



Börja tävla i orientering för Sjövalla FK

Detta är fjärde utgåvan av denna guide (2021-10-06). Då den är skriven när tävlingarna ganska nyligen kommit igång på allvar efter pandemi-stoppet finns det fortfarande stora variationer hur en tävling går till. Läs Inbjudan och PM noga för vad som gäller just den tävling du planerar att vara med på

Kul att du är intresserad av att tävla!



Nyckeln till att tävla i orientering är webbplatsen Eventor som nås på följande adress <https://eventor.orientering.se>

Vill du anmäla dig i förväg till en tävling (behövs inte alltid för alla klasser, se nedan) behöver du ett konto, läs här: <http://orientering.sjovalla.se/Information/tavlingsanmalan/>.

För att uppmuntra till att vara med på tävling delar Sjövalla ut medaljer när man sprungit sin första tävling och första tävling i tävlingsklass, läs mer här: <http://orientering.sjovalla.se/Information/orienteringsmarken/>

Någon gång på våren, varje år, brukar vi anordna en träningstävling där vi berättar om hur man gör på en riktig tävling – plus att barnen också får testa alla moment. Det är inte så svårt – det gäller främst att komma ut och testa sin första tävling! Väldigt ofta är det andra från Sjövalla där som man kan fråga eller bara prata med.

Hitta en tävling

Dels skickar vi ut ett veckobrev varje vecka med tips om tävlingar som många i klubben kommer åka på. Du kan även titta i [Tävlingskalendern](#) på Eventor (läs mer på följande sida hur man filtrerar: <http://orientering.sjovalla.se/Information/tavlingsanmalan/>)

Under våren ligger de flesta tävlingar i mars-april, men även senare i maj finns det tävlingar för ungdomar i Göteborgsområdet: Vårserien. Dessa är jättebra att börja med då det är lite mindre tävlingar, det små avstånd och de brukar gå i områden med mycket stigar så banorna är oftast något enklare än vanligt. För att hitta vårserie-tävlingar i Eventor måste du kryssa i att du vill inkludera "närtävlingar"!

Under sommaren finns det flerdagarstävlingar runtom i Sverige där man kan campa eller hitta annat boende.

Under hösten ligger tävlingarna samlat kring september men med början i mitten av augusti. Det är flera DM-tävlingar, distriktsmästerskap, men de funkar som vanliga tävlingar så det är bara att anmäla sig. Det ligger även några roliga stafetter under hösten.

Det finns olika typer av tävlingar, Långdistans eller Medeldistans är det vanliga. Sprint är kortare banor, i park eller bebyggelse. Ibland ordnas stafetter (tidigare kallat budkavle), dvs tävling i lag. Då springer man efter varandra och lämnar över till nästa person genom att ge honom/henne en karta som man får vid växlingen. På ungdomsbanor är det ofta en sträcka där man kan springa flera personer parallellt. Då kan man antingen springa tillsammans eller så springer man var och en för sig och då är det den som kommer först i mål som växlar till nästa löpare. Detta för att uppmuntra fler att vara med! Läs mer här om olika tävlingsformer: <http://www.svenskorientering.se/tranatavla/tavlingsformerochdiscipliner/>

Vilken klass ska jag anmäla mig till?

Första gången man tävlar kan det vara klokt att testa en öppen bana. På öppna banor får man ha en vuxen med sig som hjälper till ("skuggar") eller springa tillsammans med en kompis. Dessa klasser kan alla springa oavsett ålder och man kan antingen anmäla sig i förväg eller (oftast) anmäla sig på plats på tävlingen, leta efter "Direktanmälan" på arenan.

Inskolning: Grön. Mycket enkel bana för yngre barn där man har vuxen/äldre skugga med sig och får hjälp av glada och ledsna gubbar på skyltar längs vägen för att se om man sprungit rätt.

Miniknat: För minsta småsyskonen, snitslad bana och pris till alla. Denna brukar ha en separat anmälningsplats, start och mål, leta efter skyltar till "Miniknat".

Öppna banor: Här finns banor att testa på för alla åldrar med olika längd och svårighet.

Mycket Lätt = Vit = samma svårighet som HD10 = Kontrollen syns från stigen eller annan ledstång.

Lätt = Gul = samma svårighet som HD12 = Mest stig med kontroller en liten bit in i skogen, ibland gena mellan ledstänger eller följa en väldigt tydlig höjd/sankmark. Obs, dessa banor kan vara kluriga för ett barn som första tävling ("lätt" är nog menat relativt svart bana...), välj Inskolning eller Mycket Lätt första gången.

Medelsvår = Orange = samma svårighet som HD14 = Mest skog. Uppfångare vid längre sträckor utan ledstång.

Svår = Blå/Svart = Utmaning...

