

# Att Tävla

## - en lathund för Tumba-Mälarhöjdens ungdomar och andra nybörjare

För Tumba-Mälarhöjdens ungdomar som betalat medlemsavgiften är det gratis att tävla.

Det verkar som om det är jättejobbigt att tävla, när du ser hur lång den här den lathunden är! Men efter en eller två tävlingar har du fått rutin på hur man gör och då går det lätt. Om du undrar över något är det bara att fråga! Lycka till i skogen!



### Innan tävling

#### **Hur hittar du vilka tävlingar du kan springa?**

För att se vilka orienteringstävlingar som finns i Stockholm kan du gå in på Tumba-Mälarhöjdens hemsida [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu). Där kan du hitta tävlingarna på flera olika sätt.

- De flesta tävlingarna i Stockholm och angränsande distrikt finns inlagda i kalendern. Klicka på *Kalendern* under *Klubbinformation*.
- Alla tävlingar i hela Sverige finns i den officiella tävlingskalendern som du hittar genom att klicka på *Tävlingsanmälan* under *Klubbinformation*. Via tävlingskalendern kan du hitta länkar till arrangörernas hemsidor där du kan läsa mer om tävlingarna i inbjudan. Inbjudan innehåller information som; var tävlingen ska gå, hur dags första start är m m.

#### **När ska du anmäla dig till en tävling?**

Ordinarie anmälan - Du bör försöka anmäla dig till en tävling i god tid. Anmälningstiden för en vanlig tävling brukar gå ut ungefär två veckor innan själva tävlingen.

Efteranmälan - Du kan också efteranmäla dig till en tävling 3-5 dagar före tävlingen. Det är något dyrare för klubben och du får oftast starta först i klassen.

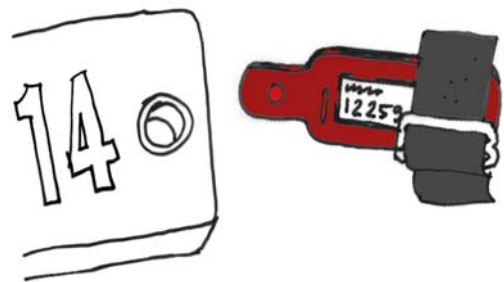
Direktanmälan - Det är också möjligt att springa en tävling utan att ha anmält sig i förväg, men då får du springa i en Öppen klass. Det finns öppna klasser i olika svårighetsgrader så det går alltid att hitta en lämplig bana.

#### **Hur anmäler du dig till en tävling?**

Det finns flera sätt att anmäla sig på:

Det enklaste sättet att anmäla sig är via klubbens hemsida på [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu).

- Klicka på *Tävlinganmälan* under Information.
- Du får upp en tävlingskalender. Klicka på namnet på den tävlingen du vill springa.
- Då kommer en sida upp där du kan se en del information om tävlingen. Klicka på *Till anmälan*.
- Nu kommer det upp en inloggningssida. Där väljer du *medlem* vid "Dessa roller har behörighet:" och som "Lösenord..." skriver du in: 530 366 26 (det är Harbrostugans telefonsvararnummer). Klicka sedan på "Logga in".
- På nästa sida så finns alla i klubben som tävlat förut på en lång lista. Markera dig själv i listan och klicka på *Anmäl mig*.
- Nu kommer en sida som ser ut som en blankett upp. Kontrollera att uppgifterna som står där är riktiga, t ex att bricknumret är korrekt om du har en SportIdentbricka. Har du ingen bricka ska du skriva in *Hyr* istället för bricknummer. Oftast räcker det med att fylla i vilken klass du vill springa. Tryck sedan på *Spara anmälan* och du är anmäld.



Om du vill efteranmäla dig så gör du oftast på samma sätt, men ibland är det andra rutiner. Det står alltid i inbjudan hur du ska göra.

Om du inte hittar ditt namn på listan så bör du kontakta din ungdomsledare som kan se till att ditt namn kommer dit.

Du kan alltid fråga ungdomsledarna om dom kan hjälpa till med anmälningarna!

## Dagarna innan tävling

Nu är det dags att ta reda på mer fakta om tävlingen du ska springa. Det hittar du i något som kallas PM och som finns på arrangörsklubbens hemsida några dagar före tävlingen.

Du bör ha Internet för att enkelt hitta PM, har du inte tillgång till det så kan du som vanligt fråga ungdomsledarna.

