



## O-Ung @ 10MILA 2009



Tyrving mønstrer i år 2½ ungdomslag (å 4) på 10MILA, 10 stafettløpere i alderen 11-16 år. I tillegg stiller Tyrving med 8 dameløpere (til 2 lag å 5) og 2 fulle Herrelag (å 10). Så totalt med ledere blir det ca 45 Tyrving-drakter å se på TC/ arena.

Årets regler for Ungdomsstafetten (max alder 58 år, minst 2 jenter pr.lag) passer dårlig for de fleste, men i år har vi 2 gyldige lag i konkurransen. De resterende 2 guttene løper for å få stafettrenning og -erfaring...

For alle gjelder at 10MILA er stor moro, ei heksegryte både i skogen og på arena – med ca 273 lag på fellesstarten. Nervøs? Da kan det være greit å vite at ingen forventer at du skal overgå deg selv, vi ønsker bare at du gjør så godt du kan!

Sportslig oppgave nr.1 er å konsentrere seg om det DU kan gjøre noe med, nemlig ditt eget løp. Og hvis alle orienterer og løper som best de kan denne lørdagen (og tar alle postene, i riktig rekkefølge, uten feilstempling) – så er Ungdomsgruppas målsetning nådd!

### Kjøreplan

<b>Fredag 17/4</b>	
11:45	Oppmøte Klubbhuset, Kadettangen – lasting av buss
12:00	Bussen ruller
16:30	Middagsstopp på veikro nord for Göteborg – husk SEK
20:15	Ankomst Activus Ljungbyhed – fordeling 2-3 pr rom
21:00	Møte med laglederne – vi finner en pizzeria el.l. der vi kan spise og prate
22:30	Ro på rommene – dere trenger å sove denne natten, for søvn blir det lite av det neste døgnet
<b>Lørdag 18/4</b>	
08:00	Oppstandelse – og en god frokost på hotellet
09:30	Bussen ruller, ca en halvtime til "tävlingssentrum" (TC). Vi sleper bagasjen til Tyrvings basecamp telt, og gjør raskt klar til sportslige aktiviteter.
<b>12:30</b>	Fellesstarten går – våre 3 ut i en horde på totalt 273 løpere.
<b>13:45</b>	Start Damer – 332 lag på startstreken
...	Løperne orienterer seg i skogen og veksler inn og ut, og laglederne heier.
14:22	Vinnerlaget Ungdom går i mål – litt seinere heier vi inn våre til hederlige plasseringer
17:52	Vinnerlag Damer i mål – litt seinere heier vi inn Zsuzsa F på Tyrving 1
...	Vi spiser, skravler, besøker andre klubber, og hviler. Kl. 20:18 går solen ned
<b>21:30</b>	Start Herrer – en lang orm med 349 hodelykter er et mektig syn
...	TC by night – nattevåk og stor idrett på storskjerm. Vi heier på Tyrvings 2 lag og alle andre vi kjenner. Og noen vil kanskje sove litt ....
<b>Søndag 19/4</b>	
05:52	... står solen opp
08:05	Vinnerlag Herrer i mål – litt seinere heier vi inn Audun HW på Tyrving 1 – og enda litt seinere Christoph R på Tyrving 2
12:30	Bussen er ferdig lastet og ruller fra TC
16:00	Middagsstopp nord for Göteborg – muligens med shopping av kyckling, fläsk, godis o.l.
21:30	Ankomst Kadettangen.



## Pakkeliste:

Foruten saker du trenger til bussreise og hotell: Vi skal leve ett døgn på feltmanér, med overnatting i telt. Det vil bl.a. si at du må pakke kompakt, i noe du kan bære ca 500m fra buss til "base camp" / overnattingstelt.

- Alt du trenger til O-løp, inkl. private SI-pinner(!)  
(men legg igjen Emit-brikken hjemme, så slipper du å rote den bort).
- Tyrving-tøy (overtreks, løpstøy, buff) – det kan godt synes hvor vi kommer fra.
- Varmt tøy, fra topp til tå. Og mere varmt tøy – det blir alltid bikkjekaldt om natten i april. Ull er best, og husk lue og hansker! [Langtidsvarselet](#) er veldig bra, men TC/arena er grasmark i april, så det blir nok sølete etter hvert. Ta også med lett regntøy som back-up.
- Sovepose og liggeunderlag; teltet har hardt plankegulv. Du trenger også soveposen (el. sengetøy) til den første natten på Activus.
- Toalettsaker og håndklær.
- En lykt, gjerne til å ha på hodet. For å finne rundt på TC og i sovetelt.
- SEK = svenske kroner. Til veikro-middag fredag og søndag, varmmat på TC lørdag (60 SEK pr.porsjon), og noe lommepenger (til godis o.a.)
- Matpakke til bussturen og kveldsmaten fredag er lurt. Du kan gjerne også ha med "rett i kroppen" o.l. som bare trenger varmt vann, som ekstra mat/ drikke i teltet.
- Annet du trenger for å trives på busstur; musikk, bok, kortstokk, osv.

