-Ringen i Jönköping var beslutad till 2023 men framflyttades till 2024. Blir det flytt ett år ytterligare till 2025?
- 10-mila 2020 blev inställt och kunde inte flyttas till 2021.
- 10-mila i år är inställt på våren men kan ev. flyttas till hösten.
- År 2025 är 10-mila planerat till Småland med Tranås som tävlingsplats. Det kan då bli samma år som O-Ringen i Jönköping vilket inte går. En flytt till 2026 kanske blir lösningen?

Innan alla dessa tävlingar får en slutgiltig tidpunkt så är det svårt med all övrig långtidsplanering.

Eksjö SOK anmälde intresse av att arrangera DM i långdistans enligt ovan.

## § 10

Förra årets protokoll distribuerades till klubbarna till de adresser som finns i SOFT:s register samt till deltagarna på mötet. Beslutet blev att göra detsamma i år. Undertecknad bad deltagarna om att sända ett mail till min adress för att få säkerhet i vilka som deltog på mötet samt ha korrekta mailadresser.

Zoninformation

## § 11

### Övriga frågor

- a/ Marie Nord framförde att Agneta Hallberg-Hansson hade kontaktat henne för att påverka zonmötet att föreslå en person till SmOF:s valberedning under två år. Inga förslag lanserades vilket Marie skulle meddela Agneta.
- b/ Redan 2014 beslutades att Nässjö OK skulle utse en zon-ansvarig för åren 2021-2022. Måns Lennermo var medveten om detta och meddelade att det blir han som axlar ansvaret. Det blir även han som bjuder in till ett webb-möte den 12 april samt höstens möte i den form det nu blir.

Valberedning

Zon-ansvar

## § 12

Avgående zonansvarige Marie Nord tackade deltagarna för kvällens möte. Denna gång då var och en fick stå för sin egna fika.

Avslutning

Vid protokollet:

*Rohmny Andersson*

/Rohmny Andersson /

**BESTÄMMELSER FÖR HÖGLANDSSERIEN FÖR UNGDOM ÅR 2021**

- 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 | <del>4-4,5 km</del> |
| H 14 | 3-4 km   | D 14 | 3-4 km   | U 3 | 2,5-3 km | Öppen 4 | <del>3-4 km</del>   |
| H 12 | 2,5-3 km | D 12 | 2,5-3 km | U 2 | 2-2,5 km | Öppen 3 | <del>2,5-3 km</del> |
| H 10 | 2-2,5 km | D 10 | 2-2,5 km | U 1 | 2-2,5 km | Öppen 2 | <del>2-2,5 km</del> |
|      |          |      |          |     |          | Öppen 1 | <del>2-2,5 km</del> |
- 
- 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 |      |                      |
- Svårighet: Banorna ska innehålla momenten för svårigheterna enligt ovan men sträckor och kontrollpunkter ska väljas så att de blir enkla att genomföra och hitta.
- Deltagande: Varje deltagare får i princip under varje tävlingssäsong endast delta i en åldersklass. 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: Inbjudan publiceras i Eventor senast 14 dagar före tävling. Där ska anges samlingsplats, tid, kartskala m.m.
- Kartskalor: Kartor i skala 1:10 000 ska användas i samtliga klasser. Vid eventuella sprinttävlingar används skalan 1:4 000.
- Anmälan: Görs genom Eventor. Kompletterande anmälan via mail vid behov 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. ~~Vuxna som deltar på Öppna banor ska i mesta möjliga mån starta efter ungdomsklasserna för att inte anklagas för att ge otillbörlig hjälp i skogen.~~
- Stämpling: System Sport-Ident ska användas.
- Tider: Redovisas i samtliga klasser.
- 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.
- 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: Inga anmälningsavgifter tas ut i ungdomsklasserna. ~~Deltagare i Öppna klasser betalar en avgift på 30 kr som faktureras klubben.~~ Kostnad för priser och avslutningsträff ska beräknas med ett tak på 25 kr/anmälan. Totalkostnaden fördelas på klubbarna i proportion till antalet anmälda i ungdomsklasserna under året.
- Press: Resultat och om möjligt bilder sändes snarast efter tävlingarna till lokaltidningen.

**BESTÄMMELSER FÖR HÖGLANDS-OL år 2021**

- Inbjudan:** Publiceras i Eventor samt om möjligt på klubbens hemsida minst en vecka före tävlingsdagen. Ingen annonsering behöver ske i lokalpressen. En samlad inbjudan för zonen ska även finnas i SmOF:s inbjudningshäfte där samlingsplats ska framgå. Den zonansvarige ansvarar för dess införande. 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, ÖM7 och ÖM 8 ska banor finnas att tillgå både i kartskalan 1:7 500 och i 1:10 000. 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:** Förtryckta banor ska erbjudas men självinritning får erbjudas vid brist på kartor.
- 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.
- Avgift:** Anmälningavgift för deltagare 17 år och äldre ska vara 50 kr. Anmälningavgift för deltagare upp t.o.m. 16 år ska vara 20 kr.
- Stämpling:** I mesta möjliga mån ska elektronisk stämpling användas.
- Bad/Tvätt:** Möjlighet till detta bör finnas men om det inte går att lösa skall detta anges i inbjudan.
- Redovisning:** Resultat sändes snarast till Hall Medias tidningar 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** Tävlingsrapporterna ska vara upplagda i Eventor där även en Tävlingsrapport ska skapas. Eventuella tävlingsavgifter betalas till SOFT. Ingen tävlingsrapport ska insändas till SmOF.

