

Værd at vide ...

Som deltager

i stævner og konkurrencer – Orientering til fods



Dansk Orienterings-Forbund

Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby, dof@do-f.dk

© januar 2025

Forord

“Værd at vide som deltager” er en indføring i de regler, der gælder for stævner og konkurrencer i orienteringsløb.

Formålet er at skrive en kort og præcis introduktion til nye udøvere af sporten.



Udgangspunktet er det seneste reglement fra 2025. Reglementet opdateres hvert andet år.

Er der noget du er i tvivl om, så snak med de erfarne løbere i din klub. De vil alle gerne hjælpe dig i gang.

Værd at vide

Som deltager



Opgaven

Orientering er en idræt, hvor du som deltager ud fra indtegninger på et kort skal opsøge et antal placerede poster i terrænet på din vej fra start til mål. Er rækkefølgen af posterne angivet, skal du følge den.

Klubben

Er du medlem af en klub under Dansk Orienterings-Forbund, har du ret til at deltage i alle stævner, der er optaget på forbundets stævnekalender.

Dit ansvar

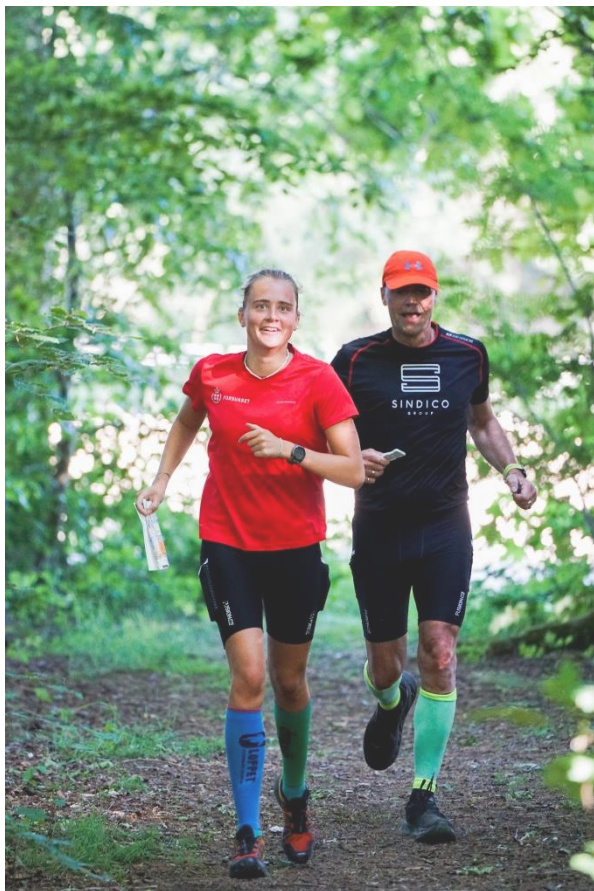
Som deltager har du ansvar ikke bare for dig selv, men også de andre deltage- re og naturen. Det gælder uanset, om du er til træning eller stævne.

Deltager du i et orienteringsløb, sker det på dit eget ansvar. Det er dig, der har ansvaret for at være rask nok til at starte og for de beslutninger, du tager undervejs. Det gælder f.eks. når du hopper over en bæk eller krydser en vej.

Er du uheldig at komme til skade på en sådan måde, at arrangørerne er med- ansvarlige, vil du være dækket af en ansvarsforsikring. Den er tegnet for alle klubber under Dansk Orienterings-Forbund af Danmarks Idræts-Forbund. Forsikringen dækker også, hvis du kommer til skade som et medlem af det team, der står for arrangementet.

Du skal vide, at den fælles ansvarsforsikring ikke er en ulykkesforsikring. En sådan må du selv tegne via dit eget forsikringsselskab. Det skal være en fri- tidsulykkesforsikring.

Ansvar for andre



Det er en klar regel, at du som deltager også har ansvar for andre. Kommer en af dine konkurrenter til skade, skal du afbryde dit løb og hjælpe.

Det er heldigvis yderst sjældent, at der sker alvorlige skader. Og det er aldrig sket, at nogen er faret vild og ikke er blevet fundet.

