

Din första orienteringstävling

TEXT: Omarbetad från IF Thor. Stort tack!

Orienteringstävlingar ordnas under vår/försommar och höst över hela landet. Kring Stockholm finns många aktiva klubbar, och det går att hitta en tävling inom några mils avstånd i stort sett varje helg under säsong.

En vanlig orienteringstävling har deltagare i alla åldrar, och på alla nivåer från nybörjare/motionär till elit. Det gör orienteringssporten till något unikt. Vare sig du vill tävla hårt eller bara komma ut i skogen med karta, finns det anledning att vara med på en tävling. Men det är inte självklart för en förstagångsbesökare att veta hur tävlingar går till. Här försöker vi förklara hur det går till.



Före tävlingen

Var hittar jag information om när och var det ordnas orienteringstävlingar?

Svensk Orientering har en tävlingskalender på sin webbplats **Eventor** (<https://eventor.orientering.se/Events>). Välj Stockholm som område för att se tävlingar närmast Stockholm. Här finns information om varje tävling; var tävlingen äger rum, 'inbjudan' med allmän information och strax innan tävlingen också ett 'PM' med särskild information som du bör läsa innan tävlingen. På Eventor kan du också se vilka andra som har anmält sig i respektive klass. Eventor är en riktigt bra webbplats.

Vilken klass ska jag anmäla mig till?

Tävlingsklasser finns för alla åldrar från 9-10 år och uppåt. Man tävlar i dam- och herrklass indelat efter ålder. I tävlingsklass har alla en egen starttid som publiceras en eller två dagar innan tävlingen på Eventor.

Inskolnings- och utvecklingsklasser finns för barn och ungdomar som vill ha med sig sällskap i skogen, eller som inte vill delta i vanlig tävlingsklass. Fri starttid gäller. För alla åldrar finns öppna motionsklasser som är indelade efter svårighet. Även här gäller fri starttid.

Information om vilka klasser som erbjuds finns i inbjudan till respektive tävling.

Övergripande information om klasser och banlängder finns här: <http://www.svenskorientering.se/tranatavla/klasserbanlangderochnivaer/>

Åldersklasser för barn och ungdomar namnges efter högsta åldern i klassen, dvs att

man får vara med i D14 t.o.m. det år man fyller 14. För vuxna (från HD21) är det tvärtom, dvs att man börjar i H40 det år man fyller 40. H står för herrar och D för damer. Barn och ungdomar kan gå upp i åldersklass om och när de vill. Vuxna får på motsvarande sätt gå ned i åldersklass om de vill.

Hur anmäler jag mig? Måste jag anmäla mig i förväg?

För inskolnings-, utvecklings- och öppna motionsklasser går det jättebra att anmäla sig på plats under tävlingen. Gå till den del av sekretariatet som kallas **'Direktanmälan'**.



Annars kan man anmäla sig till en tävling via Eventor senast en vecka före tävlingen. Då behöver du inloggningsuppgifter till idrottonline som är kopplade till orienteringsklubben. Det får du genom att kontakta någon av oss ledare. För att delta under en tävling behöver du också en löparbricka eller "pinne" som registrerar dina stämplingar vid kontrollerna. Första gångerna kanske du vill hyra pinne på plats på tävlingen (ca 30 kr). Eller så kan du köpa en egen pinne. En sådan kostar ca 400 kr och kan beställas från Sportident. De flesta har SI-Card 9:

<http://www.sportident.se/Loparbrickor.aspx>

Tävlingsdagen

Läs dokumentet 'PM' noga!

Ett par dagar innan tävlingen publiceras ett 'PM' på tävlingens sida på Eventor. Där står all information som man kan behöva på väg till tävlingen och på plats. Både när det gäller själva tävlingen som övrig service såsom dusch, mat, sportförsäljning, parkering osv. Se till att läsa PM i god tid. Nu kan du åka till tävlingen. Betalning för parkering, fika och annat på plats kan vanligtvis göras med kontanter och Swish.

Ankomst

Sista biten till tävlingen är oftast skyltad med hjälp av en orienteringsskärm eller två. Det första du kommer till är parkeringen som ofta ligger på en äng eller ibland i ett samhälle om skogen är stadsnära. Det kan vara ganska långt (500-1000 m) från parkeringen till själva **arenan** eller "**tävlingscentrum**" som förkortas **TC**. Ibland är det nära (200 m) och ibland riktigt långt (>2000 m).

När du kommer till arenan/TC så ser du många olika vimplar. Varje klubb brukar sätta upp sin vimpel och där samlas klubbkamraterna. Här kan du lämna din ryggsäck och överdragskläder. Det är också bra att ha med sig något att sitta på. På TC finns oftast en mark med försäljning av korv, hamburgare, dricka, bullar kaffe etc. Det finns också toaletter, utomhusdusch, första hjälpen, försäljning av utrustning, barnpassning och annat. Du går i mål på TC om det inte står något annat i PM.

Heltäckande klädsel

Reglerna för orienteringstävlingar säger att "Tävlande ska vid start ha heltäckande klädsel med undantag av huvud, hals och armar. Vid distansen sprint får arrangören

tillåta annan klädsel”.

Till start

När det är dags att starta så går eller springer du till starten. Starten ligger ofta på ett annat ställe än TC och avståndet varierar från 200 m till ett par kilometer. Detta måste du alltså ta hänsyn till, särskilt om du kör tävlingsklass och har en starttid. Det finns ibland två olika starter eftersom det annars är svårt att få till lämpliga banor för alla olika klasser. På väg till starten ska du tömma din löparbricka i en särskild tömningsenhet, det vill säga radera ut tidigare stämplingar för att göra plats för nya.

