



O-Ung @ 10MILA 2010



All time high! Tyrving O-Ung mønstrer 6 ungdomslag (å 4 etp) på 10MILA 2010 – 22 stafettløpere i alderen 12-16 år – i år med stor overvekt av "o-yngst" 10MILA-debutanter 😊
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 60 Tyrving'er på TC/ Arena Grosvad.

For alle gjelder at 10MILA er stor moro, ei heksegryte både i skogen og på arena – med ca 299 U-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

Fredag 30/4	
13:45	Oppmøte Klubbhuset, Kadettangen – lasting av buss
14:00	Bussen ruller østover på E18 (via Oslo S – hotell Opera)
17:30 ca	Middagsstopp på veikro – husk SEK
21:30 ca	Ankomst Kapten Bille's vandrarhem – fordeling på rom og ekstrasinger
22:00 ca	Møte med laglederne, mens vi spiser (kvelds)matpakken.
22:30	Ro på rommene – dere trenger å sove denne natten, for søvn blir det mindre av det neste døgnet ;-)
Lørdag 1/5	
08:00	Oppstandelse – og en god frokost hos Kapten Bille.
09:00	Bussen ruller, ca en halvtime til "tävlingssentrum" (TC). Vi sleper bagasjen til Tyrvings basecamp telt, og gjør raskt klar til sportslige aktiviteter.
12:00	Fellesstarten går – våre 6 ut i en horde på totalt 299 løpere.
...	Løperne orienterer seg i skogen og veksler inn og ut; laglederne heier.
14:10	Vinnerlaget Ungdom går i mål – litt seinere heier vi inn våre lag til hederlige plasseringer
14:50	– de som ikke har vekslet går ut på "omstart".
15:00	Start Damer – 360 lag på startstreken
18:00	Fellesmiddag for O-Ung, i restaurangen i Ishallen
18:50	Vinnerlag Damer i mål – litt seinere heier vi inn Tyrving-damen(e)
20:00	Felles utflykt til "Äventyrsbadet" badeland like ved arena (for de som vil)
...	Vi spiser, skravler, besøker andre klubber – og hviler. Kl. 20:46 går solen ned.
22:00	Start Herrer – en lang orm med 359 hodelykter er et mektig syn
...	TC by night – nattevåk og stor idrett på storskjerm. Vi heier på Tyrvings 2 herrelag (og alle andre vi kjenner). Og noen vil kanskje sove litt
Søndag 2/5	Kl. 04:48 står solen opp
08:25	Vinnerlag Herrer i mål – litt seinere heier vi inn Audun HW på Tyrving 1 – og enda litt seinere Tyrving 2
12:30 ca	Bussen er ferdig lastet og ruller fra TC
16:00 ca	Middagsstopp i Karlstad – muligens en ekstra shoppestopp underveis (kyckling, fläsk, godis o.l.)
21:30 ca	Ankomst Kadettangen.



Pakkeliste:

Foruten mat & drikke o.a. saker du trenger til lange bussreiser og første overnatting på vandrerhjemmet:

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 444 m fra buss-stopp til "base camp" / overnattingsteltet.

- 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 (overtrekks, 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/mai. Ull er max, husk ullsokker, lue og hansker! Ta også med gummistøvler og lett regntøy. Langtidsvarselet antyder regnbyger lørdag; TC/arena er idrettssplass og grasmark som fort blir sølete.
- Sovepose og liggeunderlag (fortrinnsvis luftmadrass); teltet har hardt plankegulv. Du trenger også sovepose (el. sengetøy) til den første natten på Kapten Bille's vandrarhem.
- Toalettsaker og håndklær. Og badedrakt til evt. kveldsøkt i "Äventyrbadet" badeland (!)
- En lykt, gjerne til å ha på hodet. For å finne rundt på TC og i soveteltet om natten.
- SEK = svenske kroner. Til veikro-middag fredag og søndag, varmmat på TC lørdag (75 SEK pr.porsjon), og noe lommepenger (til godis o.a.)
- Matpakke og drikke til bussturen + kveldsmaten fredag (!). Du kan gjerne også ha med "rett-i-kroppen" o.l. som bare trenger varmt vann, som ekstra mat/ drikke på arena.
- Annet du trenger for å trives på busstur: Humør, 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 enkel brødmat & pålegg, bananer samt en del "rett-i-kroppen" produkter og utstyr for å koke vann. 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 et "sovetelt", rett ved siden av Tyrving's "oppholdstelt". Det er ovn i oppholdsteltet, men ikke varme i soveteltet.
- Hold deg på arena, sammen med andre O-Ung'er. Ikke lengre fravær uten å gi beskjed til en av lederne. **NB:** Badeland bare etter avtale med lederne.

