

Tips til Sturlas orienteringsferskinger

Treninger

Tid: I Sturla Orientering trener vi hver torsdag kl 1800. Treninga varer til ca 1930.

Sted: Det varierer hvor treningene skal være. Treningssted er oppgitt på www.sturla.no orientering. Der finner man også [terminlisten](#).

Hva skjer a: Treningene legges opp med oppvarming, gjerne med en lek. Deretter trener vi på ulike ferdigheter som er viktig å kunne for en orienteringsløper. Det er gjerne en eller annen form for o-løp med poster på treninga.

Utstyr: Man klarer seg med vanlig lett treningstøy og joggesko. Etter hvert som man har vært med på noen treninger og løpt noen løp, er det mange som skaffer seg o-sko, leggskiner og annet o-tøy. Under løp er det vanlig å bruke trøye som viser at man løper for IF Sturla. Sturla-tøy kan man kjøpe gjennom klubben, se hjemmesida. Det kan også være krav om heldekkende bekleddning på løp, f eks i Sverige, men dog ikke burka. Utstyr som ikke er Sturla-utstyr kan med fordel kjøpes i utskremte butikker som er på plass på samlingsplass på litt større løpsarrangementer.

Man trenger ellers **kompas** og **stemplingsbrikke** når man skal være med i løp. IF Sturla kan låne ut brikke og kompass på treninger og eventuelt på løp den første tiden.



Tommelkompass

Vanlig å bruke i o-løp



Turkompass

Vanlig å bruke på tur og eventuelt på o-løp



Stemplingsbrikke med

backup-lapp



O-sko

Lave joggesko med null demping og pigger som i et piggdekk. Ikke egnet til dans på parkett



Sturlas O-trøye

Modellene våre er her korrekt antrukket for løp hvis vi ser bort fra svenskens burkaregel.



Postbeskrivelseholder

Et slags armbånd til å ha postbeskrivelsen i, slik at man slipper å brette ut kartet hver gang man skal sjekke postnummeret, eller for å se litt proff ut.

Løp

I sesongen, det vil si når det ikke er snø, er det o-løp nesten hver helg der man kan velge å delta. Ulike orienteringslag arrangerer o-løp der det som oftest er anledning til å delta i de fleste klasser.

Klasser

O-løp har ulike klasser etter alder og vanskelighetsgrad.

Vanskelighetsgrad	Det vil si:
N	Nybegynner: Løypa har enkle poster og passer for nybegynnere
C	Lett: Løypa har enkle poster og passer også for nybegynnere, gjerne foreldre som også vil løpe o-løp mens de allikevel er i skogen.
B	Middels vanskelige poster
A	Vanskeligste poster: For erfarne o-løpere (og for uerfarne som synes det er morsomst å lete etter poster uten å være opptatt av tida)
AK	Vanskeligst, men kortere enn den ordinære A-løypa.
E	Eliteklasse
Eksempler:	
N-åpen	Nybegynnerklasse for alle aldre. Her får man kartet på forhånd, og det er lov til å følge hverandre.
H17C	Herrer 17 C: Lett løype for herrer som minst fyller 17 år i løpet av året. I praksis er det nybegynnergubbenes løype.
D 10	Damer ti år: klasse for jenter som fyller ti år i løpet av året
H 11-12	Herrer 11 til 12 år: klasse for gutter som fyller 11 eller 12 år i løpet av året
D 50	Damer 50 år: klasse for damer som fyller 50 i løpet av året eller som er eldre enn 50. Vanskelighetsgraden er vanligvis A.
H21AK	Herrer 21 A-løype kort: klasse for menn som fyller 21 år i løpet av året eller som er eldre. Løypa er vanskelig, men kortere enn vanlig A-løype.
D 13-16N	Damer 13-16 nybegynner: klasse for jenter som fyller 13, 14, 15 eller 16 år i løpet av året som er nybegynnere. Løypa er enklere enn for ordinær klasse D 13-14.

I tillegg har løpene ulik lengde: **Kort-, mellom- og langdistanse**. De forskjellige distansene arrangeres gjerne på egne dager, f. eks. på lørdag er det mellomdistanse for alle klasser, og på søndag er langdistanse for alle klasser.

Påmelding

IF Sturla setter opp aktuelle o-løp i **terminlista**. Vanligvis melder hver enkelt løper seg på o-løp. Påmelding foregår på **internett**: Man leiter opp nettsida til arrangørklubben der man kan melde seg på løp. Man melder seg på i **ønsket klasse med navn, klubb og brikkenummer** (nummeret som står på stemplingsbrikken). Det er påmeldingsfrister til o-løp som man bør overholde. Ellers blir det dyrere påmeldingsavgift. Deltakeravgiftene kan man enten velge å betale selv, eller man kan la IF Sturla betale dem etter at man har betalt aktivitetskontingent til klubben.

Informasjon om løpet

På nettsiden finner man vanligvis først **invitasjon** med påmelding. Etter hvert kommer det gjerne en **PM** som inneholder informasjon om løpene satt opp på en ryddig måte. Den bør man lese. Nettsidene viser også **starttider** etter at påmeldingsfristene har gått ut.

Før løpet

Veibeskrivelse til o-løpet finner man gjerne på nettsida. Ofte er det satt opp merking inn til parkeringsplass. Parkeringsvakter passer på at du parkerer fornuftig. Ta med deg skift, **drikke**, **brikke** og **kompas**, eventuelt klut og håndkle og **campingstol** hvis du ikke vil sitte på bakken.

