

# TRÄNINGSCUP MED HANDIKAPP

Krydda föreningens orienteringsträningar med en träningscup där flera träningar kan ingå. Med ett handikappsystem kan många vara med och "tävla" mot varandra.

## Syfte

Att träna orientering och samtidigt "tävla" mot varandra. Att med en serie locka fler till att träna regelbundet på föreningens gemensamma träningar.

## Plats

All typ av terräng kan användas, det vill säga samma typ av terräng som vanligt används till föreningens träningar. Det kan var såväl skog som stads- och sprintmiljö.

## Utrustning

Kartor och plastfickor  
Kontrollskärmar och stämplingsanordning  
Ett handikappsystem för deltagarna

## Förberedelser

Lägg fyra korta banor i slingor från samlingsplatsen. Alla slingor bör vara ungefär lika långa och har ungefär samma beräknade segrartid. Banlängden och svårighetsgraden anpassas beroende på målgruppen, det vill säga deltagarnas kunskap, ambitionsnivå med mera. I exemplet här nedanför är respektive bana mellan 1,6 km och 1,8 km och svårighetsgraden är relativt hög.

Varje deltagare tilldelas en handikappoäng innan hen deltar för första gången. Handikappet varierar från 0-15 poäng där de bästa har 0 i handikapp. Handikappet behöver inte räknas ut utan kan uppskattas så att det stämmer något så när med respektive deltagares förutsättningar.

## Genomförande

Ett antal omgångar av Träningscupen genomförs. Det kan vara varje vecka under året eller en begränsad period med exempelvis 4-5 deltävlingar. Vid varje tillfälle finns fyra olika banor lagda i slingor från samlingsplatsen. Deltagarna springer banorna i olika ordning och väljer också själva vilka och hur många banor man springer vid varje tillfälle. Det kan vara både gemensam och individuell start.

Segraren på respektive bana får 10 poäng plus sitt handikapp. Övriga deltagares poäng blir 10 poäng minus en poäng för varje påbörjad minut efter segraren plus sitt handikapp. Alla som fullföljer en bana får minst två poäng. De som av någon anledning inte fullföljer sin bana får en poäng.



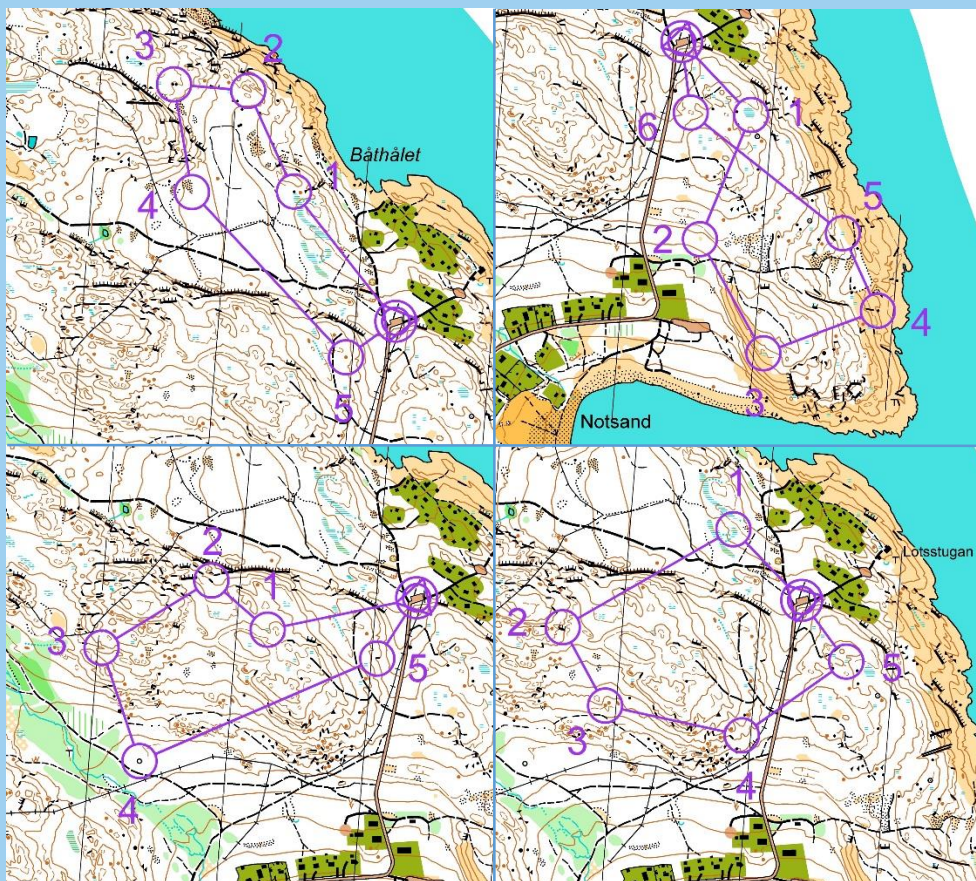
## Exempel

### Bana 1

	Tid	Avdrag	Handikapp	Poäng
1. Sara	14,37	0	2	12
2. Emil	15,07	1	1	10
3. Moa	15,48	2	0	8
4. Martin	16,32	2	3	11
5. Felix	16,42	3	0	7
6. Joakim	17,39	4	5	11
7. Nina	18,05	4	7	13
8. Linnea	18,55	5	6	11
9. Fredrik	19,23	5	8	13
10. Amanda	21,16	7	10	13

För de som springer flera banor vid samma tillfälle läggs poängen ihop. På samma sätt läggs poäng från respektive tillfälle ihop och den som samlat flest poäng är totalsegrare.

Träningscupen kan också genomföras i lag. Lagen kan sättas ihop på olika sätt. Det kan vara familjen, grannar, eller på annat sätt. Efter varje deltävling läggs lagmedlemmarnas poäng ihop. Det lag som samlat flest poäng efter att alla deltävlingar är genomförda är segrare.



- Svårighetsgraden på banorna anpassas beroende på deltagarnas kunskap.
- Det kan vara olika svårighetsgrad på de olika banorna. Samma poängberäkning kan användas.

