

PM Att springa en orienteringstävling

Att tävla i orientering innebär att du får uppleva många nya spännande platser. Du behöver inte vara duktig för att tävla - det finns banor för alla. De flesta tävlingar du springer ligger troligtvis inom någon timmes resa från ditt hem, men du kan också upptäcka både Sverige och resten av världen genom att delta i orienteringstävlingar.










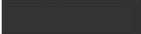
Vad ska jag springa? - Tävlingsprogrammet!

De orienteringstävlingar som arrangeras i Sverige finns samlade i [Eventor](#). I Eventor finns all information om en tävling. Du ser vem som arrangerar och var, du hittar inbjudan till tävlingen och du kan anmäla dig till en tävling genom Eventor. Redan i början av året finns alla tävlingar inlagda och du kan påbörja din planering av vilka tävlingar du ska springa. Allt eftersom tävlingsdatumet närmar sig fylls det också på med mer information i Eventor om respektive tävling och du kan se vilka som är anmälda.

Hur du anmäler dig

När du bestämt dig för att springa en tävling är det dags att anmäla sig. Du gör detta på Eventor och där hittar du också en guide om hur du gör. Du behöver en inloggning på Eventor för att kunna anmäla dig - har du inte fått det skicka ett mail till info@stigmannen.se

Det finns många olika klasser, med olika längd och svårighetsgrad, att välja på. Svårighetsgraden beskrivs i olika färger och varje svårighetsgrad finns i olika längder. Du hittar en sammanställning hos [Svenska orienteringsförbundet](#)

	Grön bana. Tydligt, sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark eller liknande. Lätta kontroller på eller alldeles intill själva vägen, stigen, vattendraget, den öppna marken osv.
	Vit bana. Samma terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vid sidan av vägen, stigen, stenmuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydligt, till exempel en sten eller en tydlig höjd.
	Gul bana. Något svårare terräng än för grön och vit bana men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv och du ska till exempel kunna gena mellan två vägar eller stigar om du vill tjäna tid jämfört med att springa runt.
	Orange bana. Fortfarande lätt terräng att ta sig fram i. Inte bara stigar, vattendrag etc ska kunna följas utan också större sankmarker (mossar), höjkanter, åsar och sänkor. Kontrollpunkten är svårare än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.
	Röd bana. Samma svårighet som för orange bana, men till skillnad från orange bana får all typ av terräng förekomma.
	Violetta bana. Samma svårighet som för orange och röd bana mellan kontrollerna, men själva kontrollen kan vara svårare. Här är det viktigt att kunna förenkla, dvs att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen. På så sätt gör det kontrolltagningen säkrare.
	Blå bana. Svårigheten är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.
	Svart bana. Samma svårighet som för blå bana, men till skillnad från blå bana får all typ av terräng förekomma.

Fråga någon i klubben om du är osäker på vad du ska springa. Sista anmälningsdag brukar vara ca en vecka före tävlingen. Ett par dagar innan tävlingen kommer startlistan med din starttid upp på Eventor.

Vill du inte anmäla dig i förväg kan du springa Öppen klass där du kan anmäla dig på tävlingsdagen. Det finns ett stort antal Öppna klasser (se länken ovan) vid varje tävling. Har du inte deltagit i en tävling tidigare är det bra att anmäla sig till Öppen klass. Om du vill får du även springa tillsammans med någon.

När du kommer till tävlingen gå till "Anmälan Öppna klasser" eller "Direktanmälan". Här finns information om de banor som finns och ibland får du titta på kartan innan du bestämmer vilken svårighetsgrad och längd du vill ha idag. Du anger ditt namn och klubb, tävlingsavgiften faktureras till klubben så du behöver inte betala på plats. När du springer Öppen bana kan du starta när som helst inom det intervall som anges, vanligtvis 1-2 timmar.

Efter tävlingen skickas en faktura till Stigmännen på alla medlemmars anmälningsavgift. Klubben subventionerar tävlingsavgiften (50 kr för vuxna och hela avgiften för ungdomar) och i slutet av året kommer en sammanställning hur mycket du ska betala in för ditt tävlande under året.

För för de allra yngsta finns det oftast miniknat, som är en kort snitslad bana, oftast med något litet pris direkt vid målgång. Till miniknat krävs ingen föränmälan.

Snart dags för tävling

Det är både lite spännande och nervöst att tävla - oavsett om det är första tävlingen du springer eller om du har sprungit flera hundra. Förbered dig inför tävlingen genom att läsa igenom informationen som finns på Eventor. Några dagar innan tävlingen lägger arrangören upp ett PM. Här hittar du information om vägvisning till tävlingen, hur långt det är från parkeringen, hur långt det är till start och annat som du behöver veta inför din start. Det är viktigt att alltid läsa PM - det finns även anslaget på arenan på tävlingsplatsen.



-- Packlista till en orienteringstävling --

- SportIdent-pinne (kan lånas)
- Kompass
- Kläder att springa i och överdrag
- Ombyte och handduk
- Dricka o fika till efter tävlingen



Tävlingsdagen!

Du åker hemifrån i god tid för att vara på arenan (samlingsplatsen) mellan en halv och en timme innan du startar. Tänk på avståndet från parkeringsplatsen och till start. Leta upp Stigmännens klubbflagga. Vid den samlas vi på tävlingen. Ofta har vi även med oss vårt klubbttält som vi slår upp vid dåligt väder. Titta runt på arenan hur du ska springa i mål och läs igenom PM så du är uppdaterad! Ska du springa Öppen klass så går du och anmäler dig.

Är det kallt kan du ta med dig ett överdrag till start, som du kan lämna där och som sedan transporteras tillbaka. I PM ser du vilken start du ska till (ibland kan det vara flera) och vilken färg det är på snitseln. Ladda upp - knyt skorna och ge dig iväg till start - glöm inte kompass och SportIdent-pinne.

På väg till start eller vid starten tömmer du din SportIdent-pinne. Framme vid starten inväntar du att din starttid visas på klockan - springer du öppen klass går du själv fram när du vill starta.

Gick det bra? - oavsett svar finns det alltid både något positivt och något du kan förbättra att ta med dig till nästa tävling. Efter målgång och avläsning av din pinne kan du titta på dina och andras resultat. Sedan är det dags för dusch. Oftast en härlig, eller uppfriskande, utedusch som byggs upp inför varje tävling.

Därefter är det dags för det goa - fika och eftersnack om dagens bravader. Antingen så har du med din egen mat eller så köper du på tävlingens servering - det brukar finnas mycket gott till mycket bra priser!



Analysera och planera för nästa tävling!

Efter tävlingen hittar du resultat, sträcktider och länk till Livelox på Eventor. Har du sprungit med GPS-klocka kan du ladda upp ditt spår till Livelox och jämföra dig med dina medtävlare. Analysmöjligheterna är oändliga och det är här du har möjlighet att fundera ut hur du egentligen skulle ha gjort och hur bra tid du hade haft då! Hur många år du än har sprungit orientering så kommer du aldrig att göra det perfekta loppet! Du kan dock komma närmare för varje gång!