

# Att Tävla - en lathund för Tumba-Mälardalens ungdomar och andra nybörjare

För Tumba-Mälardalens ungdomar ingår alla tävlingar i tränings- och tävlingsavgiften. 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?**

På [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu) i **Kalendern** finns utvalda tävlingar som går i närområdet. För att se alla orienteringstävlingar som finns, går man in på tävlingskalendern i Eventor. Här kan man se alla tävlingar i Sverige men man kan också filtrera på enbart tävlingar i tex Stockholm.

<https://eventor.orientering.se/Events>

Via tävlingskalendern kan du läsa mer om tävlingarna. I tävlingens inbjudan, står det 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 en vecka 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?**

Klicka på **Logga in** på tävlingskalendern i Eventor, <https://eventor.orientering.se/Events>



Logga in med ditt personliga Eventor-användarnamn och lösenord.

Användarnamnet är medlemmens personnummer och om ni inte vet vad ni har för lösenord så klicka på **Jag har glömt inloggningsuppgifterna** så kommer ni få ett mail där ni kan återställa lösenordet. Får ni inget mail, kontakta er ledare så hjälper de er med att ta reda på vilken mailadress som ni har registrerat.

**Jag loggar in med mitt personliga Eventor-användarnamn och lösenord**

Använd denna inloggningsruta om du har dina personliga inloggningsuppgifter i Eventor. Är du medlem i en svensk orienteringsklubb eller har en roll i ett distriktsförbund eller SOFT använder du ditt IdrottOnline-användarnamn och lösenord. Om du är medlem i en svensk orienteringsklubb men inte har några inloggningsuppgifter i IdrottOnline kontaktar du din klubbadministratör.



Användarnamn

Lösenord

Kom ihåg mig

[Jag har glömt inloggningsuppgifterna](#)

[i](#)  
[i](#)  
[i](#)

När du är inloggad, klickar du på den tävling som du vill springa. I kolumnen till höger klickar du på **Anmäl**.

#### Allmän information

Tävling  
Arrangörsorganisationer

Ungdomsserien regiontävling SV



IFK Tumba SOK



Mälarhöjdens IK OK

#### Anmälan

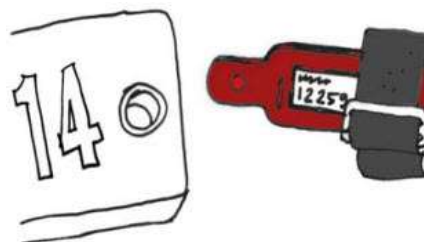
Nästa anmälningsstopp om 16 Hours.

[Anmäl](#)  
 [Organisationsanmälan](#)

Den som är inloggad kommer som förvald.

Välj klass och se till att det står Tumba-Mälarhöjden OK som klubb. Har ni ingen egen Sortidentpinne så lämnar ni fältet blankt. Ni blir då tilldelade en hyrpinne av arrangören som man hämtar ut i sekretariatet på tävlingen.

Glöm inte att klicka på **Spara**, för att slutföra anmälingen.



### 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, några dagar före tävlingen. På [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu) i **Kalendern**, finns ofta en länk till tävlingarna men du kan även hitta PM om du går in i tävlingskalendern i Eventor (samma ställe som där du anmälde dig).

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 (servering) 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 arenan. Räkna med att det tar 15-20 minuter att gå en kilometer.
- Ofta behöver du 30-40 minuter på arenan innan du går till start. Du skall byta om, stå i en ibland lång toakö och kanske hämta ut SportIdentpinne.
- 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 startfållan 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 SportIdentpinne.

9.50 - Det är 1 kilometer till arenan 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 ofta lämna överdragskläder som du sedan kan hämta på arenan) 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 gymnastiskor 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 gymnastiskor

Handduk och duschtvål

Rena underkläder och strumpor

Rena tillräckligt varma kläder att sätta på dig efter duschen.

Necessär

Vattenflaska

Kompass, Sportidentpinne 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 arenan).

### **På arenan innan start**

När du kommer till arenan 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 Sportidentpinne är viktigt att du kommer ihåg att hämta ut den.

Starten ligger oftast en bit från arenaområdet. Vägen till start är alltid snitslad. Vid större tävlingar kan det finnas flera startplatser så var noga med att du kommer till din start. När du går till start är det viktigt att du har med dig kompass, Sportidentpinne och (om du har) definitions hållare. På väg till start ska du "nolla" Sportidentpinnen. Det brukar finnas några Sportidentenheter någonstans på väg till start där du nollar pinnen (tar bort det förra loppet som finns lagrat på pinnen). Om du missar det här så brukar det även gå att nolla pinnen 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 med vilka klasser som är i de olika fållorna).

I den första fållan du går in i står oftast en funktionär som kollar numret på din Sportidentpinne och du får "checka" pinnen 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 definitions hållare kan du stoppa ner definitionen i kartan (oftast är definitionen även tryckt på kartan). 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. (Gäller bara ungdomar upp till och med 16 år. Övriga får titta på kartan först i startögonblicket.) Du följer snitseln till startpunkten, innan det är dags att börja orientera själv. Se till att passa kartan när du kommer fram till startpunkten så att du sedan springer iväg åt rätt håll.

