



# natur Passet motionsorientering

## Välkommen till **MOTIONSORIENTERING** – mer än bara löpning Torsdagen den 20 maj 2010

*Behöver du hjälp – hugg tag i våra värdar som har orange väst på sig. De är till för att hjälpa dig!*

### Så här gör du:



Läs denna information



Vid skylten 'Anmälan' registrerar du dig och väljer vilken bana du vill springa



Gå till 'Kartutlämning' och ta din karta



Startstämpla och spring din bana – stämpla vid kontrollerna och vid mål.



Gå till 'Avläsning', här registreras ditt resultat och du får du en lapp med dina sträcktider

**Starttid:** Valfri mellan 17:45 och 18:30. Du stämplar i startenheten när du springer iväg.

**Startavgift:** Idag gratis! Övriga torsdagar 30 kr. Gratis för medlemmar i Stigmännens Karlshamns OK (samt Skogsfalken).

**Stämpling och tidtagning:** När du startar, vid varje kontroll och vid målgång stämplar du med en SportIdent-pinne (finns att låna). SportIdent är ett elektroniskt stämplingssystem, mer info på annat anslag.

**Kompasser:** Finns att låna. Det går att springa utan kompass på de lätta banorna.

### Banor

**Lätt och kort**, ca 3 km

**Lätt och lång**, ca 6 km

**Medelsvår och kort**, ca 3 km

**Medelsvår och lång**, ca 6 km

Om du inte vet vilken svårighet du vill ha kan du först springa Lätt och kort och vill du därefter springa mer ta Medelsvår och kort. Sammanlagt lika långt som Lätt och Lång.

### Resultat o analys

På hemsidan [karlshamn.motionsorientering.se](http://karlshamn.motionsorientering.se) hittar du efter arrangemanget resultat och sträcktider samt karta och bana. Du kan då jämföra dina tider och vägval mellan kontrollerna med andra.

*Motionsorientering i Karlshamn arrangeras av Stigmännens Karlshamns OK.  
Välkommen tillbaka den 3 juni. Då är det Motionsorientering vid Korpadalsskolan.*



**SVEASKOG**

**O-Ringen**

Naturpasset är Svenska Orienteringsförbundets och Sveaskogs gemensamma friskvårdssatsning

[www.motionsorientering.se](http://www.motionsorientering.se)



## Elektroniskt stämpling med SportIdent

### – en kort instruktion

Med införandet av elektronisk stämpling kan du som löpare inte bara få reda på din egen sluttid, utan även "sträcktider" (dvs tiden mellan 2 kontroller) på banan. Dessutom kan du jämföra dina tider med alla andra som sprang banan. Analysen och diskussionen efteråt har blivit en extra krydda.

Elektronisk stämpling är väldigt enkelt att använda och det finns bara några få "kom ihåg" saker. Vid start, vid mål och vid varje kontroll på banan finns en elektronisk stämplingsenhet. För att registrera en stämpling sticker du bara in den elektroniska "SportIdent-pinnen" i hålet på kontrollenhetens ovansida. Man får kvittens båda med en ljus- och ljudsignal ("blink och pip").

Det enda du behöver komma ihåg är att TÖMMA och CHECKA din SportIdent-pinne innan start. TÖM innebär att du raderar och nollställer minnet i SportIdent-pinnen från tidigare stämplingar. Vid CHECK kontrollerar du att SportIdent-pinnen är tömd och klar till ny användning.

Efter du gått i mål skall du läsa av SportIdent-pinnen med ett datorprogram som sedan publicerar resultatlistor och sträcktidslistor.

## Vägvalsanalys med RunOway

### – en kort introduktion

På hemsidan finns karta och bana upplagd i RunOway, som är en internetjänst för vägvalsanalys på karta. Här finns möjlighet att rita in ditt vägval och på så sätt jämföra vägval och tider med andra. Har du sprungit med GPS-klocka kan du ladda upp ditt spår och få det presenterat på kartan.

Du kan också spela upp loppet, antingen utifrån startlistan eller som en simulerad gemensam start. Löparna symboliseras av prickar i olika färger som rör sig längs de vägval som ritats in. Desto fler som ritar in, desto roligare uppföljning.

**Resultat, sträcktider samt karta och bana i RunOway publiceras på:**  
[karlshamn.motionsorientering.se](http://karlshamn.motionsorientering.se)