Gå in på [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu). Oftast finns en länk till arrangörens hemsida direkt i *kalendern*. Annars kan du klicka på *Tävlinganmälan* under *Klubbinformation*. Då kommer en

tävlingskalender upp. Om du klickar på den tävling du ska springa kommer en sida upp med fakta om tävlingen. Klicka där det står arrangörens hemsida så kommer du oftast till den sidan där de har information om tävlingen. I PM står det mesta du behöver veta; hur terrängen och kartan är, hur



långt det är till start och till parkering, om det finns marka eller sportförsäljning med mera. Det finns också en startlista där du kan se hur dags just du ska starta.

## Förberedelser

Nu gäller det att räkna ut när du behöver åka hemifrån för att hinna till din start! Nu har du nytta av informationen du läst om i PM och startlista.

Här är en del saker som kan påverka när du behöver åka hemifrån

- Var hålls tävlingen? Hur lång tid tar det att åka dit?
- Hur långt är det från parkeringen till TC (TC = tävlingscentrum). Räkna med att det tar 15-20 minuter att gå en kilometer.
- Ofta behöver du 30-40 minuter på TC innan du går till start. Du skall byta om, stå i, en ibland lång, toakö och kanske hämta ut SportIdentbricka.
- Det kan finnas flera startplatser. Vilken startplats ska du ha och hur långt är det dit? Om du joggar brukar det ta ungefär 10 minuter att jogga 1 kilometer. Finns det toa vid starten och vill du hinna gå på den?
- Tänk på att du ska gå in i startfällan tre minuter innan själva starttiden.
- När startar du? Det står i startlistan som brukar finnas bredvid PM.

Här är ett exempel på hur du kan göra en tidsplan:

- 11.03 - Din starttid är 11.03
- 10.53 - Du vill vara vid start 10 minuter innan.
- 10.40 - Det är 1 kilometer till start.
- 10.10 - Du vill ha tid på dig att byta om, gå på toa och kanske hämta ut en SportIdentbricka.
- 9.50 - Det är 1 kilometer till TC från parkeringen.
- 9.10 - Det tar ca 40 minuter att åka hemifrån till tävlingen.
- 8.50 - Du lägger på lite extra tid om det händer något oförutsett på väg till tävlingen.

= Du behöver alltså åka hemifrån tio i nio.

## På tävlingsdagen

### På morgonen.

Det kan vara bra att äta en stor frukost och dricka mycket vatten så du har ork hela dagen. När du tävlar bör du använda TMOK:s tävlingsdräkt om du har en sådan. Annars tar du några andra lämpliga kläder, t.ex. t-shirt och träningsbyxor eller träningsoverall (byxorna måste vara långbyxor). Det är viktigt att kläder och skor är oömma och inte blir tunga om du blir blöt. Om det är lite kallare så kan du ha på dig ett överdragsplagg till startplatsen (vid start kan du lämna överdragskläder som du sedan kan hämta på TC) men sedan springa i tunnare kläder då det är jobbigt att ha för varma kläder på sig under loppet. Har du orienteringsskor använder du förstås dem, annars är ett par gymnastikskor som tål att bli våta det bästa för fötterna. Försök att undvika stövlar, de är väldigt tunga att springa i.



När du åker till tävlingen brukar de flesta ha på sig tävlingskläder, överdrag, jacka och ett par skor som man skall ha efter loppet.

Att packa ner rätt saker i ryggsäcken är också bra.

#### Här är ett förslag till en packlista:

Orienteringsskor eller gymnastikskor

Handduk och duschtvål

Rena underkläder och strumpor

Rena tillräckligt varma kläder att sätta på dig efter duschen.

Necessär

Vattenflaska

Kompass, SportIdentbricka och kontrolldefinitions hållare (om du har)

Klocka för att kunna komma i tid till din start

Vantar och mössa att springa i (om det är kallt)

Överdrag

Pengar till mat (i markan finns oftast korv, läsk, saft, massor av goda bullar och kakor och ibland hamburgare) eller matsäck

Regnkläder om det ser ut att bli regnväder

Stövlar (om det regnar eller har regnat, det kan lätt bli blött på TC).

## På TC (TävlingsCentrum) innan start

När du kommer till TC kan det vara bra att kolla startlistan som sitter uppsatt på ett plank en gång till, så du är säker på vilken tid du startar. Där sitter också PM så du kan läsa om det är något speciellt du bör tänka på. Om du har hyrt SportIdentbricka är viktigt att du kommer ihåg att hämta ut den.

