



Välkommen att tävla med OK Hedströmmen!!

I den här lilla skriften har vi samlat lite fakta om orienteringstävling som kan vara bra att känna till för dig som är ny inom orientering som tävlingsidrott.

OK Hedströmmen, har under årens lopp haft många framgångsrika orienterare som bland annat vunnit SM och VM, men också många, som bara tycker att orientering är en underbart härlig sport att utöva. Det finns klasser för var och en, från ung till gammal, från motionär till elit.

Många är mer eller mindre födda i en orienteringsmiljö och har lärt sig allt om orienteringstävlingar på samma sätt som man lärt sig gå och prata, det är helt enkelt den miljö man är uppväxt med och för dessa är orienteringstävlingen en lika naturlig företeelse som att gå till skolan. För andra är orienteringstävlingen något helt nytt och det är framför allt till denna kategori av nya orienterare som denna skrift vänder sig.



Tävlingssäsong, tävlingsprogram, tävlingsklasser

Tävlingsåret delas i princip in i en vår- och en höstsäsong då tävlingar arrangeras av landets olika klubbar. Det arrangeras många olika typer av tävlingar, allt från småklubbtävlingar till världsmästerskap. Alla tävlingar baserar sig på frivilliga arbetsinsatser hos de arrangerande klubbarna.

Vilka klubbar som arrangerar och på vilket datum, samlas i ett gemensamt tävlingsprogram för hela Sverige. Tävlingsprogrammet heter Eventor som nås via Internet. Varje arrangör är ansvarig för att lägga ut information om tävlingen på Eventor ex. tävlingsplats, anmälningstid, klasser, start- och resultatlistor m.m. Här kan du själv också anmäla dig till tävlingen.

Under sommaren arrangeras endast ett fåtal tävlingar, mest beroende på att orienterarna har en överenskommelse med Naturvårdsverket om att inte störa djur- och växtliv i denna känsliga period. Vid varje arrangemang måste också samråd ske med markägare och jägare. I orienteringsvärlden finns inga fasta arenor, tävlingsplatsens arena byggs för varje tillfälle.

Varje sommar arrangeras världens största orienteringstävling, O-ringens 5-dagars. Tävlingarna samlar mellan 15 och 25.000 deltagare varje år.

Du kan hitta Eventor via länken på vår hemsida.



För att tävla i orientering behövs ingen tävlingslicens som i andra idrotter. Det räcker att du är registrerad som medlem i en orienteringsklubb. (Undantag för tävling i öppen klass där klubbtilhörighet ej är nödvändig).

Tävlingsklasserna är åldersindelade för damer (D) och herrar (H). I ungdomsklasserna (t.o.m. 20 år) är det 2-års intervaller mellan klasserna (D10, D12, D14..) och i de äldre klasserna 5 år (H35, H40, H45..).

I ungdomsklasserna anger siffrorna den högsta åldern under tävlingsåret, ex H10 innebär herrar max 10 år, medan i de äldre klasserna anges minimiålder, ex i D35-klassen måste man vara minst 35 år. I huvudklasserna H21 resp. D21 finns ingen åldersbegränsning.

För den som inte kan bestämma sig i förväg eller bara inte vill springa tävlingsklass, finns även Öppna klasser till vilka man kan anmäla sig på plats under tävlingsdagen. Öppna klasser är indelade i svårighetsgrad och längd. Dessa klasser är öppna för alla oavsett kön och ålder.



Anmäl dig till tävling



För att få springa en riktig tävlingsklass och bli inlottad i startlistan, måste du **anmäla dig i förväg**. Normalt sett skall du göra det senast **1 vecka före tävlingen** – senaste anmälan framgår i tävlingsprogrammet och i ”INBJUDAN som du hittar i Eventor för den aktuella tävlingen (klicka på tävlingsnamnet i tävlingsprogrammet).

