



OK Nolaskogsarnas - Kom ihåg vid orienteringstävling ver 2008-05-23

Innan tävling:

Hemma:

Läs tävlings-PM (kontrollera din starttid gärna redan dagen innan).

I tävlings-PM framgår vilket stämplingssystem som används.

Var ute i god tid tävlingsdagen, så behöver du inte stressa, samåk gärna.

Ät och drick i god tid innan tävlingen.

Tävlingskläder (heltäckande) tar du på dig hemma, anpassa efter väder och vind.
(heltäckande klädsel = byxor och strumpor som täcker all hud utan glipor, tex mellan knä och strumpa, men kort ärm på tröjan är OK)

Packa din utrustning (gärna i rygsäck, det kan vara långt att gå från parkering till TC).

- Duschgrejor, badlakan, hygienartiklar med ombyteskläder (ibland behövs mössa och vantar).
- Varma ytterkläder (överdragskläder till tävlingskläderna).
- Skor efter tävlingen.
- Regnkläder /paraply (beroende på väder).
- Gummistövlar (beroende på väder).
- Något att sitta på, typ campingstol.
- Matsäck eller pengar för att köpa i markan.
- Vattenflaska.
- Plastkasse för att stoppa ner smutsiga skor och kläder.
- Tejp att tejpa skosnören.

- Kompass.
- OL-skor.
- "Stämplingspinne"- SPORTIdent (SI) eller emit (om du har).
- Plastficka för kontrolldefinition (om du har).

På väg till tävlingen:

Ta det lugnt, stressa inte!

Bilen parkeras på anvisad P-plats, kostnad ca 10-20kr.

Från P-plats till TC (Tävlingscentrum) kan det vara 0-2 km.



På TC:

OKN-arna brukar sitta tillsammans, leta rätt på var vi sitter. Spana efter vår flagga.

Leta rätt på informationstavlan och läs tävlings- PM och kontrollera:

- Din starttid.
- Avstånd till startplats (beräkna vilken tid du behöver för att gå dit)
- Färg på snitsel som går till din startplats (obs! ibland är det flera startplatser).
- Skala på kartan, ekvidistans.
- Ev. annan viktig information tex kartkompletteringar.

Du som skall springa öppen klass anmälan, gå till anvisad plats för anmälan och följ där anvisningarna.

Skall du hyra eller hämta ut "stämplingspinne" SI eller Emit (för dig som inte har) gör det snarast, finns ofta vid sekretariatet eller vid anmälan till öppen klass.

Innan du går till start:

- Byt om, tejpa skosnören.
- Drick lite vatten.
- Stoppa ner alla dina grejor i ryggsäcken.
- Ta med kompassen, "stämplingspinne" -SI eller emit, kontrolldefinitionsficka.



På väg till start:

- Tag god tid på dig, följ rätt snitsel till start.
- Töm (nolla) "stämplingspinne"- SI eller emit vid anvisad plats, på väg till start eller ibland vid start.

Vid startplatsen:

Vid start finns en klocka eller annan tidangivelse (ofta någon som bläddrar fram tiden).

- Se i vilken fålla du skall vara= din tävlingsklass.
- Gå fram till din fålla när klockan visar "din starttid".
- I första hagen blir du avprickad, visa din "stämplingspinne". Vänta där 1 min.
- I andra hagen finns din kontrolldefinition, se lapp med din tävlingsklass, stoppa ner definitionerna i ditt plastfodral alt. häfta fast det inne i kartan längre fram. Om inte "stämplingspinne" används ligger här också ditt startkort. Här får du också vänta i 1 min
- I tredje "hagen" tar du din karta, i lådan med din tävlingsklass, och du får direkt börja titta och läsa in dig på den. Vänta också här 1 min på ett startpip.

- Fem sekunder innan startögonblicket kommer en pip-pip-pip-pip-piiiiip, det långa pipet är startsignalen.

När starten har gått är första lilla biten snitslad fram till en startpunkt, markerad som en röd triangel på kartan. Titta noga på karta och kompass och ta det lugnt till första kontrollen. Försök att inte bry dig om vad andra orienterare gör ute i skogen, lita till dig själv! Ha kul ute i skogen!

Du som är anmält dig i öppen klass startar ofta i egen "fälla" och valfri tidpunkt, följ anvisningar på plats.



Ute på banan:

- Stämpla vid varje kontroll, kontrollera kodsiffran innan du stämplar.
- Från sista kontrollen och in till mål följ snitsel.
- Vid mål skall du också stämpla (när "stämplingspinne" används).
- Efter målgång lämna startkort alt. "stämpla ut dig" med din "stämplingspinne", funktionärerna hjälper dig.

Om SI-stämplingen inte verkar fungera på någon kontroll, stämpla med stiftklämman i reservruta på startkortet.

Om du avbryter tävlingen eller inte besöker alla kontroller på banan måste du ändå lämna ditt startkort alternativt meddela funktionärerna vid målet att du "bryter". Om du inte gör det tror tävlingsarrangören att du annars är kvar i skogen och kan börja ge sig ut för att leta.



Efter tävling:

På TC:

Gå tillbaka till vår samlingsplats, vila lite och drick vätska, sitt inte för länge utan gå till snarast till duschen. Glöm inte att stretcha!

Även ute i skog och mark har arrangörerna ordnat duschvagnar som står uppställda med varmt och kallt vatten. Duschen finns oftast en lite bit ifrån TC, följ snitsel.

Ät och drick din medhavda matsäck när du är nyduschad och tillbaka vid samlingsplatsen.

Resultat sätts efter hand upp på TC.

Inom något dygn kommer också resultaten att finnas på arrangörsklubbens hemsida.

Innan du åker hem:

- Kontrollera att du har allting med dig, inkl. tävlingskartan.
- Plocka ihop skräp och släng i sopsäckar som finns på TC.

Hemma:

- Packa upp och ta hand om utrustningen, så är den redo inför nästa tävling!
- Ta fram kartan, och gå igenom hur du sprang, berätta för dina föräldrar eller en kompis. Detta är också mycket värdefull träning!

Lycka till!