



Tävlingsguide

Så här gör du när du kommer till en tävling!

1 INLEDNING

Alla tävlingar har ungefär samma rutiner. Guiden nedan innehåller både "måsten" och "tips" till dig som coach och aktiv.

Det är viktigt att läsa på vad som finns på och nära arenan (kiosk, omklädningsrum, osv.). Det är bra att ha koll på uppmaningar från arrangören (parkering, avprickningstider etc.). Ofta finns ett tävlings-PM ([exempel PM](#)) där all information finns. Det är bra att ha gott om tid på arenan så att man hinner installera sig. Åker man kommunalt så planera ankomsttiden nogga.

2 INFÖR TÄVLINGEN

2.1 Packa tävlingsväskan med eftertanke

Bra saker att ha med är...

- ... uppvärmnings- och tävlingsskor samt IFK:s uppvärmnings- och tävlingsskläder (se [Tävlingspolicy](#))
- ... handduk alternativt torrt ombyte samt plåster, skavsårplåster och elastisk linda ifall olyckan är framme
- ... mellis/frukt att ha under dagen och på väg hem
- ... åker man bil till en terrängtävling är det som bilägare bra att ha handdukar att skydda sätena med till hemfärden
- ... extra säkerhetsnålar till nummerlappen kan vara bra att ha

3 PÅ ARENAN – INNAN TÄVLING

3.1 Avprickning, nummerlapp, seedning

Avprickningen görs för att veta vilka som kommer till start. Listan blir sen officiell startlista. Med andra ord måste alla aktiva prickas av i **varje enskild gren**, genom att skriva namn eller initialer vid sitt namn på avprickningslistan.

Oftast hittar man avprickningen vid läktaren/omklädningsrum. Ibland sker avprickning då man hämtar nummerlappen (fr.a. terrängtävlingar). Ofta ska avprickningen vara gjord 45-60 minuter innan start (står i regel inbjudan/PM och/eller på hemsidan).

Avprickningslista				
M 200 m		Starttid:	19:25	lördag
		Avprickning:	18:25	
Bib	Namn	Född Klubb	PB	SB Sign
6				
7				
9				

Nummerlappsutlämningen brukar vara tydligt uppmärkt och finnas nära entrén. Man säger namn och förening så får man rätt nummerlapp. Mindre vanligt är att de vill veta startnummer vid utlämningen. Den informationen finns på avprickningslistan.

En bra rutin är att alltid börja med att hämta nummerlapp och pricka av sig vid ankomst till arenan!

På de flesta tävlingarna sker *seedning*, dvs. att man samlar upp de aktiva efter PB/SB för att göra så jämna startfält som möjligt. Därför anger man SB och/eller PB vid anmälan eller på avprickningslistan.

4 PÅ ARENAN – TÄVLINGEN

4.1 Uppvärmning

Uppvärmningen är viktig för att förebereda sig och för att undvika skador. Hur länge och vad uppvärmningen ska innehålla varierar med ålder och såklart vilken gen man ska tävla i. För barn brukar det vara bra att börja värma upp ca 45 minuter innan tävling (juniorer och seniorer ca 60 minuter innan). Deltar man i mer än en gren är det vettigt att korta ned uppvärmningstiden.

Ett bra sätt att skapa lugn och dämpa nervositet är att ha ungefär samma uppvärmningsrutin på alla tävlingar. Bra är det också om de aktiva har någon att värma upp med; finns det inga klubbkompisar på plats så är det en bra rutin att coachen är med. Bra tips på hur en uppvärmning bör se ut finns på hemsidan!



4.2 Upprop och tävling

Ca 10-15 minuter innan start brukar det vara upprop där de startande ropas upp. Det är viktigt att vara på plats när uppropet sker så se till att vara med när heatet/loppet/grenen ska starta.

När alla är uppropade är det bara det roliga kvar. Lyssna på anvisningarna från starterteamet och grenfunktionärerna så blir tävlingen enkel att genomföra. IFK:s aktiva agerar alltid schyst mot sina tävlingskompisar i loppet/grenen, önskar sina tävlingskompisar lycka till och tackar dem alltid efter genomförd tävling.

För att kroppen ska återhämta sig bra och för att dämpa eventuell träningsvärk är det skönt att jogga ned (5-10 minuter) och stretcha lite efter tävlingen.

Är man intresserad av sina resultat så brukar de sättas upp på samma ställe som avprickningslistorna eller vi sekretariatet. Arrangören brukar dessutom publicera resultatlistor på sin hemsida i efterhand.

