

Værd at vide ...

# Som deltager

i stævner og konkurrencer – Orientering til fods



**Dansk Orienterings-Forbund**

Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby, [dof@do-f.dk](mailto:dof@do-f.dk), © oktober 2007

# Forord

Den 1. januar 2007 fik Dansk Orienterings-Forbund et nyt reglement for stævner og konkurrencer. Denne vejledning er skrevet til dig som deltager. Den afspejler de regler i reglement 2007, som du skal være opmærksom på.

“Værd at vide som deltager” - er ikke et instruktionshæfte, hvor du kan lære orienteringsteknik. Det er derimod en indføring i de regler, der gælder for stævner og konkurrencer i din sport.

Reglerne i reglementet laver denne vejledning ikke om på.

Vi har selvfølgelig bestræbt os på at være så nøjagtige som muligt, men også på at skrive i et almindeligt sprog. Skulle der imidlertid opstå en situation, hvor vejledningens tekst kommer i konflikt med reglementets tekst – er det selvfølgelig reglementets tekst, der er afgørende.

Reglement 2007 kan du finde på forbundets hjemmeside, under: Forbundet -> love og regler -> Reglement 2007. Det bliver opdateret hvert andet år. Næste gang den 1. januar 2009.

God fornøjelse.

Redaktionen sluttet oktober 2007.

Planudvalget  
Gunnar Tamberg  
Preben Schmidt



## Værd at vide som deltager



### Opgaven

Orientering er en idræt, hvor du som deltager ud fra indtegninger på kortet skal opsøge et antal afmærkede poster i terrænet på din vej fra start til mål. Er rækkefølgen af posterne angivet, skal du følge den. Når du deltager i orientering som en konkurrence, er tiden afgørende. Mesterskaber afvikles så vidt muligt i ukendt terræn.

### Klubben

Er du medlem af en klub under Dansk Orienterings-Forbund, har du ret til at deltage i alle stævner, der er optaget på forbundets stævnekalender. Ved nationale mesterskaber, stilles der krav om medlemskab af en dansk klub og dansk bopæl i en periode for at opnå startret, hvis ikke du er danske statsborger.

Du må gerne være medlem af flere danske orienteringsklubber samtidig. Men du må ikke indenfor en forårssæson, der omfatter perioden fra 1. januar til den 30. juni, eller en efterårssæson, der omfatter perioden 1. juli til 31. december, stille op for mere end én klub ved stævner i Danmark.

Denne hovedregel om klubtilhørsforhold har dog undtagelser.

Du må for det første, som deltager i klasserne i D -18, D -20, D 21-, H -18, H -20 og H 21-, stille op til internationale stævner i udlandet, for en anden dansk klub eller en anden klub under International Orienteering Federation. Det samme gælder de særlige WRE stævner og andre stævner i Danmark, der afvikles efter det internationale reglement.

For det andet gælder det, at du uanset klubtilhørsforhold har ret til at starte på et af forbundet udvalgt og tilmeldt stafethold til stævner i Danmark. Der tænkes her typisk på et af et Talent Kraft Center sammensat hold. Et sådant udvalgt stafethold kan ikke modtage præmier eller medaljer.

For det tredje brydes hovedreglen om klubtilhørsforhold af et sæt regler om stafet- og klubsamarbejder.

## Dit ansvar

Som deltager har du ansvar ikke bare for dig selv, men også de andre deltagere og naturen. Det gælder uanset om du er til træning eller stævne.

Deltager du i orientering sker det på dit eget ansvar. Det er dig, der har ansvaret for at være rask nok til at starte og for de beslutninger, du tager undervejs. Det gælder f.eks. når du hopper over en bæk eller krydser en vej.

Er du uheldig at komme til skade på en sådan måde, at arrangørerne er medansvarlige, vil du være dækket af en ansvarsforsikring. Den er tegnet for alle klubber under Dansk Orienterings-Forbund af Dansk Idræts-Forbund. Forsikringen dækker også, hvis du kommer til skade som et medlem af det team, der står for arrangementet.

Du skal vide, at den fælles ansvarsforsikring ikke er en ulykkesforsikring. En sådan må du selv tegne via dit eget forsikringsselskab. Det skal være en fritidsulykkesforsikring. Endelig er du som deltager sikret gratis læge- og sygehusbehandling via dit sygesikringsbevis.



## Ansvar for andre

Det er en klar regel, at du som deltager også har ansvar for andre. Kommer en af dine konkurrenter til skade, skal du afbryde dit løb og hjælpe. Og skulle der opstå en situation, hvor en deltager savnes, er du forpligtet til at deltage i en eftersøgning.

Det er heldigvis yderst sjældent der sker alvorlige skader. Og det er aldrig sket, at nogen er faret vild og ikke er blevet fundet. Faktisk er det forbavsende så få der kommer til skade set i forhold til de mange kilometer, der hvert år løbes i de danske skove.

Men du har også et ansvar for andre på en lidt anden måde. Du må nemlig ikke ved din optræden give anledning til utryghed eller usikkerhed. Husk derfor altid at melde dig i mål inden du forlader et træningsløb eller en stævneplads.

Det gælder uanset årsagen til at du er udgået af løbet. Hvis du glemmer at melde dig, kan det betyde, at arrangørerne må iværksætte en eftersøgning af dig i løbsterrænet.

## Naturværn

Naturen er vores idrætsplads. Vi skal derfor være gode til at passe på den.

Du skal være opmærksom og tage hensyn. Det gælder i forhold til planter og dyr, men også i forhold til andre mennesker du møder i naturen. Det kan eksempelvis være skovens andre gæster og brugere samt jægerne. De bruger ofte mange penge og tid på deres fritidsinteresse, hvilket vi skal respektere. For uden tillid og tilladelser kan vi ikke dyrke vores idræt.

