

## Tiokampens orientering 2026

### Alla grupper A, B, C, D, E

I år kör vi sprintorientering. Det är en fartfylld, visuell och lättförståelig tävlingsform som tillåter att orienteringstävlingar kan arrangeras i tätbefolkade områden. Sprintorienteringens kännetecken är löpning i lättlöpta parker, på skolgård, på gator, i bostadsområden och i mindre skogsområden. Vid varje kontroll finns en kontrollskärm. Deltagarna får en karta i starten med kontrollerna angivna. Det gäller att hitta kontrollerna i rätt ordning. Vinner gör den som har stämplat rätt vid varje kontroll och är snabbast. Det är viktigare att stämpla rätt vid kontrollerna än att det går snabbt. De olika grupperna har ca 5 - 15 stycken kontroller och banorna är mellan 1000 - 2500 m långa.

### ”Pinne” för alla grupper

I alla grupper kommer vi att använda en ’elektronisk pinne’ som man får i anmälan. Pinnen fäster man på fingret. Med ’pinnen’ stämplar man vid start, vid alla kontroller och vid målgång. I pinnen lagras information om tider och att man passerar alla kontroller i rätt ordning. Efter målgång ska ’pinnens’ innehåll läsas av i separat avläsningsenhet.



(Följ snitsel till avläsningsenheten efter att målet passerats). Det gäller att hålla rätt på pinnen ända tills man gått i mål. Utan pinnen kan man inte få någon tid eller placering (annat än ”deltagit”). Vid starten, kontrollerna och målet finns en dosa där man sticker ner pinnen för registrering. En lampa blinkar till och en signal hörs vid korrekt registrering.

**Det är viktigt att hålla 'pinnen' nedtryckt tills ljud- och ljussignal fås.** Annars registreras inte kontrollen i 'pinnen' och löparen riskerar att inte bli godkänd. Vid dosan finns ett nummer, som ska vara detsamma som kontrollens kodnummer på kartan.

### Förträning

OBS!! Ingen förträning ordnas 2026.

### Framtid

Tiokampen är intresserade av att hitta fler idrottsföreningar i Upplands Väsby som vill samarbeta med oss. Har du någon idé får du gärna mejla oss på [tavlingsledning@tiokampen.nu](mailto:tavlingsledning@tiokampen.nu)

