



nybörjarkurs

anno 2014

- **inledande teori –
lektion 3**



dagens program

- orienteringstävlan i korthet
 - tävlingsarrangemang
 - klasser & banor
 - stämpling & tidtagning
 - anmälan & resultat
- sprintorientering
 - egen kartnorm & regelskillnader



orienteringstävlan i korthet

- tävlingsarrangemang
 - arena / tävlingscentral (TC)
 - sekretariat & deltagarservice
 - väg till start / från mål
 - avläsning av löparbricka
 - faciliteter
 - tävlingsområde
 - närskog / vildmark
 - förbjudna avsnitt / anvisade passager
 - vårstopp & jaktsäsong



orienteringstävlan i korthet

- klasser & banor
 - tävlingsklasser
 - köns-/åldersindelning
 - yngsta seniorer HD21
 - HD35+ / 5-årsspann
 - öppna motionsbanor (ÖM)
 - ingen föranmälan
 - utbud beroende av tävlingsdistans
 - föreskriven banlängd / svårighetsnivå



orienteringstävlan i korthet

- stämpling & tidtagning
 - elektronisk apparatur
 - SportIdent (SI) / EMIT
 - kodsiffror
 - tömning av löparbricka
 - initiering av tidtagning
 - startlista / fri starttid
 - "gå fram"-tid
 - startstämpling



orienteringstävlan i korthet

- anmälan & resultat
 - datasystemet Eventor
 - rikstäckande tävlingskalender
 - registrering genom klubb / individuellt
 - anmälningsstopp & efteranmälan
 - officiella resultatlistor
 - sträcktider (WinSplits)
- direktanmälan / motionsorientering
- rankning / Sverigelistan



orienteringstävlan i korthet



*heltäckande klädsel obligatorisk
(utom i undantagsfall)*

sprintorientering

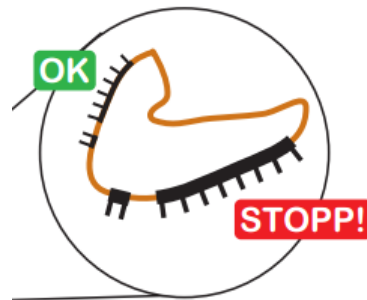
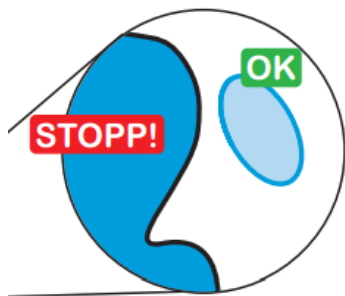
- egen kartnorm & regelskillnader

