

Så här går det till på en tävling

- Inbjudan** I god tid före tävlingen kommer en Inbjudan där de flesta detaljer framgår. Vilka tävlingar som finns går att se på vår hemsida under rubriken Anmälan. (Man måste vara medlem och ha en inloggning). Det finns även en tävlingskalender på www.orientering.se där man kan se alla tävlingar som finns i landet. Lite krångligare sida kanske men vet man vilken tävling man söker och vilket datum den är går det bra att hitta rätt.
- PM** Kort tid före tävlingen kommer ett PM med slutlig information. Finns att hämta på arrangerande klubbs hemsida. Här brukar t ex vägbeskrivning till tävlingen finnas. Det är vanligt att det finns uthängda orienteringsskärmar som vägvisning när man närmar sig tävlingen. I PM brukar stå beskrivet var dessa skärmar börjar.
- Klasser** Normala tävlingsklasser kallas H för herrar och D för damer med början i H10 och D10 och sträcker sig så högt upp som det finns tävlande. Ungdomsklasser är indelade i tvåårsintervall, från HD35 i femårsintervall. Seniorsklass sträcker sig från 21 till 35 år och kallas H21 och D21. De yngsta springer i Inskolningsklass. Yngre än yngst kan delta i Minikat.
U-klass betyder utvecklingsklass och är lämpligt för nybörjare i olika åldrar. Det är också tillåtet att ha medhjälpare med sig.
Det finns också ett färgsystem som anger svårighet på bana. Grön, vit och gul är de färger våra nybörjare kommer att ha på sina banor under året.
Ö betyder öppen bana. Den finns i olika svårigheter från 1 – 9 där 9 är svårast och längst. Även öppen 10 kan förekomma, det är en inskolningsbana dvs lätt. På öppna banor finns ingen åldersindelning utan man kan fritt välja bana. Öppen bana går även att anmäla sig till på tävlingsdagen.
- Anmälan** Görs lättast på anmälningssidan på hemsidan (logga in och klicka på Anmälan i vänsterspalten), annars till någon av oss då ni också får hjälp att välja klass. Observera sista datum.
- Efter-anmälan** Det går även att efteranmäla sig intill några dagar före tävlingen. Anmälningsavgiften blir då högre och springer man tävlingsklass får man sämre starttid, dvs man får oftast starta före övriga löpare.
- Starttid** Alla anmälda i tävlingsklass får egen starttid. För U-klasser och Öppna klasser kan det vara lite olika. Det händer att man får en starttid men oftast får man starta när man vill. Starttider läggs ut på arrangerande förenings hemsida några dagar före tävling.
- Stämpel-system** Sportident är det vanligaste stämplingssystemet och det har ju de flesta provat på. Vi rekommenderar alla att köpa egen bricka av oss. Slutar man orientera köper vi tillbaka brickan.
- Anmälnings-** Normalt betalar klubben hela anmälningsavgiften för ungdomar. För vuxna finns det två alternativ. Tävlrar man inte fler än tre gånger under ett år är det bästa tt betala anmälningsavgifterna själv. Annars kan man om man vill betala en tävlingsavgift på 250 kr som täcker allt tävlande under året. Sommartävlingar

(t ex O-ringen) och vissa träningstävlingar betalar alla själva. Öppna banor som köps på tävlingsdagen faktureras klubben.

- Avstånd till parkering och start** Det är viktigt att lägga märke till hur långt det är att gå från parkering till tävlingscentrum (kallat TC). Även avståndet från TC till starten kan ibland vara ganska långt. Ett vanligt nybörjarfel är att komma för sent till tävlingen.
- TC** Tävlingscentrum, eller TC som man oftast säger, är den plats man samlas på, där målet är, där dusch, all försäljning, resultatlistor och prisutdelning finns. Varje klubb brukar samlas för sig. För att hitta klubben har vi ett klubbstandar med KFUM:s färger hissat. Vid dåligt väder brukar vi ta med ett vindtält.
- Startplats** Startplatsen är oftast inte vid TC (kan förekomma vid mindre tävlingar och vid stafetter). Olika klasser kan ha olika startplats. Vägen dit är snitslad. Startproceduren är lite speciell och den brukar vi gå igenom på någon träning. Prata med oss om ni känner er osäkra.
- Sportförsäljning** Det är på tävlingar man köper orienteringsprylar (förutom klubbkläder) som t ex skor. Löpex heter det lokala företaget som en av våra klubbmedlemmar driver.
- Matsäck och dryck** Många tar med egen matsäck men det finns oftast smörgås eller annan mat att köpa. Vattenflaska är alltid bra att ha med, ibland serveras vatten efter målgång men inte alltid.
- Dusch** De flesta väljer att duscha direkt efter tävling. Det är att rekommendera eftersom väntetid på prisutdelning och medpassagerare ibland kan bli lång. Duschen är oftast utomhus. Hur man än gör bör man ta med torrt ombyte.
- Packning** Förutom torrt ombyte, handduk och duchtval är det bra att ha med sig: skor för orientering, överdragskläder, kompass, småpengar lätt åtkomliga för bilparkering (varierar oftast mellan 10 – 20 kr), matsäck, vatten, och, om man har, hållare till kontrolldefinitioner och sportidentbricka. Bär man glasögon kan man dessutom behöva keps vid regnväder. Tänk också på att ta med några extra plastkassar att lägga våta kläder och skor i. Något att sitta på kan behövas. Många orienterare har en ryggsäck med vidhängande campingstol men en vanlig campingstol eller sittunderlag fungerar också bra. Man brukar komma ombytt till tävlingen och det hör till att man springer i klubbens tävlingsdress om man har en. Dobbade orienteringsskor tar man på innan man går till start.

Verkar det krångligt?

Allt som är nytt tar ju lite tid att lära sig. Oftast finns någon av oss ledare till hands och hjälpa till. När ni varit med några gånger kommer det mesta att falla på plats. Innan dess: VÅGA FRÅGA!

Måste man tävla?

Nej inte alls! Även om man befinner sig på ett tävlingsområde är det egentligen bara H- och D-klass som är tävlingsklass. I Inskolningsklass, U-klass och Öppen klass kan man ha medhjälpare eller springa tillsammans. Vill man inte springa utan gå runt gör man det. Man gör det helt enkelt inte märkvärdigare än man vill. Tanken är ju att man ska trivas och ha roligt. Det är just det som är så suveränt med att åka på tävlingar, även om man inte har några

tävlingsambitioner. Man träffas i klubben, lär känna varandra, hejar på varandra och får uppleva atmosfären i orienteringsvärlden.

Lycka till!

Ledarna