v 32	må 9/8	DM Ultralang i Norrödden	Aivsoy IF OK	Norrödden	OU mast	U	20/1	<input type="checkbox"/>
	ti 10/8	Stigfinnarcup - dag	Stigfinnarna	Stockholm	39 dist	L	3/8	<input type="checkbox"/>
	on 11/8							
	to 12/8							
	fr 13/8	OL-rounden natt	OK Hedströmmen	Västmanland	45 nat	L	4/8	<input type="checkbox"/>
		Öppet Norrlandsmästerskap sprint	Sundsvalls OK	Medelpad	101 nat	S	6/8	<input type="checkbox"/>
		Centrum Teamsprint	Centrum OK	Stockholm	- dist	S S	2/8	<input type="checkbox"/>
	lö 14/8	Göteborgsmästerskapen	IK Gandvik	Västergötland	197 mäst	L	2/8	<input type="checkbox"/>
			Lidköpings VSK					
		Svealandsmästerskapen / OL-rounden lång	OK Hedströmmen	Västmanland	105 mäst	L	4/8	<input type="checkbox"/>
		OK Måsen Medel Havs-OL	OK Måsen	Södermanland	31 nat	M	3/8	<input type="checkbox"/>

Men innan du sätter igång med din anmälan, finns det några saker som du måste känna till:

- Anmälan till tävling sker via Eventor, du kommer när du klickar på ”Tävlingsanmälan/Eventor”. För att kunna anmäla dig till någon av tävlingarna i tävlingskalendern, måste du ha ett användarnamn och ett lösenord. Användarnamnet är ditt personnummer. Om du inte fått något lösenord kan du kontakta vår administratör Åke Larsson (aake-okh@telia.com / 070 5882733), du behöver då uppge personnummer och e-post adress. På Eventors första sida, hittar du en ”guide till anmälan” där det är beskrivet hur anmälan går till.
- Varje tävling har en **anmälningsavgift** som varierar mellan 60-80 kr för barn/ungdom och 120-180 för vuxna. I vår klubb betalar klubben anmälningsavgifterna på normala tävlingar. Om du anmäler dig till en tävling och sedan inte kan springa, måste du betala avgiften själv. Om du missar att anmäla dig i tid, kan du **efteranmäla** dig (senaste datum för efteranmälan framgår av ”Inbjudan”). Om du efteranmäler dig får klubben betala ytterligare 50% på anmälningsavgiften – den delen får du dock **betala själv**. Normalt sett startar efteranmälda först i klassen.

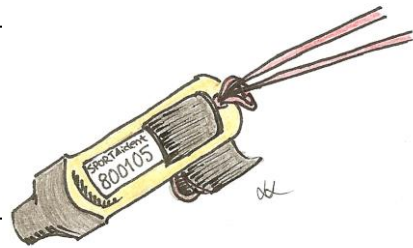


- På de allra flesta tävlingar i Sverige används ett elektroniskt stämpelsystem. I Sverige är det vanligaste systemet Sportident. Vanligast är att man köper sig en egen personlig stämpelbricka (pinne) som man använder på alla tävlingar. Brickan håller i många, många år. Du kan beställa den på www.sportident.se. Det finns en enklare variant för drygt 400:- och en lite mer avancerad för ca 900:-. Bricknumret är unikt i hela världen. Bricknumret skall anges vid anmälan.

Klubben förfogar också över ett antal brickor till ungdomsverksamheten. Dessa kan lånas vid tävling av er som nyligen börjat orientera men som ännu inte skaffat en egen. För att göra det enkelt använder ni samma lånebricka under hela säsongen. Under fliken "Ungdom" på vår hemsida, hittar du en lista på vilket nummer just du ska använda ("SI-pinnar"). Ledarna tar med lånebrickan till tävlingen och du lämnar sedan tillbaka den efter att du sprungit.

Om man inte har någon bricka, kan man alltid hyra av arrangören (30-40 kr).

- Alla avgifter faktureras vår klubb och vår kassör skickar sedan eventuellt ut en räkning till dig i slutet av året på avgifter som du skall betala själv (utebliven start, efteranmälan, brick-hyra)
- Om du tävlar i en öppen klass och anmäler dig direkt på plats, skall du även då säga till om att avgiften skall faktureras klubben.



Utrustning för tävling

I orienteringsvärlden finns nästan inget dåligt väder. Tävlingarna genomförs i nästan vilket väder som helst, regn och åska utgör inga hinder. På våren finns dock risk att tävlingar ställs in på grund av snö. Orienteraren måste därför vara beredd på att vistas ute i alla typer av väder från stekhet sol till bara någon plusgrad och strilande regn, före, under och efter tävlingen.

