

# Så här går det till att tävla i orientering

## Anmälan till tävling – en till två veckor innan tävlingsdagen

För att tävla måste du anmäla dig till tävlingen. Din ungdomsledare hjälper dig med vilka tävlingar som är aktuella och med din anmälan.

Du kan också själv välja vilka tävlingar du ska springa. Gå till [Eventor](#) och titta i tävlingskalendern. Här finns alla tävlingar i Sverige listade. Anmälan sker också i Eventor. Du måste vara registrerad och ha användarnamn/lösenord för att själv kunna göra anmälan.

BVSOK betalar anmälningsavgiften för ungdomar, utom för flerdagstävlingar där man räknar samman resultaten, till exempel O-Ringen. Sådana tävlingar betalar man själv.

## Direktanmälan på tävlingsdagen

Du kan också anmäla dig direkt på arenan (tävlingscentrum) till Inskolningsklass (Insk) eller Utvecklingsklass (U1 eller U2). Du kan inte direktanmäla dig till tävlingsklass (D10/H10, D12/H12 och så vidare).

Om du vill springa längre och svårare banor kan du välja någon av de öppna motionsklasserna (ÖM1-ÖM9). Dessa får även vuxna springa.

## Tävlingsinformation

Alla tävlingar använder internet för att sprida information. Gå till [Eventor](#) och leta dig fram till tävlingen. Där hittar du:

- Inbjudan – I god tid innan tävlingen kan du läsa grundläggande tävlingsinformation i inbjudan.
- Tävlings-PM – När tävlingen börjar närma sig är det bra att läsa PM. Här står bland annat var tävlingen går, hur långt det är till start och om det är något speciellt man måste tänka på.
- Startlista – Här kan du ta reda på din starttid.
- Resultatlista – När tävlingen är slut kan du studera resultatet. På [WinSplits Online](#) finns sträcktider där du kan se hur fort du sprungit mellan de olika kontrollerna.

## Starttid

För att ta reda på din starttid kan du prata med din ungdomsledare veckan innan tävlingen. Det går också bra att titta på startlistan i [Eventor](#).

## På tävlingsdagen

Försök att samåka till tävlingarna. Prata med dina kompisar eller din ungdomsledare.

## Arenan, även kallad tävlingscentrum (TC)

Platsen där tävlingen genomförs och där alla deltagare samlas kallas traditionellt för tävlingscentrum (TC). Du hittar Bromma Vällingbys löpare genom att titta efter vår klubbvimpel som vi hänger upp för att alla ska samlas på samma ställe.

På TC finns det mesta som hör till tävlingen:

- Brickutlämning – Om du hyrt din Sportident-bricka hämtar du den här.

- Skyltning till startplatsen – Starten ligger ofta en bit bort. Du hittar dit genom att följa snitseln (plastbanden).
- Direktanmälan – I klasserna Insk, U1 och U2 samt ÖM1-ÖM9 kan du anmäla dig direkt på tävlingsdagen.
- Upplopp och mål – Sista kontrollen ligger nära målet. Sen är det bara upploppet kvar innan du går i mål.
- Servering (marketenteri eller "marka") – Här kan du köpa kory, läsk och annat gott att tugga på.
- Sportförsäljning.
- Miniknat – De allra minsta barnen kan springa en kort snitslad bana med kontroller runt TC.
- Barnpassning.
- Toaletter.
- Sjukvård.
- Skyltning till duscharna.

### Elektronisk stämpling (Sportident eller Emit)

Alla tävlingar använder elektronisk stämpling, i Sverige så gott som alltid Sportident-systemet. Det ger många fördelar, bland annat får du reda på dina sträcktider och kan jämföra ditt lopp med dina kompisars. Det underlättar också mycket för arrangören eftersom datorerna gör all stämpelkontroll och allt räknearbete.

Om du inte har en egen Sportident-bricka så kommer du att få en hyrbricka. Det sker automatiskt; om du inte har uppgivit något bricknummer vid anmälan så ser arrangören till att det reserveras en hyrbricka. Sportidentpinnar får ungdomar låna från klubben. Om du vill kan du skaffa en egen Sportident-bricka, antingen handla en pinne ute ute på större tävlingar eller direkt från [Sportident](http://Sportident).

Det du behöver tänka på när du använder Sportident är:

- På väg till start tömmer (nollställer) du din Sportident-bricka. Det sker genom att du stämplar i en speciell enhet. Nollställningen tar lite tid, kanske 15 sekunder. Vänta tills du får bekräftelse: Lampan på enheten blinkar till och ett kort pip hörs.
- Vid starten kontrollerar (checkar) du att din Sportident-bricka fungerar. Det sker också genom stämpling i en speciell enhet. Den här gången ska det dock gå snabbt: Du ska få ett pip direkt.
- Vid varje kontroll stämplar du. **Kontrollera att du får bekräftelse:** Lampan blinkar till och ett kort pip hörs. Det gör inget om du råkar stämpla flera gånger i samma kontroll; bara den första stämplingen räknas.
- Vid målgång stämplar du. Se till att du får ett pip som bekräftelse.
- Efter målgång läser arrangören av din Sportident-bricka.



Sportident löparbricka



Stämpling

### Start

Starten ligger ofta en bit från själva TC. Avståndet står alltid att läsa i tävlings-PM, vanligen mellan en och två kilometer. Ibland finns det flera startplatser, se då till att du går till rätt. Om du vill följer någon av ungdomsledarna eller någon av de äldre ungdomarna dig till starten.