I Dansk Orienterings-Forbund har vi vedtaget en grøn profil, som er formuleret politisk af hovedbestyrelsen. Du kan du finde den på forbundets hjemmeside under: Forbundet -> Politikker -> Natursyn.



I reglementet er det fremhævet, at du som deltager skal være bekendt med de til enhver tid gældende regler for færdsel og ophold i skoven og på private eller offentlige arealer.

Disse findes i Naturbeskyttelsesloven og den tilhørende Adgangsbekendtgørelse. Der er tale om et forholdsvis omfattende og detaljeret regelsæt, som du kan finde via link på hjemmesiden under: Forbundet -> Love og regler.

På enkelte punkter er vores interne regler skærpet i forhold til de almindelige regler. Det gælder således, at hunde ikke må medtages i terrænet under konkurrencerne og i øvrigt altid skal føres i snor, samt at tobaksrygning er forbudt i hele stævneområdet i perioden fra den 1. marts til den 31. oktober.

Stævneområdet er ikke bare skoven og stævnepladsen samt parkering, men også eventuelle bygninger der er lånt til omklædning eller overnatning.

Ligesom de almindelige regler er skærpet på enkelte områder, er der modsat ofte lavet aftaler med ejerne, der lempeligere end de almindelige regler. Disse aftaler danner grundlag for stævnets instruktion. Du bør derfor læse den grundigt. Det kan du gøre hjemmefra via stævnets hjemmeside. Du skal også være opmærksom på den skiltning og anden afmærkning, som arrangøren har sat op.

Om instruktionen og afmærkninger hedder det i reglementet at "...en deltager skal overholde stævneleders afmærkninger ved tilkørsel, på parkeringsarealer, ved stævnecentret, på stævnepladsen, på vej til start og i terrænet, samt følge alle anvisninger, der fremgår af instruktionen"

Samt at "... en deltager ubetinget skal respektere alle forbudte områder, passager og ruter, som er angivet på kortet af korttegner med signatur eller indtegnet af banelægger med violet banefarve på kortet."

Det sidste beskrives mere detaljeret i afsnittet om indtegninger på kortet. Endelig er det en selvfølge, at vi ikke efterlader os spor i naturen. Dit affald skal med hjem eller i nærmeste skraldespand.

### Alder og køn

Din alder er det antal år, som du fylder i et kalenderår. I orientering er vi ind delt efter alder og køn i aldersgrupper således:

#### Damer

D -10 til og med 10 år  
D -12 til og med 12 år  
D -14 til og med 14 år  
D -16 til og med 16 år  
D -18 til og med 18 år  
D -20 til og med 20 år

#### Herrer

H -10 til og med 10 år  
H -12 til og med 12 år  
H -14 til og med 14 år  
H -16 til og med 16 år  
H -18 til og med 18 år  
H -20 til og med 20 år

#### D 21- fra og med 21 år

D 35- fra og med 35 år  
D 40- fra og med 40 år  
D 45- fra og med 45 år  
D 50- fra og med 50 år  
D 55- fra og med 55 år  
D 60- fra og med 60 år  
D 65- fra og med 65 år  
D 70- fra og med 70 år  
D 75- fra og med 75 år  
D 80- fra og med 80 år

#### H 21- fra og med 21 år

H 35- fra og med 35 år  
H 40- fra og med 40 år  
H 45- fra og med 45 år  
H 50- fra og med 50 år  
H 55- fra og med 55 år  
H 60- fra og med 60 år  
H 65- fra og med 65 år  
H 70- fra og med 70 år  
H 75- fra og med 75 år  
H 80- fra og med 80 år

Er du yngre end 20 år, er du altid berettiget til at rykke op i en ældre aldersklasse. Dette gælder til og med D 21- eller H 21-. På tilsvarende vis kan du som ældre end 35 år altid rykke ned i en aldersklasse. Det gælder til og med D 21- eller H 21-.

Er du en dameløber, kan du altid rykke over i en herreklasse.

## Klasser

Din konkurrenceklasse er benævnt efter din alder, tilføjet et bogstav for din klasses orienteringstekniske niveau.

Bogstaverne *A*, *B* eller *C* udtrykker, at din aldersgruppe er delt i klasser med forskelligt orienteringsteknisk niveau. Her er *A* er det højeste og betyder, at der konkurreres på en bane med stor sværhedsgrad.

Er et bogstav ikke angivet efter en aldersgruppe, er niveauet *A*.

Tilføjes *AM* eller *AK* betegner det klasser på det højeste orienteringstekniske niveau, men hvor konkurrencen afvikles på en lidt kortere bane.

Tilføjes et *E* er der tale om en eliteklasse.

Begynderklasser betegnes: *Begynder* og åbne klasser betegnes: *Åben*. Er der flere begynder- eller åbne klasser, tilføjes et nummer: *Åben 1*, *Åben 2* etc.

*Børnebanen* er en afmærket rute med poster for børn.

Hvis du overholder reglerne om alder og køn, kan du frit tilmelde dig alle i klasser uanset bogstav og det orienteringstekniske niveau. Der er ingen regler med krav til op- og nedrykning. Du kan således som en pige på 10 år godt vælge at tilmelde dig i H 21-E, hvis denne klasse udskrives. Men det er næppe særligt fornuftigt.

Det er heller ikke fornuftigt, hvis du udelukkende hæfter dig ved banens længde, når du tilmelder dig et stævne. Det er sværhedsgraden på banen, du skal have øje for. Det er nemlig den, der bestemmer graden af de udfordringer du vil møde i skoven og dermed den tid du skal bruge på banen.

## Baner

Reglerne om banerne har primært betydning for banelæggeren, men du skal dog vide lidt om de krav der stilles til banerne.