Det viktigaste med tävlingskläderna är att de är oömma. De ska tåla regn, smuts och slitage. Viktigt är också att de inte blir tunga och osmidiga när de är blöta. Skor med dobbar är också bra för att inte halka och skada sig, även skorna ska tåla slitage och inte bli för tunga när de blir våta. Tävlingskläder i klubbfärgerna kan du köpa hos Roger Åsberg, Bårestads v 5.

Klubben subventionerar kraftigt kläderna för ungdomar.

När du känner att du vill satsa lite mer på orientering är det kanske dags att investera i ett par riktiga orienteringsskor. Dessa är ganska dyra (600-1500) och du kan köpa dem hos sporthandlare som är på tävlingsplatserna exempelvis Letro (från Surahammar www.letro.se).

Förutom tävlingskläder behöver du en kompass, en stämpelbricka (se "anmälan till tävling") och en definitionshållare. Klubben har ett antal "lånekompasser" som du som ny kan få låna på tävlingar tills du skaffat en egen.

Med utrustningen ovan är du klar för tävling, men du behöver också lite andra grejor med dig till tävlingen, ex. en ryggsäck eller väska att ha diverse prylar i, som ombyte, handduk och matsäck. Många orienterare har en speciell ryggsäck med en stol på så att man själv skapar sin "läktarplats" på arenan (finns också att köpa hos Letro).

På sista sidan i den här skriften hittar du en liten "kom-ihåg packlista" som du kan klippa ur och ha när du vill kolla att du har allt inför tävlingen – du kan själv komplettera med saker som är speciella just för dig. I klubbstugan finns "inplastade" packlistor som du får ta om du vill ha.

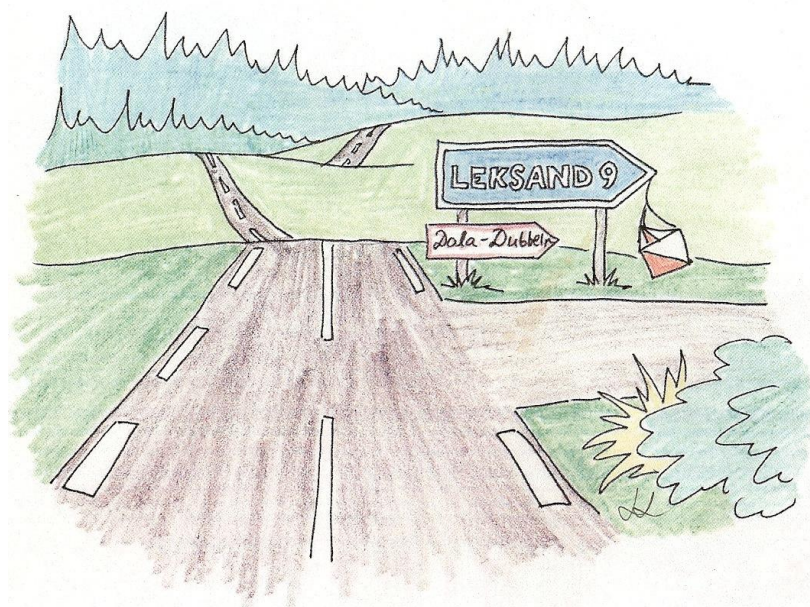




Tävlingsdags, resa till tävlingen

I vår klubb brukar åtminstone de deltagare som bor i Skinningsberg, samordna resan till tävlingen. Vi brukar samlas vid "Båthamnen" och fylla bilarna på lämpligt sätt (kolla på hemsidan om tid för avresa). Om du är chaufför och tar med dig "extra" ungdomar i din bil, kan du begära reseersättning från klubben (för närvarande 5kr per mil och ungdom, max 15 kr per mil).

Tävlingsplatsen framgår av "Inbjudan". Där framgår också varifrån skyltning till tävlingen startar. I Eventor och på den arrangerande klubbens hemsida hittar du också startlistor där du kan se din starttid.



