

PM Träningstävling 2019-05-02



Det är många nya på träningstävlingen så den här gången är PM ovanligt utförligt och har en del extra tips som inte brukar vara med. Du hittar normalt PM i Eventor.

Vägvisning: Här finns normalt information om hur man hittar till tävlingen (arenan). Ofta är sista delen markerade med orange-vita orienteringsskärmar i varje korsning innan man möts av parkeringsvakter om man kommer med bil. Ibland kan det vara långt från parkeringen till arenan, men det står i PM. Det brukar vara lila-vit snitsel att följa.

Den här gången är vi vid Tuvestugan. Om du inte hittar så hör av dig (se längst ned).

Samling: Torsdag 2 maj kl. 18.00. Vi börjar med upprop och information som på en vanlig träning i respektive grupp.

Anmälan: De som inte är föranmälda behöver gå till direktanmälan och bli registrerade. Det är samma kö som för att hämta ut SI-pinnar. Om du finns med på startlistan i Eventor är du föranmäld.

SI-pinnar: De som ska låna SI-pinne börjar med att köa för att hämta ut SI-pinnar. Precis som på en vanlig tävling riskerar det att bli lång kö här. Ställ dig gärna i kön så tidigt som möjligt. Om du springer U1 eller U2 är det ingen panik att hamna en bit bak, du hade behövt köa vid starten istället annars för att komma fram och starta.

Start: Följ orange-vit snitsel till start. Nu är det nära, men ofta är det upp till 1000 meter att gå.

Första ordinarie start är 18.15 för de med fast starttid (tänk på att gå-fram-tiden är 3 minuter innan). U-klasser har fri starttid mellan 18.05 och 18.35. Kom ihåg att startstämpla.

Töm / check: På väg till start finns "töm" och "check". Stoppa i SI-pinnen i enheten "töm" och håll den där till det piper (tar ofta 3–4 sekunder) och prova sedan att det blev rätt i enheten "check".

Gå-fram-tid: De som har en starttid går in i första fällan när startminuten visas på gå-fram-klockan. I första fällan görs en extra "check" på SI-pinnen och numret kollas mot startlistan.

U-klasser och ÖM-klasser har ingen given starttid utan ställer sig i kön för att komma fram och få lov att starta. Är man föranmäld måste man bocka av sin SI-pinne mot listan.

Kontroll-
beskrivningar: Finns både lösa och tryck på kartan. Om du har en speciell hållare på armen (behövs inte i början) så ta en lös kontrollbeskrivning i andra fällan annars låt dem vara för att slippa onödigt skräp.

Få kartan: U-klasser och ÖM-klasser får titta på kartan hur länge de vill innan de startstämplar och ger sig iväg på banan. Ställ dig gärna lite åt sidan så att du inte hindrar andra när du tittar på kartan. Även om du springer banan själv kan du titta på kartan tillsammans med en vuxen före start.

Ungdomsklasser (upp till 16 år) får titta på kartan i en minut före start. När startklockan piper är det bara att springa iväg.

- Skuggkarta:** För U1 och U2 så finns det svart-vita "skuggkartor" som medföljande vuxen gärna får ta för att ha en egen karta att titta på. Det kräver dock lite träning att läsa de svart-vita kartorna så tjuvkika på färgkartan då och då.
- Startpunkt:** Startpunkten är normalt 50–150 meter från starten. Det är vid startpunkten som triangeln är och alltså inte där du står och läser kartan.
- Stämplings-system:** På tävlingen används SportIdent (SI). Vid stämpling ska en ljud- och en ljussignal komma. Om enheten inte fungerar eller saknas används istället stiftklämman i en R-ruta i kanten på kartan. Sådana finns dock inte på träningstävlingen.
- Kontrollera vid varje kontroll att det är samma kodsiffra på enheten som på kontrollbeskrivningen. På flera ställen sitter kontrollerna tätt så var noga.
- Kontrollerna måste stämplas i rätt ordning för att du ska bli godkänd.
- Om du stämplar en fel kontroll gör det inget så länge du stämplar rätt kontroll efteråt. Om du skulle springa förbi kontroll 2 och stämplar kontroll 3 så måste du tillbaka till kontroll 2 och sedan till kontroll 3 igen för att få godkänt.
- Terräng:** Friluftsområde med många stigar. Det finns många småstigar som inte är med på kartan.
- Förbjudna områden** Det är alltid förbjudet att beträda tomtmark (mörkgrönt på kartan) och de områden som är markerade som förbjuden mark med lila på kartan (se ängarna bort mot 4H-gården för ett exempel på kartan)
- Utläsning:** Efter att du stämplat vid målet så är din sluttid registrerad. För att du ska få ett resultat och att arrangören inte ska tro att du är kvar i skogen måste du gå till en utläsningsenhet. Ofta får du en lapp med dina sträcktider mellan varje kontroll samtidigt.
- SI-pinnar:** Efter utläsningen så glöm inte att lämna tillbaka SI-pinnen om du lånade den.
- Publik:** Glöm inte att heja på alla som springer. Det är ok att heja på alla, även de man inte känner.
- Dusch:** Dusch inomhus i källaren
- Servering:** Efter tävlingen finns det fika inne i klubbstugan som på vanliga träningar. Gratis för de som tränat. Övriga brukar betala 10 kr.
- Kontakt:** Om du undrar något så ring någon av:
- | | |
|--------------------|-----------------|
| Peter Olsson | 070 – 664 05 02 |
| Åsa Cliffordson | 070 – 228 48 44 |
| Styrbjörn Törngren | 073 – 902 79 52 |

Till sist det viktigaste av allt. Även om det kallas tävling så tävlar alla inom orientering på sina villkor och mot sina egna mål. Tänk på att klubbens tävlingsmässiga mål för ungdomarna är:

Vårt tävlingsmässiga mål är att ungdomarna ser glada ut när de springer i mål.