

PM för AOK 3-dagars etapp 2 den 3:e september 2015

Samling: Holmen. Sväng av RV70 vid trafikplats Avestaforsen (vid MIO) och kör mot centrum. Vägvisning sedan i korsningen Kyrkogatan / Bergslagsgatan.

Karta: Koppardalen

Skala 1:2000 på Inskolning, U1, U2 och HD10

Skala 1:4000 på övriga klasser

Tävlingsform: Sprintdistans

Första start: 18.00. Starttider även i inskolning och U-klasser.

Avstånd parkering till TC: Max 100 m. Parkering sker vid tidigare bruksklubben i Avesta, Älvbrovägen 4. Då det är begränsat med parkering är det viktigt att följa parkeringsvakternas anvisning.

Avstånd till start: 100 m från TC

Startlistor: Lägg ut i Eventor samt anslås på TC

Efteranmälan: Senast en halvtimme innan första start kan efteranmälan göras på plats så långt kartorna räcker. Efteranmälda startar först.

Sportident-pinnar: Varje klubb ansvarar för att deltagarna har pinnar. Ett fåtal hyrpinningar finns. Eventuell ändring av SI-nummer måste anmälas en halvtimme före start i tävlingsexpeditionen.

Tävlingsledare: Viktor Lundén 070 – 341 57 99
Robin Olsson 073 – 039 88 66

Varmt välkomna önskar

Avesta OK



Sprintorientering

Sprintorientering är en fartfylld, visuell och lättförståelig tävlingsform som tillåter att orienteringstävlingar kan arrangeras i tätbefolkade områden. Sprintorienteringens kännetecken är löpning i mycket hög fart i lättlöpta parker, på gator eller i skogar. Segrartiden ska vara 12-15 minuter, både för damer och herrar, gärna i nedre delen av detta intervall.

Skala och ekvidistans

På kartskalen 1:4 000 motsvarar 1 cm på kartan 40 m i verkligheten.

På kartskalen 1:2 000 motsvarar 1 cm på kartan 20 m i verkligheten.

Redovisning av hinder som är förbjudna att passera/korsa

			Höga murar, staket och stup	Tydlig, tjock, svart linje
			Häckar och buskage	Tydlig, tjock, grön linje
			Vatten som inte får passeras	Mörkblå färg
			Tomtmark	Olivgrön färg

Övriga karttecken och färger

	Höjdkurvor. Var femte kurva är ritad med grövre linje för att ge en tydlig översikt över höjdskillnaderna.
	Hjälpkurvor och sk punkthöjder används där man vill visa mer information om terrängformerna.
	Större grop: höjdkurva med sk lutningsstreck. Mindre gropar; ”naturlig” resp. grävd.
	Sten. Liten resp stor
	Asfalterad yta eller packad slät grusyta
	Öppen lättlöpt mark (vanligtvis gräsmatta) resp öppen lättlöpt mark med spridda träd (park)
	Öppen mark med högt gräs resp öppen mark med spridda träd
	Svårframkomlig resp mycket svårframkomlig terräng med begränsad sikt
	Stort (grövre än 0,5 m) resp litet träd
	Gångväg resp stig i obanad terräng
	Passerbart resp opasserbart staket. Staket som är ritade som opasserbara får icke passeras.
	Byggnad, otillåten att passera igenom, under eller över resp tillåten att passera igenom.
	Trappa resp bro
	Röse, minnessten, monument/staty eller gränssten/röse som är högre än 0,5 m resp människoframställt föremål som är viktigt eller framträdande

Orienteringsteknik

Sprintorientering, speciellt i stadsmiljö, handlar mycket om framförhållning. Det gäller att planera sitt vägval noga så att man inte fastnar i en återvändsgränd någonstans. Det vägval som ser bäst ut vid en snabb titt är inte nödvändigtvis det bästa. Samtidigt vill man ju inte fundera för länge eftersom det ofta inte skiljer mer än några sekunder mellan olika vägval. Passa kartan (vrid den så att det som är framför dig i verkligheten också är det på kartan) och vik kartan så att du kan hålla tummen där du befinner dig.