Men du har også et ansvar for andre på en lidt anden måde. Du må nemlig ikke ved din optræden give anledning til utryghed eller usikkerhed. Husk derfor altid at melde dig i mål inden du forlader stævnepladsen, hvis ikke du har gennemført løbet.

Det gælder uanset årsagen til, at du er udgået af løbet. Hvis du glemmer at melde dig, kan det betyde, at

arrangørerne må iværksætte en eftersøgning af dig i løbsterrænet.

Naturværn

Naturen er vores idrætsplads. Vi skal derfor være gode til at passe på den.

Du skal være opmærksom og tage hensyn. Det gælder i forhold til planter og dyr, men også i forhold til andre mennesker, du møder i naturen. Det kan eksempelvis være skovens andre gæster og brugere. For uden tillid og tilladelser kan vi ikke dyrke vores idræt.



I Dansk Orienterings-Forbund har vi vedtaget en grøn profil, som er formuleret politisk af hovedbestyrelsen. Den kan du finde på forbundets hjemmeside under: **For klubber --> Dokumenter --> Politikker --> Natursyn.**

I reglementet er det fremhævet, at du som deltager skal være bekendt med de til enhver tid gældende regler for færdsel og ophold i skoven og på private eller offentlige arealer.

Stævneområdet er ikke bare skoven og stævnepladsen samt parkering, men også eventuelle bygninger, der er lånt til omklædning eller overnatning.

Endelig er det en selvfølge, at vi ikke efterlader os spor i naturen. Dit affald skal med hjem eller i nærmeste skraldespand.

Alder og klasser

Din alder er det antal år, som du fylder i et kalenderår. I orientering er vi ind- delt efter alder og køn i aldersgrupper.

Din konkurrenceklasse er benævnt efter din alder, tilføjet et bogstav for din klasses orienteringstekniske niveau.

Bogstaverne *A*, *B* eller *C* udtrykker, at din aldersgruppe er delt i klasser med forskelligt orienteringsteknisk niveau. Her er *A* det højeste og betyder, at der konkurreres på en bane med høj sværhedsgrad.

Er et bogstav ikke angivet efter en aldersgruppe, er niveauet *A*.

Tilføjes *AM* eller *AK* betegner det klasser på det højeste

orienteringstekniske niveau, men hvor konkurrencen afvikles på en lidt kortere bane.

Tilføjes et *E* er der tale om en eliteklasse.

Begynderklasser betegnes: *Begynder*.

Børnebanen er en afmærket rute med poster for børn.

Hvis du overholder reglerne om alder og køn, kan du frit tilmelde dig i alle klasser uanset bogstav og det orienteringstekniske niveau.

Det er heller ikke fornuftigt, hvis du udelukkende hæfter dig ved banens længde, når du tilmelder dig et stævne. Det er sværhedsgraden på banen, du skal have øje for. Det er nemlig den, der bestemmer graden af de udfordringer du vil møde i skoven og dermed den tid, du skal bruge på banen.

Baner

Reglerne om banerne har primært betydning for banelæggeren, men du skal dog vide lidt om de krav, der stilles til banerne.

Først ser vi på sværhedsgraden. Her har vi 5 niveauer, når vi ser bort fra den særlige børnebane.

De 5 sværhedsgrader, der er tildelt hver sin farvekode, kan helt kort beskrives således:

Banens farvekode	Banens sværhedsgrad	Krav til postplaceringer
Grøn	Begynder	På sti og vej, kun 1 vejvalg
Hvid	Let	Synlig fra sti og vej, gode opfang, 1 til 2 vejvalg
Gul	Mellemsvær	Tydelige i terræn, opfang, flere vejvalg, 1 lineært
Blå	Svær - ældrebane	Sort bane, men valg af terræn skal undgå stærk kupering eller svært forcerede områder.
Sort	Svær	I terræn, uden opfang, flere vejvalg og teknikker

Disciplinerne

Orientering har som andre idrætter flere discipliner.

