

Välkomna till Frosta OK



I dag erbjuder vi er att prova på orientering i anslutning till en större orienteringstävling. Ni kan starta när ni vill mellan 09:30-11:30.

De båda banorna som är framtagna just för er och kommer att vara på samma kontroller som övriga tävlande/deltagare. Det finns ca 80 kontroller ute i terrängen. Av dessa kontroller så ingår 17 styck på den korta banan och 23 styck på den långa banan.

Skillnaden för er är att start och mål är speciella för denna aktivitet medan övriga kontroller är samma som för de som deltar i den ordinarie tävlingen.

Tänk på att en del är där för att tävla så undvik att blockera deras framfart. Ska ni stanna för att läsa kartan gå då gärna ett steg åt sidan liksom om ni hör någon som närmar sig bakom er.

Ni ska välja en av de båda banorna. Den korta banan är 2350 m mätt rakt mellan kontrollpunkterna och är lagd så det finns tillgång till ledstänger typ vägar, stigar och stenmurar. Den längre banan är 3340 m och är lite svårare där vissa kontroller är placerade lite längre från ledstängerna.

Startpunkten (triangeln) finns en bit bort. Från den punkten är det ni själv som bestämmer hur ni ska gå/springa. För att veta att det är rätt kontroll så finns det en kontrollangivelse tryckt på kartan. Där visar 1:a kolumnen ordningsnummer för kontrolltagning. 2:a kolumnen visar vad kontrollen heter. 4:e kolumnen visar vilket föremål som avses. För att bli godkänd ska alla kontroller vara registrerade i rätt ordning. Övriga eventuella tillkomna stämplingar räknas inte.

Fyll i en anmälningsblankett med namn och andra kontaktuppgifter sedan får ni en karta och en SI-Pinne.

När man känner sig nog informerad är det tid att starta. Starten sker med stämpling i startenheten från detta rullar tiden på tills man återkommer och stämplar i mål.

Efter målstämpling ska pinnen läsas av i en skrivare som även skriver ut en resultatlista till er.

Någon gemensam resultatlista kommer inte att skrivas ut.

Vill ni veta mer om Frosta OK och orientering så ställer vi gärna upp besvarar era frågor.

**Med en stark förhoppning att vi ses igen önskas ni en givande
upplevelse i skogen!**