

## Vilka hjälpmedel får du använda? Träna 23 aug med det tillätna.

### Tävlingsregler och anvisningar i grenen orienteringslöpning

VERSION 2018-05-01. BESLUTAD AV SOFT:s styrelse

**1.1.2** Orientering innebär, i sin ursprungliga form, att utövaren på sin väg mellan start och mål ska besöka ett antal kontroller utan andra hjälpmedel än karta och kompass. Start, kontroller och mål ska vara angivna på kartan och markerade i terrängen.

**6.4.2** Tillätna tekniska hjälpmedel under tävling är karta, kompass och kontrollbeskrivning.

#### 16.4 Tekniska hjälpmedel

I tillägg till vad som tas upp i TR 6.4 får även lyse, t ex pannlampa, användas vid behov.

Vardagsutrustning som glasögon och andra synhjälpmedel, samt konventionella armbandsur, anses inte som tekniska hjälpmedel och får användas fritt.

Till samma kategori räknas även pulsklockor, höjdmätare, avståndsmätare, stegräknare samt navigationsutrustning (t ex GPSenheter) som varken kan visa en orienteringskarta eller har funktioner som styr den tävlande att hålla en rak kurs.

Några tips:

Det betyder att en GPS-klocka inte anses som ett tekniskt hjälpmedel och därför är tillåten att använda för både avstånds- och höjdmätning. Detta tillkom för att man ansåg att det var för många moment inställning att använda avståndsmätning under pågående lopp.

För dig som är intresserad så kan jag berätta hur enkelt det är med den enklaste Garminklockan Forerunner 35. För att nollställa distansen trycker du på Varv-knappen varje gång du vill börja om från 0 under pågående löpning.

Fördelen med att använda sig av stegning alternativt GPS är att du tvingas fokusera på vart du verkligen vill ta dig.

En av de största anledningarna till att misstag uppkommer är just att man inte har ett tydligt mål på sträckan utan " tar det som det kommer".

Med stegning alternativt GPS så har du tydligt motiverat för dig själv "300 meter till höjden med branten". Här är jag, dit ska jag!

#### **Dagens träning är upplagd för att öva kompassgång och avståndsträning med minimalt kartstöd.**

Till att börja med så skall du titta på de metoder som kan användas för att minimera avvikelse från en tänkt kurs. Utan att bli matematiskt invecklad så enkelt förklarar – ju fler riktningsskorrigeringar du gör på en sträcka desto närmre kommer du slutmålet.

Första övningen syftar till att minimera riktningssavvikelsen.

Du kan även testa fram din systematiska vänster/höger-avvikelse och lära dig använda den.

Samtidigt kan du testa och utvärdera bästa sättet för dig att bedöma avstånd. (Tyvärr har jag inte någon GPS-klocka att ställa till förfogande.)

Skulle du vilja träna att använda stegning i tävlingsfart så finns andra övningen med 4 st 100-meters sträckor. En flack, en uppför, en utför samt sista flack.

Slutligen får du i sista övningen pröva att kombinera dina förmågor i tävlingsfart med visst kartstöd.

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/23207>