- hög fart som särart

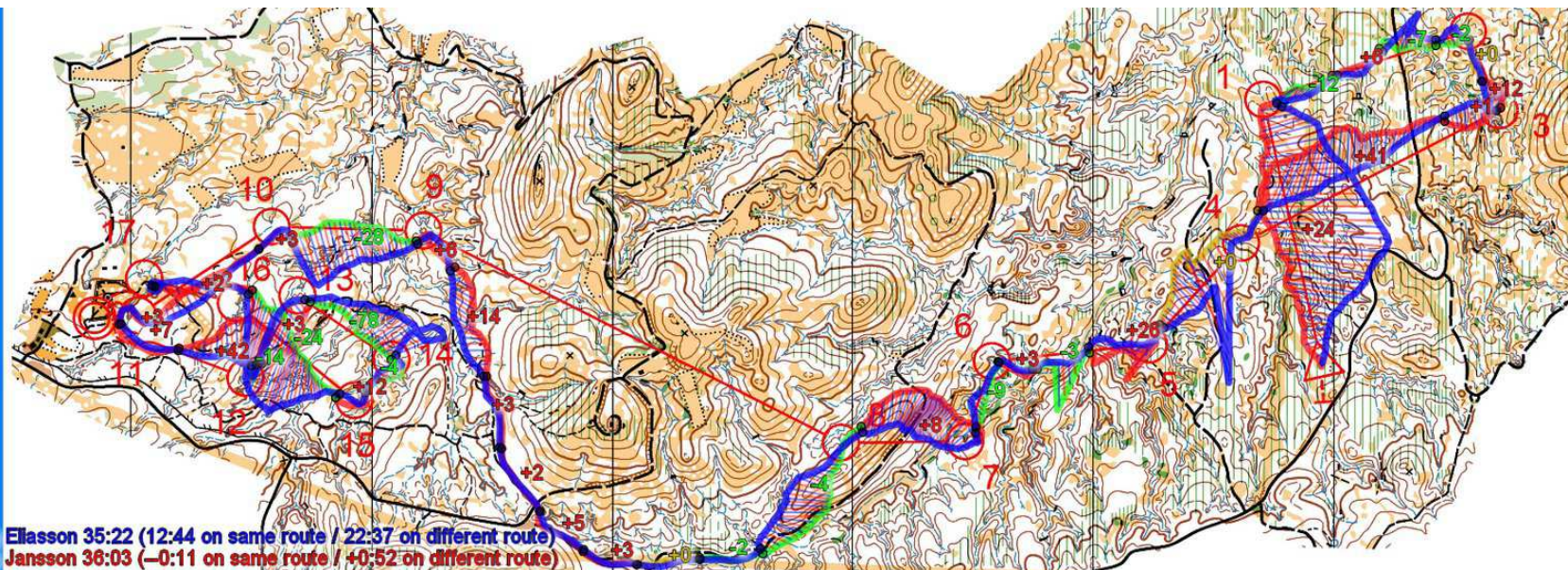
- anpassning till stads- & parkmiljö
 - relativt okomplicerad orientering

- kartläsning / vägval i farten

- kartans läsbarhet prioriterad
 - opasserbara hinder = förbjudna att korsa



vägvalsanalys



57 (103) Eliasson 35:22 (12:44 on same route / 22:37 on different route)
50 (102) Jansson 38:03 (-0:11 on same route / +0:52 on different route)



Lär dig orientera - snart drar
nybörjarkursen igång**Träningsåret 2014**

Känner ni? Hör ni? Hur något
mullrar i fjärran? Hur det
rycker i musklerna och hur
hjärtat slår ett extra slag? Det är
Centrums träningsår som lockar
och drar i ... 7

[Läs mer \[andra\]](#)**Sommartävlingar 2014**

Kombinera nöje med nöje -
orientera på semestern i
sommars! 3

[Läs mer \[andra\]](#)**Nybörjarkurs 2014**

Det våras för orienteringen här i
stan! Centrum arrangerar även i
år en nybörjarkurs! 9

[Läs mer \[andra\]](#)

NYHETER • ARKIV

Träningsåret 2014

Känner ni? Hör ni? Hur något
mullrar i fjärran? Hur det rycker i musklerna
och hur hjärtat slår ett extra ... 7 [\[andra\]](#)

Sommartävlingar 2014

Kombinera nöje med nöje - orientera
på semestern i sommar! 3 [\[andra\]](#)

Teknikträningsvåren 2014

Fokus i vår ligger på att företräta och
lära in oss tekniken! 1 [\[andra\]](#)

Nybörjarkurs 2014

Det våras för orienteringen här i stan!
Centrum arrangerar även i år en
nybörjarkurs! 9 [\[andra\]](#)

Vårens kavlar!

JUST NU är det hög tid för alla er som
längtat och drömt hela vintern om att
springa stafett! 0 [\[andra\]](#)

♦ ♦ LÄDDA IN FLER ♦ ♦

SENAST PÅ FLICKR



NÄRMAST PÅ GÅNG



SUNDAY 13 APRIL

Rånässtafetten 14

Är ni föräta kavlar är Rånässtafetten!
Eftersom den snöade bort i fjol är säkert många
sugna på revansch.
Nu är lagen klara och hela fyra Centrumlag
kommer att stå på startlinjen och frusta!

centrumok.se

den virtuella klubbstugan