

Börja tävla i orientering för Sjövall FK

Kul att du är intresserad av att tävla!

Nyckeln till att tävla i orientering är Eventor (<https://eventor.orientering.se/>). Vill du anmäla dig i förväg till en tävling (behövs inte för alla klasser, se nedan) behöver du ett konto, läs här: <http://idrottonline.se/SjovallaFK-Orientering/Information/Tavlingsanmalan>. Mail angående inloggning till Eventor har avsändare noreply@idrottonline.se – bra att komma ihåg om man ska söka efter inloggningsuppgifter i mailboxen.

För att uppmuntra till att vara med på tävling delar Sjövall FK ut medaljer när man sprungit sin första tävling och första tävling i tävlingsklass, läs mer här: <http://idrottonline.se/SjovallaFK-Orientering/Information/Orienteringsmarken>

Ca en gång per år under våren kör vi en träningstävling där vi berättar om hur man gör på en tävling och tränar på att tex starta, se tränings-schemat!

Hitta en tävling

Se veckobrevet för tips om tävlingar som många i klubben kommer åka på. Du kan även titta i Tävlingskalendern på Eventor, läs mer här om hur du filtrerar: <http://idrottonline.se/SjovallaFK-Orientering/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 ofta campar.

Under hösten ligger tävlingarna samlade kring september, med början 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 U1 eller U2 bana. U1 har grön svårighet (som banorna i Ingers grupp) och U2 har vit svårighet (ungefär som träningarna i vit-gul grupp). På dessa får man ha en vuxen med sig som hjälper till ("skuggar") eller springa tillsammans med en kompis. Dessa klasser kan alla ungdomar springa oavsett ålder och man kan antingen anmäla sig i förväg eller anmäla sig på plats på tävlingen.

När man känner sig säkrare i skogen ger man sig på tävlingsklasserna som börjar på H eller D. För Damer/tjejer börjar klasserna på D, tex D10 för tjejer som är 9-10 år gamla (under 2017 de som är födda 2007 och senare) samt klasser som börjar på H för Herrar/killar, tex H12 för killar som är 11-12 år gamla (under 2017 för de som är födda 2005 och 2006). Dessa är tävlingsklasser och man springer ensam. Man måste anmäla sig till dessa i förväg och får en fast starttid, se längre ned. Det finns även klasser som har tillägget "K", tex D12K. Dessa är något kortare och lättare än de klasser utan "K", men är fortfarande tävlingsklasser.

På tävlingar brukar det också finnas följande klasser som man kan anmäla sig till på plats (leta efter "Direktanmälan" på arenan).

Inskolning: Enkel bana för yngre barn där man har mamma eller pappa 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 anmälningplats, start och mål, leta efter skyltar till "Miniknat".

Öppen Motion (ÖM). Här finns banor att testa på för vuxna med olika längd och svårighet. Har man inte orienterat förut kan man ta en ÖM1 (vit, ungefär som barnens banor), men har man lite kunskaper med sig från skolorienteringen förr i tiden kan man gå direkt på en ÖM3 (gul) eller om man är kaxig ÖM5 (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 ÖM-bana behöver man inte vara medlem i en klubb ("Klubblös"), man betalar då på plats. Ibland finns det även vuxenbanor på träningen att testa på för att fräscha upp kunskaperna, passa på!

För att sätta banorna i relation till varandra så brukar följande vara ungefär samma längd och svårighet: U2, H/D10, H/D12K, ÖM1

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
- Handduk&ombyte om man inte väljer att åka hem och duscha

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 parkeringsavgiften 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 på 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 anlärt 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 Sjövala-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.

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

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, U1, U2, ÖM:

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-stämplar 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".

Start: H/D10-16 (tävlingsklass)

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 fällan 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 tävlingsklass). 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 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 målstämplar. 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 anslås resultatet på arenan 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)

Går det riktigt bra har man även ett pris att hämta ut och för de som springer Inskolning, U1 och U2 är det ofta pris till alla som hämtas vid prisbordet efter målgång mot uppvisande av karta. På vårserie-tävlingarna är det inga priser utan man får istället en plakett i efterhand om man sprungit 3 tävlingar.

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 Sjövallan. 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 och Ungdomsserien. Alla detaljer hittas här: <http://idrottonline.se/SjovallaFK-Orientering/Information/Vadbetalarklubben>

Frågor eller feedback?

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

Detta är andra utgåvan av denna guide (2017-08-22), hittar du felaktigheter eller har tips på information som vore bra att lägga till kontakta Maria Höglund mehoglund@gmail.com inför nästa version.