

# Utrustning för orientering

Från skor till pannlampa – det här är vad du behöver

## Hållare kontrolldefinitioner.

En hållare av plast som du fäster på armen och som underlättar för dig att läsa kontrollbeskrivningar utan att släppa greppet om kartan. Cirkapris 100 kr. Se [Orienteringsspecialisten.se](http://Orienteringsspecialisten.se)

## Kompass.

Vi rekommenderar tumkompass. Cirkapris 350 kr. Se [Orienteringsspecialisten.se](http://Orienteringsspecialisten.se). Finns även på [Hellasgården](http://Hellasgården).

## Löparbricka.

Så snart du vill vara med på din första tävling behöver du en löparbricka. Den standard som används i Sverige är Sportident, och löparbrickan kallas vanligtvis sportidentpinne eller SI-card. Finns i olika modeller, den enklare med minneskapacitet för 30 kontroller (SI-card 8) räcker långt. Löparbricka finns att hyra på tävlingsplatsen, men vi rekommenderar att du köper din egen. Cirkapris från 350 kr. Se [Sportident.se](http://Sportident.se)

## Skor.

Slittåliga skor rekommenderas, gärna med dobb. För ungdomar fungerar fotbollsskor för grusplan utmärkt. Orienteringsskor finns med dobb och metalldoob, vilket är bra på blöta berghällar mm. Cirkapris 800-1400 kr. Se [Orienteringsspecialisten.se](http://Orienteringsspecialisten.se)

## Hellaskläder.

Kortärmad tröja (träning/tävling) cirkapris 300 kr, jacka och byxor (överdrag/löpträning) cirkapris 800 kr. Dessa föreningskläder beställs ett par gånger per år. Beställ genom att skicka ett mejl till Charlotta Giberg, [charlotta.thureson-giberg@huddinge.se](mailto:charlotta.thureson-giberg@huddinge.se)

## Pannlampa.

Vi rekommenderar lampor avsedda för orientering. Cirkapris 1200-4000 kr. Se [Orienteringsspecialisten](http://Orienteringsspecialisten). Bra lampor från Mila finns även på [Hellasgården](http://Hellasgården), där du som Hellasmedlem har rabatt. Milas modell "Mira", ord pris 1500 kr, ditt pris som medlem 1275 kr. (Även billigare och mindre lampor kan fungera vid träning, se exempelvis Clas Ohlson med flera återförsäljare.)

## Byxor och strumpor.

Antingen långa strumpor och knälånga byxor, eller långa tajts. Cirkapris 200-800 kr. Se [Orienteringsspecialisten.se](http://Orienteringsspecialisten.se)  
Orienteringsstrumpor, långa. Cirkapris 80 kr. Se [Orienteringsspecialisten.se](http://Orienteringsspecialisten.se)

All utrustning går vanligtvis även att köpa på större orienteringstävlingar. Begagnat. Ibland kan det finnas begagnade kläder och utrustning inom klubben. Kolla med någon av ledarna!