



## Konsten att bli en orienteringsförälder.

-grunderna i orientering och hur du stöttar ditt barn i sin orienteringsupplevelse.

### Kapitel 1: Inledning, syfte och mål

Kul att du och ditt barn är nyfikna på orientering och har valt att prova på detta med oss i Baik. Detta häfte är till för att hjälpa dig som är ny förälder i de yngsta grupperna men kan även ge stöd för nya föräldrar i äldre grupper. Syftet med detta häfte är att ge ett stöd för dig och ditt barn under det första året, då det mesta är nytt och obekant. Målet är att du skall förstå hur orientering går till. Med häftets hjälp skall du kunna stödja barnet med att läsa och passa kartan, förstå kontrolldefinitionen, vad svårighetsgraden grön innebär och hur en sådan bana kan se ut. Du skall också ha förståelse för vad som händer när vi springer en tävling. Som bonus utvecklar du din egen förmåga att hitta rätt i skogen och kanske får du själv lust att bli en aktiv orienterare.

Kort om föräldrarollen: Orientering är en idrott som ofta ger ett livslångt intresse och nästan garanterar en aktiv och hälsosam livsstil. Det kan dock vara en ganska stor tröskel att börja med orientering då det kan kännas övermäktigt. Det finns därför goda skäl till att bygga ett eget intresse men vägen dit kan vara svår om du själv inte har bakgrund inom sporten.

Vad kan du göra för att ge ditt barn bästa förutsättningar? I en studie utförd av Svenska orienteringsförbundet kunde man identifiera tre tydliga faktorer till varför barn väljer att fortsätta med orientering efter några år:

- Engagerade föräldrar som själva intresserar sig för sporten.
- Aktivt tävlande från tolvårsåldern.
- Socialt sammanhang.

Vårt tips är därför att du själv lär dig sporten samt att du motiverar tävlande. Tävlande i orientering har plats för alla och är en viktig del i orienterares träning och den sociala samvaron. Som förening tar vi ansvar för att bygga en plattform för att stimulera vänskapsrelationer. Vi anordnar läger, tävlingsresor och andra sociala aktiviteter årligen.

Orientering sker i alla väder och det är okej att springa där det är blött och geggigt. Det är en fysisk krävande sport då orienterare tar sig fram genom obanad terräng. Det är en individuell idrott. Det finns inga andra att förlita sig på utan du tar ansvar för din egen prestation. Samtidigt är målen väldigt olika mellan individer - en del älskar att tävla och andra älskar att vara ute i naturen eller att umgås med kompisar. Som förälder skiljer sig orientering från lagsporter då arenorna kan vara svårtillgängliga och samåkning inte sker i samma omfattning om än vi uppmuntrar till det då det är möjligt. Vi försöker lägga flertalet träningar på Bergnåset men då orientering kräver förnyelse för att inte bli förutsägbart och för att barnen ska lära sig olika terrängar behöver vi också träna på andra platser, längre bort från hemarenan.

Vi som håller i ungdomsträningarna i Baik har gedigen kompetens och en vilja att lära ut sporten på ett förstäligt sätt.



## Kapitel 2: Att börja orientera i Baik.

Våra orienteringsträningar syftar till att ditt barn, med en förälder som stöd, skall kunna genomföra en orientering på lättaste nivå (grön nivå). Målet är att gå igenom grunderna som används på alla nivåer i orientering.

### 1. Karta och karttecken

- Löparen har förståelse för vad en karta är och känner till att kartan är en bild av verkligheten sedd uppifrån, i fågelperspektiv.
- Löparen kan skapa sig en bild av hur verkligheten ser ut med hjälp av kartan.
- Löparen kan genom att titta på terrängen skapa sig en bild av hur kartan ser ut.
- Löparen känner till kartans färger och de vanligaste karttecknen.
- Löparen känner till de vanligaste symbolerna för banpåtryck, start, kontroller, mål, förbjudet område och snitslad väg mellan kontroller.

### 2. Springa din första orienteringsbana

- Löparen kan hantera kartan och vika den så att den passar bra i handen.
- Löparen kan passa kartan med hjälp av terrängen.
- Löparen kan använda sig av tumgreppet som hjälp för att snabbt hitta rätt på kartan.
- Löparen kan på ett enkelt sätt lösa orienteringsproblemen vid ledstångsbyte vid kontroll samt mellan kontroller.

### 3. Kompassen (påbörjas lätt vid ca 9 års ålder, vit nivå)

- Löparen kan passa kartan med hjälp av kompassen.
- Löparen kan ta ut riktning med hjälp av kompassen.

### 4. Grundmoment, kontrollbeskrivning och stämpling

- Löparen förstår vilka grundmoment som krävs för att klara av en sträcka.
- Löparen vet grunderna i kontrolltagning samt hur stämpling fungerar.
- Löparen känner till kontrollens ordningsnummer och kodsiffra på kontrollbeskrivningen.