Først ser vi på sværhedsgraden. Her har vi 4 niveauer, når vi ser bort fra den særlige børnebane.

De 4 sværhedsgrader, der er tildelt hver sin farvekode, kan helt kort beskrives sådan:

<b>Grøn</b>	Begynder	På sti og vej, kun 1 vejvalg
<b>Hvid</b>	Let	Synlig fra sti og vej, gode opfang, 1 til 2 vejvalg
<b>Gul</b>	Mellemsvær	Tydelige i terræn, opfang, flere vejvalg, 1 lineært
<b>Sort</b>	Svær	I terræn, uden opfang, flere vejvalg og teknikker

## Bogstaver og stjerner

Som deltager vil du møde bogstaver og stjerner, når du søger oplysninger om stævner. Inddelingen bygger på to forskellige principper. De skal gøre det lettere for dig at bedømme, hvad det er arrangørerne vil tilbyde dig.

Bogstaverne A, B og C fortæller dig hvilken klasse og baneinddeling, der benyttes ved stævnet. Der er her 3 muligheder.

- A-stævner, der følger klasseinddelingen for mesterskaber.
- B-stævner, der følger baneinddelingen for Danmarksturneringen.
- C-stævner, der har fri klasse- og baneinddeling.

Stjernerne 1-5 fortæller dig derimod, hvilket kvalitets- og serviceniveau, du kan forvente dig. Her gælder det, at 5 stjerner er bedst.

I et skema kan det se sådan ud:

	*****	****	***	**	*
A	DM lang				
B			Divisionsmatch		
C	Spring Cup				Vinterlang

I skemaet er der anbragt nogle markante stævner for at vise dig, at et stort dansk internationalt stævne som f.eks. Spring Cup udmærket kan være et C stævne med høj kvalitet, altså 5 stjerner.

## Disciplinerne

Orientering har som andre idrætter flere discipliner. Dem skal du kende, inden du tilmelder dig stævnerne. Beskrivelsen nedenfor sigter på A-klasser.

### *Lang*

Er orienteringsidrættens kongedisciplin.

Banens længde vil være tilpasset din alder, og samtidig være krævende og varieret så du møder krav om at anvende forskellige typer af orienteringsteknik så som grov- og finorientering samt vejvalgsteknik.

### *Mellem*

Banen er kortere, men det er ikke den vigtigste forskel til lang. Banen skal være mere intens med mange retningsskift og mange poster, således at der kræves megen finorientering i høj fart.





### *Sprint*

En sprintkonkurrence afvikles typisk i by, parker eller bynær skov, så publikum kan følge konkurrencen tæt.

Banen har mange poster og retnings-skift med banekryds og modløb som en stressfaktor. Et eller flere langstræk skal stille særlige krav til overblik og beslutsomhed.

### *Ultralang*

Banen skal være lang og kræve udholdenhed. Orienteringsteknisk lægges der vægt på lange delstræk med flere vejvalgsmuligheder.

### *Stafet*

Banerne skal være krævende og varierede med krav om anvendelse af forskellige typer af orienteringsteknik. Banerne er publikumsvenlige med passage af stævnepladsen. Der anvendes klassevis samlet start.

Spredning af løberne sker ved at anvende forskellige banekombinationer, der sikrer, at alle hold besøger de samme poster og løber de samme delstræk, men ikke på samme tid.

Skiftet sker lige efter mållinien, idet den løber, der har afsluttet sin tur, tager kortet med banen til næste tur og overgiver det til næste løber på holdet.

### *Nat*

Natløb afvikles med start tidligst 1 time efter solnedgang. Posterne i skoven er markeret med refleks. Banerne skal være krævende og varieret med krav til deltageren om anvendelse af forskellige typer af orienteringsteknik.

Som deltager er det bedst at bruge en pandelampe. Der er ingen særlige begrænsninger på lysstyrken.



## Danmarksturneringen

I Danmarksturneringen møder klubhold kredsvis hinanden i 2 indledende divisionsmatcher. Der dystes om løbs- og matchpoint efter placeringer på 8 baner. De to bedste hold fra 1. division i hver kreds kvalificerer sig til det årlige finalestævne med finalerunden, mens op- og nedrykning i øvrige divisioner afgøres i slutrunder i hver kreds.

Reglerne finder du ikke her, men Danmarksturneringen handler selvfølgelig om at score flest point ved at vinde flest baner. Men også om at stille med et stort hold, så alle baner og klasser dækkes og garderes bedst muligt.



## Fairness

Fairness eller "Fair play", som det hedder i andre idrætsgrene, er også vigtigt i orientering.

Det er hovedreglen i orientering, at du skal orientere selvstændigt. Det gælder, når der er individuel start og i alle klasser tilføjet betegnelsen: E, A, AM og AK. Det er også de klasser, som langt de fleste deltagere stiller op i.

Det er altså i disse klasser ikke tilladt at "hænge" på en anden deltager eller lave samløb, ligesom det er forbudt at have andet samarbejde i skoven. Dette gælder, uanset om den anden person selv er deltager i konkurrencen eller er en udenforstående.

Begrebet "hængning" foreligger, hvis du over længere delstræk, mellem flere poster eller i flere perioder bevidst følger efter en anden deltager og drager fordel heraf.

Uanset om du som deltager er udgået eller har afsluttet din bane, må du ikke begive dig ud i løbsområdet, før konkurrencen er afsluttet. Har du lovligt fungeret som skygge, gælder denne regel ikke.

Endelig må hverken du eller andre give andre deltagere, som endnu ikke er startet, informationer om løbsområdet, kortet, poster eller delstræk.

Doping er selvfølgelig forbudt. Der tages faktisk mange dopingprøver i orientering også af andre end eliteløberne. Til dato er ingen deltager i orientering testet positivt.

## **Skovlukning**

Reglerne om skovlukninger er et udslag af reglerne om fairness.

Det er hovedreglen at en skov ikke er lukket for potentielle deltagere i et stævne. Danmark er et lille land med et begrænset skovareal, hvoraf kun en mindre del er egnet til orientering. Derfor denne hovedregel.

Men ved vigtige konkurrencer i bestemte klasser er det mest fair, hvis deltagerne ikke må træne i terrænet tæt op til et mesterskab. Det er forbundets planudvalg, der bestemmer lukningen. Den har virkning fra tidspunktet for offentliggørelse på forbundets hjemmeside. Selve afgrænsningen af det lukkede område vil fremgå af stævnets hjemmeside.

En skovlukning betyder at du ikke må befinde dig i et forud beskrevet geografisk område. Færdsel ad offentlige veje gennem området er tilladt, medmindre stævneleder udtrykkeligt har forbudt det.

Og det er vigtigt at understrege, at du som deltager selv har pligt til at holde dig orienteret om eventuelle skovlukninger. Føler du selv at du har et for stort kendskab til et terræn kan du jo vælge at stille op, men undlade at klippe sidste post. Du deltager på den måde helt frivilligt udenfor konkurrence.

## **Påklædning og udstyr**

Som en sidste konsekvens af reglerne om fairness findes regler om din påklædning og det udstyr du må medbringe.



Hovedreglen er, at du frit kan vælge påklædning og personligt udstyr. Stævnelederen kan dog stille særlige krav til din påklædning og pålægge dig pligt til at medbringe særligt udstyr, herunder elektroniske enheder til live tracking.

Deltager du i stævner i udlandet, bør du være opmærksom på at der flere steder kræves "fuld dækning". Det betyder at hele kroppen, armene og dine ben skal være dækkede. Disse regler skyldes tidligere erfaringer med smitsomt gulsot, der dog aldrig har været et problem i Danmark.

I Danmark har vi i stedet problemer med brændenælder, brombær og skovflåter. Det er derfor klogt at afpasse din beklædning efter den skov, du skal løbe i og ikke mindst at tjekke, om du har fået en skovflåt med hjem. En farlig Borrelia-infektion kan blive det alvorlige resultat af et skovflåtbid

Anvendes der startnumre i din klasse, skal du hæfte det udleverede startnummer synligt på brystet. Du må ikke folde eller fastgøre det, så sponsorlogo eller tekst skjules. Overtræder du den regel, vil du kunne nægtes start, indtil forholdet er bragt i orden.

Endelig er det bestemt, at du som deltager ikke må benytte andre hjælpemidler end det udleverede kort, den udleverede postbeskrivelse til anbringelse i medbragt holder samt kompas og om natten lys.

I praksis accepteres det dog, at du som personligt udstyr medbringer et ur, herunder et pulsur måske endda med indbygget GPS funktion. Brugen af GPS navigatøren er accepteret, idet denne ikke kan bruges til fremadrettet at finde vej fra post til post, men er et godt hjælpemiddel, når du efter løbet skal analysere dit løb.

Endelig skal du medbringe det udleverede eller medbragte kontrolkort. Om det kan du læse mere lige herunder.

### **Kontrolkortet**

Ved de fleste stævner og mange træninger bruges der i dag et elektronisk kontrolkort. Det er en plastbrik, der monteres på hånden. Den har indbygget en lille chip, der registrerer alle de poster du klipper under vejs. Brikken modsvarer af en kontrolenhed, der er monteret på hver post.

I Danmark er der mulighed for at møde 3 forskellige kontrolsystemer: Et manuelt og to elektroniske.



Det simpleste system er det manuelle. Her bruger du stiftklemmer som kontrolenhed på alle poster og et kontrolkort lavet i vandfast papir.

Klip skal ske i rækkefølge og i den rubrik på kontrolkortet, der indeholder postens nummer på banen.

Hvis to klip kommer i berøring med hinanden eller overlapper hinanden, godkendes disse klip kun, hvis din markering kan identificeres. Har du klippet forkert i en rubrik, eller har du sprunget over en rubrik, skal du benytte de særlige reserverubrikker: R1, R2 eller R3 på kontrolkortet. De skal klippes i rækkefølge.

De 2 elektroniske systemer hedder: Sportident og Emit.

For dem begge gælder det, at du som deltager har ansvaret at brikken har det rigtige nummer, er funktionsdygtig og er nulstillet inden start.

Du skal kort sagt tjekke om det nummer, der står på din brik, passer med det nummer der fremgår af startlisten, og at den er funktionsdygtig. Det sker ved at bruge den særlige kontrolenhed, der er opsat inden start og som nulstiller din brik. Du skal også huske aktivere brikken i den kontrolenhed, der kan være opstillet ved kortudleveringen.

Det er også dit ansvar, at du ved hver post opnår en læsbar markering i din brik. Er du i tvivl om at det elektroniske system virker, skal du i stedet sikre dig en backup kvittering.

Det sker for Emit systemets vedkommende ved at præge et mønster i et særligt backupkort, der er monteret på din brik.

Ved brug af Sportident, skal du foretage et manuelt klip med den på posten monterede stiftklemme i en af rubrikkerne: R1, R2 og R3, der er trykt på løbskortet. Også her gælder det at reserverubrikkerne skal klippes i rækkefølge.

Konsekvenserne af et fejlklip er diskvalifikation. Det gælder uanset om fejlen er et klip i forkert rækkefølge eller klip af en forkert post.

Mangler du et klip, enten på grund af fejl ved markeringen, fordi du kommer til at springe en post over eller fordi du afbryder dit løb, vil du blive noteret som udgået.

Du skal være opmærksom på, at der er muligt at rette din fejl. Du skal blot tilbage til den rigtige post og genoptage løbet derfra.

I helt særlige tilfælde kan en dommer i stedet for en diskvalifikation pålægge en tidsstraf. Det gælder ikke i klasserne: A, E samt AK og AM.



## Tilmelding

Tilmelding til stævner sker bedst og billigst via [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk). Det anbefales at du straks når du er blevet medlem af en klub, bliver oprettet i systemet af din klub og får dit eget login.

O-service er det fælles tilmeldingssystem. Her kan du finde mange spændende oplysninger om stævnerne og informationer om dine klubkammerater og andre medlemmer af klubber under forbundet. Det er dig selv, der som bruger holder systemet opdateret.

Som hovedregel udløber tilmeldingsfristen til et stævne fredag kl. 19.00 i ugen før stævnet. Ved de helt store stævner er fristen længere. Ofte er der i indbydelsen åbnet mulighed for at foretage en eftertilmelding eller et køb af en ledig start på dagen.

Køb af en vakant start på dagen eller en start i en åben klasse vil være muligt ved de fleste stævner. Se nærmere herom i indbydelsen. Problemet er blot, at du ikke på dagen kan være sikker på at kunne købe den bane du mest ønsker. Den kan være udsolgt. Derfor må du tage til takke med de baner, der er tilbage og huske at forhåndstilmelde dig næste gang.

En eftertilmelding eller køb af en ledig start vil altid ske til en lidt højere startafgift.

Ved tilmelding til divisionsmatcher og i øvrigt så længe du er ny, bør du rådføre dig med din klubtilmelder om dit valg af klasse. Vælg hellere en lidt for kort og let bane i begyndelsen.

## Grupper og skygge

Er du utryk ved at løbe alene kan du blive tilmeldt sammen med en eller flere andre som en gruppe. En gruppe konkurrerer på lige fod med øvrige deltagere. Som deltagere i en gruppe får I samme starttid, men hver Jeres kort og brik. På resultatlisten bliver I registreret med den tid, hver af Jer opnår.

Hvis du vælger at starte alene, er der en anden mulighed for at give dig tryghed i skoven. Du kan få en "skygge" med. Ved "skygning" forstås, at en erfaren deltager følger dig, og først griber ind, hvis du mister orienteringen. Din skygge må gerne hjælpe dig i startboksene, herunder med at vende kortet rigtigt.



Deltagelse som en gruppe og skygning er kun tilladt, hvis du starter i en klasse, der har betegnelsen: Begynder, Åben eller B og C. Den deltager, der har fungeret som din skygge, må ikke efterfølgende selv løbe den samme bane men gerne en anden bane.

## Start

Vi har i orientering 4 forskellige måder at starte en konkurrence på. De forskellige startmetoder er nærmere beskrevet nedenfor.

Du har selv ansvaret for at følge startproceduren, herunder ansvaret for at overholde din starttid.

Det er også dit eget ansvar, at du ved start får det rigtige løbskort udleveret eller anvist fra en kasse. Det er vigtigt at du selv tjekker om kortet har den rigtige bane indtegnet. Det kan du se øverst i de på kortet påtrykte postebe-  
skrivelser.

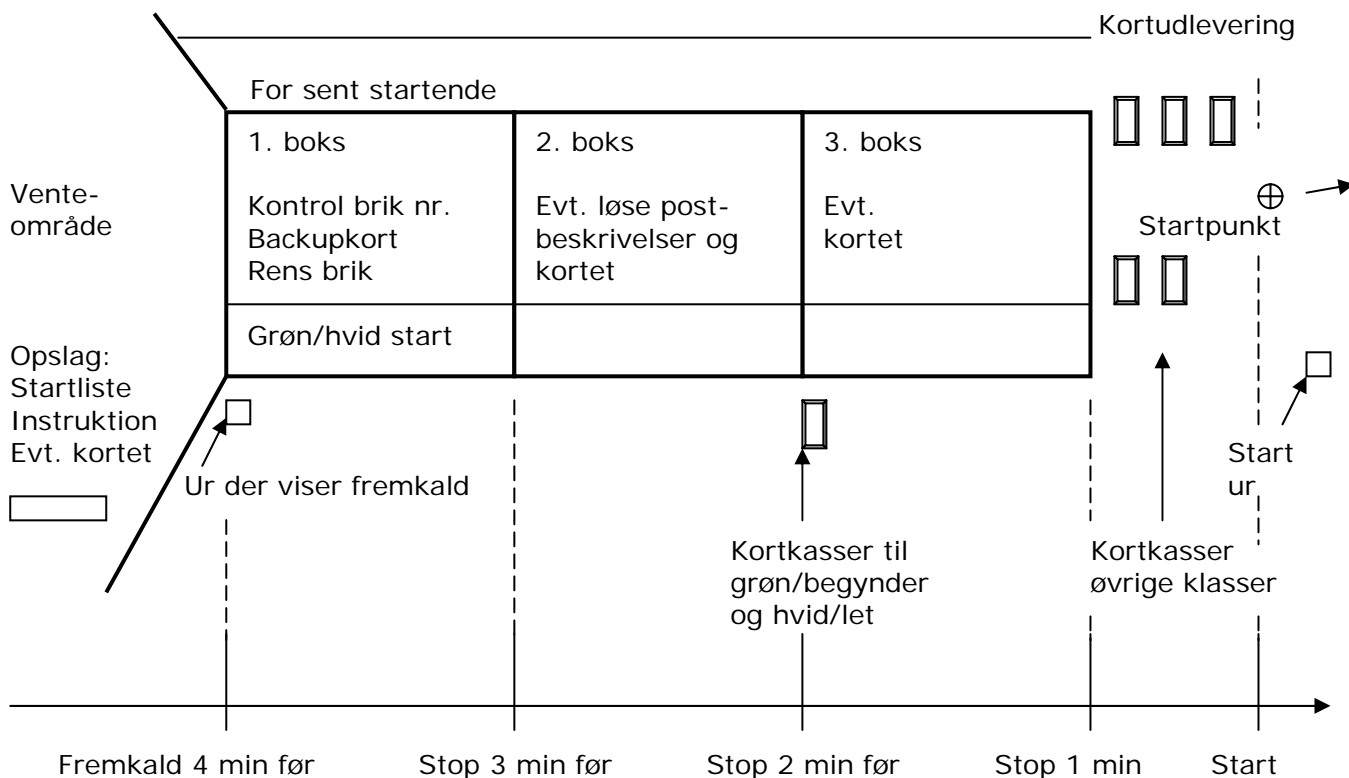
### Individuel start

Her sker starten ud fra en på forhånd ved lodtrækning fastlagt startliste med faste tidsintervaller.

