



Konsten att bli en orienteringsförälder

Det här dokumentet kan med fördel läsas av alla som är intresserade av att börja orientera eller som nyligen börjat orientera.

Orientering är en idrott för hela livet. Det är lämpligt att börja i 7-8 års-åldern. Har du inte börjat som ung, går det bra att börja även i vuxen ålder.

Kort om Strängnäs-Malmby OL, SMOL

- SMOL-gården ägs av föreningen
- SMOL har ungefär 300 medlemmar, varav ca 100 är under 25 år
- Träning flera dagar i veckan
- Torsdagar 18.00 året runt, samlar upp till 50 deltagare i blandade åldrar. Ofta fika/mellanmål efter träning o dusch
- Medlemmar turas om att ordna fika/mellanmål, ibland mat. De kallas då för stugvärdar och sköter även veckostädningen.
- HittaUt är en motionsaktivitet öppen och gratis för alla
- Ingen elitverksamhet för närvarande men det finns både svenska mästare och världsmästare i föreningen
- All verksamhet är ideell. Ingen får lön eller arvode

INNEHÅLL

1. Inledning
2. Att börja orientera i Strängnäs-Malmby OL, SMOL
3. Karta, karttecken, kontrollbeskrivning och kontroller
4. Passa kartan
5. Nybörjarbanor
6. Att stödja ditt barn (eller dig själv)
7. Att tävla

1. Inledning

Syfte och mål

Kul att du och ditt barn är nyfikna på orientering och har valt att prova på detta med Strängnäs-Malmby OL. Detta dokument är till för att hjälpa dig som har barn som ska eller precis har börjat med idrotten orientering.

Syftet är att ge ett stöd för dig och ditt barn i början och det första året, då det mesta är nytt och obekant.

Målet är att du ska förstå hur orientering går till, att du ska kunna stödja barnet med att läsa och passa kartan, förstå kontrolldefinitionen, vad svårighetsgraden grön innebär och hur en sådan bana kan se ut. Du ska också ha förståelse för vad som händer när vi springer en tävling.

Som bonus utvecklar du din egen förmåga att hitta rätt i skogen och kanske har lust att själv bli en aktiv orienterare.

Kort om föräldrarollen

Orientering är en idrott som ofta ger ett livslångt intresse och nästan garanterar en aktiv och hälsosam livsstil. Orientering innehåller många moment, det innebär en ganska hög tröskel att börja med orientering. Undersökningar visar att många som börjar orientera ger upp innan de kommit över tröskeln. Det finns alltså goda skäl till att bygga ett intresse men vägen dit kan vara svår om du själv inte har bakgrund inom sporten. Det är knappast en slump att många ungdomar som orienterar har föräldrar med orienteringsbakgrund.

Vad kan du göra för att ge ditt barn bästa förutsättningar?

Svenska orienteringsförbundet har gjort en stor studie om vilka barn som fortsätter med idrotten och det är tre faktorer som sticker ut:

- Engagerade föräldrar som själva intresserar sig för sporten.
- Aktivt tävlande från tolvårsåldern.
- Socialt sammanhang.

Vårt tips är därför att du själv lär dig sporten och att du motiverar tävlande.

Tävlande i orientering har plats för alla och är en viktig del i orienterares träning och den sociala samvaron.

Som förening tar vi ansvar för att bygga en plattform för att stimulera vänskapsrelationer. Vi anordnar läger, tävlingsresor och andra sociala aktiviteter flera gånger per år.

Vad skiljer orientering från annan idrott?

Orienteringen skiljer sig från många andra idrotter som kan ha mera lekkaraktär för de allra yngsta. Ett par bollar i idrottshallen kräver få instruktioner – inom någon minut har barnen på eget initiativ börjat springa omkring och sparka på dem utan att läraren behövt säga någonting.

Orienteringen har inte samma spontana lockelse. Fotbollen kan ge en glädjekick bara genom en lyckad spark, eller att en kompis gör mål – moment som är över på några

sekunder. I orienteringen tar momenten längre tid. Det tar ofta flera minuter att ta sig till en kontroll men när du ser skärmen där du väntat dig, då kommer glädjekicken, särskilt om du gjort ett bra vägval till den.

Orientering sker i alla väder och det är okej att springa där det är blött och geggigt. Det är en fysisk krävande sport då orienterare tar sig fram genom obanad terräng.



Bilden:

Tove Alexandersson från Borlänge har orienterat sen hon var barn och är sen flera år tillbaka en av världens bästa orienterare.

En annan stor skillnad är att det är en individuell idrott. Det finns inga andra att förlita sig på utan du tar ansvar för din egen prestation. Samtidigt är målen individuella – en del älskar att tävla och andra älskar att vara ute i naturen eller att umgås med kompisar.

Som förälder skiljer sig orientering från lagsporter då arenorna kan vara svårtillgängliga och att samåkning inte sker i samma omfattning.

Orientering i skolan

Som vuxna har vi alla våra egna minnen från den obligatoriska orienteringen i skolans idrottsundervisning.

”Jag fattade ingenting”

”Jag sprang bort mig”

”Kontrollen var inte där den skulle”

”Jag hängde på hon framför mig i stället”,

”Jag tycker det är jättetråkigt, vi hade samma kontroller varje år”

För många är minnena negativa eller kanske mest ett stort frågetecken. Ganska få brukar säga att orienteringen var jättekul. Ofta har undervisningen i skolan skett i helklass. Läraren har kanske haft svårt att kontrollera om varje elev verkligen förstått hemligheten med orientering. Tiden som avsatts för orienteringsundervisning är ofta begränsad till någon enstaka lektion, och barnen har inte fått möjlighet att smälta all information, och verkligen förstå vad det rör sig om.

Vi som håller i ungdomsträningarna i SMOL har gedigen kompetens och vilja att lära ut sporten.

2. Att börja orientera i Strängnäs-Malmby OL

Nybörjare i SMOL

SMOL ordnar varje år en grundkurs som är anpassad för nybörjare. Den vänder sig till alla från 7-8 årsålder som vill lära sig grunderna. Syftet är att kunna genomföra en orientering på lättaste nivå, barn med en förälder som stöd.

Målet är att gå igenom grunderna som används på alla nivåer i orientering.

1. Karta och karttecken

- Deltagaren har förståelse för vad en karta är och känner till att kartan är en bild av verkligheten sedd uppifrån, i fågelperspektiv.
- Deltagaren kan skapa sig en bild av hur verkligheten ser ut med hjälp av kartan.
- Deltagaren kan genom att titta på terrängen skapa sig en bild av hur kartan ser ut.
- Deltagaren känner till kartans färger och de vanligaste karttecknen. Tänk på att vilka karttecken som är vanligast kan variera från olika delar av landet.
- Deltagaren känner till de vanligaste symbolerna för banpåtryck, start, kontroller, mål, förbjudet område och snitslad väg mellan kontroller.

2. Springa din första orienteringsbana

- Deltagaren kan hantera kartan och vika den så att den passar bra i handen.
- Deltagaren kan passa kartan med hjälp av terrängen.
- Deltagaren kan använda sig av tumgreppet som hjälp för att snabbt hitta rätt på kartan.
- Deltagaren kan på ett enkelt sätt lösa orienteringsproblemen på kartexemplet för ledstångsbyte vid kontroll samt mellan kontroller.

3. Kompassen

- Deltagaren kan passa kartan med hjälp av kompassen.
- Deltagaren kan ta ut riktning med hjälp av kompassen.

4. Grundmoment, kontrollbeskrivning och stämpling

- Deltagaren förstår vilka grundmoment som krävs för att klara av en sträcka.
- Deltagaren vet grunderna i kontrolltagning samt hur stämpling fungerar.
- Deltagaren känner till kontrollens ordningsnummer och kodsiffra på kontrollbeskrivningen.

5. Orienteringstävling

- Deltagaren har övergripande kännedom om hur en orienteringstävling går till, från anmälan till start, målgång och resultat.