### 5. Orienteringstävling

- Löparen har övergripande kännedom om hur en orienteringstävling går till, från anmälan till start, målgång och resultat.

Vår huvudträningsdag är måndagar för Kottar (6-7år) och Igelkottar (8-9år) och vi tränar oftast klockan 18 vid kansliet på JIAB-vallen bredvid Bergskolan på Bergnäset. Dessa träningar är av teknikkarakter, det kan vara allt från kontrollplock till riktningsträning, stafetter och höjdkurvsträning.



På onsdagar springer vi orienteringsbanor på olika platser runt om i byarna i/utanför Luleå. Dessa träningar är för de större grupperna; ugglor (10-11år, föräldrar följer med), rävar (12-13år) och Björnar (14år och äldre). Här finns även möjligheter för motionärer att träna sina orienteringskunskaper, ex är du som förälder varmt välkommen.

Platsen för dessa träningar varierar men dessa träningar är ofta väldigt givande då de går i terrängpartier som inte är bekanta för ungdomarna. Dessa träningar är dock på en svårare nivå än vad som lärs ut i kottarna och igelkottarna.

### **Kapitel 3: Karta, karttecken, kontroll-beskrivning och kontroller**

- Karta:

**Kartan** är en avbildning av en liten del av jordytan. Kartan skall vara så detaljrik som möjligt samtidigt som den också skall vara så lättläst som möjligt. Av förståeliga skäl har kartritaren varit tvungen att förenkla mycket. Eftersom kartan är en avbildning av jorden, måste vi på något sätt kunna beskriva hur vi skall hålla kartan så att vi kan jämföra bilden med omgivningen. Kartans norr måste förstås stämma överens med verklighetens norr, annars blir det ingen användbar avbildning. För att vi skall veta vad som är norr på kartan ritas de oftast med norr uppåt. Text och annan information är också satt så att den läses med norr uppåt. Ytterligare ett hjälpmedel för att veta åt vilket håll norr är på kartan är meridianerna. Det är de raka linjer som går tvärs över kartan uppifrån och ner. De markerar riktningen till jordklotets nord och sydpol.

**Orienteringskartans färger** används för att visa olika terrängtyper.

Så som:

BLÅ: vatten

SVART: sten

saker byggd av människa ex väg, hus, älgstom, staket, el-ledning m.fl: svart

VIT: skog (som går att springa i)

MÖRK GRÖN: tät skog(som är svår att springa i)

GUL: öppna fält

OLIV GRÖN: tomtmark

RÖDBRUN: upphöjning eller grop (Höjdförändringar)

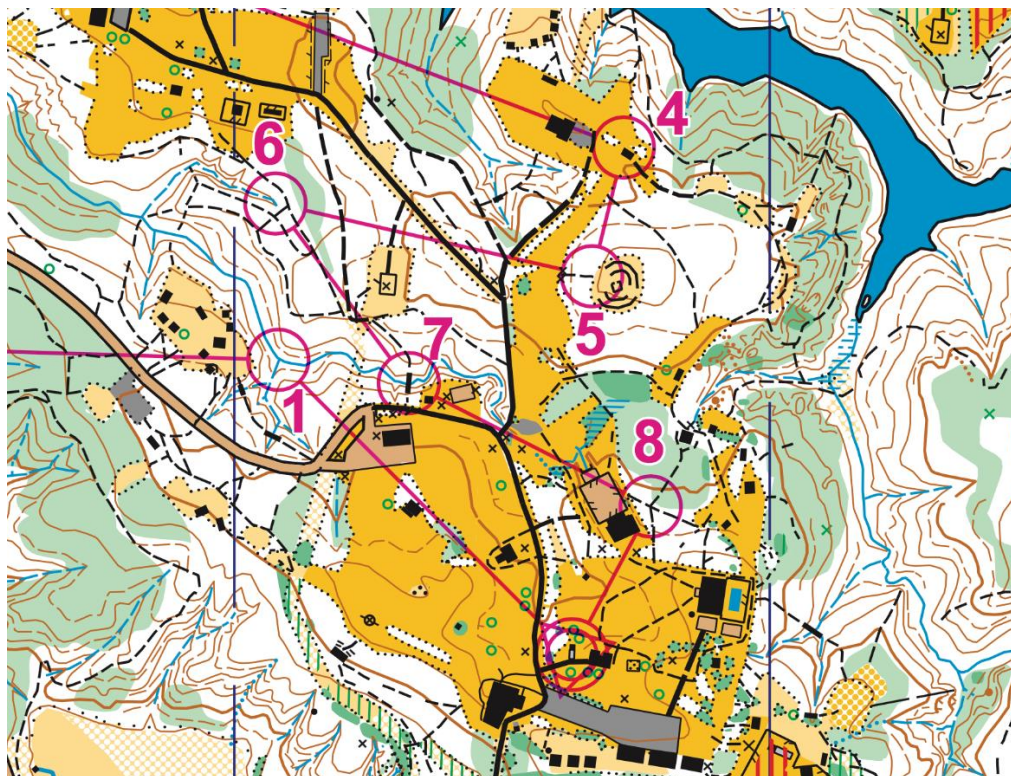
**Skala:** Kartans skala anger hur stor förminsningen är jämfört med verkligheten.

Orienteringskartans skala är oftast 1:7 500, vilket innebär att avbildningen är 7 500 gånger mindre än verkligheten. Det innebär att 1 cm på kartan motsvarar 75 meter (7 500 cm) i verkligheten. En annan vanlig skala vid orientering är 1:10 000, där 1 cm alltså motsvarar 100 meter. Vid sprintorientering används ännu större skala oftast 1:3 000 eller 1:4 000.

Tänk på: 75 meter går fort att springa, ibland alldeles för fort. Ett vanligt fel är att en springer för långt när en är ivrig.

**På kartan finns ekvidistans** (höjdkurvornas storlek) angivet. Utöver själva kartbilden finns också påtryckt information i LILA färg :

bl.a. startpunkt, kontroller och mål samt en kontrolldefinitionsruta. Kontrolldefinitionen preciserar informationen om kontroller, startpunkter mm.



**Högdkurvor:** Det är svårt att visa berg och höjder på kartor. Detta har en löst genom att rita ut högdkurvor i rödbrun färg. En högdkurva anger en viss höjdnivå jämfört med den omgivande terrängen. Höjdskillnaden mellan två högdkurvor kallas ekvidistans. Vi har ingen större nytta av ekvidistansen vid orientering på grön nivå, men om vi vet hur höjder ser ut är det lättare att läsa in sig på kartan. Ekvidistans varierar beroende på terrängtyp men är vanligtvis fem meter.

Höjder markeras med brunfärgade högdkurvor. Ekvidistansen är höjdskillnaden mellan två kurvor. Notera även groparna och punkthöjderna.

**Kartecken:** Det finns speciella tecken för många olika saker du kan se vid orientering.

# LÄR DIG TYDA KARTAN

	STIG		KÖRVÄG		GRUSVÄG		BRED VÄG
	VÄGAR		TUNNEL		KRAFTLEDNING		JÄRNVÄG
	STENMUR		STENAR		RÖSE		RUIN
	STÄNGSEL/STAKET		TORN		BRANT		BRUNN
	VATTENDRAG/ BÄCK		DIKE/MINDRE VATTENDRAG		ÖTYDLIG SANKMARK		SANKMARK
	LITEN HÖJD		LITEN GROP		GROP		ÅS
	SÄNKA		HÖJDKURVOR		HÖJD		ÅKER
	HUS/BYGGNAD		FÖRBJUDET OMRÅDE EX. TOMTMARK		HÄRDGJORD YTA		SJÖ

## VIKTIGA FÄRGER PÅ KARTAN

ÖPPEN MARK	SKOG	TÄTARE SKOG	VATTEN	orientering



**Banpåtryck:** På kartan ser vi också startpunkten (markerad med en lila triangel), kontrollerna (markerade med enkla ringar) samt målet (markerad med dubbel ring). Dessa är sammanbundna med raka linjer. När du räknar ut hur lång en bana är, räknar du de raka linjerna. I verkligheten springer du ju inte så rakt, så den riktiga sträckan blir längre. På lättaste nivå måste vi också känna igen hur förbjudet område markeras på kartan. Där det saknas tydliga ledstänger snitslas ofta en konstgjord ledstång för att anpassa banan till grön svårighetsnivå. Den snitslade vägen markeras med en streckad linje. I den påtryckta informationen ingår också kontrolldefinitionen, som beskrivs närmare nedan.

Startpunkten markeras med en triangel med spetsen mot första kontrollen. Kontrollerna markeras med enkla ringar, och målet med en dubbel. Start och mål är sällan belägna på exakt samma plats. Tävlingsarenan är oftast beläget vid målet. Förbjudet område markeras med violetta linjer. Snitslad sträcka markeras med streckad linje.

**Kontrollbeskrivning** På kartan finns också kontrollbeskrivningen (även kallad kontrolldefinition eller angivelse). Den hjälper oss med lite extra information om banan, bland annat vilka kodsiffror varje kontroll har och ibland hur kontrollen placerats vid kontrollpunkten (t.ex. på östra sidan om stenen, uppe på punkthöjden eller precis i stigkorsningen). Även om nybörjarbanor är enkla måste vi känna till lite grann om kontrolldefinitionen. Den ser läskigare ut än den är.