## Ordensregler:

Du skal ikke plage andre, du skal være grei og snill, og for øvrig kan du gjøre som du vil – nesten:

- Vi har godis-forbud fredag kveld og lørdag formiddag (før stafetten).
- Du skal delta på regelmessige (brød)måltider. Vi har med brødmat og pålegg, og avtaler måltider. Et døgn i felten med lite søvn er slitsomt nok; humøret og kroppen har det bedre med mat i magen. Vi setter av tid til felles varm mat en gang lørdag kveld, mellom dame- og herrestafetten.
- Nattevåk er en del av 10MILA-opplevelsen. Du legger deg (og prøver å sove) når du føler for det, eller du "døgner" hvis du orker. Vi har leid et militærtelt (M93) som sovetelt, litt unna det mest hektiske området.
- Meld fra hvor du går. Hold deg sammen med noen andre O-Ung. Ikke lengre fravær uten å gi beskjed til en av lederne.

## Ledere:

Egil Eide – mobilnr. +47 9586 2014  
Arne Tiltnes – mobilnr. +47 4819 7144

Marianne Njåstein – mobilnr. +47 9269 7060  
Morten Christophersen - mobilnr. +47 4193 3650

## For hjemmeværende VIP'er:

Ungdom-, Dame- og Herre-stafettene sendes direkte på Webb-TV (mot betaling SEK 60), samme bilde og lyd som vi ser på storskjerm på arena. Du finner linker på [www.10mila.se](http://www.10mila.se)



## Sportslig – från Tävlings-PM

Vi går gjennom dette på lagmøtet fredag, og ved befaring av arena lørdag morgen. Men viktige saker må gjentas ofte for at de skal synke inn. Så her er noe å lese på bussen:



**Stemplingssystem:** Under tåvlingen anvånds ståmplingssystemet SportIdent – såkalte "SI-pinner". Du kan ståmpla flera gånger på samma kontroll, om du år osåker. Om du inte får bekråftelse (ljussignal) frå en kontrollenhet ska övriga kontrollenheter provas.

**VIKTIG:** Hvert år er det mange lag som må på "rød utgang" fordi de mangler kvittering i SI-pinnen. For å være sikker på at du har fått et "elektronisk stempel" i pinnen gjelder **Tyrving-regel # 1: Du skal holde pinnen nede i hullet på stemplingenheten så lenge at du ser at det blinker rødt 2 ganger** (og kanskje hører du at det piper). Dette tar 1-2 sekunder, og det har vi tid til - en DSQ tar mye lenger tid å "fordøye"...

**Startnummer:** Nummerlappen skal i sin helhet båras väl synlig på bröstet och får inte vikas in eller på annat sätt göras olåslig.

**Karta:** Kartskala år 1:10 000 med ekvidistans 5 meter och med symboler enligt IOF:s norm. Kontrollbeskrivninger år tryckta på tåvlingsskartan.

Lokale karttegn: **X** = jordkjeller | **X** = koie |

(grønt): **O** = spesielt tre | **X** = stor rotvelt/stubbe | **■** = stor kvisthaug |

**Terrenget: Ungdomarna** erbjuds på sina fyra stråckor på ganske låttorienterat område, där inslaget till stor del år gammel odlingsmark, med ett väl sammanhångande stig- og stenvursnåt. Området domineras av granskog av varierende ålder, där tydliga beståndsgrånser fungerar utmårkt som ledstånger. *För de rutinerade ungdomarna kan banorna se ut att vara i låtteste laget, men frågan år om det år snabbast att följa ledstångerna eller at chansa lite rakt på.*

**Damstafetten** börjar i ett lite mer vildmarksbetonat område med ganske flacka höjdparter, som till sto del domineras av storstammig granskog och underbara bokskogsparter med god sikt. *Risken år att det går för fort i dessa snabblöpta partier, och bommerna kommer att bli många.* Banorna avslutas i lite tätare terrång där varje löpare verkligen får avgöra vilken typ av ol-teknik man skal anvånda sig av, för här finns det variation.

**Herrstafetten** bjuds å utmaning i fyra terrångtyper. Stora flacka höjdparter, gammel odlingsmark, snårskog, samt för de långre banorna hårlig bokskog, med riklig kurvild. *Orienteraren får utnyttja sin skicklighet både på långstråckor och på riktningsåndringer. Den som behårskar konsten att växla tempo kommer verkligen att tjåna på det.* *Gafflingsalternativen år inte överdrivet många men risken för hånglöpning kommer åndå att vara minimal.* Terrångtypen erbjuder en riktig tuff nattorientering, med långa nattstråckan som en rejål utmaning.