Det är alltid tydligt skyltat och snitslat med plastband i olika färger till de olika starterna. Om det är 1,5 km till start behöver du omkring 30 minuter på dig för att värma upp, gå på toa, knyta skor med mera. Vid start kan man lämna överdragskläder (bra om det är dåligt väder); de körs sedan tillbaka till TC så att du kan hämta dem när du kommit i mål.

Vid start finns en klocka som visar "Gå fram-tid". Om du startar klockan 11.24 och det står "11.24" på den klockan ska du gå in i startfällan (startfälla 1 nedan) och gå fram till din klass. Sedan går du framåt en startfälla i taget när startsignalen ljuder. Funktionärerna vid starten hjälper gärna till om du är osäker.

Sammanfattningsvis händer det här vid starten:

- På startplatsen – Du väntar på din starttid ("Gå fram-tid").
- Startfälla 1 – Du visar upp din Sportident-bricka och blir avprickad.
- Startfälla 2 – Du får kontrolldefinitionerna.
- Startfälla 3 – Du får kartan. Nu är det en minut kvar till start och du kan kolla hur du ska springa till första kontrollen.
- I skogen – När startsignalen ljuder börjar tävlingen och du springer mot den första kontrollen.

### **Start vid direktanmälan**

Om du direktanmält dig på tävlingsdagen (Insk-, U- och ÖM-klasser) så har du fri starttid. Det här händer då vid starten:

- Du går in i startfällan och blir avprickad.
- Du får kontrolldefinitionerna.
- Du tar din karta och kollar hur du ska springa till första kontrollen.
- Eftersom du inte har någon bestämd starttid ska du **startstämpla**.
- När du startstämplat börjar loppet och du springer mot den första kontrollen.

### **I skogen**

I skogen tar du det lugnt och tänker i första hand på orienteringen. Det viktigaste är att orientera rätt!

När du hittar din kontroll gör du så här:

- **Kolla kodnumret** så att du vet att det är rätt kontroll.
- Stämpla med Sportident-brickan.
- Tänk ut hur du ska springa till nästa kontroll.
- Spring mot nästa kontroll.

### **Kodnummer**

På din kontrolldefinition finns alla kontroller uppräknade. Där står:

- Var kontrollerna finns, till exempel att kontroll 1 är ett stigsäl. Platsen beskrivs med enkla symboler som liknar karttecknen.
- Vilket kodnummer de har, till exempel att kontroll 1 har kodnummer 31.
- När du kommer fram till din kontroll kollar du att kodnumret stämmer. Läs först på kontrolldefinitionen (31 i det här exemplet) och titta sedan efter att kodnumret som står skrivet på kontrollen också är 31. **Om kodnumret stämmer vet du att du är rätt!**

Dackefejden 1/7 2002							
Bana C			2320				
▷			/				
1	31		/	Y			
2	33	→	/	Y			
3	37		X				
4	40		/	Y	/		
5	52		○			○	
6	51		•				
7	48		~				
▷			-----120-----			→◎	

## Mål

När du går i mål ska du målstämpla. Sedan läser målfunktionären av din Sportident-bricka.

Kartan får du ta med dig hem. Det är kul att samla alla tävlingskartor i en pärm där du också kan skriva in resultatet.

Resultaten sätts upp på TC och de finns förstås på internet. Titta på [Eventor](#) och [WinSplits Online](#).

## Dusch och ombyte

När du gått i mål duschar du och byter om. Ibland ligger duschen en liten bit bort, då är det snitslat dit med plastband.

## Efteråt

Efter loppet är det gott med lite mat och dricka. Det finns att köpa i "markan" men ta gärna med dig några smörgåsar, en banan och kanske en termos med choklad.

## Utrustning

För att springa orientering behöver man inte mycket utrustning. Det räcker med vanliga träningskläder, bra skor och en kompass. Det här behöver du ha med dig till tävlingen:

- Stabila skor, gärna orienteringsskor med dobbar. Fotbollsskor eller joggingskor går också bra.
- Lätt träningsklädsel, gärna BVSOK:s egen tävlingsdräkt. För att skydda benen mot rivsår är det inte tillåtet med kortbyxor.
- Kompass (de flesta använder tumkompass).
- Ryggsäck eller väska med ombyteskläder och handduk.
- Matsäck.
- Regnkläder och stövlar/kängor vid dåligt väder.

Om du vill kan du också skaffa:

- Sportident-bricka.
- Kontrolldefinitions hållare.

### **Inköpsställen**

De vanliga sportaffärerna har begränsat utbud av orienteringsutrustning. Här finns några inköpsställen:

- På tävlingarna finns nästan alltid försäljning av all utrustning du behöver. Här köper de flesta sina grejor.
- I Stockholm finns en butik: [Orienteringsspecialisten](#), Kungsholms Kyrkoplan 5, Stockholm.
- På internet finns [Letro Sport](#) (som också säljer på många tävlingar), [Team Sportia](#) med flera.
- Klubbens tävlingsdräkt och överdragskläder köper du från BVSOK.
- Sportident-bricka får ungdomar låna av BVSOK eller så köper man en egen från [Sportident](#).

**Lycka till i skogen!**