

Instruktion för startområdet

För några av oss kan de individuella tävlingarna vara första gången med egen minutstart. Därför summerar vi här några bra tips och förklaringar hur det går till. Man startar i tur och ordning med några minuters mellanrum i varje klass. För att lösa det går varje löpare genom en startsluss, som består av 3 stationer. Håll koll på startklockan som sitter längst fram. Den visar "gå-fram-tid", vilket är *riktig* tid plus tre minuter. När den visar din starttid är det dags att gå fram till första stationen i startslussen.

Minutstation 1: Närvarokontroll och koll av Sportident.

Här prickas du av och funktionärerna kontrollerar att din Sportident-bricka är tömd och att den har korrekt nummer.

När en minut gått och startklockan har pipit går du vidare till nästa station.

Minutstation 2: Kontrollbeskrivning.

Här kan du få kontrollbeskrivningen på en extra lapp. De är förvisso tryckta i kartan, men många väljer att även ha dem lösa på en lapp och sätter dem i ett fodral på armen för att ha dem mer lättillgängligt.

När klockan piper går du till sista stationen.

Minutstation 3: Kartan.

Här får du kartan. Ungdomsklasser upp till och med 16 år får ta sin karta med en gång och har chansen att läsa in sig under den minut som kvarstår innan klockan ger startsignal. Vuxna får sin karta vid startögonblicket.

När klockan piper denna gång är det dags att inleda sin bana. Oftast är det en liten bit att springa till själva startpunkten, ett avstånd som är angivet på en skylt. Du springer dessa antal meter för att komma till startpunkten. Det är här din bana inleds och du är igång.

Tips:

- Se till att ha koll på din start-tid, startlistor finns tillgängligt i området och på Eventor.
- Bekanta dig med startplatsen, hitta rätt fålla för din klass och se till att all utrustning är på plats.
- Efter de sista uppvärmningshoppet är det dags att gå in förbi den första stationen.
- Om man inte vill ha en lös kontrollbeskrivning, kan det ändå vara bra att kika på den för att veta lite mer om uppgiften som väntar. Exempelvis hur många kontroller man har, hur den första kontrollen är placerad (sten, punkthöjd, sänka eller insida/utsida av ett staket osv).
- Väl framme vid kartorna så för ungdomslöpare är det alltså möjligt att börja passa kartan mot verkligheten. Leta upp de stora och tydliga landmärken som kan ge vägledning. Sen är det bara att springa iväg och ha så kul som möjligt, lycka till.