

# Indendørsorientering på VIA

Ugens tirsdagstræning byder på indendørsorientering på VIA! Det er ikke noget, vi prøver tit, så derfor kommer der her lidt ekstra instruktion.

## Dagens baner

Bane	Poster	Længde	Stigning (etager)
Begynder 1	6	160 m	0
Begynder 2	6	110 m	1
Begynder 3	5	120 m	1
Let 1	7	210 m	1
Let 2	8	250 m	2
Let 3	8	270 m	2
Mellemsvær 1	10	650 m	6
Mellemsvær 2	9	570 m	6
Mellemsvær 3	11	800 m	6
Svær 1	11	1,0 km	10
Svær 2	10	1,3 km	9
Svær 3	11	1,4 km	17

Særligt for de svære baner gælder det, at der er tegnet afspærringer på kortet. Disse vil ikke være markeret i virkeligheden, men de skal naturligvis overholdes alligevel.

## Tidtagning








Der vil være tidtagning med SPORTident. Resultaterne vil løbende blive lagt på [LiveResults](#).

## Særligt om indendørsorientering

Indendørsorientering minder meget om sprint, men der er dog nogle unikke signaturer og signaturer med ny betydning:

	Gulv indendøre
	Gulv udendøre
	Fast væg
	Flytbar væg
	Toilet / urinal / håndvask / bruser
	Spærringstape (må ikke passeres)
	Forbudt område (må ikke betrædes)
	Bord (må ikke overspringes)
	Prominent sofa (må ikke overspringes)
	Skab (må ikke overspringes)
	Stor plante / potteplante
	Pille / stolpe / skulptur
	Trappe (opad)
	Trappe (nedad)

Desuden er der også nogle særlige postdefinitioner:

Symbol	Navn	Anvendelse ved indendørs
	3.3 Vandhul	Toilet
	4.9 Markant træ	Stor plante/potteplante
	5.8 Mur	Fast væg
	5.21 Overdækket område	Bord
	6.3 Sofa*	Prominent sofa
	6.4 Skab*	Skab
	6.5 Søjle*	Stolpe

\* Ikke IOF-standard (lavet til formålet)

Ligesom til sprint er det **kortet der gælder**. For eksempel må en dør kun benyttes, hvis den er tegnet åben på kortet. Dog kan nogle af de løse genstande, såsom borde og planter, godt være flyttet en smule siden kortet blev rettet i sidste uge.

Unikt for indendørsorientering er det, at løbet foregår i flere etager. For at flytte sig mellem etagerne, skal man naturligvis bruge trapperne. En trappe er tegnet med en pil, som starter på højde med den etage, den er tegnet i. Er pilen sort på orange baggrund, vil man bevæge sig opad i pilens retning. Er den derimod rød med hvid baggrund, vil man langs pilen bevæge sig nedad. Det ses på billedet herunder:

