

PM för AOK:s 3-dagars etapp 1 den 6:e september 2011

Samling: Avesta Motorstadion, Brovallen efter RV 70 mellan Avesta och Sala

Tävlingsform: Sprint. Information om sprint och sprintkartnormen bifogas detta PM.

Första start: Start från 18.00. Lottade starttider även i U-klasser och inskolning.

Avstånd parkering till TC: Kort

Avstånd till start: 200 meter

Startlistor: Lägg ut i Eventor samt anslås på TC

Efteranmälan: Senast en halvtimme innan första start kan efteranmälan göras på plats i U-klasser och inskolning så långt kartorna räcker. Efteranmälda startar först.

Vuxna nybörjare eller ungdomar som klivit över "ungdomsgränsen" 16 år, men fortfarande är så pass färska att de kan utvecklas på dessa banor, får gärna springa Ö8 (=HD16).

Sportident-pinnar: Varje klubb ansvarar för att deltagarna har pinnar. Ett fåtal hyrpinnar finns. Eventuell ändring av SI-nummer måste anmälas en halvtimme före start i tävlingsexpeditionen.

Tävlingsledare: Sussie Lindh 070 - 259 92 97

**Varmt välkomna önskar
Avesta OK**





Sprintorientering

Sprintorientering är en fartfylld, visuell och lättförståelig tävlingsform som tillåter att orienteringstävlingar kan arrangeras i tätbefolkade områden. Sprintorienteringens kännetecken är löpning i mycket hög fart i lättlöpta parker, på gator eller i skogar. Segrartiden ska vara 12-15 minuter, både för damer och herrar, gärna i nedre delen av detta intervall.

Skala och ekvidistans

Kartskalan är 1:4 000, dvs 1 cm på kartan motsvaras av 40 m i verkligheten. Ekvidistansen, dvs höjdskillnad mellan två höjdkurvor, är 2 m.

Redovisning av hinder som är förbjudna att passera/korsa

	Höga murar, staket och stup	Tydlig, tjock, svart linje
	Häckar och buskage	Tydlig, tjock, grön linje
	Vatten som inte får passeras	Mörkblå färg
	Tomtmark	Olivgrön färg

Övriga karttecken och färger

-  Höjdkurvor. Var femte kurva är ritad med grövre linje för att ge en tydlig översikt över höjdskillnaderna.
-  Hjälpkurvor och sk punkthöjder används där man vill visa mer information om terrängformerna.
-  Större grop: höjdkurva med sk lutningsstreck. Mindre gropar; "naturlig" resp. grävd.
-  Sten. Liten resp stor
-  Asfalterad yta eller packad slät grusyta
-  Öppen lättlöpt mark (vanligtvis gräsmatta) resp öppen lättlöpt mark med spridda träd (park)
-  Öppen mark med högt gräs resp öppen mark med spridda träd
-  Svårframkomlig resp mycket svårframkomlig terräng med begränsad sikt
-  Stort (grövre än 0,5 m) resp litet träd
-  Gångväg resp stig i obanad terräng
-  Passerbart resp opasserbart staket. Staket som är ritade som opasserbara får icke passeras.
-  Byggnad, **otillåten** att passera igenom, under eller över resp **tillåten** att passera igenom.
-  Trappa resp bro
-  Röse, minnessten, monument/staty eller gränssten/röse som är högre än 0,5 m resp människoframställt föremål som är viktigt eller framträdande

Orienteringsteknik

Sprintorientering, speciellt i stadsmiljö, handlar mycket om framförhållning. Det gäller att planera sitt vägval noga så att man inte fastnar i en återvändsgränd någonstans. Det vägval som ser bäst ut vid en snabb titt är inte nödvändigtvis det bästa. Samtidigt vill man ju inte fundera för länge eftersom det ofta inte skiljer mer än några sekunder mellan olika vägval.

Passa kartan (vrid den så att det som är framför dig i verkligheten också är det på kartan) och vik kartan så att du kan hålla tummen där du befinner dig.