Disse discipliner har alle sin egen særart, men der er to hovedgrupper. Der er skovdisciplinerne *ultralang*, *lang* og *mellem distance*, hver med sin særart og forskelle i længder.

Så er der *sprintorientering*, der typisk foregår i byrummene eller de bynære grønne parker, og som er en kortere og mere intensiv orienteringsform. Endelig er der *stafet*, hvor man løber flere på et hold, der skiftes til at løbe.

Divisionsturneringen



I Divisionsturneringen møder klubhold kredsvis hinanden. Der dystes om løbs- og matchpoint efter placeringer på mange baner. De to bedste hold fra 1. division i hver kreds kvalificerer sig til det årlige finalestævne med finalerunden.

Reglerne finder du ikke her, men Danmarksturneringen

handler selvfølgelig om at score flest point ved at vinde flest baner. Men også om at stille med et stort hold, så alle baner og klasser dækkes og garderes bedst muligt.

Fairness

Fairness eller "Fair play" er også vigtigt i orientering.

Det er hovedreglen i orientering, at du skal orientere selvstændigt.

Det er ikke tilladt at "hænge" på en anden deltager eller lave samtløb (på nær i åbne klasser), ligesom det er forbudt at have andet samarbejde i skoven. Men man må selvfølgelig gerne hjælpe en, der er faret vild.

Begrebet "hænge" foreligger, hvis du over længere delstræk, mellem flere poster eller i flere perioder bevidst følger efter en anden deltager og drager fordel heraf.

Uanset om du som deltager er udgået eller har afsluttet din bane, må du ikke begive dig ud i løbsområdet, før konkurrencen er afsluttet. Har du lovligt fungeret som skygge, gælder denne regel ikke.

Endelig må hverken du eller andre give andre deltagere, som endnu ikke

er startet, informationer om løbsområdet, kortet, poster eller delstræk.

Doping er selvfølgelig forbudt. Der tages faktisk mange dopingprøver i orientering, også af andre end eliteløberne. Til dato er ingen deltager i orientering testet positiv.

Fairness handler også om, at man ikke må have kendskab til terrænet, og i forbindelse med mesterskaber "lukkes" en skov, dvs. hvis man vil deltage i mesterskabet må man ikke have været i skoven i en længere periode inden.

Påklædning og udstyr

Som en sidste konsekvens af reglerne om fairness findes regler om din påklædning og det udstyr, du må medbringe.

Hovedreglen er, at du frit kan vælge påklædning og personligt udstyr.

I Danmark har vi mange skove med brændenælder, brombær og skovflåter. Det er derfor klogt at afpasse din beklædning efter den skov, du skal løbe i og ikke mindst at tjekke, om du har fået en skovflåt med hjem. En farlig Borrelia-infektion kan blive det alvorlige resultat af et skovflåtbid.

Anvendes der startnumre i din klasse, skal du hæfte det udleverede startnummer synligt på brystet. Du må ikke folde eller fastgøre det, så sponsorlogo eller tekst skjules



Elektronisk tidtagning

Til alle stævner og større løb anvendes elektronisk tidtagning. De 2 elektroniske systemer hedder: Sportident (SI) og Emit.

For dem begge gælder det, at du som deltager har ansvaret for, at brikken har det rigtige nummer, er funktionsdygtig og er nulstillet inden start. Nulstillet betyder, at tidligere løb og poststemplinger er slettet.

Du skal kort sagt tjekke om det nummer, der står på din brik, passer med det nummer, der fremgår af startlisten, og at den er funktionsdygtig. Det sker ved at bruge den særlige kontrolenhed, der er opsat inden start og som nulstiller din brik. Denne kaldes ofte "clear". Du skal også huske at aktivere brikken i den kontrolenhed, der kan være opstillet ved kortudleveringen. Denne kaldes ofte "tjek".

Det er også dit ansvar, at du ved hver post opnår en markering eller poststempling i din brik.

Det sker for Emit-systemets vedkommende ved samtidigt at præge et mønster i et særligt backupkort, der er monteret på din brik.

Ved brug af Sportident, skal du lytte efter postens bip der fortæller, at du har stemplet posten.