**Forbudte områder:** All tomtmark (=private hager o.l., olivengrønn farge) år förbuden mark.

Förbudna områden i övrigt år streckmarkerade **////** på tåvlingsskartan, och år i terrången omarkerade respektive markerade med blå-gul snitsel.





## O-Ung @ 10MILA 2009



**Poster / Koder:** Kontrollerna är utmärkta med orange/vit skärm, minst 2 stämplingsenheter samt kodsiffror.

**VIKTIG:** Hvert år er det lag som må på "rød utgang" fordi de har vært på feil post. Særlig gjelder det for etapper med gafling (dvs. 1. og 3.etp), og for poster nær mål / TC (der det alltid er veldig tett med poster).

Derfor **Tyrving-regel # 2: Du skal sjekke at koden stemmer – på hver eneste post!**

**Start (alle etapper):** Löparen ansvarar för att nollställning (töm) och kontroll (check) av SI-pinnen utförs vid inpassering till start/växlingsplatsen.

I samband med inpassering utförs **klädeskontroll:** Svenskene er spesielt nøye på at du har "full dekning" – sjekk at O-tøy og leggings er uten hull og glipor – før du reiser.

**1.etappe:** Insläpp till startplatsen 10 min før, og på plass ved kartet 5 min før start. Fellesstarten er en kaotisk horde på 270 løpere! Hold godt fast på kartet ditt og løp!! Framme ved ▶ tar du deg tid til en rask oversikt over hele løypa, og ikke minst: retningen, avstanden og veivalget til din 1.post. Derfra er det ditt løp!

**Veksling:** Inkommande löpare ser till att **ta rätt fålla** (målsluse, merket med etappe-nummer), **stämplat vid växlingsstationen vid mållinjen** – utebliven stämpling innebär disk(!), lämnar sin karta till en funktionär, fortsätter och växlar över till nästa löpare med rätt karta (riktig start- og etappenummer). Inkommande löpare går sedan till stationen för avläsning av SI-pinne (utcheckning).

**Tyrving-regel 3: Neste / utgående løper sjekker at du har fått over riktig kart – riktig både startnummer og etappenummer!**

**Mål (siste etappe):** Inkommande löpare ser till att ta rätt fålla. Placeringen avgörs av måldomare vid passering av mållinjen. Därefter **stämplat** löpare i målstationen, som står några meter bakom mållinjen, lämnar över kartan till funktionär och går sedan till stationen för avläsning av SI-pinnen (utcheckning).

### Röd utgang ☹️

Lag som registrerats som EJ GODKÄND, får besked om detta vid utcheckningen. Da tar du straks kontakt med en av lederne.

### om "Rosa kaniner":

Hvis du ser en rosa kanin i skogen er det lett for at fokus flyttes fra orienteringen til kaninen – en "rosa kanin" er alt og alle som tiltrekker seg unødvendig oppmerksomhet og forstyrrer deg.

En god o-løper er flink til å kjenne igjen en "rosa kanin" når den dukker opp – og vet at den ikke er viktig, at du må overse/glemme "kaninen" og bare konsentrere seg om det som er jobb nr.1 – ditt eget løp.

Her er et utvalg "rosa 10MILA-kaniner":

- **Mye nytt og annerledes;** stor arena, masse folk og en speaker (Per Forsberg) som prater ustanselig. Men – vi har klare avtaler om hva som skjer, når og hvor – og vi holder oss til dem.
- **Viktig o-løp.** Joda. Men – det er jo ikke forskjell på "viktig" og "vanlig" o-teknikk!?
- **Folk i skogen:** Vissa kontroller är bemannande med funktionärer eller besøks av media under tävlingen. Fasta och rörliga TV-team finns i tävlingsområdet. Men – bare en linselus bryr seg vel med slikt !?
- **"Har ni varit på...??"** Mange er fæle til å forstyrre andre med slike spørsmål. Gråtende barn skal ha hjelp, ellers kan du bare grynte noe på finsk – og fortsette med ditt løp
- **Usikre løpere.** Andre løpere kan være nyttige, spesielt i en stafett. Men – løpere/ "kaniner" som ikke vet hvor de er eller hvor de skal, de lar du bare "hoppe" videre
- **Andre (gaflings)poster.** Poster er det nok av i 10MILA-skogen, flere enn de du skal stemple på. Derfor er det smart å lese hele postbeskrivelsen, ikke bare koden. Så du ikke bruker tid på å sjekke når terrengdetaljen allikevel er feil.