Camp	Sekani	2.25 km	80m
Start	△		
1 127	■		>
2 132	∕	∕	
3 121	○		○
4 129	×	∕	
5 135	▲		○
6 124	∕	∕	
7 133	∕	∕	
8 138	∇	△	○
9 122	∕	<	
10 141		▲	○
11 136	▲		○
12 120	△		○
13 126	⊗		
○<		300	>⊙

Översta raden visar information om banan ex och längd. Rad två visar startpunkten och dess placering. Raderna under den visar information om kontroll 1- 13. Den nedersta raden visar avståndet från sista kontrollen till mål.

Bild: Kontroll 1. Kontrollen har kodsiffrorna 127. Kolumn 4 anger att kontrollen är placerad vid en rektangulär byggnad, och kolumn 7 anger att kontrollen är placerad vid ena hörnet.

Bild: Kontroll 2. Kontrollen har kodsiffrorna 132. Kolumn 4 anger att kontrollen är placerad vid en stigkorsning (y-korsning)

Vid kontrollen skall det finnas en orangevit skärm samt en kontrollenhet märkt med en kodsiffra. Kontrollenheten används för att stämpla, dvs. att registrera att vi passerat kontrollen. Vid stämplingen läser kontrollenheten in kontrollens nummer och tiden vi kom dit på vår stämplingspinne vi bär med oss (sk. SportIdent-pinne).



Kontrollen är utmärkt med en orangevit skärm. Kontrollenheten märks med en kodsiffra som överensstämmer med den som anges på kontrolldefinitionen på kartan.

Kontrollens placering på nybörjarbanor : Kontrollerna på nybörjarbanor skall sitta så att det är svårt att missa dem, på eller direkt invid stigar, vägar, ängar, kraftledningar osv. Men beroende på vilket vägval en gjort kanske kontrollen skyms av ett träd eller en sten. När vi närmar oss kontrollen måste vi alltså öka uppmärksamheten. För att kunna göra det måste vi sänka farten - så att vi hinner se kontrollen.

Hur vet vi att det är rätt kontroll? Kodsiffran skall stämma överens med koden som anges för aktuell kontroll på kartans kontrolldefinition.

Exempel: Om kontroll nummer 1 på kartan enligt kontrolldefinitionen har kodsiffra 95 skall kontrollenheten vid den riktiga kontrollskärmen också ha koden 95. Om det inte stämmer finns det troligen fler kontroller i omedelbar närhet. För att bli godkänd krävs att du stämplat vid alla dina kontroller i rätt ordning. Om du råkar stämpla på en annan kontroll så gör det ingenting så länge du har stämplat hela din bana i rätt ordning. Var noggrann med att kolla kodsiffran när du stämplar.

Varför både kontrollens nummer och kodsiffra? Det kan verka krångligt att behöva hålla reda både på kontrollens nummer och kodsiffra. Det kan dock vara så att din kontroll nummer 2 är kontroll nummer 6 på en annan bana, och kontroll 4 på en tredje bana. Därför behövs kodsiffran också.

#### **Kapitel 4: Passa kartan**

**Passa kartan** Att passa kartan innebär att vi håller kartan så att den visar och stämmer överens med den del av omgivningen som vi tittar på. Om vi vet var vi är och kartans norr pekar åt samma håll som kompassens norr, då är kartan passad. Vi kan då lättare jämföra kartans delar med verkligheten. Exempelvis kan vi se att kartans stigar går åt samma håll som verklighetens stigar. Om vi däremot håller kartans norr mot verklighetens söder kommer vi att springa helt fel. Vi tror att vi följer stigen som går norrut på kartan, men vi springer i själva verket åt söder. Detta kallas för kontrakurs på orienterarspråk.



**Passa kartan utan kompass** Exempel på passning av kartan utan kompass. Om du vet var du är och har bra utsikt behövs ingen kompass för att passa kartan. Då rättar du in den utifrån vad du ser.

#### **Passa kartan med klassisk kompass**

Kompassnålens norr stämmer med kartans norr. Den påtryckta informationen med kontroller och kontrolldefinitioner är också placerad så att norr är uppåt när vi läser. När vi passar kartan är det viktigt att kartan och kompassen ligger plant. Testa och vinkla en kompass uppåt, visar den fortfarande norr åt samma håll som innan. Det finns olika sorters kompasser: planka och tumkompass. Huvudprincipen är dock den samma för båda kompasstyperna – uppåt på kartan skall vara åt samma håll som kompassens röda nål visar.