Start med starttid

I starten finns en klocka som går tre minuter för fort. När din starttid visas på den klockan ska du gå in i första fällan och bli avprickad, där behöver du vanligtvis även 'checka' din löparbricka i en stämplingsenhet. Efter ytterligare en minut går du in i nästa fälla där du kan stoppa in en lapp med kontrolldefinitioner i plastfodralet som du kanske har på armen. Annars är oftast kontrolldefinitionerna även tryckta på kartan. 1 minut innan start går du in i den sista fällan där kartorna ligger. Om du är 16 år eller yngre får du direkt vända på kartan och titta på den. Om du är äldre så väntar du på startpipet, tar din karta och springer mot startpunkten (30-150 m) som måste passeras och som är utmärkt med triangel på kartan. Har du starttid ska du alltså inte startstämpla.

Start med fri starttid

Om du springer utvecklingsklass eller öppen motion så finns en särskild fälla där du köar till kartorna och där du får titta på kartan innan du startstämplar och springer iväg. Glöm inte att startstämpla!

Starten är inte vid startpunkten

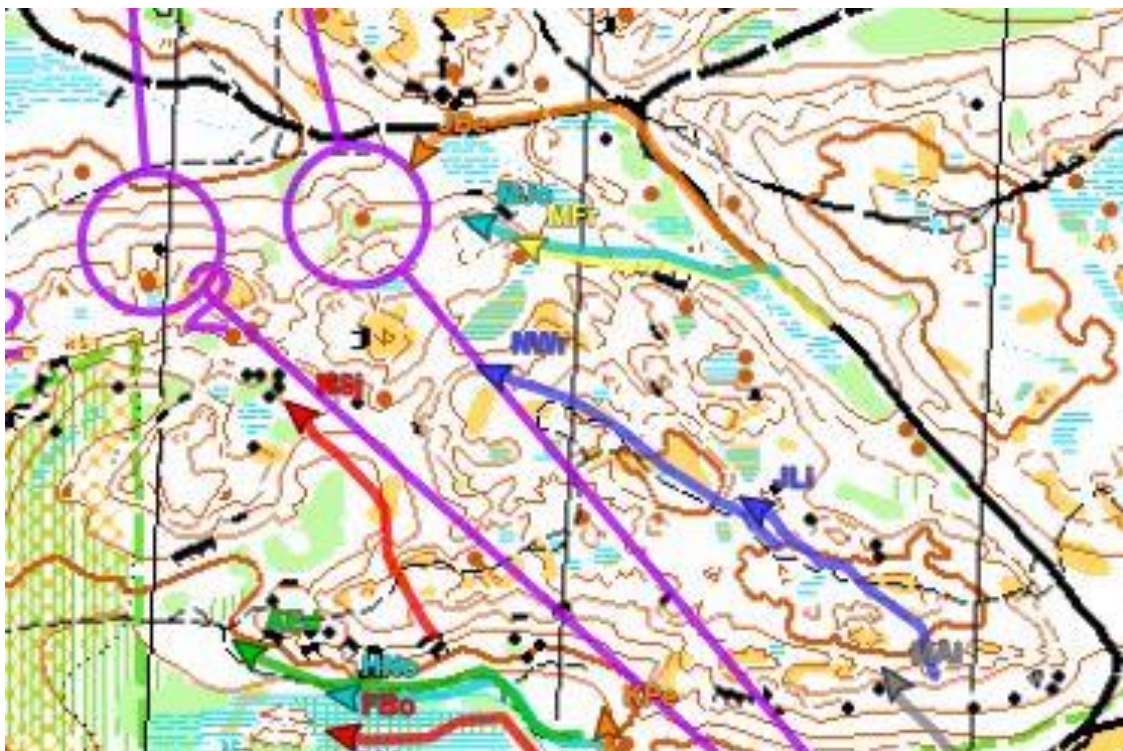
Det här kan kännas konstigt, men platsen du startar på är inte utmärkt på kartan. Det som är märkt som startpunkt på kartan (en triangel), ligger från några tiotals meter till ett par hundra meter från startplatsen. Startpunkten (dvs triangeln) är där själva banan börjar, även fast du startade springa/gå en bit därifrån. I terrängen är startpunkten märkt med en skärm, men ingen stämplingsenhet. Alla springer dit, så det är bara att följa strömmen! Nu kan du orientera dig vidare i mål!

Målgång

Efter målgång, vare sig du har klarat banan eller inte, så måste du "stämpla ut". Annars tror arrangören att du är kvar i skogen och kanske startar en skallgång. Efter målstämplingen kan du även få en pappersremsa med dina sträcktider för banan. Nu kan du gå tillbaka till vimpeln, äta, dricka, och kanske duscha. Nu är också ett bra tillfälle att prata om loppet med andra löpare. Ofta får man tips om hur man ska tänka och göra för att det ska gå ännu bättre.

Efter tävlingen

Resultat postas på anslagstavlor vid tävlingsområdet, och prisbord finns åtminstone för barn- och ungdomsklasser. Du kan även hitta preliminära resultat i din mobil på: <https://liveresultat.orientering.se/>. Några timmar efter att tävlingen är slut brukar resultaten även publiceras på Eventor. Där kan du även se hur det har gått på varje delsträcka. Efter tävlingen kan du också gå till en hemsida som heter Livelox (<https://www.livelox.com>). Många löpare springer med gps-klocka och lägger sedan upp sina gps-spår så att man kan se exakt hur de har sprungit. Här kan du alltså gå igenom både ditt eget (om du har gps-klocka) och andras lopp vilket är ett mycket bra sätt att lära sig mer om orientering.



Hoppas den här guiden varit till hjälp för er som är nya i orienteringssporten. Frågor och funderingar kan besvaras av våra ledare i samband med våra torsdagsträningar