

# Nyfiken på orientering?



## Så här gör Du för att delta på våra onsdagstävlingar:

### 1. Ta reda på tid och plats!

Gå in på [www.sno.nu](http://www.sno.nu) och välj ”Träning”-menyn och ”Motionsorientering”. Klicka på länken ”Info” för den aktuella tävlingen i listan.

Är Du Scania-anställd kan Du hitta samma information på InLine.

### 2. Utrustning:

Heltäckande klädsel är ett krav för att få starta. Du får alltså INTE springa i kortbyxor! Tröja med kort ärm är dock tillåten.

Oftast finns ingen dusch/badmöjlighet vid tävlingsplatsen, så antingen tar Du med Dig tvättvatten och balja, eller våt handduk (”våtklut”), eller duschar hemma efteråt.

En kompass kan vara bra att ha i skogen. Du kan få låna en sådan om Du i förväg hör av Dig till den tävlingsansvarige.

Ta gärna med Dig en egen plastficka av storlek A4 eller A3, att stoppa kartan i, så sparar vi naturresurser.

### 3. Vid tävlingsplatsen:

Betala startavgiften, som är 30:- för samtliga deltagare. Lägg pengarna i den avsedda lådan.

Välj en bana och ta en karta. Det finns tre banor av olika längd och svårighetsgrad. Bana A och B är ofta ungefär lika svåra, bana C är kortast och lättast, oftast av nybörjarkaraktär.

Oftast är banan tryckt på kartan, och ibland är även kontrollangivelserna tryckta på kartan.

Det brukar också finnas separata lappar med kontrollangivelser (symboler och kodsiffor).

Fråga funktionären om Du är osäker på vad symbolerna betyder.

Anmäl Dig till funktionären, som registrerar Dig. Oftast används det elektroniska SportIdent-systemet för tidtagning. Har Du ingen SportIdent-pinne så får Du låna en av funktionären.

Töm SportIdent-pinnens minne före start.

Gå till startpunkten.

#### 4. I skogen:

Vid startpunkten startar Du loppet genom att stämpla med SportIdent-pinnen i startenheten. Grundregel under loppet: Hellre långsamt och rätt än fort och fel!

Vid varje kontroll finns en orange-vit skärm, kodsifra och en SportIdent-enhet. Kontrollera på angivelselappen att kodsiffran stämmer, och stämpla med SportIdent-pinnen i enheten. Tänk på att Du inte får beträda tomtmark eller besådda åkrar!

#### 5. Tillbaka i mål:

Du går i mål genom att stämpla med SportIdent-pinnen i den avsedda ”mål”-enheten. Gå sedan till funktionären, och läs ur informationen ur SportIdent-pinnen. Då kontrolleras att Du varit vid rätt kontroller och i rätt ordning, och Du får veta Din löptid. Kartan får Du behålla för att i efterhand kunna analysera Ditt lopp.

Resultatet kan Du i regel läsa under någon av de följande dagarna på denna webbplats.

#### Orientera när det passar just Dig!

Kontrollerna sitter ibland uppe från onsdagen till nästföljande söndag, ibland med en nedbrytbar röd snitsel i stället för orange-vit skärm. Detta ger Dig möjlighet att springa banorna vid valfritt tillfälle efter själva tävlingsdagen. Kontakta i så fall arrangören för tävlingen för att köpa karta och kontrollangivelse. Alternativt kan Du:

- a) be en kompis köpa en extra karta vid tävlingen
- b) låna en karta av någon som sprungit

Välkommen ut i skogen!