Ledere:

Arne Tiltnes – mobilnr. +47 4819 7144
Siri Spjelkavik – mobilnr. +47 4112 3569

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

PS for sofasupportere: Ungdoms-, 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 online-siden på www.10mila.se



Sportslig – från Tävlings-PM

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

Stemplingssystem: Under tävlingen används SportIdent – såkalte "SI-pinner".



VIKTIG: Hvert år er det mange lag som må på "rød utgang" (>> DSQ) fordi de mangler kvittering i SI-pinnen. For å være sikker på at du har fått et "elektronisk stempel" i pinnen gjelder **Tyrving-regel: 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"...

Du kan stämpla flera gånger på samma kontroll, om du är osäker. Om du inte får bekräftelse (ljussignal) från en kontrollenhet ska övriga kontrollenheter provas.

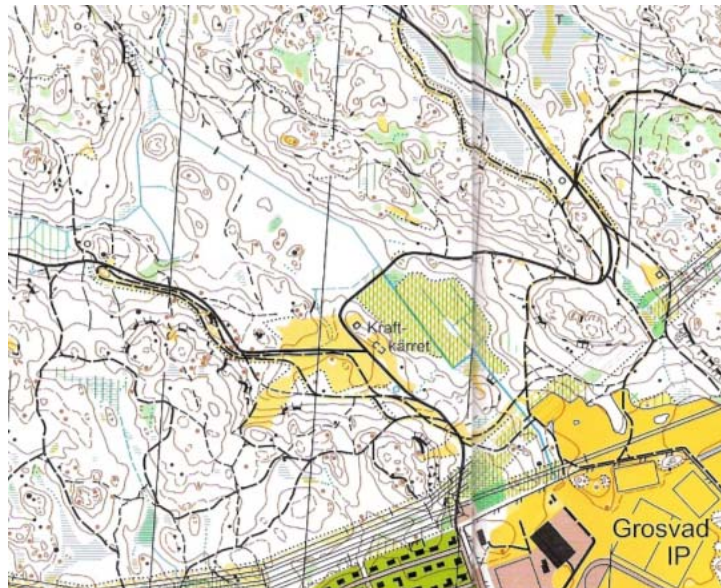
Startnummer: Nummerlappen skal i sin helhet bäras väl synlig på bröstet och får inte vikas in eller på annat sätt göras oläslig.

Karta: Kartskala är 1:10 000 med ekvidistans 5 meter och med symboler enligt IOF:s norm. Kontrollbeskrivningar är tryckta på tävlingskartan.

Lokale karttegn: ● = jättestor stein (högre enn 10m) | ○ = kolbotten | grønt X = spesielt tre | brunt X = jordkjeller.

Terrenget: Skogsmark med ett flertall sankmarker, vägar och större stigar. Måttlig kuperad. God framkomlighet, några områden med tät vegetation. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog med varierende ålder.

På godt norsk: Helt vanlig skogsterreng ☺



Forbudte områder: All tomtmark (= private hager o.l., med olivengrønn farge) är förbjuden mark. Förbjudna områden i övrigt är streckmarkerade  på tävlingskartan – och förbjudna områden med heldragen violet linje  är även markerade med blå-gul snitsel i terrängen.

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

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). Det gjør ikke noe om du stempler på andre poster i tillegg til dine egne – men du må altså ha med deg dine poster i riktig rekkefølge (!)

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



O-Ung @ 10MILA 2010



Start (alle etapper): Løparen ansvarar for att nollstilling (tøm) og kontroll (check) av SI-pinnen utføres ved inpassering till start/væxlingsplatsen!

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

1.etappe: Inslåpp till startplatsen 10 min før, og på plass ved kartet 5 min før start.

Fellesstarten er en kaotisk horde på 300 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: Innkommande løpare ser till att ta **rätt fålla** (måsluse, merket med etappennummer), **stämplat vid væxlingsstationen vid mållinjen** – utebliven stämpling innebær disk(!), lämner sin karta till en funktionær, fortsætter til kartplanken och växlar över till næsta løpare med rätt karta (riktig start- og etappennummer). Innkommande løpare går sedan till stationen for avlæsning av SI-pinne (utcheckning).