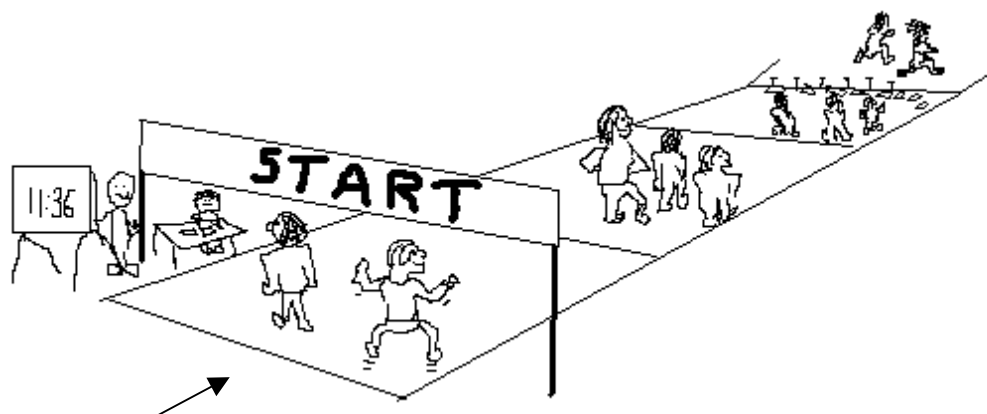
Fra p-plass går man etter merker til **samlingsplass**. Der har gjerne If Sturla et eget lagstelt som huser oss, og/eller vi kan ha en fane med Sturla som vi samler oss under. På samlingsplass er det et **sekretariat** for løpene, kafé, målområde, toaletter og eventuelt salgsboder for utstyr. Det er også oppslått **lister med starttider** i alle klassene, og det er etter hvert oppslått **resultatlist** i klassene på samlingsplass. Sjekk om **brikkenummeret** er riktig på startlistene. O-løpere opp til 11-12-årsklassen får kartet utdelt før løpet fra **lagsposen** som IF Sturla får i sekretariatet.

Til start

Starten er sjelden på samlingsplass. Det er merket til startpunktet, og man må passe på å rekke fram til starten i god tid før starttiden, dvs klokkeslettet man skal starte o-løpet. På **start** kan det virke kaotisk, men det er et system i galskapen:

Skaff deg **backup-lapp**. Det får du enten på samlingsplass eller på start. Det er en gul lapp du fester til brikken som skal vise løpet ditt hvis elektronikken svikter. På lappen skriver du navn, klubb og brikkenummer. På noen løp får du ferdigskrevne lapper som det bare er å feste på brikken. Backup-lappen er ikke obligatorisk.

Når klokka på start viser din **starttid**, må du la funksjonæren **registrere** at du har møtt. Starten har flere **båser** du går inn i, og du må gå til neste bås hvert minutt. I første bås blir du registrert. I andre bås får du postbeskrivelse. I tredje bås legger du stemplingsbrikken på stemplingsbukken de siste fem sekundene, tar med deg kartet for klassen din og løper når de fem sekundene er over. Du kan for sikkerhets skyld **nulle** brikken før du går i båsene, dvs. at klokka i brikken settes til null. Brikken blir også nullet når du legger den på bukken rett før du løper. Prosedyrene på start kan være forskjellige. Det kan være flere slike båser. Det er bare å gjøre så godt man kan. Du får hjelp hvis du spør eller ser forvirret ut.



Hvis du kommer **for seint** til start, er det en egen bås for de som kommer for seint. Her får du hjelp videre av funksjonærer.

Det er ofte N-åpen, D/H 10 og av og til D/H 11-12 har **fristart**. Det vil si at løperne kan starte når de vil, og ofte kan de starte en time før ordinær start. I disse tilfellene registreres løperne på start gjerne i egen bås.

På kartet er starten markert med en trekant. Denne trekanten viser **startposten** som markerer starten på løypa di, men du skal ikke stemple på den. Selve starten der du løper ut fra båsen, trenger ikke å være akkurat på startposten.

Når du endelig har kommet deg ut i terrenget, skal du finne og stemple på postene i **nummerrekkefølge**. På kartet står en postbeskrivelse. Der står også **kodene** for hver post. For eksempel kan post nummer 1 ha koden 55 og post nummer 2 ha koden 116. Denne koden står på stemplingsbukken på posten. Det er viktig å sjekke om koden på bukken er den samme som står i postbeskrivelsen på kartet. Dersom den ikke er den samme, har du funnet feil post. Da skal du ikke stemple. Det er ikke noen krise om du stempler på feil post så lenge du stempler på alle postene dine i nummerrekkefølge.

Dersom du ikke stempler på alle postene dine i riktig rekkefølge, blir du diskvalifisert. Slapp av, det er ikke så uvanlig. Skulle du bomme og kanskje gi opp, er det viktig å registrere at du har kommet i mål og eventuelt si fra til sekretariatet at du har **brutt løpet**. Når alle postene er stemplet, er det bare å løpe til mål der du må stemple på målbukken. Deretter følger du strømmen av slitne o-løpere til **avlesing** av brikke og **strekktider**, og du får en utskrift som viser tiden din i løypa og til mål. Dett var dett.

Premier deles ut til alle deltakere i alderen til og med 12 år. I andre klasser premierer man vanligvis den eller de beste.

Etter løpet

Det kan være lurt å skifte til tørt tøy og tørre sko. På oppslagstavlene kommer etter hvert resultatet av innsatsen i skogen.