När du lämnar TC för att gå till start är det viktigt att du har med dig kompass, SportIdentbricka och (om du har) definitionshållare. På väg till start ska du "nolla" SportIdentbrickan. Det brukar finnas några SportIdentenheter någonstans på väg till start där du nollar brickan (tar bort det förra loppet som finns lagrat på brickan). Om du missar det här så brukar det även gå att nolla brickan vid starten.

## Vid startplatsen

Här kan det ibland finnas en kartkomplettering uppsatt som du bör titta på. Kartkomplettering innebär att det finns saker som ändrats sedan kartan ritades. Det kan vara ett nytt hygge, ett nytt hus, en åker man inte får springa på eller visa var en spång finns om det är bäck som är väldigt djup.

När din starttid visas på klockan som finns uppsatt vid starten så går du in i rätt fålla (det är skyltat).

I den första fållan du går in i står oftast en funktionär som kollar numret på din SportIdentbricka och du får "checka" brickan så man ser att den fungerar. När en minut till har gått piper det och du går över i nästa fålla. Där tar du en kontrolldefinition. Se till att du tar den definition som gäller för din klass. Om du inte har någon definitionshållare är det smart att lägga ner definitionen i kartan och häfta fast den. När det gått ytterligare en minut får du gå till sista fållan. Här ligger kartorna. Du får kolla på kartan en minut innan det piper igen och du startar. Du följer snitseln till startpunkten, innan det är dags att börja orientera själv. Tänk på att funktionärerna i starten är där för att hjälpa de startande och det är meningen att du får ställa frågor till dom om det är något du inte är säker på.

## Under loppet

Här gäller det att du själv vet hur du ska göra för att ta dig runt hela banan. Tänk på att kontrollera att kodsiffran vid kontrollen stämmer med den på kontrolldefinitionen.



## Efter målgång

När du kommer i mål stämplar du på mållinjen och läser lite längre fram av din SportIdentbricka, så att resultaten kommer in i datorerna.

Sedan är det på med överdragskläder och dags att traska till duschen. Tidig vår och sen höst brukar duschen vara inomhus, i gymnastikhallar, men på sommaren är den oftast utomhus. Om den är utomhus är det en ofta en avskärmad gräsyta som används som omklädningsrum och duschvagnar som körs dit. Att duscha efteråt är viktigt! Ofta är du svettig eller blöt och blir då lätt kall om du inte duschar. Dessutom fyller duschen en annan funktion. Du duschar bort eventuella fästingar och små sår som du fått i skogen blir rena.

När du duschat är det fritt fram att äta godsaker i massor och retas med alla kompisar. Om du lyckas bra i skogen blir det kanske prisutdelning. Den brukar vara när alla i klassen gått i mål och hunnit duscha. Det är väldigt olika hur många som får pris.

## Att springa direktanmälan

Om du inte anmält dig till tävlingen i förväg kan du ändå springa en Öppen klass på tävlingen. Direktanmälan, som det kallas, brukar vara öppen kl. 10-12 (kolla alltid på PM innan) på TC under tävlingsdagen. Det är bara att gå dit och anmäla sig och välja bana. Det finns banor från nybörjarsvårighet ända till väldigt svåra banor. Klasserna heter Ö1-9 beroende på hur svår banan är och Ö9 är den svåraste. Det går också bra att hyra SportIdentbricka om du inte har en egen. Du får starta när du vill så du kan traska till start i ditt eget tempo. Det går också utmärkt att springa flera tillsammans.

## Dagen efter tävling

Förutom att resultaten sätts upp på TC under tävlingen så brukar de också finnas redan samma kväll på internet. Resultaten finns på samma ställe som PM och startlista.



En kul grej du kan göra är att gå in på [www.obasen.nu/winsplits/online/](http://www.obasen.nu/winsplits/online/). Där finns nästan alla tävlingar i Sverige. Välj rätt tävling och klicka dig fram till din klass så kan du bland annat se ditt resultat, vad du hade för tid mellan varje kontroll (sträcktid), hur du mycket du tappade på varje sträcka, vad du hade för placering på sträckan osv. Det finns hur mycket som helst att kolla på!

En annan bra grej kan vara att rita in på kartan exakt hur du sprang och hur (om) du bommade och sedan spara den. Ett par år senare är det jättekul att ta fram kartan och inse hur mycket bättre du är nu.