Tyrving-regel: Neste/ utgående løper skal alltid sjekke at du har fått over riktig kart – riktig både startnummer og etappennummer!



Mål (siste etappe): Innkommande løpare ser till att ta rätt fålla – det er ikke lov å krysse sperrebånd! Placeringen avgøres av måldomare ved passering av mållinjen. Därefter **stämplat** løpare i målstationen, som står några meter bakom mållinjen, lämner över kartan till funktionær och går sedan till stationen for avlæsning av SI-pinnen (utcheckning).

Röd utgång ☹

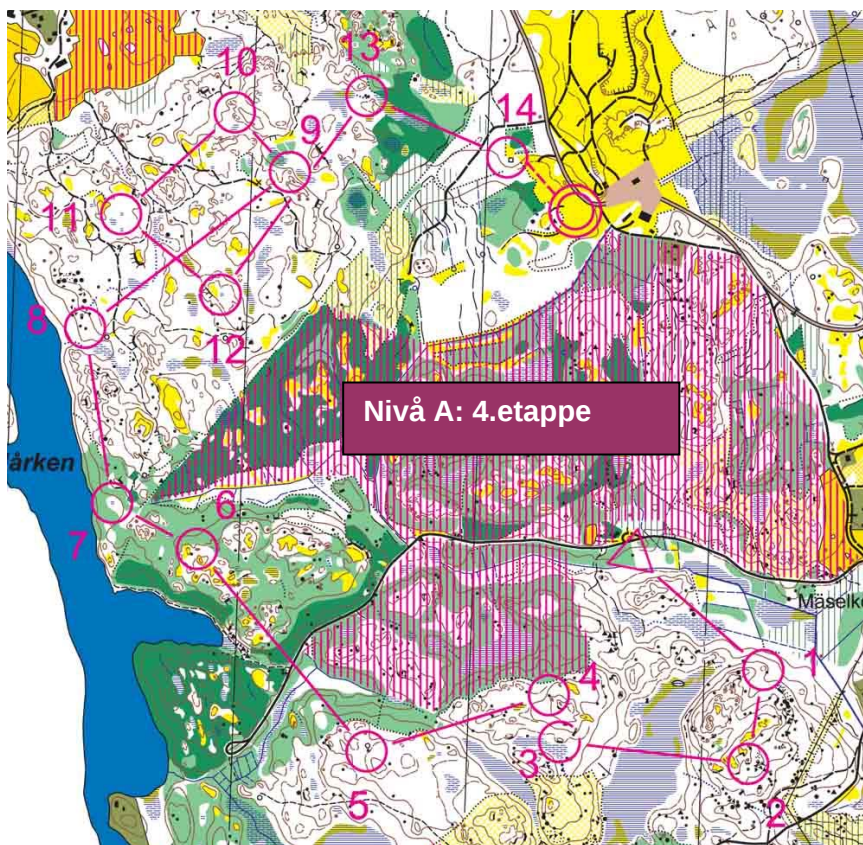
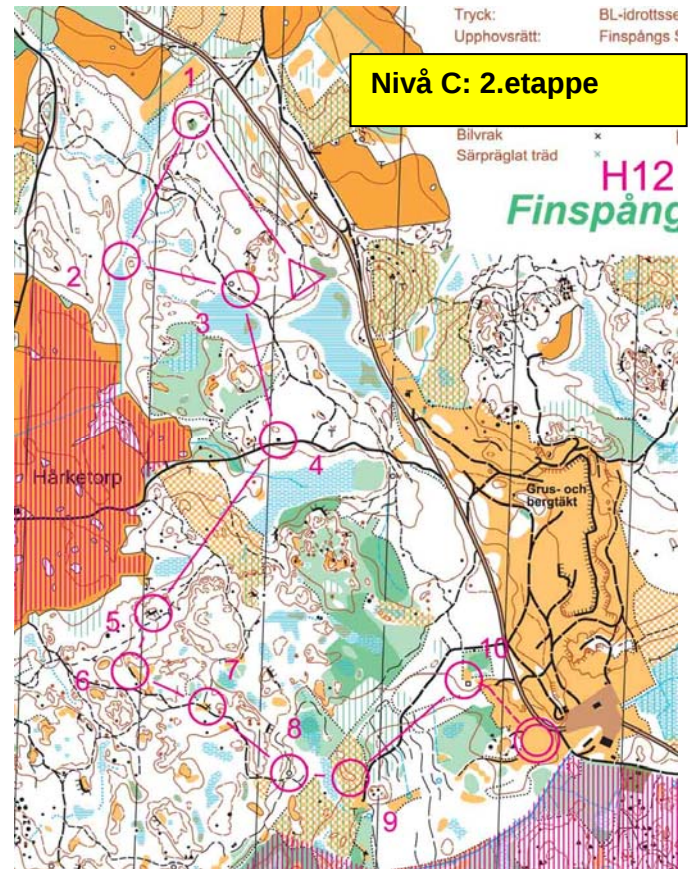
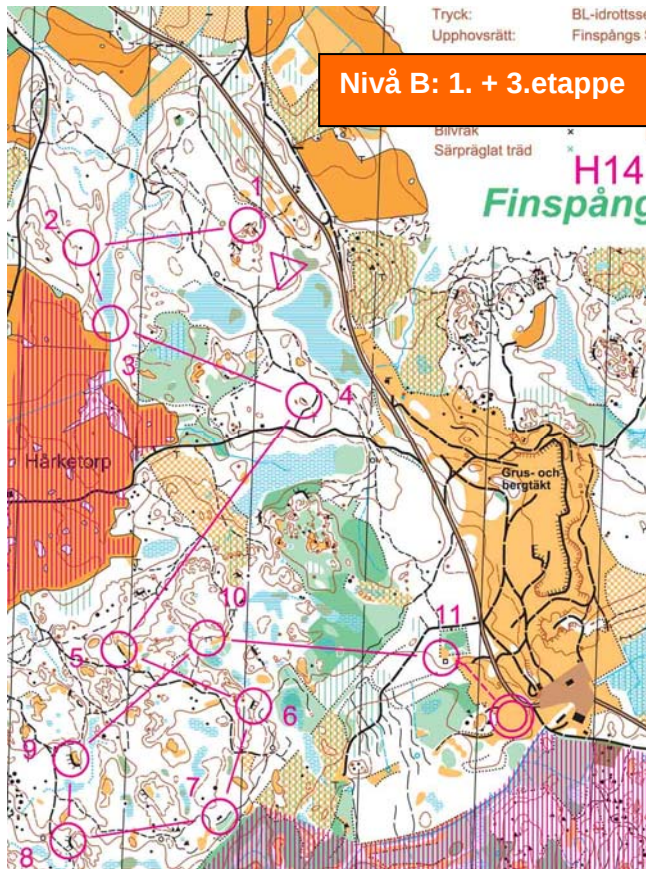
Lag som registrerats som EJ GODKÄND, får besked om detta vid utcheckningen. Da tar du straks kontakt med en av laglederne (!)



