

Orienteringstävling!?

Vad är det, vad ska man tänka på och hur går det till?

På alla tävlingar så finns klasser för hela familjen, från barn som är 2 år tills man är 100! Lätt, svårt, du väljer själv! Det finns nåt för alla! Våga prova!

Här kommer en körordning/tips inför en tävling för er som inte varit ute på någon:

1. Packa in er i bilen med bra utekläder/träningskläder på. Ta med er något att sitta på och lite matsäck som ni kan äta efter att ni sprungit/gått er bana. Utedusch finns oftast om man vill duscha/byta om. Ta gärna med torra skor och strumpor och helt ombyte vid regn.

Marka där man kan köpa lättare förtäring, fika och godis finns på arenan. Enklare toaletter finns vid arenan och ibland även vid starten.

2. Följ vägvisningen och parkera på angiven parkering. Det kostar 20 kr per bil att parkera. Info om vägvisning finns i Eventor (se föregående sida)

3. Gå sista biten till arenan. Sök gärna upp platsen där Stora Tuna OK sitter. Leta efter gula kläder eller en Tuna-vimpel.

4. Gör er redo för att gå/springa den bana ni bestämt. Har ni inte anmält er i förväg, går ni till Direktanmälan och anmäler er. Nån i klubben hjälper er om ni är osäkra.

Banor att välja på:

Miniknat: Snitsad bana med kontroller efter vägen. Mamma/pappa/annan vuxen följer med. Alla barn får litet pris. Banan brukar vara max 500 meter. Passar barn från 2-7 år. Utgår från tävlingscentrum.

Inskolning: "Riktig", lätt orienteringsbana som börjar vid starten som är några hundra meter-nån km från Tävlingscentrum. Till starten är det snitslat. Fri starttid under ca 2 timmar. Banan är ca 1,5-2 km lång och man behöver kunna läsa karta för att klara banan. Här tar man sällskap med mamma/pappa/annan vuxen. Efter banan finns ritade glada och sura gubbar upphängda. Glad gubbe= ni är på rätt väg, sur gubbe= ni är på fel väg. Passar barn från (5)6 år beroende på motivation och mognad.

U/ÖM: U-banor för barn mellan 8-16 år. U1 är lätt men har inga glada och sura gubbar. U2 har samma svårighetsgrad som de som tävlar i HD10 (tävlingsklasser för barn 9-10 år) Öppna banor för vuxna finns från lätt till svår. Vissa banor håller sig enbart på stigar, vissa banor mest i skog. Ni får hjälp att välja bana som kan passa. Fri starttid i alla U- och ÖM-klasser. I U1 och U2 får vuxen följa med!

5. Gå till start. Följ snitsel, kolla i PM eller fråga någon vilken färg på snitseln som leder till din start. Ha heltäckande på benen. Kort ärm går bra. Ta med sport ident-brickan du har/har lånat/hyrt. Man tömmer och checkar sin bricka på vägen till starten.

6. Gå/spring din bana och gå i mål.

7. Ät matsäck/köp nåt i markan. Duscha om du vill.

Umgås och åk hem när det passar!