**Passa kartan med tumkompass** Kompasserna anges som vänster eller höger. Håller du kartan i vänster så ska du ha en vänsterkompass och vice versa. Håll kartan och kompassen i en hand. Tummen ska alltid vara strax bakom där du är på kartan. Kartan rättas efter kompassen, norr på kartan mot norr på kompassen. På så sätt har du alltid tummen där du är och kartbilden stämmer alltid med terrängen omkring dig. Terrängen, bansträckningen eller en tänkt löpväg är din riktningsvisare. På grön nivå används kompassen (om den används alls) bara för att passa kartan och målet är att få ett flyt i sitt orienterande. Visserligen tar vi hjälp av kompassen men framförallt är det viktigt att känna sig trygg i att en kan läsa av kartan mot verkligheten längs med banan

#### **Kapitel 5: Nybörjarbanor Gröna banor**

Olika banor har olika svårighetsnivåer, ungefär som pister i en skidanläggning. Varje svårighetsnivå representeras av en färg där grön är den enklaste. Orienteringsförbundets instruktion för grön nivå inleds med följande text: "Grön bana är den allra enklaste orienteringsbanan och den bana som vi springer i Kottegruppen och oftast även i Igelkottarna. På grön bana provas deltagarnas förmåga att förstå vad en karta är, känna till de vanligaste karttecknen och orientera utmed tydliga ledstänger." Svårighetsnivån är anpassad så att nybörjare skall kunna springa själva men det är vanligt att ungdomar vill ha med sig en skugga, eller springa i par, för att känna sig trygga i början vilket är helt ok.

**Moment Gröna banor** skall innehålla följande tre orienteringsmoment:

- Lätt ledstångsorientering, given riktning
- Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte vid kontroll.
- Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte på sträckan mellan kontroller.

Kontrollerna längs banan ligger längs ledstången. Svårigheten här är möjligen att säkerställa att kontrollen du kommit fram till är den rätta. På samma stig kan det ju finnas andra kontroller som hör till andra banor. Genom att läsa kontrolldefinitionen som är tryckt på kartan, och jämföra med vad som står på själva kontrollen är detta dock enkelt.

Exempel på lätt ledstångsorientering. Kontrollerna ligger efter en tydlig stig, och håller en sig bara till stigen (ledstången) kommer en fram till kontrollen. Terrängen runt omkring, med höjdkurvor, stenar och kärr har i princip ingen betydelse.

Ledstångsbyte vid kontroll: Som rubriken anger följer vi fortfarande ledstänger, men vid vissa kontroller skall du byta ledstång. Detta ställer lite högre krav. När du kommit fram till





kontrollen, och säkerställt att det är rätt kontroll, stämplar du och stannar sedan till. Du måste vara säker på att du fortsätter i rätt riktning. Därför stannar du upp och läser in dig på kartan innan du rusar vidare. Slarvar du här är risken stor att du fortsätter åt fel håll.

Exempel på ledstångsbyte vid kontroll. Kontrollerna ligger här vid stigmorsningar, där vi måste byta väg. Väljer vi rätt väg missar vi inte nästa kontroll. Terrängen runt omkring, kan ge förvarning om när kontrollen kan dyka upp. De mörkgröna partierna visar t.ex. att vi har tät, snårig skog vid sidan av stigen. Vet vi att kartskalet är 1:10 000 vet vi också att 1 cm på kartan är 100 meter i verkligheten – och då kan vi försöka bedöma ungefär hur långt det är innan kontrollen dyker upp.

Ledstångsbyte på sträckan: Även här följer vi lätta ledstänger. Skillnaden mot det andra exemplet är att här måste vi svänga av och byta ledstång innan vi kommer fram till kontrollen. Det innebär att vi måste hitta rätt plats att svänga av – utan att det finns en kontrollskärm på plats som hjälp. Genom att läsa kartan noga innan du rusar iväg kan du förklara för dig själv: "Jag skall springa en kort bit rakt fram. Sedan kommer en stigmorsning, och där skall jag ta höger och springa en lite längre bit. Sedan korsar en bäck stigen och då kommer kontrollen strax därefter." Vid varje byte av ledstång bör du stanna, se dig omkring och passa kartan – och när du är säker på rätt riktning fortsätter du.

### **Kapitel 6: Att stödja ditt barn längs banan / Skuggning**

Eftersom vi är mycket färre ledare på träningarna än det är barn är det viktigt att du som förälder är med under träningen och stödjer ditt barn. Om barnen vill springa i par med en kompis är detta självklart ok men det är viktigt att varje barn/barngrupp har en vuxen som är ansvarig för att se att barnen passar kartan, följer ledstänger, hittar rätt kontroll eller gör annan del av träningen som ledarna visat. Vi ledare har tyvärr inte möjlighet att vara där för alla barn samtidigt i dessa delar. Du som förälder har ett stort ansvar för att ditt barn ska lära sig grunderna i orientering genom att öva tillsammans- vi ledare finns för att visa och förklara grunderna och för att hjälpa till vid behov.

När vi springer banor på träning eller tävling och ditt barn är nybörjare behöver det följas upp, eller skuggas, innan han eller hon kan springa helt själv. Även på tävlingar är det tillåtet med skuggning i de öppna klasserna.