När du beräknar **tidsåtgången till tävlingsplatsen**, glöm inte att ta hänsyn till **gångavstånd från parkering** till tävlingsarenan och **gångavståndet från tävlingsarenan till start**. Speciellt på våren då det är blött i markerna kan det vara ganska långa gångavstånd (kanske 2 km) från parkeringen.

TA (tävlingsarenan)

Tävlingsarenan på en orienteringstävling är uppbyggd för den unika tävlingen och existerar bara under tävlingen. Arenan är uppbyggd kring målet – en fälla där alla tävlande skall springa i mål, målstämpla och sedan få sin stämpelbricka avläst. Runt omkring målfällan brukar klubbarna samlas kring en klubbvimpel och/eller tält (regnskydd).

På TA finns startlistor och resultatlistor, marka, toaletter, sjukvård, duschar (oftast en liten bit att gå från TA), barnpassning, miniknat mm

I tävlings PM, som finns uppsatt på TA eller som du själv har hämtat på tävlingens hemsida, finns en del uppgifter som är unika för varje enskild tävling. Var noga med **att läsa PM innan du går till start**. Här kan exempelvis finnas information om nya hyggen som tillkommit sedan kartan trycktes, speciella kartecken, förbjudna områden mm. Här finns också information om hur långt från TA starten ligger och om det finns flera startplatser vilka klasser som startar vid respektive startplats och vilken färg på snitslingen det är. Ibland kan starten ligga på TA, ibland kan det vara upp mot 2 km att gå. Ta god tid på dig så du slipper stress innan start (räkna med 20 min per kilometer).



Tävla med OKH

Text: Åke Larsson

Illustrationer: Linda Larsson

Ver 2.0

Dags för start



På väg till start finns en plats där du skall **tömma din stämpelbricka** från gammal information. När du tömt brickan i TÖM-enheten, kontrollerar du att det blivit ordentligt gjort genom att testa brickan i CHECK-enheten som då blinkar och piper. Om du inte får kvittens från CHECK-enheten, TÖM igen.

Om tävlingen har flera startplatser, var observant på när vägarna skiljs åt – oftast är det gemensam snitsel från TA som delar på sig någonstans på väg mot startplatserna.

Vid startplatsen är en speciell fälla uppbyggd. En klocka visar den aktuella ”gå-fram” tiden. När den klockan visar din starttid, skall du gå in i den första fällan. Där finns en funktionär som prickar av dig på en lista, kontrollerar att du har rätt stämpelbricka och du får också göra en extra CHECK för att vara säker på att du inte glömt tömma din bricka.

En ”pip-klocka” piper varje minut och vid varje ”pip” går du fram en fälla. I den andra fällan får du ta en kontrolldefinition för just din klass. Var noga med att ta rätt definition. Definitionen stoppar du i en hållare som du har på armen eller stoppar den senare i kartfodralet.

I den 3:e fällan får du gå fram till en låda med kartor – även här måste du vara noga med att du tar rätt karta (klass). Om du är 14 eller under får du nu titta på kartan och sedan springa iväg mot startpunkten när det piper nästa gång. Om du är äldre än 14-års klass tar du kartan när det piper - ”i startögonblicket”. Startpunkten (markerad med triangel på kartan) kan vara en bit bort från startplatsen (snitsel).

Om du springer Öppen klass eller Inskolning, får du starta när du vill. Då behöver du inte vänta på något pip, utan när du tagit definition och karta, kan du starta genom att stämpla din bricka i en speciell START-enhet som finns i sista fällan.





I MÅL - slut på skogsjutandet, dags att njuta på TA

När du stämplat vid den sista kontrollen är du så gott som i mål. Oftast är det då en snitslad väg till målet och du kan pressa ur dig de sista krafterna på spurten. Du stämplar på mållinjen för att få din sluttid registrerad, sedan går du i lugn och ro och ”stämplar ut”. Vid utstämplingen läses all information från din bricka in i tävlingsdatorn och såväl sträcktider mellan kontrollerna som sluttid beräknas och registreras. Resultatet syns sedan på en särskild anslagstavla eller TV-skärmar på TA. Efter pandemin är det allt vanligare att resultatet enbart presenteras på ”liveresultat.orientering.se”.