Ordinarie verksamhet

När kursen är slut övergår träningen i ordinarie verksamhet. Vår huvudträningsdag är torsdagar och vi tränar oftast med samling vid SMOL-gården kl. 18:00.

Torsdagsträningarna är av teknikkarakter när det är ljus på kvällarna. Det kan vara allt från kontrollplock till riktningsträning, stafetter och höjdkurvsträning. När träningen är förlagd i närheten av SMOL-gården finns möjlighet att duscha, basta samt gratis mellanmål för barn/ungdomar. Det är ett bra tillfälle att lära känna andra i klubben. Ibland har vi också teori efter torsdagsträningarna.

Vi orienterar även under vinterhalvåret, då behövs pannlampa. Det fungerar bra med en enkel variant för den som springer tillsammans med någon som har en pannlampa anpassad för nattorientering. SMOL har en natt-Cup med en tävling per månad december- mars. Däremellan kör vi ofta intervaller eller reflexbana.

Vi har även andra träningar som framgår av vår kalender på hemsidan. Våra ledare kan informera om vad de innebär.

På **helgerna** finns det tävlingar att springa från början av mars till början av november. Många ungdomar springer flitigt med tävlingar redan i tioårsåldern medan andra väntar tills de är lite äldre.



3. Karta, kartecken, kontrollbeskrivning och kontroller

Kartan

Kartan är en avbildning av en liten del av jordytan. Kartan skall vara så detaljrik som möjligt samtidigt som den också skall vara så lättläst som möjligt. Av förståeliga skäl har kartritaren varit tvungen att förenkla mycket.

Eftersom kartan är en avbildning av jorden, måste vi på något sätt kunna beskriva hur vi skall hålla kartan så att vi kan jämföra bilden med omgivningen. Kartans norr måste förstås stämma överens med verklighetens norr, annars blir det ingen användbar avbildning. För att vi skall veta vad som är norr på kartan ritas de oftast med norr uppåt. Text och annan information är också satt så att den läses med norr uppåt.

Ytterligare ett hjälpmedel för att veta åt vilket håll norr är på kartan är **meridianerna**. Det är de raka linjer som går tvärs över kartan uppifrån och ner. De markerar riktningen till jordklotets nord- och sydpol.

Orienteringskartans **färger** används för att visa olika terrängtyper.

Skala

Kartans **skala** anger hur stor förminsningen är jämfört med verkligheten.

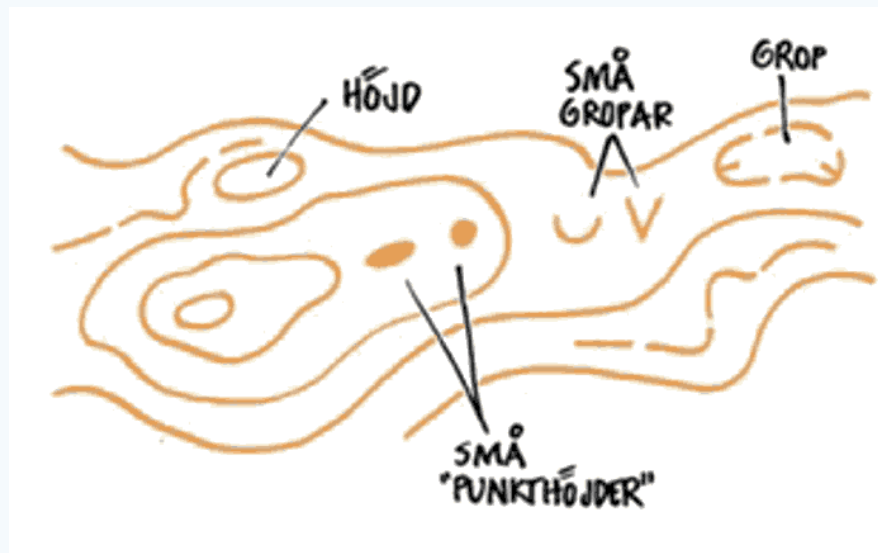
Orienteringskartans skala är oftast 1:7 500, vilket innebär att avbildningen är 7 500 gånger mindre än verkligheten. Det innebär att 1 cm på kartan motsvarar 75 meter (7 500 cm) i verkligheten. En annan vanlig skala vid orientering är 1:10 000, där 1 cm alltså motsvarar 100 meter. Vid sprintorientering används ännu större skala oftast 1:3 000 eller 1:4 000.

75 meter går fort att springa, ibland alldeles för fort. Ett vanligt fel är att en springer för långt när en är ivrig.

Höjdkurvor

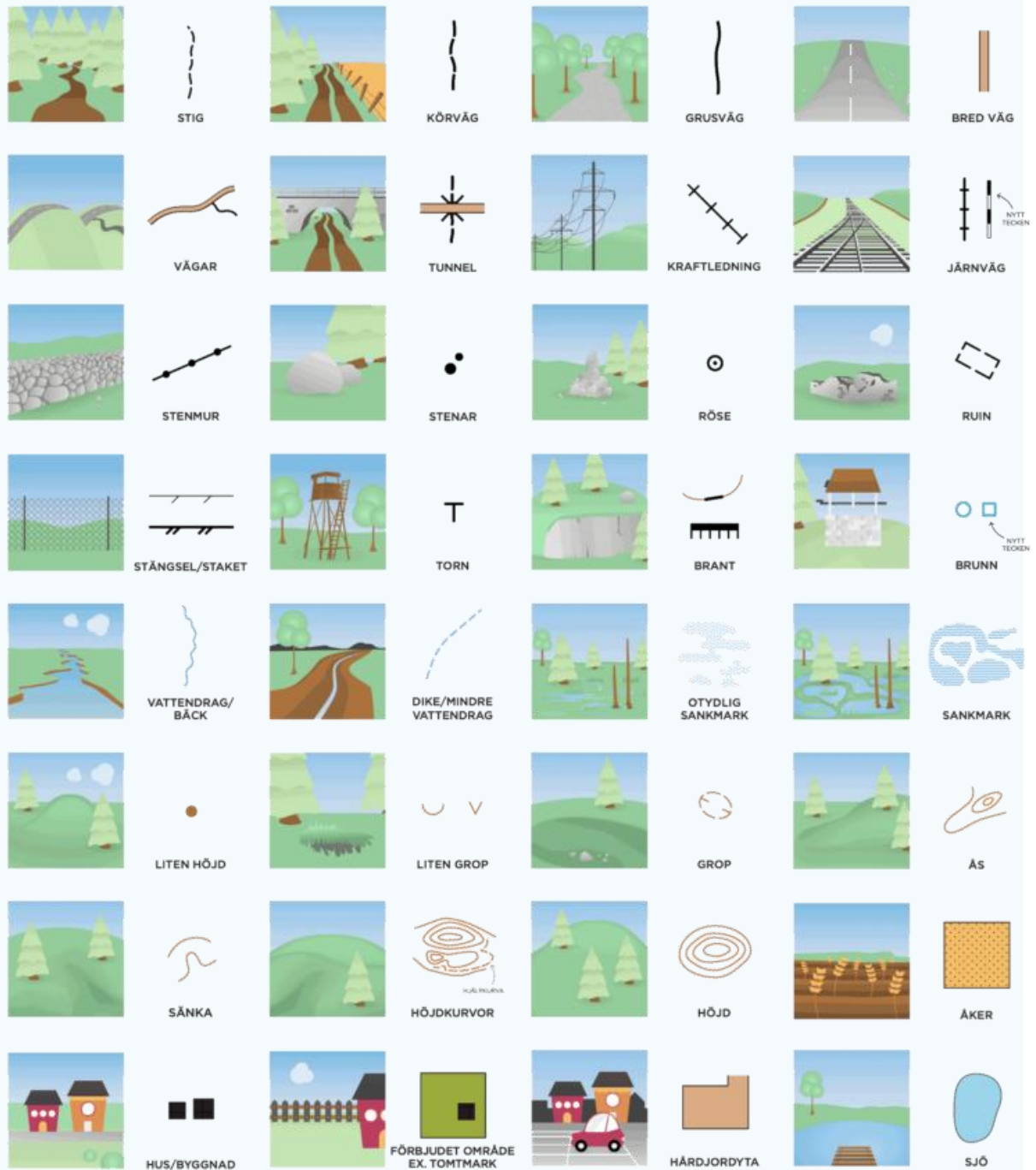
Det är svårt att visa berg och höjder på kartor. Detta har en löst genom att rita ut **höjdkurvor** i brun färg. En höjdkurva anger en viss höjdnivå jämfört med den omgivande terrängen. Höjdskillnaden mellan två höjdkurvor kallas **ekvidistans**. Vi har ingen större nytta av ekvidistansen vid orientering i på grön nivå, men om vi vet hur höjder ser ut är det lättare att läsa in sig på kartan. Ekvidistans varierar beroende på terrängtyp men är vanligtvis fem meter.

Exempel på höjder och höjdkurvor. Höjder markeras med brunfärgade höjdkurvor. Ekvidistansen är höjdskillnaden mellan två kurvor. Notera även groparna och punkthöjderna.



Karttecken

Några av våra vanligaste karttecken visas nedan.



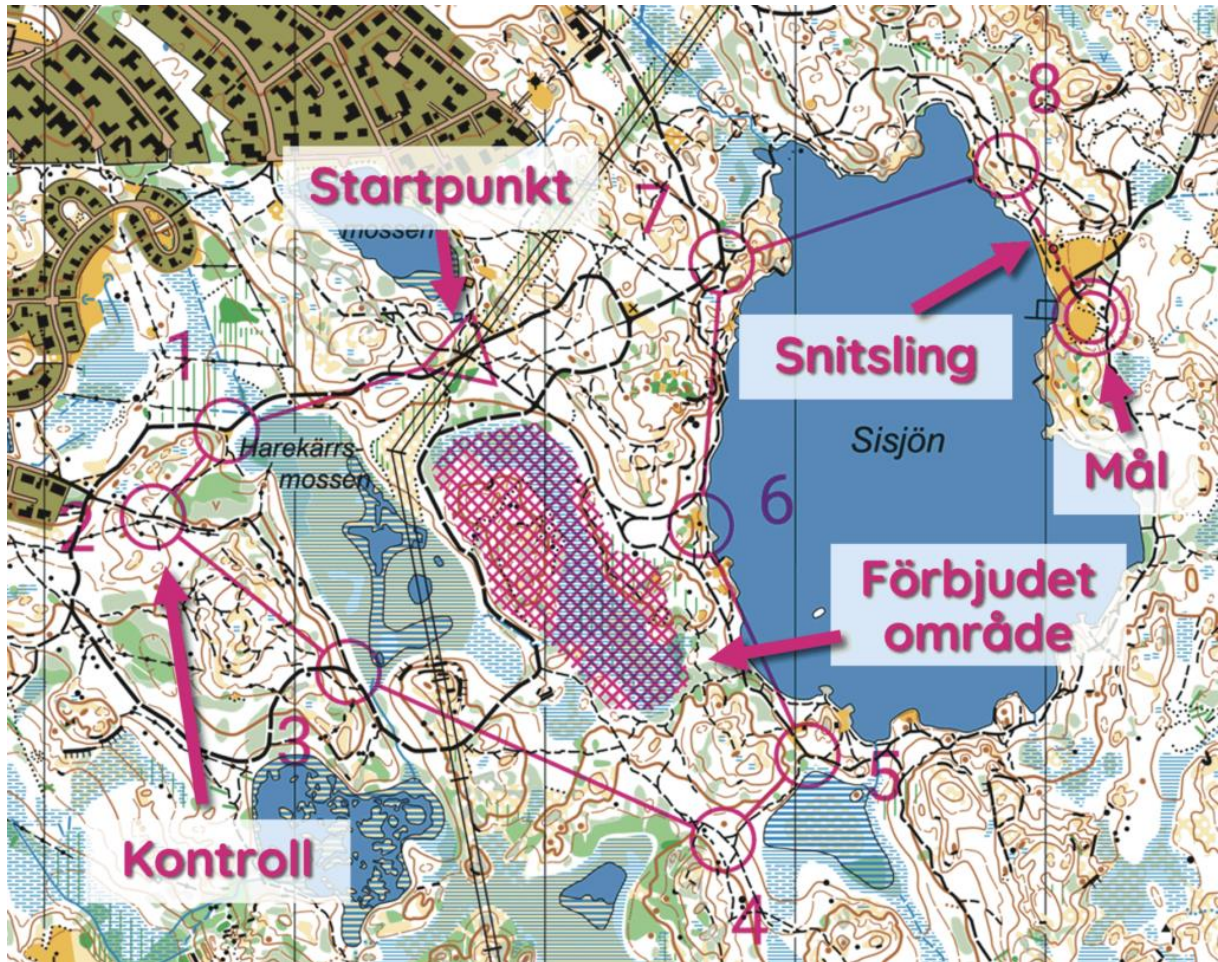
VIKTIGA FÄRGER PÅ KARTAN



Bild: SOFT

Banpåtryck

Vid orientering är banan markerad i lila färg. På kartan ser vi **startpunkten** (markerad med en triangel), **kontrollerna** (markerade med enkla ringar) och **målet** (markerad med dubbel ring). Dessa är sammanbundna med raka linjer. När du räknar ut hur lång en bana är, räknar du de raka linjerna. I verkligheten springer du ju inte så rakt, så den riktiga sträckan blir längre.



Vi måste också känna igen hur **förbjudet område** markeras på kartan. Där det saknas tydliga ledstänger snitslas ofta en konstgjord ledstång för att anpassa banan till grön svårighetsnivå. Den *snitslade vägen* markeras med en streckad linje. I den påtryckta informationen ingår också kontrolldefinitionen, som beskrivs närmare nedan.

Kontrollbeskrivning

På kartan finns också **kontrollbeskrivningen** (även kallad kontrolldefinition eller angivelse). Den hjälper oss med lite extra information om banan, bland annat vilka **kodsiffror** varje kontroll har och ibland hur kontrollen placerats vid kontrollpunkten (t.ex. på östra sidan om stenen, uppe på punkthöjden eller precis i stigkorsningen).

Även om nybörjarbanor är enkla måste vi känna till lite grann om kontrollbeskrivningen. Den ser läskigare ut än den är.

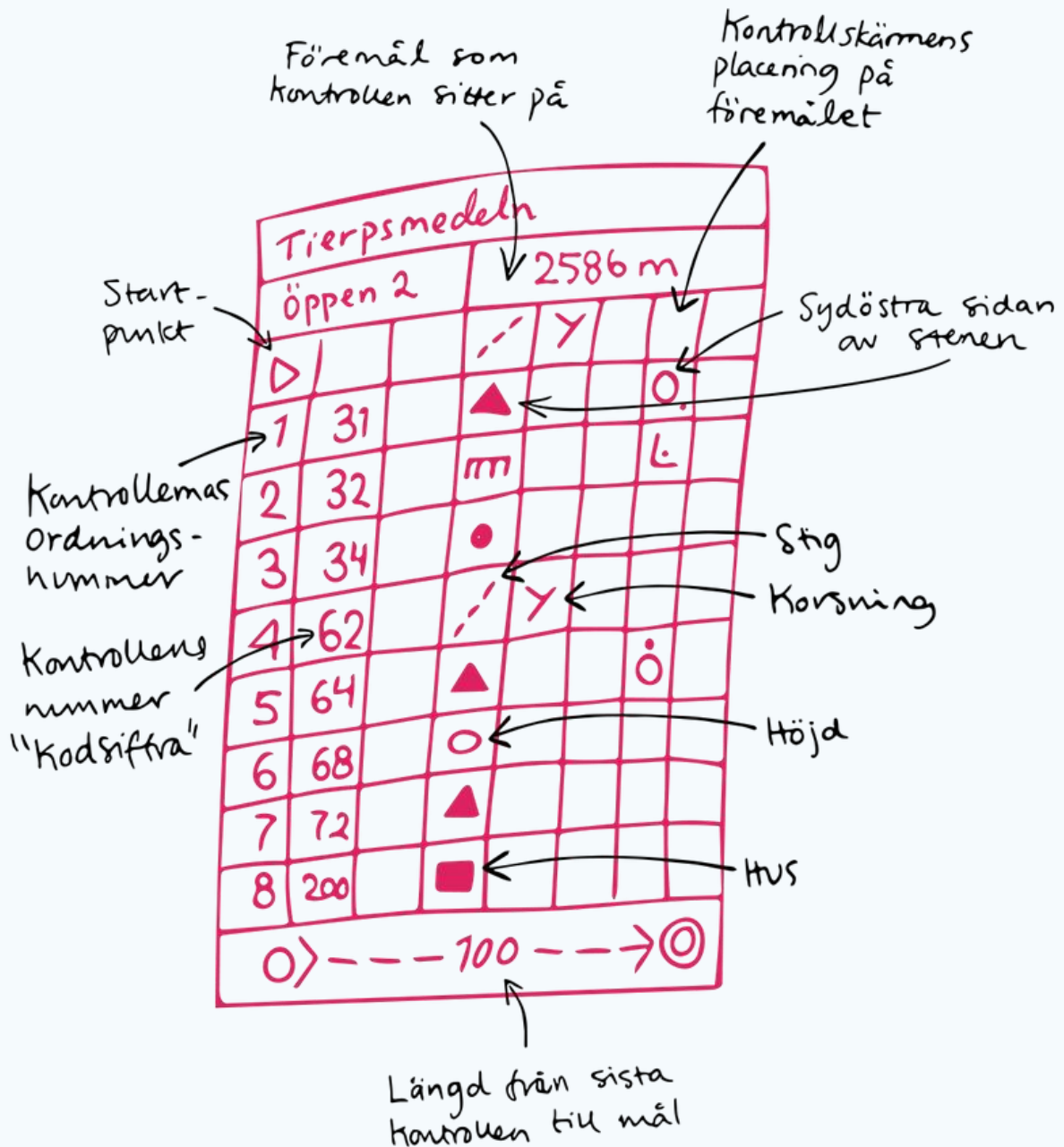


Bild: SOFT

Kontrollbeskrivningen får du löst vid start men finns oftast också tryckt på kartan.

Fullständig beskrivning av alla symboler finns på internationella orienteringsförbundets [hemsida](#).

Kontroller

Vid kontrollen skall det finnas en **orange-vit skärm** samt en **kontrollenhet** märkt med en **kodsiffra**. Kontrollenheten används för att stämpla, dvs. att registrera att vi passerat kontrollen. Vid stämplingen läser kontrollenheten in kontrollens nummer och tiden vi kom dit på vår stämplingspinne vi bär med oss (sk. SportIdent-pinne).



Exempel på kontroll med kontrollenhet. Kontrollen är utmärkt med en orange-vit skärm.

Kontrollenheten märks med en kodsiffra som överensstämmer med den som anges på kontrolldefinitionen på kartan.

Kontrollens placering på nybörjarbanor

Kontrollerna på nybörjarbanor skall sitta så att det är svårt att missa dem, på eller direkt invid stigar, vägar, ängar, kraftledningar osv. Men beroende på vilket vägval en gjort kanske kontrollen skymms av ett träd eller en sten.

När vi närmar oss kontrollen måste vi alltså öka uppmärksamheten.

För att kunna göra det måste vi sänka farten – så att vi hinner se kontrollen.

Hur vet vi att det är rätt kontroll?

Kodsiffran skall stämma överens med koden som anges för aktuell kontroll på kartans kontrolldefinition.

Exempel: Om kontroll nummer 1 på kartan enligt kontrolldefinitionen har kodsiffra 95 skall kontrollenheten vid den riktiga kontrollskärmen också ha koden 95. Om det inte stämmer finns det troligen fler kontroller i omedelbar närhet.

För att bli godkänd krävs att du stämplat vid alla dina kontroller i rätt ordning. Om du råkar stämpla på en annan kontroll så gör det ingenting så länge du har stämplat hela din bana i rätt ordning. Var noggrann med att kolla kodsiffran när du stämplar.

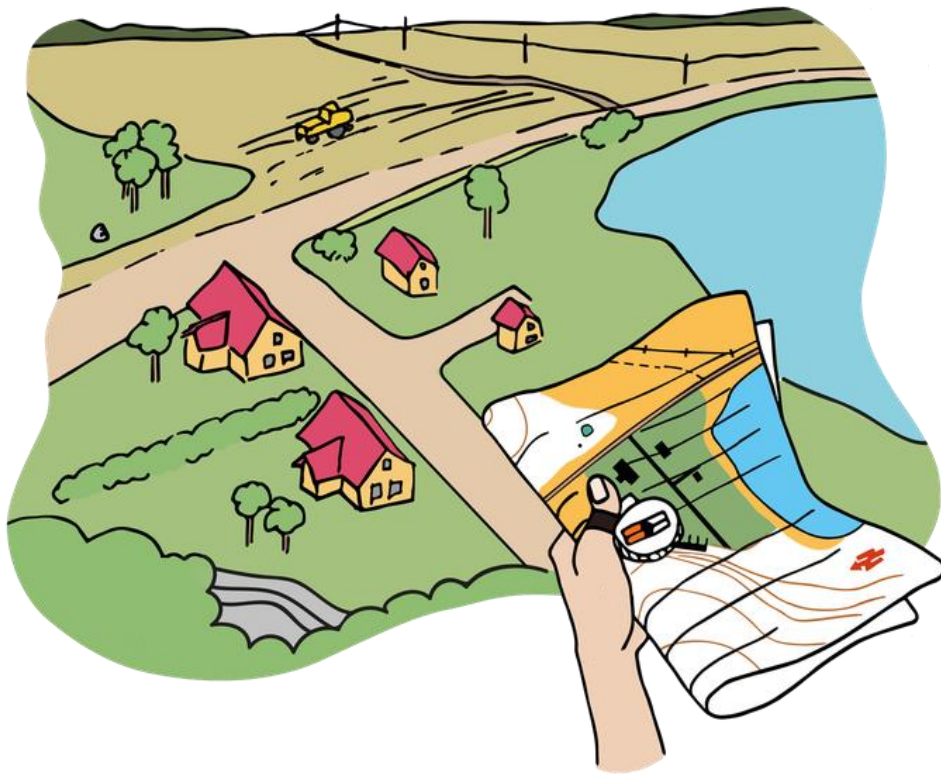
Varför både kontrollens nummer och kodsiffra?

Det kan verka krångligt att behöva hålla reda både på kontrollens nummer och kodsiffra. Det kan dock vara så att din kontroll nummer 2 är kontroll nummer 6 på en annan bana, och kontroll 4 på en tredje bana. Därför behövs kodsiffran också.

4. Passa kartan

Att passa kartan innebär att vi håller kartan så att den visar och stämmer överens med den del av omgivningen som vi tittar på. Om vi vet var vi är och kartans norr pekar åt samma håll som kompassens norr, då är kartan passad. Vi kan då lättare jämföra kartans delar med verkligheten. Exempelvis kan vi se att kartans stigar går åt samma håll som verklighetens stigar.

Om vi däremot håller kartans norr mot verklighetens söder kommer vi att springa helt fel. Vi tror att vi följer stigen som går norrut på kartan, men vi springer i själva verket åt söder. Detta kallas för kontrakurs på orienterarspråk.