Konsekvenserne af et fejlklip er diskvalifikation. Det gælder uanset om fejlen er en registrering i forkert rækkefølge eller af en forkert post. Stempler du først en forkert post og herefter den rigtige, diskvalificeres du ikke.

Mangler du et klip, enten på grund af fejl ved stemplingen, fordi du kommer til at springe en post over eller fordi du afbryder dit løb, vil du blive noteret som udgået.

Du skal være opmærksom på, at det er muligt at rette din fejl. Du skal blot tilbage til den rigtige post og genoptage løbet derfra.

Tilmelding

Tilmelding til stævner sker via www.o-service.dk. Det anbefales at du straks, når du er blevet medlem af en klub, bliver oprettet i systemet af din klub og får dit eget login.

O-service er det fælles tilmeldingssystem. Her kan du finde mange spændende oplysninger om stævnerne og informationer om dine klubkammerater og andre medlemmer af klubber under forbundet. Det er dig selv, der som bruger holder systemet opdateret med dine kontaktoplysninger som mobilnummer og e-mail.

Køb af en start i en åben klasse vil være muligt ved de fleste stævner. Se nærmere herom i indbydelsen. Problemet er blot, at du ikke på dagen kan være sikker på at kunne købe den bane, du mest ønsker. Den kan være udsolgt. Derfor må du tage til takke med de baner, der er tilbage og huske at forhåndstilmelde dig næste gang.

En eftertilmelding eller køb af en ledig start vil som regel ske til en lidt højere startafgift.

Ved tilmelding til divisionsmatcher og i øvrigt så længe du er ny, bør du rådføre dig med din klub om dit valg af klasse. Vælg hellere en lidt for kort og let bane i begyndelsen.

Grupper og skygge



Er du utryk ved at løbe alene, kan du blive tilmeldt sammen med en eller flere andre som en gruppe. En gruppe konkurrerer på lige fod med øvrige deltagere. Som deltagere i en gruppe får I samme starttid, men hver jeres kort og brik. På resultatlisten bliver I registreret med den tid, hver af jer opnår.

Hvis du vælger at starte alene, er der en anden mulighed for at give dig tryghed i skoven: Du kan få en "skygge" med. Ved "skygning" forstås, at en erfaren deltager følger dig, og først griber ind, hvis du mister orienteringen. Din skygge må gerne hjælpe dig i startboksene, herunder med at vende kortet rigtigt.

Deltagelse som en gruppe og skygning er kun tilladt, hvis du starter i en klasse, der har betegnelsen: Begynder, Åben eller B og C. Den deltager, der har fungeret som din skygge, må ikke efterfølgende selv løbe den samme bane, men gerne en anden bane.

Start

Vi har i orientering 3 forskellige typiske måder at starte en konkurrence på. De forskellige startmetoder er nærmere beskrevet nedenfor.



Du har selv ansvaret for at følge startproceduren, herunder ansvaret for at overholde din starttid.

Det er også dit eget ansvar, at du ved start får det rigtige løbskort udleveret eller anvist fra

en kasse. Det er vigtigt, at du selv tjekker, om kortet har den rigtige bane indtegnet. Det kan du se øverst i de på kortet påtrykte postebeskrivelser.

Individuel start

Her sker starten ud fra en på forhånd ved lodtrækning fastlagt startliste med faste tidsintervaller.

Proceduren kan være forskellig fra kreds til kreds, men ser typisk sådan ud:

Startprocedure

Boks 1:

4 minutter før start

Startpersonale kontrollerer navn og brik og du sørger for at "clear" og "check" din brik, hvis det ikke allerede er gjort.

Boks 3:

2 minutter før start.

Løbere på bane 7 og 10 kan få starthjælp hvis det ønskes.

Registrering af løbere. Sidste mulighed for at clear brikken.

Boks

2: 3 minutter før start.

Løse postbeskrivelser tilbydes løbere, som medbringer holder.

Boks 4:

1 minut før start.

Løbere på bane 7 og 10 kan få starthjælp hvis det ønskes.

Alle øvrige løbere går frem til kortkasse for deres egen bane/klasse.

