

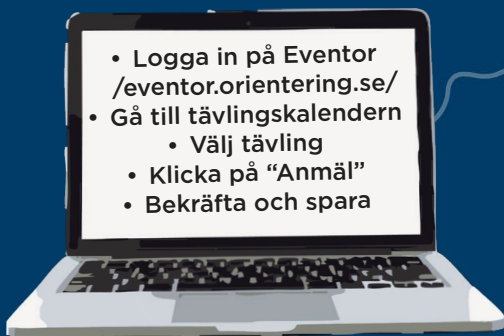


MIN FÖRSTA TÄVLING

EN GUIDE TILL DIG SOM VILL
BÖRJA ORIENTERA

DEL 1: SÅ ANMÄLER DU DIG

Anmäl dig via Eventor, sajten där du hittar och anmäler dig till alla svenska tävlingar. Om du är medlem i en klubb så hjälper de dig att skapa ett användarkonto, annars skapar du ett själv. När du har ditt användarkonto, anmäl dig så här:



Föranmälan krävs om du ska tävla i åldersklass. Vill du vara med i en öppen klass? Då kan du också anmäla dig på plats under tävlingsdagen. Kom ihåg: Det är billigare att föranmäla sig.

DEL 2: PACKA RÄTT FÖR EN LYCKAD DAG!

Checklista för din tävlingsväska:

Viktigt att bocka av:

- ☐ Kompass
- ☐ SI-bricka (pinne) – kan hyras på plats men går att ofta låna av klubben
- ☐ Skor med bra grepp
- ☐ Kläder att springa i, långbyxor, tröja, strumpor
- ☐ Ombyte och handduk (om dusch finns)

Bra att ha:

- ☐ Hållare för kontrollbeskrivning
- ☐ Koll på vädret – så att du vet om du behöver ta med regnkläder, en extra tröja etc.



Tips:

Lägg allt i en ryggsäck som är enkel att bära då det kan vara långt att gå från parkeringen till tävlingsarenan.

Klä dig rätt:

Slitstarka kläder: Välj oömma plagg som tål skog och mark. Heltäckande byxor är ett krav.

Lager på lager:

Klä dig i flera tunna lager så att du kan anpassa dig efter vädret.



DEL 3: INNAN TÄVLING

Läs igenom tävlings-PM, ett dokument som beskriver tävlingen. Det finns på Eventor några dagar innan.

Sedan är det dags att **planera din tävlingsdag**. Räkna med restid och tid för förberedelser när du kommit fram till tävlingsområdet:



Ta reda på starttid. Kolla i startlistan på Eventor efter din starttid om du är föranmäld, eller när man får starta om man anmäler sig på plats.

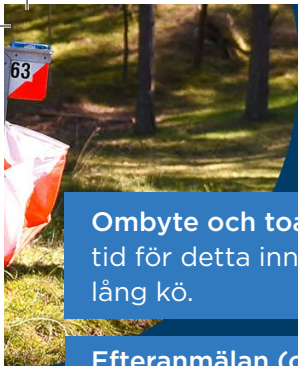


Restid till tävlingsplatsen: Lägg till extra tid för eventuella förseningar.



Tid från parkering till arena: Det kan ta längre tid än du tror att gå. Räkna med att det tar ca 15 minuter per kilometer.





Ombyte och toalettbesök: Planera in tid för detta innan start, det kan vara lång kö.



Efteranmälan (om du inte är föranmäld):
Kom i god tid för efteranmälan.

DEL 4: PÅ TÄVLINGSDAGEN

Räkna med att komma minst en timme innan start. Om du inte är föranmäld, lägg gärna till extratid. Kön till sekreteriatet där du anmäler dig är oftast inte så lång, men det är bra att ha lite marginal.

Hitta: Klubbflagga, toaletter, sekreteriat (där du anmäler dig), och vägen till starten (den är alltid snitslad).



Tid till startområdet: Räkna med att starten kan vara en bit bort. Passa på att värma upp med jogg till starten. Räkna med att det tar ca 10 minuter per kilometer.



**VÄND PÅ
SIDAN!**

DEL 5: DAGS FÖR TÄVLING!

Vid starten:

När du är framme vid start, kom ihåg att "tömma" och "checka" din SI-pinne. När klockan visar din starttid, då går du till den första stationen.

Första stationen:

Avprickning, ange ditt nummer på SI-pinnen och gör en extra stämpling. Vid nästa fem pip går du framåt

Andra stationen:

Här får du kontrollbeskrivning*, som du kan titta på medan du väntar. Vid nästa fem pip går du framåt.

***Kontrollbeskrivning:** En beskrivning av var kontrollpunkterna (skärmarna) är placerade. Det kan tex stå ""Sten, NV sida" vilket betyder att kontrollen är placerad på en sten, på den nordvästra sidan av stenen. Den här informationen är viktig för att du ska kunna hitta rätt kontroll i skogen.

Tredje stationen:

Här finns en låda med kartor som är märkta med bana/klass. Kolla så att du tar rätt karta! Ungdomar får titta på kartan, äldre ungdomar och vuxna får vänta tills det piper igen. När det piper för tredje gången – starta!

Om du är anmäld till fri starttid så går du igenom samma stationer som den föranmälda, men när det piper tredje minuten måste du startstämpla din SI-pinne. Den som är föranmäld springer iväg direkt utan att startstämpla.

I skogen stämplar du på dina kontroller som visas på din karta. När du stämplar i mål har du klarat banan.

Efter målgång: Checka ut med din SI-pinne, så att tävlingsledningen vet att du är tillbaka från skogen.

Kontaktinformation:

Hemsida: www.orientering.se

E-post: info@orientering.se

Till hemsidan!



@svenskorientering



@svenskorientering



facebook.com
/svenskorientering



@svenskaorienterings-
forbundet

**Välkommen till
orienteringsfamiljen!**