Passa kartan utan kompass

Exempel på passning av kartan utan kompass. Om du vet var du är och har bra utsikt behövs ingen kompass för att passa kartan. Då rättar du in den utifrån vad du ser. Kartans bild ovan stämmer helt rätt – du vet att du står på höjden. Vägarna går i samma riktning, sjön ligger på rätt sida och du känner igen den lilla dungen på andra sidan vägen. Om du skall följa vägen åt höger på kartan ser du direkt åt vilket håll det är även i verkligheten. Bild: SOFT

Passa kartan med klassisk kompass

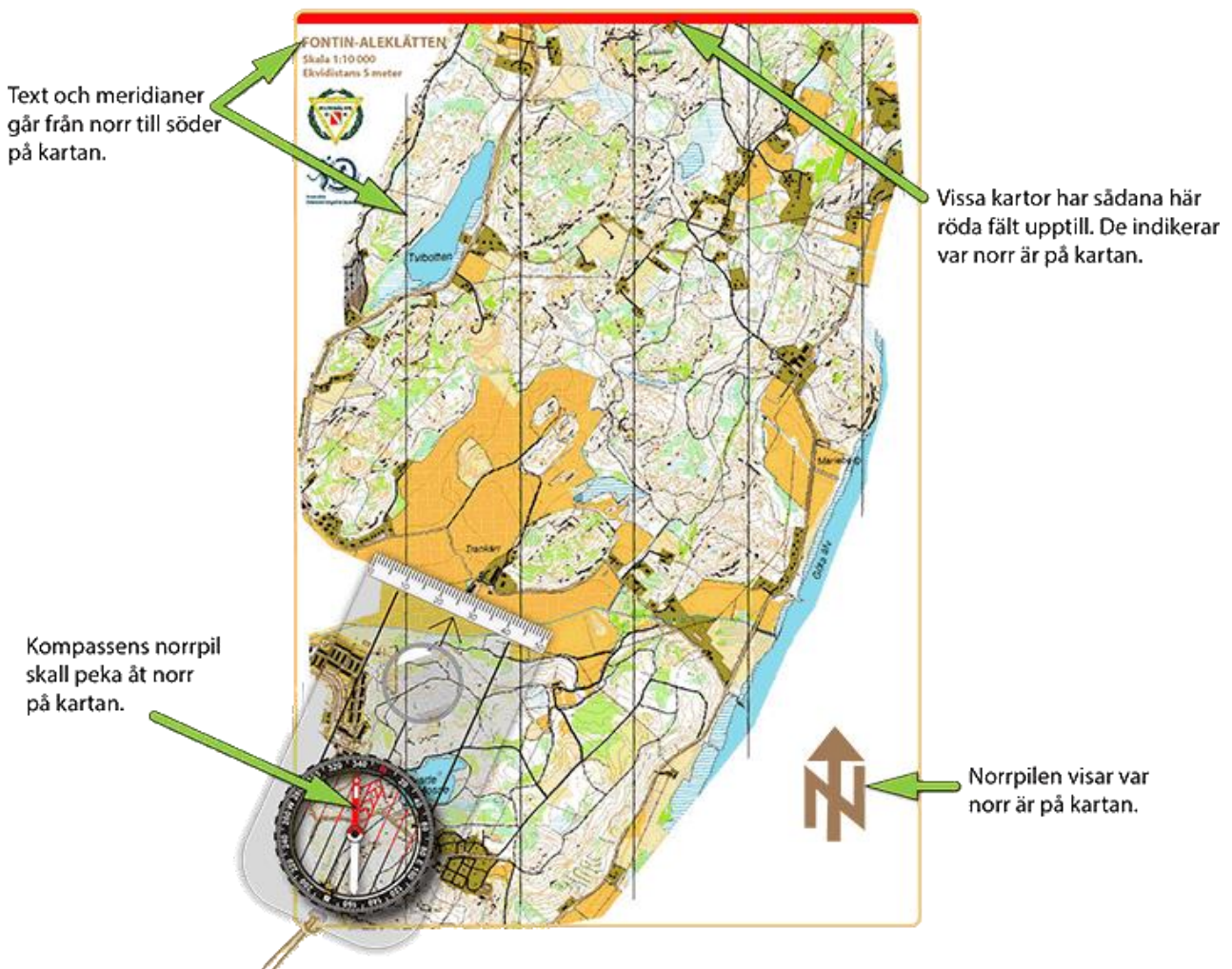


Bild: Kungälv's OK

Bilden ovan visar en klassisk kompass, även kallad plankompass eller linjalpass. I exemplet är kartan passad med kompass. Kompassnålens norr stämmer med kartans norr. Den påtryckta informationen med kontroller och kontrolldefinitioner är också placerad så att norr är uppåt när vi läser. När vi passar kartan är det viktigt att kartan och kompassen ligger plant. Testa och vinkla en kompass uppåt, visar den fortfarande norr åt samma håll som innan.

Idag är det få som använder klassisk kompass, de flesta orienterare använder tumkompass. Huvudprincipen är samma för båda kompasstyperna – uppåt på kartan skall vara åt samma håll som kompassens röda nål visar.

Passa kartan med tumkompass

Kompasserna anges som vänster eller höger. Håller du kartan i vänster så ska du ha en vänsterkompass och vice versa.



Håll kartan och kompassen i en hand. Tummen ska alltid vara strax bakom där du är på kartan.

Kartan rättas efter kompassen, norr på kartan mot norr på kompassen. På så sätt har du alltid tummen där du är och kartbilden stämmer alltid med terrängen omkring dig. Terrängen, bansträckningen eller en tänkt löpväg är din riktningvisare.

På grön nivå används kompassen bara för att passa kartan och målet är att få ett flyt i sitt orienterande. Visserligen tar vi hjälp av kompassen men framförallt är det viktigt att känna sig trygg i att en kan läsa av kartan mot verkligheten längs med banan.

5. Nybörjarbanor

Gröna banor

Olika banor har olika svårighetsnivåer, ungefär som pister i en skidanläggning. Varje svårighetsnivå representeras av en färg där grön är den enklaste.

Orienteringsförbundets instruktion för grön nivå inleds med följande text:

Grön bana är den allra enklaste orienteringsbanan. På grön bana provas deltagarnas förmåga att förstå vad en karta är, känna till de vanligaste karttecknen och orientera utmed tydliga ledstänger.

Svårighetsnivån är anpassad så att nybörjare skall kunna springa själva men det är vanligt att barn/ungdomar vill ha med sig en skugga, eller springa i par, för att känna sig trygga i början.

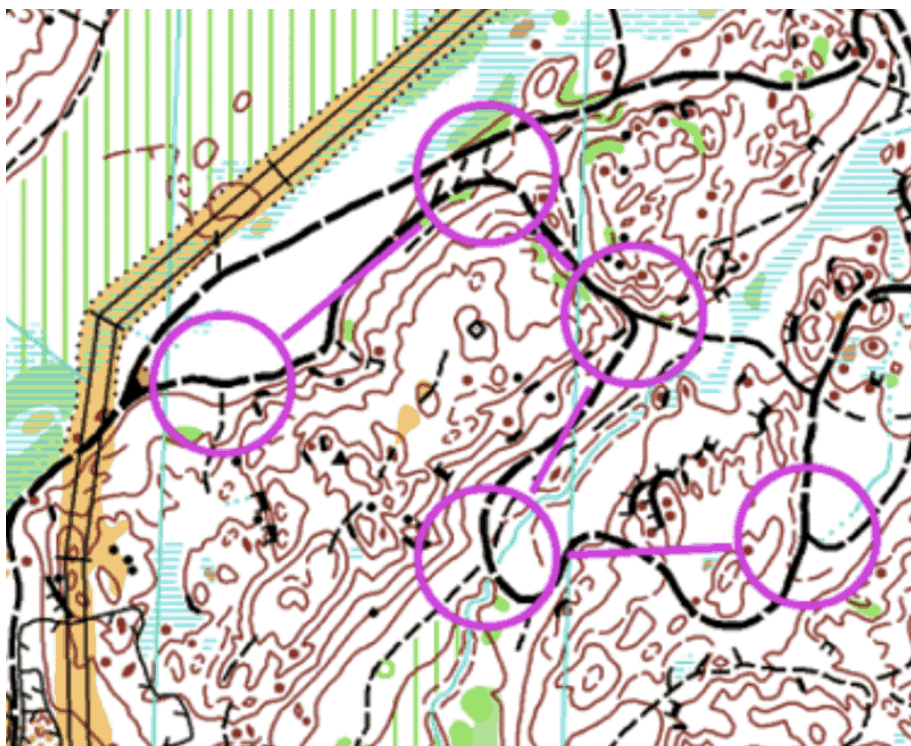
Moment

Gröna banor skall innehålla följande tre orienteringsmoment:

- Lätt ledstångsorientering, given riktning
- Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte vid kontroll.
- Lätt ledstångsorientering, ledstångsbyte på sträckan mellan kontroller.