Kortet må tages op af kassen, tjek for om det er korrekt klasse og kortet holdes med bagsiden op indtil startsignal

Fri start (put & run)

Ved fri start kan du indenfor et fastlagt tidsinterval selv vælge dit starttidspunkt. Normalt skabes spredning ved, at deltagere på samme bane sendes af sted med 1 minuts mellemrum. Der sker ikke noget fremkald, så du stiller dig bare i kø, når du er klar.

Samlet start

Ved samlet start skal alle deltagerne i samme klasse starte på samme tid. Samlet start bruges ved stafetter og enkelte andre stævner. Her sker fremkald klassevis typisk 5-10 minutter før start.

Poster

I terrænet vil posterne være markeret med trefløjede skærme i farverne orange og hvid. Ved natløb markeres posterne med en refleks, der skal være synlig fra alle sider.

Postene skal til stævner være monteret på et fritstående stativ. Øverst på stativet finder du kontrolenheden. Umiddelbar herunder og synligt fra to sider skal postens kodetal være påført. Du kan kontrollere, at du har fundet den rigtige post ved at sammenholde kodetallet på stativet med det kodetal, der er oplyst i postbeskrivelsen.

Postbeskrivelser

Postbeskrivelser er et hjælpemiddel, der skal være med til at gøre konkurrencen mere fair.

Der findes en international norm for postbeskrivelser. Den er meget detaljeret og gør det muligt for dig at læse postbeskrivelserne uanset, hvor i verden du løber orientering.

Postbeskrivelserne vil være påtrykt eller påmonteret dit kort. Ved nogle stævner bliver du tilbudt løse postbeskrivelser ved start. Sker det, må du kun tage en løs postbeskrivelse og medbringe den i skoven, hvis du har en særlig holder til sikker fastholdelse af postbeskrivelsen på din arm eller løbebluse. En tabt løs postbeskrivelse i skovbunden er ikke et godt visitkort fra vores sport.

Væske

Det er ikke sundt og slet ikke klogt at mangle væske under et løb. Derfor bør du i god tid før et stævne huske at drikke godt med væske. Det gælder ikke bare en varm dag, men hver gang, du skal løbe.

Det er således dit eget ansvar at have drukket nok, og dit ansvar at have væske med helt ud til start, hvis du ønsker det. Væske i skoven er kun foreskrevet på baner over 6 km.



Orienteringskortet

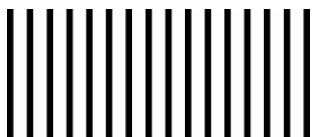
Oplysninger om forbudte områder eller tvungne passager får du via kortet. Det er korttegneren og banelæggeren, der med symboler og indtegninger på kortet fortæller dig, hvor du skal tage hensyn.



Vær opmærksom på, at der er forskel på et "almindeligt" orienteringskort og kort til sprint.

På et almindeligt orienteringskort er der kun én signatur, der i sig selv betyder forbudt område. Den er tegnet ind på kortet som en sort lodret skravering.

Du ser den ofte brugt i en indhegning, der ikke må passeres. Men den bruges også til at vise forbudte områder med bebyggelse og haver samt til markering af skovområder, der permanent er udlagt til naturzoner eller vildtlommer, som de også kaldes.



Permanent forbudt område

På et orienteringskort findes flere signaturer, der fortæller, at stedet er impassabelt eller farligt. Disse skal du tage dig i agt for, men der er ikke tale om et forbudt område.

Indtegninger på kortet

På dit kort er indtegnet start, delstræk, poster med postnumre og mål. Banelæggeren laver sine indtegninger med den violette banefarve.



Start er på dit kort vist med en ligesidet trekant. En spids i trekanten skal pege imod den første post. Er startpunktet forskudt i forhold til kortudleveringen, er det startpunktet, der er indtegnet.

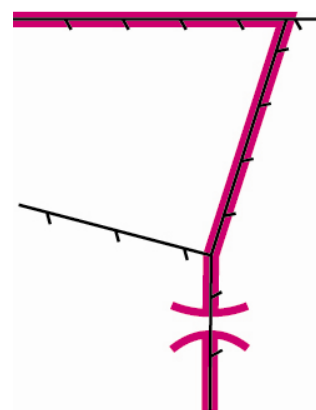
Poster indtegnes med en cirkel. Posternes nummer angives i rækkefølge fra 1 og opad.

