

Vilken utrustning behöver man när man orienterar?

Kläder

Eftersom orientering görs i skogen så är det bäst att klä sig i oömma kläder som tål att man springer igenom buskar och snår och som tål att bli lite blöta och smutsiga. Ta även med ombyteskläder om det är kallt ute, så att du inte tvingas stå i blöta kläder och frysa efter träningen.

Tänk på följande när du klär dig:

- Ta kläder som du inte är alltför rädd om
- Se till att ben och bål är täckta av tyg, så att du inte får rivsår. (På tävlingar är heltäckande klädsel ett krav för att man ska få starta, detta pga smittorisk om många river sig på samma buskar.)

Du behöver inga speciella kläder, även om de flesta som har orienterat en längre tid springer i kläder av nylon, som är både lätta och stryktåliga. IF Thors klubbkläder är blå och vita och går att beställa på hemsidan någon gång i januari-februari varje år. Man kan också köpa extrabeställda kläder i klubbgården, om man hittar storlekar som passar. Om du är intresserad av detta så passa på att fråga din ledare i samband med någon träning från klubbgården.

Skor

Precis som för kläder så gäller det att använda skor som tål att vara ute i skog och mark. Räkna med att det alltid är blött i skogen!

Det finns speciella orienteringsskor också, som ofta har metalldubbar i sulorna för bättre fäste. Dem köper man lättast ute på större orienteringstävlingar, dit det brukar komma firmor som specialiserat sig på utrustning för orientering.



Kompass

När man är ny i IF Thors OL-skola (OL betyder orienteringslöpning) får man låna kompass, men allt eftersom man har hållit på ett tag förväntas man ha sin egen utrustning. Då vet man också förhoppningsvis vilken typ av kompass man föredrar, för det finns flera olika att välja på. De vanligaste typerna är tumkompassen, som man håller fast på kartan och alltid kan hålla kartan "passad" med, samt olika former av vidbara kompasser, som är mer noggranna att använda då man vill följa en noggrann kompasskurs.



Stämpelbricka

När man tävlar använder man s.k. "elektroniska stämplingssystem" för att registrera att man har varit vid kontrollerna. Det är mest praktiskt att ha sin egen elektroniska stämpelbricka, men vid de flesta tävlingar går det också bra att låna av arrangören, mot en mindre avgift. Det förekommer två olika slags stämplingssystem: SportIdent och Emit. I trakterna kring Uppsala används nästan bara SportIdent, varför de flesta Thorare nöjer sig med att köpa en sådan stämpelbricka. De kallas oftast "SI-bricka" eller "SI-pinne". Man kan beställa sin personliga SI-bricka på webben: www.sportident.se. Vi rekommenderar den billigare modellen "SI card 5" för nybörjare och någon av de snabbare modellerna för mer avancerade löpare.



När man springer våra träningstävlingar, som t.ex. U-ringen, brukar klubben låna ut SI-brickor till dem som behöver. (Om man lånar en av klubbens brickor och tappar bort den så måste man ersätta den.) Det är dock bra om alla som har egna brickor använder dem, för att minska risken att klubbens brickor inte räcker.