Kontrollerna längs banan ligger längs ledstången. Svårigheten här är möjligen att säkerställa att kontrollen du kommit fram till är den rätta. På samma stig kan det ju finnas andra kontroller som hör till andra banor. Genom att läsa kontrolldefinitionen som är tryckt på kartan, och jämföra med vad som står på själva kontrollen är detta dock enkelt.

Exempel på lätt ledstångsorientering. Kontrollerna ligger efter en tydlig stig, och



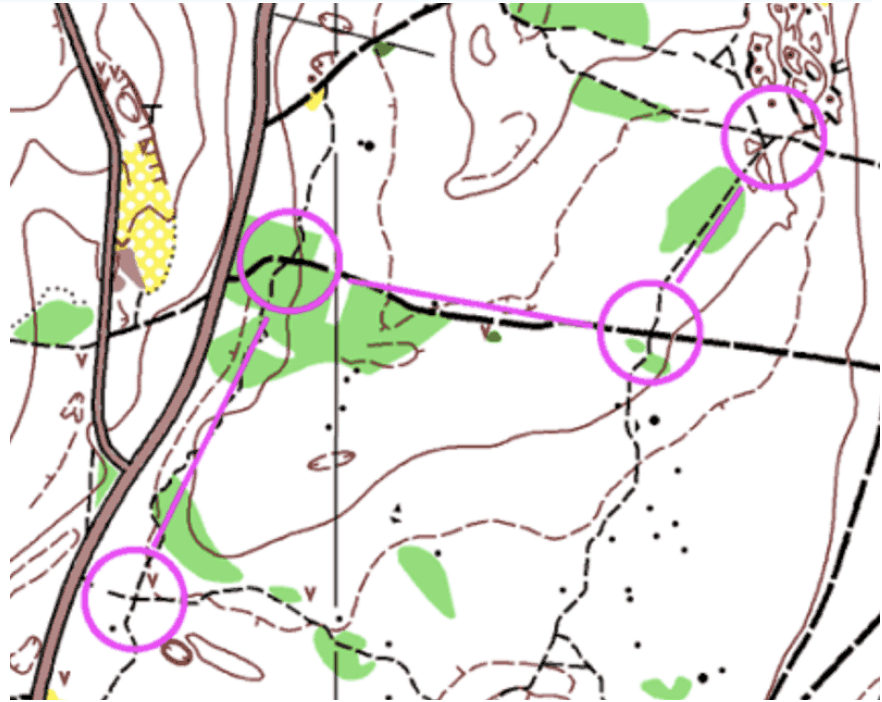
håller en sig bara till stigen (ledstången) kommer en fram till kontrollen. Terrängen runt omkring, med höjdkurvor, stenar och kärr har i princip ingen betydelse. Bild: SOFT

Ledstångsbyte vid kontroll

Som rubriken anger följer vi fortfarande ledstänger, men vid vissa kontroller skall du byta ledstång. Detta ställer lite högre krav. När du kommit fram till kontrollen, och säkerställt att det är rätt kontroll, stämplar du och stannar sedan till. Du måste vara säker på att du fortsätter i rätt riktning. Därför stannar du upp och läser in dig på kartan innan du rusar vidare. Slarvar du här är risken stor att du fortsätter åt fel håll.

Exempel på ledstångsbyte vid kontroll.

Kontrollerna ligger här vid stigmorsningar, där vi måste byta väg. Väljer vi rätt väg missar vi inte nästa kontroll. Terrängen runt omkring, kan ge förvarning om när kontrollen kan dyka upp. De mörkgröna partierna visar t.ex. att vi har tät, snårig skog vid sidan av stigen. Vet vi att kartskalen är 1:10 000 vet vi också att 1 cm på kartan är 100 meter i verkligheten – och då kan vi försöka bedöma ungefär hur långt det är innan kontrollen dyker upp. Bild: SOFT



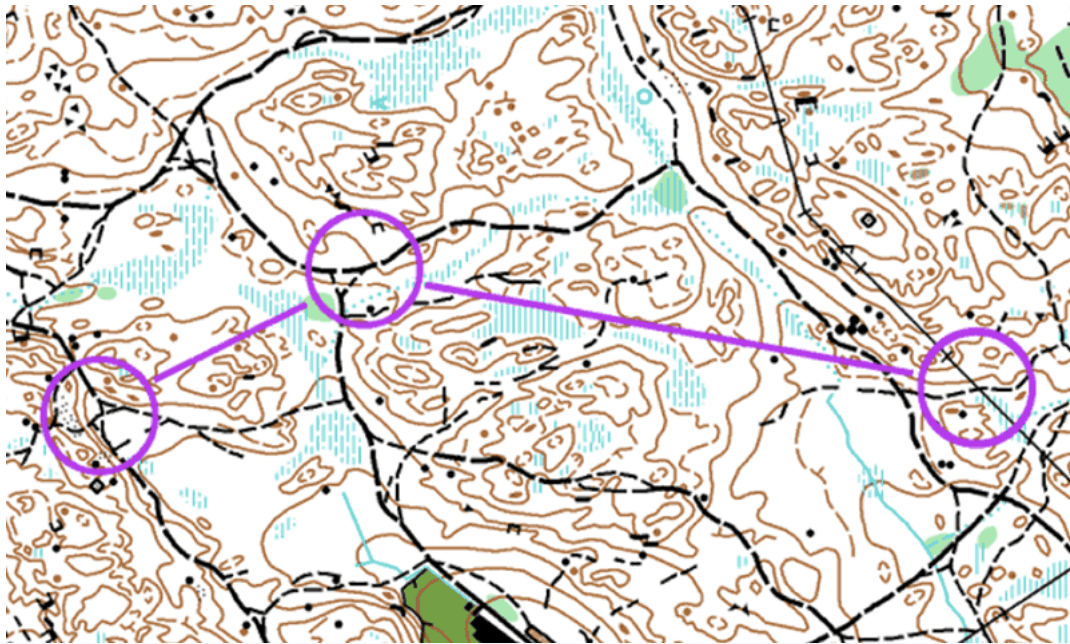
Ledstångsbyte på sträckan

Även här följer vi lätta ledstänger. Skillnaden mot det andra exemplet är att här måste vi svänga av och byta ledstång innan vi kommit fram till kontrollen. Det innebär att vi måste hitta rätt plats att svänga av – utan att det finns en kontrollskärm på plats som hjälp.

Genom att läsa kartan noga innan du rusar iväg kan du förklara för dig själv:

Jag skall springa en kort bit rakt fram. Sedan kommer en stigmorsning, och där skall jag ta höger och springa en lite längre bit. Sedan korsar en bäck stigen och då kommer kontrollen strax därefter.

Vid varje byte av ledstång bör du stanna, se dig omkring och passa kartan – och när du är säker på rätt riktning fortsätter du.



Exempel på ledstångsbyte på sträckan. Springer vi från den högra kontrollen till den mittersta måste vi byta ledstång vid två tillfällen – vi måste ta till höger efter bara ca 50 meter, och efter kanske 200 meter på den nya ledstången skall vi ta vänster och fortsätta ytterligare ca 200 meter, där stigen delar sig igen – där ligger kontrollen. Vid varje stigmorsning stannar vi, tar det lugnt och passar kartan mot norr. Bild: SOFT

6. Att stödja ditt barn

Skuggning

När ditt barn är nybörjare behöver det följas upp, eller skuggas, innan han eller hon kan springa helt själv. Även på tävlingar är det tillåtet med skuggning i de öppna klasserna. Vi har begränsat med ledare, det är därför mycket värdefullt att du som förälder, tar på dig uppdraget att skugga ditt eget och eventuellt någon annans barn. Meddela ledare, om du vid något tillfälle inte har möjlighet att ställa upp som skugga.

Tips

Några tips när du skuggar ditt barn:

- Låt barnet springa före och läsa kartan, annars är risken stor att du tar över orienteringen. Påminn barnet om att stanna då och då och läsa in sig på kartan.
- Innan ni springer till nästa kontroll – ställ kontrollfrågor till barnet:
 - Var är vi nu?
 - Vart skall vi?
 - Är kartan passad?
 - Vilken väg skall vi ta?
 - Hur ser vägen ut, vad kommer vi att passera på vägen?
- Bekräfta framgång – stötta i motgång.
- Tro på ditt barn – barnen är klokare än vi tror.
- Fokusera på orienteringen, tiden kommer med tiden.

Vad kan gå fel?

Orientering på rätt svårighetsnivå är inte svårt, ändå blir det fel ibland. Här är några vanliga orsaker:

- Du har inte förstått vad kartan visar.
- Du slarvar med att läsa kartan.
- Du hänger bara på framförvarande löpare och orienterar inte själv.
- Du springer för fort och för långt utan att se vilka terrängföremål du passerar.
- Du har dåligt självförtroende.
- Du är trött och orkar inte tänka klart.

Checklista vid orientering

Vid en kontroll: **kontrollera alltid att det är rätt kontroll** innan du stämplar.

Vid **start, ledstångsbyte och kontroll**:

- Passa kartan så att kartans norr pekar åt samma håll som kompassnålens norr. Håll kartan och kompassen plant.
- Lyft blicken och se dig omkring.
- Håll kartan passad mot norr och ställ dig så att du har din nya ledstång framför dig.
- Titta på kartan och se var den nästa kontrollen ligger. Är det kort eller långt dit? Får vi någon förvarning innan vi är framme, t.ex. att vi skall passera en korsande bäck eller en jättestor sten vid sidan av stigen.

Om du är **osäker på vart du är**:

- Titta upp och försök läsa in dig på kartan. Var visste du senast var du var?
- Finns det någon att fråga om vägen? Orienterare hjälper ofta ett barn som inte vet vart det är, ibland kan de ha lite bråttom men testa då med nästa.
- Gå tillbaka till där du visste var du var senast.



7. Att tävla

Att tävla i orientering är odramatiskt och det finns banor för alla – oavsett ålder och kunskapsnivå. Det är en av sakerna som gör orienteringssporten unik och att en del håller på med sporten under hela livet.

Att tävla är också ett sätt att bekanta sig nya terrängtyper och ibland även få trevliga naturupplevelser.

Orienteringstävlingar

Orienteringstävlingar anordnas mellan mars till november och är till för alla oavsett nivå.

Öppna klasser

Klasserna för nybörjare är **Inskolning**, **Mycket lätt 2 km** och **Mycket lätt 4 km**, där Inskolning har grön svårighetsnivå och övriga två har vit svårighetsnivå. I öppna klasser är det tillåtet med skuggning och att springa med en kompis. Tidtagning är frivilligt. Det brukar även finnas **Miniknat**, som är en snitslad bana för yngre barn. Observera att antal klasser kan variera från tävling till tävling, men det finns alltid en nybörjarklass att anmäla sig till.

Det enda kravet för godkänt på en bana, är att hitta kontrollerna och stämpla dem i rätt ordning. Några tidskrav finns inte, eftersom det inte är någon tävlingsklass. De priser som kan förekomma lottas ut, eller ges till alla deltagare i klassen.

Tävlingsprogrammet hittar du på sajten [Eventor](#) och det är också där du anmäler dig till tävlingarna. För att kunna anmäla dig eller ditt barn måste ni vara registrerade för klubben. Be gärna en ledare om hjälp.

För öppna klasser går det bra att anmäla sig på plats.

Åldersklasser

Åldersklasser finns från D/H10 och sträcker sig ända upp till D/H90. Ungdomar springer två år i varje klass, så en kille som är exempelvis 9-10 år springer i H10 och en tjej som är 11-12 år springer i D12. För vuxna gäller det motsatta. Den som är 34 år får inte springa D/H35 men det är tillåtet att springa D/H21 för den som är 36 år. I åldersklasser är det inte tillåtet med skuggning och föranmälan krävs. Alla får också en specifik starttid då de skall starta. Detta framgår av en startlista som brukar publiceras några dagar innan tävlingen.

Typer av tävlingar

Det finns flera typer av orienteringstävlingar:

- **Långdistans**, den ursprungliga tävlingsdisciplinen som tidigare gick under namnet klassisk distans.
- **Medeldistans**, som är en förkortning av långdistans.
- **Sprint**, vilket innebär korta banor med 12-15 minuters segrartid. Sprintdistansen kan antingen genomföras i närområden till bebyggelse, eller helt inne i park- och stadsmiljö. Sprinttävlingar är en populär form under sensvåren då djuren i skogen föder ungar och färre tävlingar i skogen får hållas. För dessa tävlingar används en lite annorlunda karta med andra karttecken och kartskala 1:4 000.

- **Stafett**, där vi tävlar för klubben med olika antal sträckor. Vi brukar springa Tiomila, 25manna, disktriktsmästerskap samt ett antal ungdomsstafetter. Ofta får nybörjare springa ihop på stafetter.
- **Flerdagarstävlingar** som exempelvis O-ringen. På dessa tävlingar räknas oftast resultaten ihop över flera dagar.

Att ta med

Som nybörjare behöver du inte ha några speciella kläder eller skor då i princip all löpning sker på stig eller på öppna ytor. Det är dock krav på att ha **heltäckande kläder** när vi springer i skogen, så kortbyxor är ej tillåtet. På vissa sprinttävlingar finns inte detta krav och då framgår det av inbjudan.

För att stämpla behöver du en **SportIdent-pinne**. Klubben har några att låna ut och de går också att hyra i samband med anmälan. Om ditt barn (eller du) fastnar för sporten är det värt att köpa en. Detta görs lämpligast via SportIdent's hemsida, "löparbricka". Vi har enkla **kompasser** att låna ut vid de större ungdomstävlingarna, men de flesta har egna kompasser. Finns att köpa på de flesta tävlingar.

Kontrolldefinitionen finns både löst vid start och tryckt på kartan. Som nybörjare räcker det med att titta på definitionen på kartan men ju snabbare det går, desto mer fördelaktigt är det att ha en sk. **definitionshållare** på armen. Dessa är billiga och finns oftast att köpa på arenan.

Ofta finns det möjlighet till dusch på arenan. Det kan också vara trevligt att ha med sig en campingstol eller en stolsryggsäck.

I tävlingens PM, som finns på Eventor finns angivet hur långt det är mellan Arena och parkering. Det och mycket annat som anges i PM:t är bra att känna till innan avfärd.

Innan start

När vi kommit fram till **arenan** skall vi orientera oss på platsen. Leta efter Strängnäs-Malmby OL:s vimpel. Oftast finns det flera från klubben på tävlingar så det finns alltid någon att fråga om råd. Vid vimpeln kan du lämna dina saker som du inte behöver när du springer.



Om det regnar har vi ofta vårt klubbttält med oss.

Den som inte är anmäld i förväg i Eventor, behöver gå till **direktanmälan** och anmäla sig. Där väljs klass t.ex. Lätt 2 (Vit bana 2 km fågelvägen) och medtagen SportIdent-pinne (eller hyrpinne) registreras. Första gångerna kan det vara god idé att fråga i direktanmälan vilken klass som kan vara lämplig och om det finns möjlighet att få se kartan. Det brukar oftast vara möjligt för de enklare banorna. Prata med någon ledare om vad som gäller för betalning av startavgiften.

Det är smart att göra ett toalettbesök innan start, kan vara väldigt besvärande att behöva stanna och kissa under själva orienteringen.

Start

Därefter är det dags att leta upp vägen till start. Starten kan ligga ganska långt från själva arenan, ända upp till en kilometer, ibland ännu längre. Orsaken till detta är att alla banor skall få rätt längd, och kunna ha ett gemensamt mål vid arenan. Har du riktig tur ligger starten precis bredvid arenan.

Vid startplatsen ska vi **tömma** och **checka** SportIdent-pinnen. Annars ligger det kvar gammal information från andra tävlingar på den. Kontrollenheterna för TÖM och CHECK är av samma typ som de kontrollenheter som finns ute på banans kontroller. Vid **startplatsen** letar vi upp vår **startfälla**. Fällorna är uppmärkta med respektive klass som skall starta där. (Nu måste du komma ihåg vilken klass du anmälde dig till). Ofta kan du också få en lös kontrolldefinition som du kan fästa på armen. När vi tagit kartan läser vi in oss på kartan så att vi vet var vi är.

På kartan är **startpunkten** uppmärkt med en **triangel**. Startfällan är kanske inte placerad exakt på samma plats. I så fall är vägen från startfälla till startpunkt snitslad eller på annat sätt tydligt uppmärkt.

Inskolnings- och öppna klasser har oftast fri starttid. Det innebär att vi kan starta när vi vill efter att vi tagit kartan och läst in oss. I tävlingsklasserna däremot, får deltagaren en starttid som de måste hålla sig till.

När vi läst in oss och känner oss mogna startstämplat vi.

Det sker i samma typ av kontrollenhet som för kontroller och tömning/checkning.

Denna är dock märkt med START. När vi startstämplat registreras starttiden på SportIdent-pinnen.

Startstämpling. SI-pinnen förs ned i kontrollenheten och starttiden registreras på pinnen.



Ute på banan

Vi förflyttar oss nu fram till **startpunkten**, triangeln på kartan. Startpunkten måste alltid passera. I verkligheten finns här en kontrollskärm märkt START.

Eftersom du redan startstämplat behöver du inte göra något här, punkten blir bara en fast punkt på kartan som du kan läsa in dig på.

Sen är det dags att förflytta sig mot **första kontrollen**. Redan här bör du ha läst in vilken **kodsiffra** som kontrollen har och hur kontrollen är placerad. Du stannar så ofta du behöver och läser in dig på kartan.

När du kommit till första kontrollen så jämför du kontrolldefinitionens kodsiffra med den kodsiffra som står på kontrollenheten vid skärmen. Om du är säker på att det är rätt kontroll stämplat du genom att **stoppa ner SportIdent-pinne i kontrollenhetens hål**. Kontrollenheten blinkar och piper kort vid stämpling. Nu finns utöver starttiden också tiden för första kontrollen och kontrollens kodsiffra lagrat i pinnen.

Nu läser du in dig på nästa kontroll. Läs in vägen och förflytta dig i det tempo du känner att du klarar av.

Fortsätt till dess du tagit alla kontroller. Den sista kontrollen på banan är ofta placerad mycket nära mål. Sträckan in mot mål kallas **upplopp** eller **spurt** och brukar vara snitslad. På den här sträckan får du gärna springa och ge ditt yttersta! Här kan du inte orientera fel, och det kan vara roligt att jämföra spurttiderna efteråt.

Målgång

Så fort du nått målet målstämplat du i en kontrollenhet märkt MÅL. Då registreras tiden du gick i mål. Nu finns all information på din pinne, starttid, kontrollernas ID-koder och tiden när du stämplat dessa, samt tiden du målstämplade – allt som krävs för att räkna ut ditt resultat.

Utstämpling

Det är dags att **stämpla ut** vid sekretariatet. Detta sker också i en kontrollenhet. När vi gör det läses all information i pinnen in i datorsystemet och vi får en utskrift med information om hur det gått.

Även om du inte fullföljer ditt lopp är det viktigt att du stämplar ut. Annars kan arrangörerna tro att du fortfarande är ute i skogen.

När du fått din **resultatremsa** är det dags att gå till klubbens samlingsplats. Har du sprungit har du svettats mycket och behöver dricka vatten. Ta på dig kläder så att du inte börja frysa och fortsätt till duschen så snart som möjligt om det finns på Arenan.

Exempel på resultatremsa. Kolumnen sträcktid visar tiden för att nå från en kontroll till nästa, medan kolumnen totaltid visar förloppen tid sedan startstämpling.

Eskilstuna weekend Etapp 1, medel, 2015-07-03

Jonatan Persson
OK Enen
U1
Bricknr: 2088570

Starttid: 18:52:06
Måltid: 19:27:38
Sluttid: 35:30

	Sträcktid	Totaltid	Stämpling
Start		0:00	
1	12:46	12:46	OK
2	3:41	16:27	OK
3	10:56	27:23	OK
4	7:03	34:26	OK
Mal	1:04	35:30	OK

Bild: Patrik Lander

Resultat

Om du är nyfiken hur det har gått kan du titta på resultatlistor som vid vissa tävlingar sätts på särskilda **tavlor** på Arenan. I annat fall bör resultaten finnas tillgängliga i realtid på [Liveresultat Orientering](#)

Gå gärna igenom banan med någon efter loppet.

Det är viktigt att diskutera **varför** det gick bra eller dåligt. Det är så en lär sig – och blir bättre. Om du har en GPS-klocka kan du ladda upp din rutt på tjänsten **Livelox**.

Du kan då se hur du har sprungit på tävlingskartan. Det är ett bra analysverktyg för att se vilka som är dina starka och svaga sidor.

Sammanfattning

- Som klubbmedlem anmäler du via Eventor en vecka innan tävlingen. För nybörjarklasserna går det bra att anmäla sig på plats också.
- Sätt på dig heltäckande löparkläder hemma. Ta med ombyte (även skor), duschgrejor, eventuellt SportIdent-pinne och kompass.
- Anmäl dig vid Direktanmälan på Arenan om du inte är föranmäld.
- Placera dig vid vår klubbvimpel och sätt på dig skorna du ska ha i skogen.
- Gå till startplatsen.
- Töm och checka SportIdent-pinnen.
- Hitta startfällan för din klass.
- Ta rätt karta och läs in dig.
- Startstämpla och följ snitsling/vägvisning till startpunkten.
- Orientera från startpunkten till kontroll 1, kontrollera kodsiffra och stämpla.
- Läs in dig på kartan och orientera till nästa kontroll, och så vidare.
- När du kommit till sista kontrollen, stämpla och spurta in i mål.
- Målstämpla.
- Stämpla ut i sekretariatet.
- Heja på kamraterna.
- Analysera ditt lopp.

Slutligen

Orientering är en sport för alla som älskar vara ut i naturen oberoende av väder. Det är en sport som tränar hjärnan lika mycket som kroppen, som hela familjen kan ha lika stor nytta av. På träning och arenan finns fin gemenskap och massor av kompisar. Orientering är också en sport för alla åldrar. Om du nu ändå skall skjutsa, varför inte passa på att träna lite själv? Ditt barn kommer bara behöva skuggas ett par år och därefter kan du själv springa en bana samtidigt som ditt barn.

Hoppas vi ses på våra träningar eller ute på event och LYCKA TILL!

Strängnäs-Malmby OL

SMOL-gården, Eskilstunavägen 45, 645 34 Strängnäs



www.smol.se