Det är jätteviktigt att du ”stämplar ut” din bricka ÄVEN OM du av någon anledning har tvingats bryta tävlingen. På det sättet vet arrangören att du inte är kvar i skogen!

Att tävla i orientering är helt underbart, men nästan en lika stor del av det roliga med orientering, är det som sker runt omkring tävlingen. Det är då du träffar alla kompisar, diskuterar dagens bravader, äter go matsäck eller något gott från markan. Matsäcken smakar aldrig så gott som ute efter att man har sprungit och duschat och kopplar av.



På TA finns det möjlighet att duscha av dig svett och smuts efter ditt lopp. Oftast är duschen utomhus och man har byggt upp var sin duschplats med några skycken mellan dam- och herrduschen. Under huvuddelen av säsongen är det riktigt skönt att byta om utomhus, men visst finns det tillfällen då du kommer att upptäcka att det inte är så där jätteintressant att lämna det varma duschvattnet för att huttrande och frysande försöka torka dig och snabbt få på varma kläder igen i strilande regn och några plusgrader... Men vem har sagt att orientering är en ”mjukissport”...

Ibland har arrangören möjlighet att erbjuda dusch inomhus i någon idrottshall eller liknande, visserligen varmt och skönt att byta om, men alltför ofta tar då varmvattnet slut långt innan alla duschat.

Under pandemin kunde man inte anordna dusch på TA och man fick själv ta med vatten och handduk för att få bort värsta smutsen. Den trenden har stått i sig och idag är det inte alls säkert att det finns dusch på TA. Kolla Inbjudan och PM.



..eftersnack och ...

När du känner dig ren och fräsch, luktar gott och är nöjd med ditt lopp, då kommer flera njutningar... Då är det dags att förklara för dina klubbkompisar och konkurrenter hur du snabbt och smart du tagit alla kontroller, undvikit att låta dig luras av banläggarens klurigheter och dina konkurrenters virrande runt omkring. Fast... det händer ju också att kartan stoppas snabbt undan i ryggsäcken och



...du hellre ägnar dig åt din härliga matsäck eller går till markan och njuter av deras smaskigheter istället för att allt för detaljerat analysera dagens fadäser... Det är ju tävling snart igen... och när du kommer hem kan du analysera och jämföra dina sträcktider framför datorn. Arrangören brukar vara snabb på att lägga ut resultaten som du naturligtvis hittar via Eventor.



..prisutdelning ...

När alla kommit i mål och resultatlistan är klar då väntar prisutdelningen. Idag är det vanligt att presentkort skickas i efterhand till de äldre klassernas pristagare, men det brukar vara desto rikligare med priser i ungdomsklasserna!

Sedan är det bara att ta ryggsäcken, promenera till bilparkeringen och åka hem och tvätta tävlingsskläderna och ladda om till nästa tävling!



Och du – du kollade väl att du inte lämnade något skräp efter dig! Om någon annan av dina klubbkamrater har glömt skräp, be denne plocka upp eller var snäll och ta upp det du – vi Hedströmmare är inga "lortisar" och lämnar inget skräp efter oss – det är vi stolta över !



Kom ihåg att ta med i packningen...

Listan förutsätter att du har tävlingskläderna på dig när du åker. Du behöver förmodligen inte allt på listan – åtminstone inte varje tävling. Kom-ihåg-listan finns även i klubbstugan (inplastad) om du vill ha.

- OL-skor (+ ev. sulor)
- Kompass
- SI-pinneExtra
- överdragskläder
- Definitionshållare
- Tejp till skosnörena

- Handduk
- Duschtvål
- Lukta gott
- Kam, borste, spegel
- Toalettartiklar övriga
- Badtofflor (alt. ståunderlag)

- Ombyteskläder (byxor, tröja, underkläder, strumpor, skor..)
- Varm tröja, mössa, vantar
- Regnkläder, paraply
- Stövlar
- Solglasögon

- Pengar
 - Telefon
 - PM / vägbeskrivning
 - Matsäck, frukt, dricka, mugg
 - Vattenflaska
 - Stol
 - Musik

 - Glasögon, linser
 - Regnskärm
 - Sjukvårdsartiklar (plåster, skavsårsplåster, elastisk binda, huvudvärkstabletter)
 - Sporttejp
-
-
-
-