

## Checklista före och under ett orienteringslopp

Innan start och även under loppet kan det vara bra att tänka på några saker som får dig att komma in i rätt sinnestillstånd, här nedan ges några exempel. Du kan sedan själv välja de eller något annat som passar dig bäst. Du kan också skriva ner det på en liten lapp eller i handen som du har med dig under ditt lopp.

- Jag ska ha roligt
- Jag ska ta en kontroll i taget
- Jag ska vara noggrann med att alltid veta var jag är och var jag ska
- Om jag inte vet var jag är, ska jag stanna och läsa in mig direkt
- Jag ska vara fokuserad på det jag ska göra just nu