## BESTÄMMELSER FÖR HÖGLANDETS SPRINTCUP år 2021

- Inbjudan:** Publiceras på Eventor minst två veckor före tävlingsdagen.
- Anmälan:** Senast söndag innan tävlingen för att kunna förbereda antal kartor. Anmälan på plats i begränsad omfattning får erbjudas.
- Resultat:** Skall publiceras på Eventor efter tävlingens genomförande.
- Start:** 18.00 - 18.30  
Startstämpling tillämpas. Bör finnas startfunktionär som ser till att startdjupet är minst 30 sekunder på respektive bana.
- Banor:** Vid tävlingarna ska vid varje tillfälle finnas följande 3 banor/6 klasser:
- |       |              |                              |
|-------|--------------|------------------------------|
| Vit   | 1,5 – 2,0 km | Damer kort / Herrar kort     |
| Röd   | 2,0 – 2,5 km | Damer mellan / Herrar mellan |
| Svart | ca 3,0 km    | Damer lång / Herrar lång     |
- Terräng:** Valfri. Skogssprint är ok.  
Skall tydligt framgå i inbjudan vilken terrängtyp samt tillåten klädsel. Skriv gärna även med rekommendation kring skoval.
- Karta:** Kartskala 1:4 000  
Kartan behöver ej vara ritad i sprintnorm.
- Stämpling:** SportIdent
- Bad/Tvätt:** Inget behov.
- Avgift:** Vuxna 50 kr, Ungdom 20 kr  
Avgiften betalas på plats, kontant eller Swish (eller annan betalningslösning).  
Deltagande klubb kan komma överens med arrangerande klubb att alla klubbmedlemmar faktureras klubben.  
  
Av startavgiften går 10 kr per startande till prispotten.
- Poäng:** Sammanlagd segrare koras i varje klass. Alla tävlingar räknas.  
Poängberäkning: 50 poäng – 47 poäng – 45 poäng – 43 poäng – 41 poäng och därefter 40, 39 osv. Det betyder att de 45 främsta på varje bana erhåller poäng. Vid lika poäng erhåller båda löparna den högre poängsumman. Vid lika slutpoäng avgör bäst placering på sista deltävlingen.
- Priser:** Prispengar fördelas lika med tolv vinster. Varje totalsegrare i cupen, sex stycken, erhåller ett penningpris. Övriga sex priser lottas ut med ett pris bland deltagarna i varje klass. Här har deltagarna lika många lotter som man har gjort starter i Högländets Sprintcup. Ingen deltagare kan vinna mer än ett penningpris.  
  
Förklaring av prisdistributionen: Exempelvis görs totalt 240 starter på tre kvällar. Då innebär det 240 x 10 kr = 2 400 kr i prispotten. Detta delas på tolv vinster, 200 kr/vinst. Varje totalsegrare erhåller 200 kr. Dessutom lottas 200 kr ut bland deltagarna på respektive bana. Desto fler deltagare totalt i sprintcupen, desto högre prispeng.
- Ställning:** Poängsammanställningen finns att läsa efter respektive deltävling på SOK Anebys hemsida, [www.sokaneby.se](http://www.sokaneby.se)

**BESTÄMMELSER FÖR TEKNIKTRÄNINGAR år 2021**

- Inbjudan:** Publiceras på Eventor minst en vecka före träningsdagen.
- Deltagare:** Träningarna är främst avsedda för teknikträning för ungdomar men alla åldrar är välkomna.
- Anmälan:** Senast söndag innan träningen för att kunna förbereda antal kartor.  
Anmälan på plats i begränsad omfattning får erbjudas.
- Avgift:** För deltagare upp t.o.m. 20 år utgår ingen avgift.  
För deltagare över 20 år utgår en deltagaravgift på 30 kr som betalas via Swish till det nummer arrangören anger på samlingsplatsen.
- Start:** 18.00 - 18.30
- Banor:** Vid träningarna ska vid varje tillfälle finnas följande 4 banor:  
Vit ca 2 km  
Gul ca 2,5 – 3,0 km  
Orange ca 3,5 km  
Violett ca 4,0 – 4,5 km
- Längden kan anpassas efter träningens inriktning.
- Träningarna skall vara fokusera på orienteringsteknik. Det är ok att lägga det som en vanlig OL-bana men då skall det finnas ett speciellt syfte med banan. PM (eller om det framgår i Inbjudan) skall skrivas för att enkelt förklara vad teknikträningen går ut på.
- Träningarna skall förläggas till skogsterräng så länge det är/i det närmaste är barmark.
- Kartor:** Kartskala efter vad som passar. Erbjud gärna några kartor för Violett i skala 1:7 500
- Stämpling:** Gör det enkelt. Enbart skärmar är helt ok.
- Säkerhet:** Alla startande skall skrivas upp/registreras och sedan bockas av vid målgång. Detta så att vi vet att alla har kommit tillbaka.
- Bad/Tvätt:** Inget behov.