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 Sportidentpinne, så att resultaten kommer in i datorerna. Du måste alltid stämpla ut vid målet för att arrangören ska veta att du är tillbaka och välbehållen. Sedan är det på med överdragskläder och dags att traska till duschen. Tidig vår och sen höst kan 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 springa en Öppen klass på tävlingen. Direktanmälan, som det kallas, brukar vara öppen kl. 10-12 på arenan under tävlingsdagen (kolla alltid på PM innan). Det är bara att gå dit och anmäla sig och välja bana. Det finns banor från nybörjarsvårighet till väldigt svåra banor. Klasserna är döpta efter svårighetsgrad men det finns även U-klasser. U-klasser är utvecklingsklasser där det är tillåtet att springa med en annan löpare som skuggar. Det går också bra att hyra en Sportidentpinne om du inte har en egen. Du får starta när du vill så du kan traska till start i ditt eget tempo. I dessa klasser är det startstämpling som gäller. Det innebär att när det är dags att starta så stämplar man i en startenhet med sin Sportidentpinne och då startar tidtagningen.

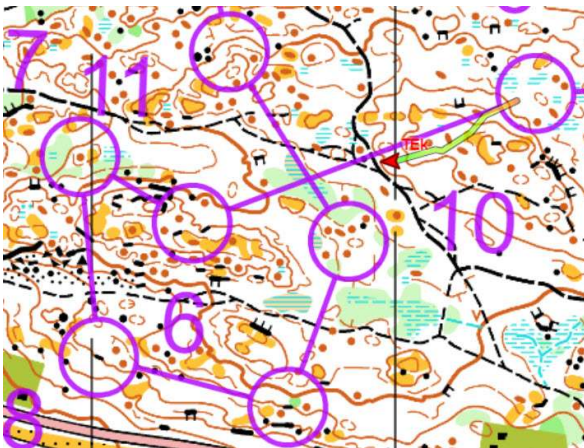


## Efter tävling

I orientering finns det mycket att analysera och prata om efter ett lopp och det är något som de flesta orienterare gillar att göra. Det är också lärorikt att prata med andra om sina vägval, missar och spikar. Efter varje tävling kan du se dina och övriga deltagares sträcktider vilka kan användas för utvärdering. Det finns också många digitala analysverktyg för den som verkligen vill utvärdera sin orientering.

### Resultat och sträcktider

På Liveresultat (<https://liveresultat.orientering.se/>) kan man vanligtvis se resultaten under tävlingen och efter tävlingen hittar man resultat och sträcktider på Eventor, på samma ställe som PM och startlista. Finns det ingen länk till sträcktider på Eventor så kan man 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!



### Livelox

Något som är både lärorikt och intressant är att se hur du själv och hur andra har sprungit via Livelox. Om du har en GPS-klocka kan du ladda upp hur du har sprungit, på din bana, och se vad du har gjort bra och vad du kan göra bättre. Ibland kanske man inte vet exakt vart man har varit och då är det extra intressant att se sitt GPS-spår. Vanligtvis kommer man åt Livelox ifrån tävlingen på Eventor men man kan även gå in på <https://www.livelox.com/> och logga in med sin Eventor inloggning.

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.

## Ordlista

Det finns många speciella ord och uttryck inom orientering. Här följer en lista med vanliga begrepp som kan vara bra för nybörjaren att känna till.

ARENAN – Samlingsplatsen för tävlingen, oftast belägen vid målet.

ATTACKPUNKT – Från engelskans "attack point". Kan även kallas "sista säkra". En punkt som orienteraren väljer att "attackera" kontrollen ifrån.

BOMMA – Misstag som gör att du tappar tid.

BRYTA – Att gå till mål utan att ha besökt banans alla kontroller.

DEFINITION – Samma sak som kontrollbeskrivning, ibland förkortat till "deffen".

DIREKTBANA – Tidigare namn på öppna motionsklasser.

EVENTOR – Hemsida där en anmäler sig och hittar information om tävlingar.

EKVIDISTANS – Skillnad i höjd mellan höjdkurvor.

HÄNGA – Springa efter någon som har samma bana, utan att själv orientera. I tävlingsklass är det otillåtet.

JAKTSTART – Används ibland vid flerdagarstävlingar och stafetter där en startar i förhållande till tidigare resultat. Först i mål vinner.

KODSIFFRAN – Siffran som finns vid skärmen och på kontrollangivelsen för att veta att en är vid rätt kontroll.

KONTRAKURS – När du inte springer dit du ska, utan i motsatt riktning.

LEDSTÅNG – Något tydligt och säkert att "hålla" sig till. Till exempel vägar, stigar, åkerkanter, kraftledning.

MARKA – En servering där du kan köpa fika, godis eller mat.

OL – Förkortning av orienteringslöpning.

PINNE – Sportidentpinne. Den minnesbricka som du stämplar med i Sportidentsystemet.

SKUGGA – Förälder, kompis eller ledare som följer efter i skogen, som trygghet eller i utvecklingssyfte.

SOFT – Svenska Orienteringsförbundet.

SPIKA – När du hittar kontrollen helt utan missar.

STÄMPLA – När du registrerar att du varit vid en kontroll.

STÄMPLA UT – Då du efter målstämplingen registreras i datorn vid avläsningsenheten.

TC – Tävlingscentrum. Äldre ord för arenan.

TÖM OCH CHECK – Före start ska du tömma din Sportidentpinne på minne och kontrollera att den fungerar. Görs på väg till eller vid start.

ÖPPNA BANOR – Motionsbanor som finns på alla tävlingar. Det finns banor med olika svårighet och längd och deltagaren kan anmäla sig på plats och själv välja.