Några tips när du skuggar ditt barn:

- Låt barnet springa före och läsa kartan, annars är risken stor att du tar över orienteringen.
- Påminn barnet om att stanna då och då och läsa in sig på kartan.
- Innan ni springer till nästa kontroll – ställ kontrollfrågor till barnet:
  - o Var är vi nu?
  - o Vart skall vi?
  - o Är kartan passad?
  - o Vilken väg skall vi ta?
  - o Hur ser vägen ut, vad kommer vi att passera på vägen?
- Bekräfta framgång – stötta i motgång.
- Tro på ditt barn – barnen är klokare än vi tror.
- Fokusera på orienteringen, hastigheten kommer med tiden.



Vad kan gå fel? Orientering på rätt svårighetsnivå är inte svårt, ändå blir det fel ibland. Här är några vanliga orsaker:

- Du har inte förstått vad kartan visar.
- Du slarvar med att läsa kartan.
- Du hänger bara på framförvarande löpare och orienterar inte själv. (på tävling är det inte säkert att framförvarande löpare har samma bana som du och då blir det fel)
- Du springer för fort och för långt utan att se vilka terrängföremål du passerar.
- Du har dåligt självförtroende.
- Du är trött och orkar inte tänka klart.

### **Checklista vid orientering**

*Vid en kontroll:* kontrollera alltid att det är rätt kontroll innan du stämplar.

*Vid start, ledstångsbyte och kontroll:*

- Passa kartan så att kartans norr pekar åt samma håll som kompassnålens norr. Håll kartan och kompassen plant.
- Lyft blicken och se dig omkring, stämmer omgivningen med kartan.
- Håll kartan passad mot norr och ställ dig så att du har din nya ledstång framför dig.
- Titta på kartan och se var den nästa kontrollen ligger. Är det kort eller långt dit? Får vi någon förvarning innan vi är framme, t.ex. att vi skall passera en korsande bäck eller en jättestor sten vid sidan av stigen.

*Om du är osäker på vart du är:*

- Titta upp och försök läsa in dig på kartan. Var visste du senast var du var?
- Finns det någon att fråga om vägen? Orienterare hjälper ofta ett barn som inte vet vart det är, ibland kan de ha lite bråttom men testa då med nästa. Det är alltid ok att fråga om hjälp i orientering, även på tävling i motionsklass.
- Gå tillbaka till där du visste var du var senast.

### **Kapitel 7: Att tävla Orienteringstävlingar**

Orienteringstävlingar anordnas i länet mellan maj och till oktober och är till för alla oavsett nivå. Det finns olika klasser ffa beroende på orinteringsvana och kunskapsnivå. Dessa kallas för öppna klasser.

#### **Öppnaklasser:**

Klasserna för nybörjare är:

- Inskolning,
- Mycket lätt 2 km och
- Mycket lätt 4 km

Inskolning har grön svårighetsnivå och övriga två har vit svårighetsnivå.

I öppna klasser är det tillåtet med skuggning och att springa med en kompis, oavsett svårighetsgrad. Tidtagning är frivilligt. Klassindelningen är ny från och med 2020. Observera att antal klasser kan variera från tävling till tävling, men det finns alltid en nybörjarklass att anmäla sig till. Det enda kravet för godkänt på en bana är att en hittar kontrollerna och stämplar dem i rätt ordning. Några tidskrav finns inte, eftersom det inte är någon tävlingsklass. De priser som kan förekomma lottas ut, eller ges till alla deltagare i klassen.



Tävlingsprogrammet hittar du på sajten Eventor och det är också där du anmäler dig till tävlingarna. För att kunna anmäla dig eller ditt barn måste ni vara registrerade för klubben. Om du inte hittar era namn i Eventor, prata med en ungdomsledare. Adressen till Eventor är <https://eventor.orientering.se/>. För öppna klasser går det bra att anmäla sig på plats.

**Åldersklasser** När barnet känner sig mer säkert kan det testa på åldersklasser. Dessa börjar från H10 och D10 och sträcker sig ända upp till H90! Ungdomar springer två år i varje klass, så en kille som är exempelvis 9-10 år springer i H10 och en tjej som är 11-12 år springer i D12. I dessa klasser är det ej tillåtet med skuggning och föranmälan krävs. Alla får också en specifik starttid då de skall starta. Detta framgår av en startlista som brukar publiceras några dagar innan tävlingen på Eventor. All information om tävlingen finns i PM i Eventor under den specifika tävlingen.