O-Ung @ 10MILA 2010



10MILA-løypeleggernes EKSEMPEL på Ungdoms-løyper:



Framgångsfaktorer på 10mila 2010

Jag tror de lag som kommer i topp kommer vara ganska konditionsstarka. Kuperingen är inte jättestark men det finns några tuffare sluttningar och det går inte att komma ifrån att det blir en del löpning på sådana här stafetter. Självklart är det en stor fördel att vara duktig orienterare. Speciellt på sista sträckan finns en del vägval där man kan vinna tid och om man inte passar sig kommer man kunna gå in i någon av våra banläggarfällor.

Men det är också viktigt att poängtera att målet vi haft hela tiden är att alla ska vara glada när de åker hem från Tiomila!



om "Rosa kaniner":

Hvis du skulle treffe på en rosa kanin i skogen er det lett for at fokus flyttes fra orienteringen til kaninen. I overført betydning: 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 som prater ustanselig. Men – vi har da 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 besöks 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 lukke ørene eller grynte noe på finsk – og fortsette med ditt eget løp.
- **Usikre løpere.** Andre løpere kan være nyttige hjelpemidler, spesielt i stafetter (f.eks. til å finne skjermene). Men – det er mange usikre 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, mange flere enn de du skal stemple på. De smarte leser derfor hele postbeskrivelsen, ikke bare koden. Så de ikke bruker unødvendig tid på å sjekke poster/ koder som ligger på feil terrengdetaljer.