Du træder 4 minutter før det fastsatte starttidspunkt ind i den første startboks. Er det Emit systemet der benyttes, får du typisk dit backupkort udleveret her.

I den anden startboks kan du tage en løs postbeskrivelse, hvis du har en holder og en sådanne tilbydes. I tredje startboks foretages en kontrol af nummeret på dit elektroniske kontrolkort, hvis ikke det er sket tidligere.

Endelig træder du et minut før start ind i startområdet. Her sker kortudleveringen og eventuelt aktivering af brikken. Forsiden af dit kort må ikke være synlig for dig før i startøjeblikket.





### *Fri start (put & run)*

Ved fri start kan du indenfor et fastlagt tidsinterval selv vælge dit starttidspunkt. Normalt skabes spredning ved, at deltagere på samme bane sendes af sted med 1 minuts mellemrum. Der sker ikke noget fremkald, så du stiller dig bare i kø, når du er klar.

### *Samlet start*

Ved samlet start skal alle deltagerne i samme klasse starte på samme tid. Samlet start bruges ved stafetter og enkelte andre stævner. Her sker fremkald klassevis typisk 5-10 minutter før start.

### *Jagtstart*

Ved etapeløb vil der på sidste etape ofte blive anvendt en jagtstart. Her udregnes din starttid efter dine resultater på de foregående etaper.

Det betyder at den første deltager i mål er den samlede vinder i klassen. Ved jagtstarten sker fremkald 5-10 minutter før start, idet alle deltagere i konkurrencen stiller sig i en lang kø efter deres starttid. Jagtstart anvendes ikke på baner med sværhedsgraderne grøn/begynder og hvid/let.

## **Poster**

I terrænet vil posterne være markeret med trefløjede skærme i farverne orange og hvid. Hver af de tre sider skal mindst være 30 x 30 cm og farverne fordelt i to lige store trekanter. Den orange farve skal på alle 3 sider dække bundlinien. Ved natløb markeres posterne med en refleks, der skal være synlig fra alle sider.

Postene skal til stævner være monteret på et fritstående stativ. Øverst på stativet finder du kontrolenheden. Umiddelbar herunder og synligt fra to sider skal postens kodetal være påført. Du kan kontrollere, at du har fundet den rigtige post ved at sammenholde kodetallet på stativet med det kodetal, der er oplyst i postbeskrivelsen.

## **Postbeskrivelser**

Postbeskrivelser er et hjælpemiddel, der skal være med til at gøre konkurrencen mere fair.



Der findes en international norm for postbeskrivelser. Den er meget detaljeret og gør det muligt for dig at læse postbeskrivelserne uanset, hvor i verden du løber orientering.

Postbeskrivelserne vil være påtrykt eller påmonteret dit kort. Ved nogle stævner bliver du tilbudt løse postbeskrivelser ved start. Sker det, må du kun tage en løs postbeskrivelse og medbringe den i skoven, hvis du har en særlig holder til sikker fastholdelse af postbeskrivelsen på din arm eller løbebluse. En tabt løs postbeskrivelse i skovbunden er ikke et godt visitkort fra vores sport.

### **Væske**

Det er ikke sundt og slet ikke klogt at mangle væske under et løb. Derfor bør du i god tid før et stævne huske at drikke godt med væske. Det gælder ikke bare en varm dag, men hver gang du skal løbe.

Det er således dit eget ansvar at have drukket nok, og dit ansvar at have væske med helt ud til start, hvis du ønsker det. Væske i skoven er kun foreskrevet på baner over 6 km. Den skal indtages tidligt, hvis den skal nå at blive dig til nytte. Derfor skal væskedepoter være placeret indenfor banens første 3 km og derefter for hver 5 km.

Væskedepoter skal altid være placeret ved en post, og være angivet i postbeskrivelsen, eller ved en tvungen overgang og vises på kortet.

Husk altid at klippe posten inden du drikker, ellers glemmer du det let. I mål vil du og alle andre deltagere blive tilbudt vand og sukkervand.

### **Kortet**

Oplysninger om forbudte områder eller tvungne passager får du via kortet. Det er korttegneren og banelæggeren, der med symboler og indtegninger på kortet fortæller dig, hvor du skal tage hensyn.

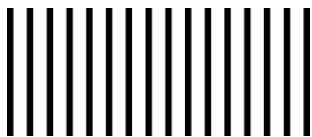
Kortet indeholder således i sig selv en instruktion til dig som deltager. De signaturer, der tillige indeholder et forbud, som du skal være opmærksom på, er vist i det følgende. Vær opmærksom på at der er stor forskel på et almindelige orienteringskort og kort til sprint.



## Orienteringskortet

På et almindeligt orienteringskort er der kun én signatur, der i sig selv betyder forbudt område. Den er tegnet ind på kortet som en sort lodret skravering.

Du ser den ofte brugt i en indhegning, der ikke må passeres. Men den bruges også til at vise forbudte områder med bebyggelse og haver samt til markering af skovområder, der permanent er udlagt til naturzoner eller vildtlommer, som de også kaldes.



