



# Qpoolen Indoor *Level 2*

## VIKTIG INFO, LÄS



(eller ett enkelt PMö )

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Knepigt!</b>           | <i>Nu kan vi nog inte överaska er med att det är knepigt att orientera inomhus. Eller? Vi försöker! Vi är ändå uppe på level 2 och där skall det ju vara lite nya svårigheter. Men var inte rädda. Ni springer inte vilse, och vi har personal i terrängen som stöd ☺</i>  |
| <b>Viktig info</b>        | <b>LÄS PM PÅ PLATS I QPOOLEN!!!!</b>   |
| <b>När och var?</b>       | <i>17 december kl 9.15 öppnar vi dörrarna till foajen i Qpoolen. Första start 10.00, sista 10.50.</i>  |
| <b>Banor</b>              | <i>finns det i år endast två att välja på. Tuff och Snäll. Segrartiden på tuffa gissar vi blir ca 15-11 minuter. Svårt att gissa på den snälla (tiderna beror så klart på vilka som springer).</i>   |
| <b>Anmälan</b>            | <i>Görs enklast i Eventor. Det går också att anmäla på plats i Qpoolen, med viss reservation för att en del kan få springa med begagnade kartor...</i>   |
| <b>Kartan</b>             | <i>Är ritad av Ludvig. God hjälp fick han av ritningar från kommunen. Lite speciella karttecken har använts.</i><br><b>OBS!!! SPECIELLA KARTTECKEN - SE SEPARAT ANSLAG!!!!</b>   |
| <b>Avspärrningar</b>      | <i>Förra året var det visst några icke läskunniga som sprang. Ni som läser detta, kan ni hjälpa till att förmedla att vi har spärrat av lite här och där? Det finns markerat med röda streck på kartan och med svart(blå)/gul snitsel i terrängen.</i><br><b><u>DENNA SNITSEL FÅR NI INTE PÅ NÅGOT SÄTT PASSERA ÖVER ELLER UNDER !</u></b><br><i>Spring runt om!</i> |
| <b>Kontrollangivelser</b> | <i>Finns det både lösa och på kartan. Det finns en del kontrollpunkter inomhus som man inte tänkt på när man gjort normer för utomhusorientering. Vi har valt de angivelser vi tycker passar bäst... Viktigt är tex att kolla om kontrollen är innanför eller utanför hörn;-)</i>  |
| <b>Kontrollerna</b>       | <i>består endast av en stämplingsenhet, oftast tejp på golvet. Inga skärmar finns utsatta. Kolla numret noga, kontrollerna sitter tätt!</i>  |
| <b>Starten</b>            | <i>är lite speciell... Ställ er i kö och starta när det blir er tur. Definitioner kan ni ta i förväg, kartan vid startögonblicket. Startstämpling vid insläpp i idrottshallen. Start med 20-40 sekunders interval (beroende på kölängd mm)</i><br><i>Snäll-banan får se på kartan i förväg (ja heter den snäll så får den ju leva upp till namnet).</i>              |
| <b>Kartbyte</b>           | <i>på långa banan genom att vända på kartan.</i>   |
| <b>Skuggning</b>          | <i>får göras på snälla banan, men inte före eget lopp!</i>   |
| <b>Publik</b>             | <i>Får stå på anvisad plats inne i idrottshallen (inte före eget lopp förstås!).</i>   |
| <b>Omklädning</b>         | <i>Före lopp kan tyvärr inte göras i omklädningsrummen då de är bokade för annan aktivitet (ti hi, gissa vad?). Byt om hemma, i bilen, på cykeln, på toaletter, i foajen...</i>  |
| <b>Uppvärmning</b>        | <i>Kan göras i trängseln i foajen (eller kör med Rogers variant med värmen på max i bilen på väg till tävling... Rationellt!)</i>  |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Dusch</b>                | <i>och ombyte i omklädningsrummen när sista löpare har gått i mål.</i>   |
| <b>Skor</b>                 | <i>Endast rena inomhusskor får användas. Absolut inga dobb skor!</i>   |
| <b>Trånga passager</b>      | <i>På några ställen passerar man trånga och skynda passager. Då vi inte leker "Sicken blås" med Emil (där man inte låter förrän krocken är ett faktum) är det mycket bättre om ni ger ljud ifrån er innan ni kommer in i passager. Vissla, sjung eller varför inte en bjällra i strumpan (<del>ttt</del> lyssna på Märten Boström!). Välj själva, bara ni låter. Alla vet ju hur allvarligt det är med en frontalkrock i hög fart!</i> |
| <b>Hala golv</b>            | <i>är det på en del ställen. Ta det försiktigt, speciellt på stengolv!</i>   |
| <b>Kartinsamling</b>        | <i>sker vid utstämpling tills sista löpare startat</i>   |
| <b>Fika</b>                 | <i>Fixar Eva och Yvonne i foajen. Mums 😊</i>   |
| <b>Resultat</b>             | <i>Kan ni följa via liveresultat på nätet! (tekniknördar som arrangerar... även mellantid från radiokontroll kommer med;-) )<br/>Kan även följas på resultatskärmar vis start och vid mål.</i>   |
| <b>Touch-free-stämpling</b> | <i>med SIAC kör vi ev på någon kontroll (se kommentaren ovan;-) )<br/>Mer info på tävlingsdagen</i>  |
| <b>Startavgift</b>          | <i>för detta verkar snålt...<br/>Skänk i stället en bra slant till välgörande ändamål så här i juletid;-).<br/>Vill ni ha förslag eller hjälp med detta så kontakta tävlingsledningen!</i>   |
| <b>PR</b>                   | <i><b>för denna tävlingen får ni gärna göra!</b></i>   |

