



PM - Poängorientering 2019-03-10

- Samling:** Valla folkhögskola.
- Allmänt:** Poängorientering går ut på att, genom att besöka kontroller i valfri ordning, samla ihop så många poäng som möjligt på angiven tid. Olika kontroller ger olika poäng.
- Start:** I anslutning till samlingsplatsen. Start sker genom startstämpling mellan 10.00 och 11.00. Kartan tar man efter startstämplingen.
- Klasser:** En klass för alla. Man väljer själv vilka kontroller man ska ta.
- Kontroller:** 25 stycken. Sedvanlig skärm med SI-enhet. Kontrollerna är på kartan angivna med kodsiffran och antalet poäng visas därefter inom parantes. Ex.vis 71 (2), dvs SI-nummer 71 och 2 poäng.
- Idealtid:** Idealtiden är 60 minuter. Tid över denna, ger avdrag per påbörjad minut. Om man kommer i mål före idealtiden ger detta inga extra poäng. Däremot kan det vara avgörande om flera löpare hamnar på samma poäng.
- Poäng:** Poängorientering går ut på att samla så många poäng som möjligt. Besök vid kontroll ger mellan 1 och 3 poäng. För varje påbörjad minut över 60 minuter dras 1 poäng av. Om flera löpare har samma poäng vinner den med snabbast tid. Tar man alla kontroller blir det 43 poäng.
- Terräng:** Västra området (Universitetet) består av flack parkmiljö med gräsytor, mindre vägar och stora hus. Östra (Valla) och norra (Ryd) området är två stigrika skogspartier med måttlig kupering och begränsad framkomlighet i vissa områden. Biltrafik kan förekomma, men i begränsad omfattning. I norra området finns ett antal frisbeegolfbanor. Var uppmärksam, där kan frisbeegolfare vara på gång.
- Staket får passeras, om man kan göra det utan att skada dem.
Klättra INTE på gamla gårdsgårdar, se bild här.
- 
- Utrustning:** Klocka, tidtagarur (eller kanske mobil) är bra om man ska hålla tiden. I övrigt vanlig orienteringsutrustning med SI-pinne.
- Karta:** Skala 1:10 000, ekvidistans 2 meter.
- Förbjudet:** Det är förbjudet att beträda vissa områden. Förutom tomtmark finns det på kartan några lilakryssade områden, bl.a. en byggarbetsplats, en avstängd cykelväg och trafikerade vägar.
- Toalett:** Finns på folkhögskolan.
- Dusch:** Kan vi tyvärr inte erbjuda.
- Taktik:** Ni bestämmer själva hur ni vill lägga upp ert lopp (efter start, ☺), men här kommer lite tips från coachen:
- Kontrollerna får tas i vilken ordning som helst.
 - Kontrollerna med hög poäng ligger generellt lite längre bort.
 - Efter att tiden gått ut lönar det sig troligen inte att försöka ta fler kontroller.