Permanent forbudt område

På et orienteringskort findes flere signaturer, der fortæller at stedet er impassabelt eller farligt. Disse skal du tage dig i agt for, men der er ikke tale om et forbudt område.



## Sprintkortet

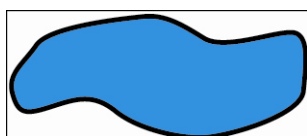
Tager vi et sprintkort er situationen en helt anden. Her gælder det modsat. Et impassabelt område er på disse kort det samme som forbudt område.

Følgende symboler viser altså forbudte områder på sprintkortet.



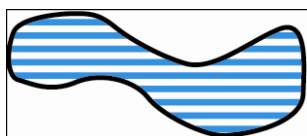
Impassabel klippe

En impassabel klippe er minimum 2 meter høj. Den er forbudt at passere både op og ned.



Impassabelt vandområde.

Det være sig søer eller vandløb. Når vandområdet er omsluttet af en sort streg, og når vandfarven er mørkeblå, er området impassabelt og forbudt.



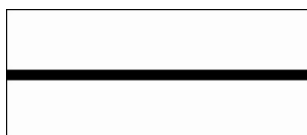
Impassabel mose.

Når mosen er omsluttet af en sort streg, er området impassabelt og forbudt.



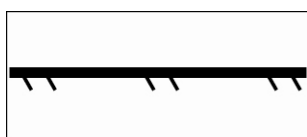
Impassabel vegetation.

Dette kan f.eks. være en hæk eller et krat. Passage er forbudt.



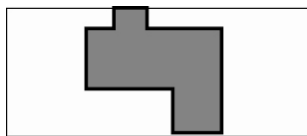
Impassabel mur.

Dette symbol bruges, når en mur ikke må passeres. Det gælder selvom muren i praksis for nogen måtte være fysisk passabel. Signaturen anvendes også, til at afgrænse et forbudt område. Er muren 2 meter høj eller derover, skal symbolet altid anvendes.



Impassabelt hegn.

Dette symbol bruges, uanset om hegnet i praksis er impassabelt, eller om det afgrænser et forbudt område.



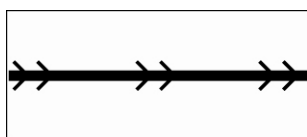
Bygning.

Det er forbudt at løbe igennem en bygning, selvom døre skulle være ulåst, med mindre en passage er markeret. Derimod er det tilladt løbe under en overdækket passage, som vises på kortet med en lys grå farve i bygningerne.



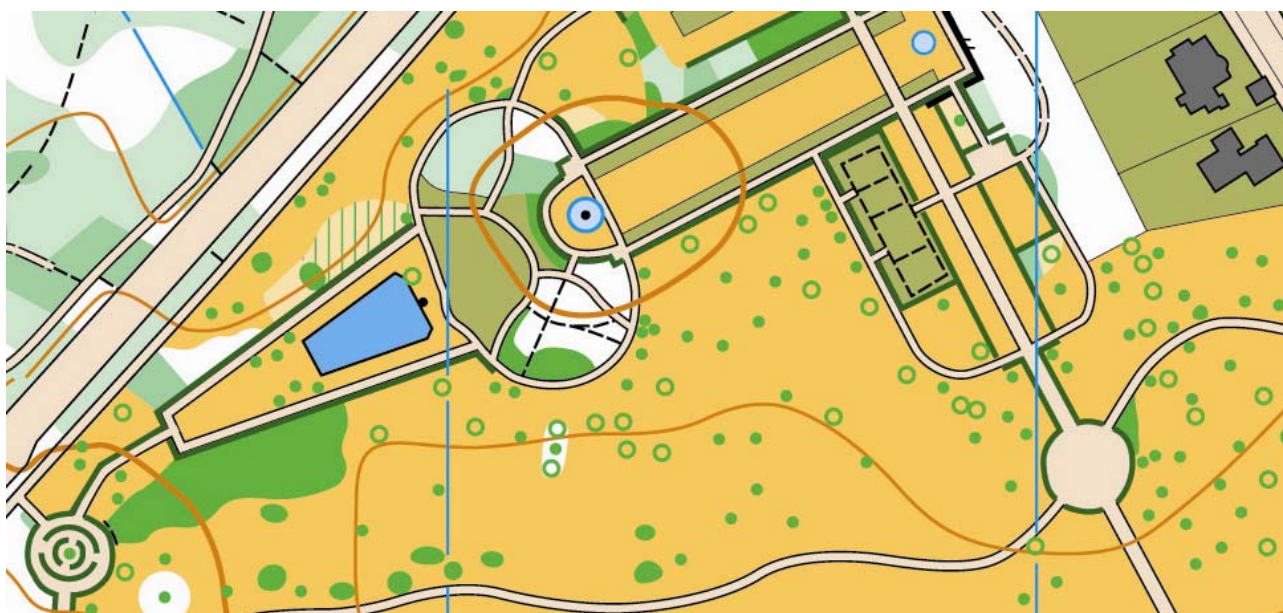
Forbudt område.

Den olivengrønne farve anvendes for områder, hvor det ikke er tilladt for løberen at komme. Det være sig privat grund, blomsterbed, jernbaneområde eller lignende. Også her gælder det at den samme signatur forekommer på et orienteringskort. Her er det ikke forbudt område.



Impassabel rørledning.

Det er både forbudt at passere og løbe hen ad ledningen. Ikke alle signaturer er lige relevante for danske forhold.



Men vi er ikke færdige med det forbudte endnu. Når korttegneren har sluppet sit arbejde, tager banelæggeren over. Også han har ret og pligt til at fortælle dig, hvor du må træde, passere og, hvad du må følge.