Mål finder du på kortet angivet med en dobbelt cirkel.



Delstrækkene vises med en ubrudt linje fra start via alle poster til mål. Er der indlagt et tvunget delstræk, vil det være indtegnet med en stiplet linje, der viser forløbet. Et tvunget delstræk vil være afmærket i terrænet, og det skal du følge.

Passage forbudt er indtegnet på kortet med en fuldt optrukket linje i violet banefarve. Lovlige passager i hegn og andre tvungne overgange viser banelægger på kortet med to buer. De viser den nøjagtige placering af overgange. Hvis der er tale om en tvungen overgang, føres linjerne mellem posterne til og fra passagedet. En tvungen overgang skal du følge.



Et væskedepot er vist med et bæger på kortet, hvis det er placeret ved en tvungen overgang. Er depotet placeret ved en post vises det ikke på kortet, men alene i postbeskrivelsen. Det samme gælder en førstehjælpspost.

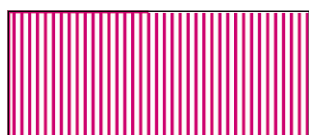


Væskedepot



Førstehjælp

Forbudte områder, der ikke allerede er vist på kortet af korttegner, skal af banelægger vises med lodrette linjer i violet banefarve.

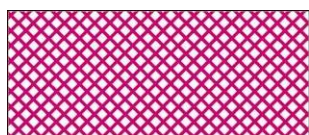


Forbudt område

Er afgrænsningen af det lodret skraverede område på kortet vist med en fuldt optrukket eller stiplede kantlinje, vil det forbudte område i terrænet være af- mærket med henholdsvis en ubrudt eller en sporadisk markering. Dækker skraveringen på kortet en vej eller anden ledelinje i terrænet, må du ikke følge den i terrænet.

 Forbudt rute

Forbudt rute, herunder jernbaner, veje eller andre ledelinjer, der ikke må passeres eller følges, er på kortet vist med en serie krydser, der er indtegnet med den violette banefarve.



Farligt område

Farligt område vil være indtegnet på kortet med denne krydsskravering. Et far- ligt område er det ikke forbudt at passere, men det er sjældent en god idé.

Mål

Dit løb er slut, når du på mållinjen stempler målposten.

Kan du ikke overholde den for banen angivne max tid, må du afbryde dit løb og melde dig i mål.

Tidtagning

Når din brik bliver aflæst i mål, vil den afgive de oplagrede informationer om din tid til tidtagningssystemet.

Vigtigt er også, at du kan få udskrevet alle dine mellemtider. Dem får du typisk på en bon lige efter du er kommet i mål. Med dem i hånden kan du bedre analysere dit eget løb og sammenligne det med andre, der har løbet samme bane, eller bare det samme delstræk. Vil du blive bedre til orientering, er det en god ide at bruge tid på at efterbehandle dine tider og vejvalg.

Resultatlisten

Ved et stævne vil resultaterne almindeligvis løbende blive offentliggjort på stævnepladsen.

Præmier

Ved mesterskaber løbes der om medaljer.

Ved regionale mesterskaber uddeles der normalt kun medaljer til klassevinderne. Ved større stævner er det almindeligt med præmier, især til børn og unge i klasser til og med D/H-16.

Dommer eller jury

Til alle stævner er der udpeget en dommer eller nedsat en jury til behandling af eventuelle protestsager.

Er du noteret diskvalificeret, og mener det er en fejl, bør du kontakte stævnekontoret for at få en afklaring af grundlaget herfor. Er du ikke tilfreds, kan du klage til stævnelederen.

Kan du ikke acceptere stævnelederens endelige afgørelse af klagen, eller hvis du mener der er fejl ved stævnet, har du adgang til at indgive en protest. Du bør her rådføre dig med en fra klubben, inden du vælger at indgive en formel protest.