



TÄVLINGS DAX

I denna folder kan du läsa om hur det går till på en tävling. Följ pilarna så får du reda på det mesta man behöver veta om en tävling.

Anmälan till tävling



I regel måste man anmäla sig 14 dagar innan en tävling. Det finns många tävlingar och olika klasser att välja på utifrån kön ålder och skicklighet. I OK Löftan anmäler vi oss till :

Bosse Månsson tel 0340-653725
bo.mansson.ol@telia.com

Tävlingskalender finns, och anmälan går också att göra via klubbens hemsida
<http://hem.passagen.se/jbla/>

Packa Väskan



När det är dags för tävling bör man packa väskan eller ryggsäcken med:

- Tävlingsdräkten och långa byxor*
- Skor, helst någon form av dubbsockor
- Kompassen
- Handduk och tvål
- Varm tröja
- Regnkläder och stövlar
- Dricka
- Matpaket

* I orientering måste man ha långa byxor.

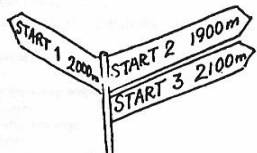
Dags för avresan



Vid avresa till tävling samlas klubbens medlemmar vid någon central plats. Vilken tid samlingen är brukar variera från gång till gång beroende på hur långt det är att resa. I vår klubb samlas vi vid:

KONSUM I
FRILLESÅS

Snitsel till start



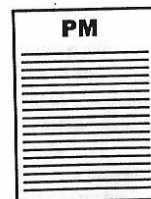
På en tävling kan det finnas flera olika starter. Det är viktigt att man vet vilken start plats man skall gå till. Följ rätt snitselfärg. Vanligen är det mellan 500 och 2000 meter att gå. På vägen till start skall man "nolla" sin SI-bricka samt "Checka" den. Då är brickan redo för en ny tävling.

Startlistor



Vid tävlingscentrum som ibland förkortas TC, finns startlistor uppsatta på en anslagstavla. Man letar upp sin klass och därefter sitt namn. Kontrollera din starttid och numret på IS-bricka.

Vad står i PM!



När man kommer till parkeringsplatsen eller tävlingscentrum får man ett "PM". Det är ett pappersark med viktig information om tävlingen. I PM:et kan man läsa hur långt det är till starten, var toaletterna finns om det är något speciellt man ska tänka på osv.

Parkering och samlingsplats



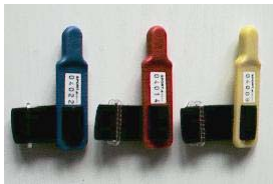
När man närmar sig tävlingsplatsen markeras tillfartsvägar med orienteringsskärmar och skyltar vid väggkanten. Parkering sker oftast på åkrar eller ängar. Från parkeringen brukar det vara en bit att gå. Vid tävlingscentrum (TC) söker man upp de övriga i klubben. De flesta föreningar har en egen klubbsskärm som man samlas kring.



Starten

09.54

Vid starten finns det en skylt där aktuell starttid framgår. När den egna starttiden kommer upp går man in i fällan för den klass man skall delta i. Då kontrolleras numret på din SI-bricka mot numret på startlistan.

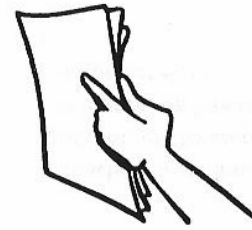


Kontrollbeskrivning

Bana 2		3200	
1	31	▲	Kodsiffror
2	32	○	
3	33	□	
4	34	×	

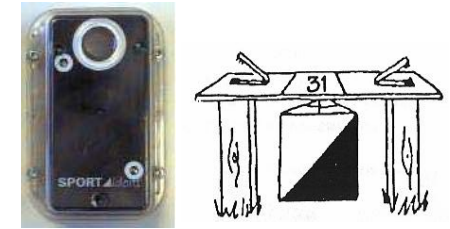
Två minuter innan man startar får man ta en kontrollbeskrivning. På den står det vilken klass man har och hur många kontroller det finns på banan. Varje kontroll har en kodsiffra. Motsvarande siffra finns på kontrollerna ute i skogen. Då vet man att man kommit till rätt kontroll.

Karta och bana



En minut före start får man ta sin karta. På den finns banan man ska springa påtryckt med röd färg. Starten är markerad med en triangel. De röda ringarna skall passeras i ordningen 1,2,3,4,5 sov. Målet ritas med dubbelringar.

Kontroller



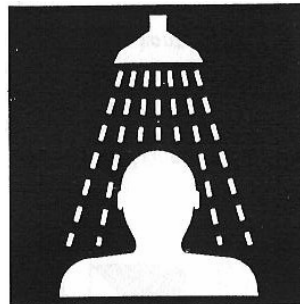
Vid varje kontroll finns en orange-vit orienteringsskärm. I anslutning till denna en kontrollenhet med kodsiffran. Om kodsiffran stämmer överens med din kontrolldefinition skall du stämpla med din SI-bricka. Stämpla görs genom att stoppa ner brickan i enheten och ett lite "PIP" skall höras.

Resultat och prisutdelning



På resultattavlan, som finns vid tävlingscentrum, sätts lappar upp med tid för varje löpare. De bästa brukar belönas med priser som delas ut efter tävlingen. Hur många som får pris varierar från tävling till tävling.

Dusch och ombyte.



Efter loppet väntar dusch. För det mesta utomhus. Det brukar vara en liten bit att gå mellan tävlingscentrum och duschplats.

Lämna kartan vid målet.



När man passerat under mål skycket och läst av kontrollbricka går man ytterligare en bit bakom målet. Ibland kan man få lägga sin karta i en påse med klubbens namn på. Den får man tillbaka senare när alla på tävlingen har startat.

Målet



Från sista kontrollen till målet får man oftast följa en snitsel. Sluttiden tas när du stämplar vid målets SI-enhet. Därefter skall din SI-bricka läsas av i en måldator. Då kommer din tid att registreras och kontrollera att du varit vid alla kontroller. Även om man avbrutit sin tävling är det viktigt att man går till målet och läser av sin kontrollbricka.