**Typer av tävlingar:** Det finns flera typer av orienteringstävlingar:

- Långdistans, den ursprungliga tävlingsdisciplinen som tidigare gick under namnet klassisk distans.
- Medeldistans, som är en förkortning av långdistans.
- Sprint, vilket innebär korta banor med 12-15 minuters segrartid. Sprintdistansen kan antingen genomföras i närområden till bebyggelse, eller helt inne i park och stadsmiljö. Sprinttävlingar är en populär form under sensvåren då djuren i skogen föder ungar och färre tävlingar i skogen får hållas. För dessa tävlingar används en lite annorlunda karta med andra karttecken och kartskala 1:4 000.
- Stafett (kavel), där vi tävlar för klubben med olika antal sträckor. Ofta får nybörjare springa ihop på stafetter.
- Flerdagarstävlingar som exempelvis O-ringen. På dessa tävlingar räknas oftast resultaten ihop över flera dagar.

**Att ta med** Som nybörjare behöver du inte ha några speciella kläder eller skor då i princip all löpning sker på stig eller på öppna ytor. Det är dock krav på att ha heltäckande kläder när vi springer i skogen, så kortbyxor är ej tillåtet detta pga risken för skador eller smitta vid insektsbett.

På vissa sprinttävlingar finns inte detta krav och då framgår det av inbjudan.

För att stämpla behöver du en SportIdent-pinne. Klubben har några att låna ut och har du ingen är det bra om du hör med oss ledare för att se till att det finns till dig vid tävlingen. SportIdent-pinnens nummer måste anges vid anmälan till tävlingen så att det blir rätt vid kontrolltagningen.

Om ditt barn fastnar för sporten kan du köpa en egen då, detta går att göra på SportIdent's hemsida.

I grön grupp behövs ingen kompass men ju äldre ditt barn blir kan det vara bra att ha en egen kompass

Kontrolldefinitionen finns både löst vid start och tryckt på kartan. Som nybörjare räcker det med att titta på definitionen på kartan men ju snabbare det går desto mer fördelaktigt är det att ha en sk. definitions hållare på armen.

Ofta finns det möjlighet till dusch på arenan, med undantaget det mindre tävlingarna, info om detta finns som tidigare nämnt i PM. Det kan också vara trevligt att ha med sig en campingstol eller en stolsryggsäck. Vattenflaska och lite extra energi efter tävlingen.



**Innan start** När vi kommit fram till arenan skall vi orientera oss på platsen. Leta efter Baik's :s vimpel och tält. Oftast finns det flera från klubben på tävlingar så det finns alltid någon att fråga om råd. Vid vimpeln kan du lämna dina saker som du inte behöver när du springer. Om barnet inte är anmält i förväg i Eventor får ni gå till direktanmälan och anmäla er. Där väljer ni klass och registrerar SportIdentpinne (eller hyrpinne) med barnets namn. Nu finns barnet i systemet. På vissa tävlingar finns kartorna för inskolnings och utvecklingsbanor uppsatta så att du kan se dem i förväg, Innan start bör du gå på toaletten, det är väldigt besvärande att behöva stanna och kissa under själva orienteringen.

**Start** När du är klar letar du upp vägen till start. Starten kan ligga ganska långt från själva arenan, ibland ända upp till en kilometer. Orsaken till detta är att alla banor skall få rätt längd, och kunna ha ett gemensamt mål vid arenan.

Vid startplatsen skall vi tömma och checka SportIdent-pinnen. Annars ligger det kvar gammal information från andra tävlingar på den. Kontrollenheterna för TÖM och CHECK är av samma typ som de kontrollenheter som finns ute på banans kontroller. Sätt ner din pipare och vänta på just pipet, och ta därefter nästa enhet.

Vid startplatsen letar vi upp vår startfälla. Fällorna är uppmärkta med respektive klass som skall starta där. När det är din tur att starta får du din karta oftast kan du också få en lös kontrolldefinition som du kan fästa på armen. När vi tagit kartan läser vi in oss på kartan så att vi vet var vi är.

På kartan är startpunkten uppmärkt med en triangel. Startfällan är kanske inte placerad exakt på samma plats. I så fall är vägen från startfälla till startpunkt snitslad eller på annat sätt tydligt uppmärkt. Inskolnings- och utvecklingsklasserna har oftast fri starttid. Det innebär att vi kan starta när vi vill efter att vi tagit kartan och läst in oss. I tävlingsklasserna däremot, får deltagaren en starttid som de måste hålla sig till. När vi läst in oss och känner oss mogna startstämplat vi. Det sker i samma typ av kontrollenhet som för kontroller och tömning/checkning. Denna är dock märkt med START. När vi startstämplat registreras starttiden på din SportIdentpinne.

Oroa dig inte om det blev mycket att hålla i huvudet. Det finns funktionärer vid start som visar och förklarar hur det fungerar.

### **Startstämpling.**

SI-pinnen förs ned i kontrollenheten och starttiden registreras på pinnen.