Vill man som vuxen nybörjare testa att springa en tävling kan man ta en Mycket Lätt (vit), om man har lite kunskaper med sig från skolorienteringen förr i tiden kan man gå direkt på en Lätt (gul) eller om man är kaxig Medelsvår (orange).

Fråga om hjälp vid Direktanmälan eller läs mer här: <http://www.orientering.se/sa-funkar-orientering/>. På denna länk kan man även läsa om karttecken och kontrollangivelser mm.

För att springa en öppen bana behöver man inte vara medlem i en klubb ("Klubblös"), man betalar då på plats.

Åldersklass När man känner sig säkrare i skogen ger man sig på åldersklasserna som börjar på H eller D. För Damer/tjejer börjar klasserna på D, tex D10 för tjejer som är 9-10 år gamla samt klasser som börjar på H för Herrar/killar, tex H12 för killar som är 11-12 år gamla. Dessa är tävlingsklasser och man springer ensam. Man måste anmäla sig till dessa i förväg och får en fast starttid, se längre ned.

Ibland finns även klasser för dem som föredrar en enklare svårighet, tex "D12 Vit" (den vanliga D12 har gul svårighet). Dessa är något kortare och lättare än motsvarande "vanlig" klass men är fortfarande tävlingsklasser där man kan jämföra sig med jämnåriga.

Åldersklasser för vuxna är svart (yngre vuxenklasser) eller blå svårighet (i de äldre vuxenklasserna). Skillnaden är att blå inte går genom lika svårframkomlig terräng som de svarta, tex tuffa brantpartier.

Klädsel och utrustning

Packlista:

- Träningskläder (krav på långa byxor/tights!)
- Vattenflaska
- Sportident-pinne, har man ingen kan man hyra en när man anmäler sig på plats på tävlingen.

Denna lämnas tillbaka vid målgång. Vill du köpa en Sportident-pinne eller vill veta mer klicka här: <http://idrottonline.se/SjovallaFK-Orientering/Information/sportidentloparbrickasi-pinne>. Är du tveksam vilken du ska köpa, ta den enklaste (SI-card 8), den räcker långt! Glöm inte registrera pinnen i Eventor, så dyker numret upp automatiskt när du anmäler dig.

- Kompass om man har en, behövs ju inte på de enkla banorna
- Gummistövlar, kan vara lerigt på arenan
- Campingsstol/sittunderlag

På tävlingarna finns det ofta sportförsäljning där man kan hitta tights, skor, kompasser, plastficka till kontrollangivelsen osv. Vill man inte handla på tävlingarna kan man även köpa kompasser och andra orienteringsprylar från tex <http://www.smsport.nu/> (butik i Mölnlycke företagspark samt online).

Ta sig till tävlingen

Dagen innan tävlingen kan det vara bra att gå in på [Eventor](#) igen och leta efter "PM" som innehåller viktig info inför tävlingen.

På Eventor hittar man också information om varifrån det är vägvisning. På denna plats ska man hålla utkik efter orienteringsskärmar som visar vägen vidare fram till parkeringen. Ibland är parkerings-avgiften inbakad i startavgiften, ibland betalar man den på parkeringen och ibland på väg till arenan.

Se till att vara ute i god tid, sikta första gången på att vara plats på arenan ungefär när första start är om du tänker anmäla dig på plats. Då finns det gott om tid att anmäla sig och ta sig till start samtidigt som det finns klubbkompisar som anlänt och kan svara på eventuella frågor. Ibland tar vissa populära banor slut, vilket kan vara en anledning att vara på plats tidigt. På vårserien är det många som vill direktanmäla sig så då kan man satsa på en tidigare eller senare tid (eller föranmäla sig!) för att undvika köer. Fint väder = längre kö...

På Arenan

(tidigare kallat TC = TävlingsCentrum)

Här brukar man sätta sig klubbvis - leta efter Sjövalla-flaggan som oftast är med! Man kan lämna sin väska här när man är ute och springer, men värdesaker på egen risk.

Målgången brukar vara på arenan så att man kan heja på sina spurtande klubbkamrater. Ibland förekommer även skogsmål, där man efter att tidtagningen stoppat vid målstämpling i skogen i lugn och ro följer snitsel tillbaka till arenan där man stämplar ut.

En typisk tävling har på eller i anslutning till arenan bland annat följande service-utbud, läs mer i Inbjudan/PM för den specifika tävlingen

- Toalett av enklare form (ibland mycket enklare form☺)
- Försäljning av sportartiklar
- Café som säljer fika, godis och enkel mat såsom mackor/korv/hamburgare
- Spartansk dusch (togs bort under pandemin och har ännu oktober 2021 inte kommit tillbaka)

För att betala på tävlingen, tex parkering, café eller direktanmälan som inte ska faktureras brukar kontanter eller swish funka. Sportförsäljningen tar ofta även kort.