## Indtegninger på kortet

På dit kort er indtegnet start, delstræk, poster med postnumre og mål. Banelæggeren laver sine indtegninger med den violette banefarve. Bemærk at disse symboler gælder generelt og derfor både for sprint- og orienteringskort.



Start er på dit kort vist med en ligesidet trekant. En spids i trekanten skal pege imod den første post. Er startpunktet forskudt i forhold til kortudleveringen, er det startpunktet, der er indtegnet.

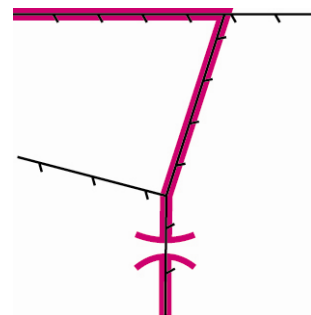
Poster indtegnes med en cirkel. Posternes nummer angives i rækkefølge fra 1 og opad og postnummeret skal pege imod nord på dit kort og være placeret tæt på cirklen.

Mål finder du på kortet angivet med en dobbelt cirkel.



Delstrækkene vises med en ubrudt linie fra start via alle poster til mål. Er der indlagt et tvunget delstræk, vil det være indtegnet med en stiplet linie, der viser forløbet. Et tvunget delstræk vil være afmærket i terrænet, og det skal du følge.

Passage forbudt er indtegnet på kortet med en fuldt optrukket linie i violet banefarve. Lovlige passager i hegn og andre tvungne overgange viser banelægger på kortet med to buer. De viser den nøjagtige placering af overgange. Hvis der er tale om en tvungen overgang, føres linjerne mellem posterne til og fra passagestedet. En tvungen overgang skal du følge.



Et væskedepot er vist med et bæger på kortet, hvis det er placeret ved en tvungen overgang. Er depotet placeret ved en post vises det ikke på kortet men alene i postbeskrivelsen. Det samme gælder en førstehjælpspost.

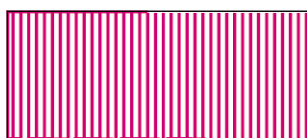


Væskedepot



Førstehjælp

Forbudte områder, der ikke allerede er vist på kortet af korttegner, skal af banelægger vises med lodrette linier i violet banefarve.

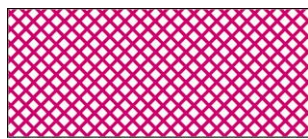


Forbudt område

Er afgrænsningen af det lodret skraverede område på kortet vist med en fuldt optrukket eller stiptet kantlinie, vil det forbudte område i terrænet være afmærket med henholdsvis en ubrudt eller en sporadisk markering. Dækker skraveringen på kortet en vej eller anden ledelinie i terrænet, må du ikke følge den i terrænet.

 Forbudt rute

Forbudt rute, herunder jernbaner, veje eller andre ledelinier, der ikke må passeres eller følges, er på kortet vist med en serie krydser, der er indtegnet med den violette banefarve.



Farligt område

Farligt område vil være indtegnet på kortet med denne krydsskravering. Et farligt område er det ikke forbudt at passeres, men det er sjældent en god ide.

## Mål

Dit løb er slut, når du på mållinjen klipper målposten. Er der ikke opsat en sådan, skal du bare passere mållinien.

Kan du ikke overholde den for banen angivne maxtid, må du afbryde dit løb og melde dig i mål. Det samme gælder, hvis du vælger at udgå undervejs, eksempelvis hvis du kommer til skade. Det er utroligt vigtigt, da du ellers kan blive årsag til en forgæves eftersøgning.



## Tidtagning

Når din brik bliver aflæst i mål, vil den afgive de oplagrede informationer om din tid til tidtagningssystemet. Tidtagningen sker med 1 sekunds nøjagtighed.

Vigtigt er også, at du kan få udskrevet alle dine mellemtider. Dem får du typisk på en bon lige efter du er kommet i mål. Med dem i hånden kan du bedre analysere dit eget løb og sammenligne det med andre, der har løbet samme bane, eller bare det samme delstræk. Vil du blive bedre til orientering, er det en god ide at bruge tid på at efterbehandle dine tider og vejvalg.



## Resultatlisten

Ved et stævne vil resultaterne almindeligvis løbende blive offentliggjort på stævnepladsen. Det er altid spændende at følge med her.

En endelig resultatliste skal senest 7 dage efter stævnet kunne findes på stævnets hjemmeside. Resultatlisten skal være tilgængelige på stævnets hjemmeside i mindst et år efter stævnet.

## Præmier

Ved mesterskaber løbes der om medaljer.

Ved de danske mesterskaber i klasserne D 21- og H 21- i disciplinerne Lang, Mellem, Sprint, Ultralang, Stafet og Nat modtager vinderne Danmarks Idræts-Forbunds medaljer.

I alle andre klasser og til nr. 2 og 3 i D21- og H 21- uddeles der medaljer fra Dansk Orienterings-Forbund i guld, sølv og bronze.

Ved regionale mesterskaber uddeles der normalt kun medaljer til klassevinderne. Ved større stævner er det almindeligt med præmier, især til børn og unge i klasser til og med D/H -16.

## Dommer eller jury

Til alle stævner er der udpeget en dommer eller nedsat en jury til behandling af eventuelle protestsager.

Er du noteret som udgået eller diskvalificeret bør du kontakte stævnekontoret for at få en afklaring af grundlaget herfor. Er du ikke tilfreds, kan du klage til stævnelederen.

Kan du ikke acceptere stævnelederens endelige afgørelse af klagen, eller hvis du mener der er fejl ved stævnet, har du adgang til at indgive en protest. Du bør her rådføre dig med en fra klubben, inden du vælger at indgive en formel protest.

Antallet af protest- og ankesager er i forhold til antal starter heldigvis meget lille.

