



## INBJUDAN

### L100 Laddar Och Ler, Etapp 1

Indoor Söndag 26 januari

Tävling	Inomhusorientering i Adolfsbergsskolan Alsike <a href="https://www.eniro.se/adolfsbergsskolan+knivsta/147012320/firma">https://www.eniro.se/adolfsbergsskolan+knivsta/147012320/firma</a> ,
Klasser	Lätt, Medelsvår, Svår-Kort och Svår-Lång
Beskrivning	L100 Laddar och Ler är vår uppladdning inför O-ringen 2020! Fram till O-ringen kommer vi att genomföra fem etapper med olika inriktningar. Tillfällen då vi träffas, laddar och ler tillsammans. Varje etapp kommer erbjuda fyra olika banor med olika svårighetsnivå. Oavsett om Du är nybörjare eller tillhör Långhundraelit så finns en utmaning just för Dig. Ta med Er hela familjen och passa nu på att bjuda med Era kompisar, vänner och bekanta som vill prova på orientering. Kom och var med och dela glädjen! Först ut är inomhusorientering som är en annorlunda och rolig utmaning! Det gäller att hitta kontroller utplacerade i skolan, med hjälp av en specialritad karta.

## Tankar från banläggaren

Inomhusorientering kanske är den orienteringsform där löpkapacitet spelar minst roll. Det är också den orienteringsform där bommarna blir som störst, om man inte är noggrann. På Stockholm Indoor Cup så är det inte ovanligt med tider på över 90 minuter. Därför kan det ofta löna sig att helt enkelt sätta sig på en stol för att i lugn och ro lista ut den snabbaste, och ibland enda möjliga, vägen mellan två kontroller. Om det tar några minuter så kan det fortfarande vara väl investerad tid för att undvika att fastna i en återvändsgränd.

Eftersom inomhusorientering till stor del handlar om problemlösning så är utmaningen för banläggaren att krångla till det så mycket som möjligt (åtminstone på den svåraste banan). Det bästa vägvalet ska inte alltid vara det som är mest uppenbart, utan kanske att springa runt hela skolan. Adolfsbergsskolan är inte tillnärmelsevis så stor som de som används vid Stockholm Indoor Cup men den har en struktur som på många sätt är idealisk för inomhusorientering. Det finns många trappor och en del smala korridorer, som med hjälp av strategiska avspärrningar, enkelriktade korridorer och stängda dörrar skapar återvändsgränder som inte är lätta att se i en stressfylld situation. För den längsta och svåraste banan räknar vi med en segrartid på över 25 minuter, men det kan nog ta mycket längre tid. De lättare banorna har naturligtvis mindre svårigheter men även här kan det vara bra att ta det lugnt i början.

Slutligen, det finns en del regler som är speciella för inomhusorientering. Så, läs PM noga innan du ger dig ut.

Start	Första start klockan 13.30
Transport	Åk gärna UL-buss 102/181 med kort gångväg från hållplats Dammgatan. Cykel- och bilparkering finns
Anmälan	Via Eventor, välj in "alla tävlingar( inkl.när- och klubbteävlingar)" <a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/28508">https://eventor.orientering.se/Events/Show/28508</a> , eller via e-post till <a href="mailto:L100laddar@gmail.com">L100laddar@gmail.com</a> , senast 24/1.  Ingen startavgift!
Karta	Nyritad av Alva Jonsson
Banläggare	Lovisa och Peter Hambäck
Utrustning	Endast rena inomhusskor är tillåtna! Skolan är normalt skofri, så det kommer vara noga skokontroll. Alternativet är att springa utan skor.  SI-pinne behövs, finns att låna vid behov
Service	Vi bjuder på något gott i fikaväg och en liten överraskning
Information	Johanna Weiss 0708-921121, <a href="mailto:L100laddar@gmail.com">L100laddar@gmail.com</a> Peter Hambäck, <a href="mailto:peter.hamback@su.se">peter.hamback@su.se</a>

# Nu kör vi!