Starta

Starten brukar ligga någon kilometer bort, följ snitsel, oftast orange-vit men ibland är det flera starter med olika färg på snitsel, läs i PM.

På vägen till start eller när du kommer till start hittar du sportident-enheter märkta "Töm" och "Check" (ibland på samma ställe, ibland på olika). Stick ner pinnen först i Töm och sedan i Check. Var noga med att vänta på pipet, tar längre tid än vid kontrollerna i skogen.

Start: Inskolning och Öppna klasser:

Fri starttid under ett intervall som står i inbjudan och/eller PM, det är bara att gå fram och pricka av dig, på vårserien kan det dock ibland bli kö vid starten för dessa klasser. Du tar sedan en kontrollangivelse (om du vill ha det, finns även tryckt på kartan) och går sedan och tar en karta ur rätt hög. Det finns ibland skuggkartor av sämre kvalitet/svartvit, som den vuxna som följer med kan ta. Du får själv välja hur länge du tittar på kartan innan du startar. När du är redo start-stämplat du med sportidentpinnen och springer iväg. Startpunkten (triangel på kartan) är oftast inte vid själva starten utan runt 100m bort utom synhåll. Följ snitsel till startpunkten som brukar vara markerad med en skärm med texten "startpunkt".

Under pandemin infördes fast starttid även för dessa klasser för att undvika trängsel, men fler och fler tävlingar återinför nu fri starttid.

Start: H/D10-16 (åldersklass)

Läs i startlistan vilken starttid du har. Startlistan finns både på Eventor samt uppsatt på arenan och vid start. När din starttid visas på klockan vid start (vilken visar "Gå- fram-tid", dvs denna klocka ligger några minuter före) går du fram i första fållan och prickar av dig. Vid nästa pip går du fram till nästa fålla och tar kontrollangivelse om du vill ha det (finns även tryckt på kartan). Vid nästa pip igen går du fram och tar din karta som du får titta på (gäller inte vuxna i åldersklass). Vid ytterligare ett pip startar du. Mellan varje pip är det en minut. Oftast finns det inget att startstämpla i (arrangören vet ju ändå när du startat eftersom du har en fast starttid) utan det är bara att springa iväg – Obs! Startpunkten ligger en bit bort, följ snitsling!

Ute i skogen

Var noga med att kolla att siffran på kontrollen stämmer med siffran på kontrollangivelsen, ibland är det tätt mellan kontrollerna! Kontrollangivelsen är tabellen med siffror och symboler som finns på kartan och som du även kan få på en lös lapp att stoppa i en plastficka på armen.

Man måste ta kontrollerna i rätt ordning. Det gör ingenting att ha extra kontroller mellan sina rätta kontroller, tex om man råkar stämpla vid fel kontroll och sedan upptäcker det och stämplat vid rätt.

Det piper flera gånger men det räcker att låta pinnen sitta i så länge att man hör det första pipet. Är man osäker kan man stoppa i pinnen igen, det räknas inte som felstämpling.

Mål

Från sista kontrollen följer man snitslingen i mål och målstämplat. Här slutar tiden räknas och man kan lugnt gå fram till avläsaren och få sin utskrift och se om man stämplat rätt och vilken tid man fått.

Obs! Om du under banan bestämmer dig för att inte fullfölja loppet måste du ändå gå till målet och läsa av brickan, annars kommer arrangören ge sig ut och leta efter dig i skogen när maxtiden på (oftast) 2,5 timmar gått!

Resultat

Det viktigaste är ju att ha kul ute i skogen, men är man intresserad av att jämföra sig med andra finns det ofta liversultat online och man kan även hitta det på Eventor i efterhand. (Avancerat och absolut frivilligt: Utforska Livelox-länken i Eventor på de tävlingar där den finns, där hittar man kartor efter tävlingen och en del löpare laddar upp filer från sina GPS-klockor)

Ibland finns även ett pris att hämta ut, ibland för de främst i varje klass och ibland för samtliga i vissa klasser (tex inskolning). Läs PM.

Kostnad

Man kan se i Eventor vad tävlingarna kostar och när man anmäler sig på plats kan man (om man är medlem) be dem fakturera Sjövalla. Man får då en summerad räkning skickad till sig från klubben när året är slut på alla tävlingar man deltagit i.

Vissa tävlingar sponsrar klubben och är därmed gratis för ungdomar att vara med på, detta gäller tex Vårserien.

Frågor eller feedback?

Kontakta någon av ledarna om du har frågor, vi hjälper jättegärna till och hoppas att vi snart ses på tävlingarna!

Hittar du felaktigheter eller har tips på information som vore bra att lägga till kontakta Maria Höglund mehoglund@gmail.com inför nästa version.