### **Ute på banan**

Vi förflyttar oss nu fram till startpunkten, triangeln på kartan. Startpunkten måste en alltid passera. I verkligheten finns här en kontrollskärm märkt START. Eftersom du redan startstämplat behöver du inte göra något här, punkten blir bara en fast punkt på kartan som du kan läsa in dig på. När du känner dig trygg förflyttar vi oss mot första kontrollen. Redan här bör du ha läst in vilken kodsiffra som kontrollen har och hur kontrollen är placerad. Du stannar så ofta du behöver och läser in dig på kartan. När du kommit till första kontrollen så jämför du kontrolldefinitionens kodsiffra med den kodsiffra som står på kontrollenheten vid skärmen. Om du är säker på att det är rätt kontroll stämplat du genom att stoppa ner SportIdentpinne i kontrollenhetens hål. Kontrollenheten blinkar och piper kort vid stämpling. Nu finns utöver starttiden också tiden för första kontrollen och kontrollens kodsiffra på pinnen. Nu läser vi in oss på hur vi skall ta oss till nästa kontroll. Läs in vägen och förflytta dig



i det tempo du känner att du klarar av. Fortsätt till dess du tagit alla kontroller. Den sista kontrollen på banan är oftast placerad mycket nära mål. Sträckan in mot mål kallas upplopp eller spurt och är ofta snitslad. På den här sträckan får du gärna springa och ge ditt yttersta! Här kan du inte orientera fel, och det är oftast roligt att jämföra spurttiderna efteråt.

**Målgång** Så fort du nått målet målstämplar du i en kontrollenhet märkt MÅL. Då registreras tiden du gick i mål. Nu finns all information på din pinne, starttid, kontrollernas ID-koder och tiden när du stämplat dessa, samt tiden du målstämplade - allt som krävs för att räkna ut ditt resultat.

**Utstämpling** Nu skall vi gå till sekretariatet och stämpla ut. Detta sker också i en kontrollenhet. När vi gör det läses all information i pinnen in i datorsystemet. Vi får också en utskrift med information om hur det gått. Även om du inte fullföljer ditt lopp är det viktigt att du stämplar ut. Annars kan arrangörerna tro att du fortfarande är ute i skogen. När du fått din resultatremsa är det dags att gå till klubbens samlingsplats. Har du sprungit har du svettats mycket och behöver dricka vatten. Ta på dig en jacka så att du inte börja frysa.

Kolumnen sträcktid visar tiden för att nå från en kontroll till nästa, medan kolumnen totaltid visar förlupen tid sedan startstämpling

Resultat Om du är nyfiken hur det har gått för kompisarna, eller sig själv kan du gå bort till resultatavlopparna. Där sätts resultatlistorna upp. Resultaten brukar också publiceras i realtid på <https://liveresultat.orientering.se> Värt att känna till är att det finns ett förslag som innebär att det skall gå att anmäla sig till en tävling utan att få resultatet publicerat.

Gå gärna igenom banan med någon efter loppet. Det är lika viktigt att diskutera varför det gick bra eller dåligt. Det är så en lär sig - och blir bättre. Om du har en GPS-klocka kan du ladda upp din rutt på tjänsten Livelox. Du kan då se hur du har sprungit på tävlingskartan. Det är ett bra analysverktyg för att se vilka som är dina starka och svaga sidor.

### Sammanfattning

- Som klubbmedlem anmäler du via Eventor innan tävlingen. För nybörjarklasserna går det oftast bra att anmäla sig på plats också.
- Packa heltäckande löparkläder, skor och eventuellt SportIdent-pinne och kompass.
- Gå till vår klubbvimpel och byt om.
- Gå till startplatsen.
- Töm och checka SportIdent-pinnen.
- Hitta startfållan för din klass.
- Ta rätt karta och läs in dig.
- Startstämpla och följ snitsling/vägvisning till startpunkten.
- Orientera från startpunkten till kontroll 1, kontrollera kodsiffra och stämpla.
  - Läs in dig på kartan och orientera till nästa kontroll, och så vidare.
- När du kommit till sista kontrollen, stämpla och spurta in i mål.
- Målstämpla.
- Stämpla ut i sekretariatet.
- Heja på kamraterna.
- Analysera ditt lopp.

**Slutligen** Orientering är en sport för alla som älskar vara ut i naturen oberoende av väder. Det är en sport som tränar hjärnan lika mycket som kroppen, och som hela familjen kan ha lika stor nytta av. På träning och arenan finns fin gemenskap och massor av kompisar.



Orientering är också en sport för alla åldrar. Om du nu ändå skall skjutsa, varför inte passa på att träna lite själv? Ditt barn kommer bara behöva skuggas ett par år och därefter kan du själv springa en bana samtidigt som ditt barn.

Hoppas vi ser er på våra träningar eller ute på event efter nybörjarkurserna. Och lycka till!