

Þátttaka í alþjóðlegum keppnum

Markviss undirbúningur

Sigurður Jakobsson TF3CW

Yngvi Harðarson TF3Y

9/2 2012





Yfirferðin í kvöld

- Hvað er undirbúið?
- Markmið
- Vaxtarlagið?
- Mataræði – Svefn og hvíld
- Þýðing reynslu
- Keppnisflokkur
- Siðareglur
- Stöðin og aðstæður
- Nokkrar keppnir
- Spurningar

Undirbúningur

- (1) Einstaklinga
- (2) Stöðvar
- (3) Þekkja aðstæður, s.s. skilyrði

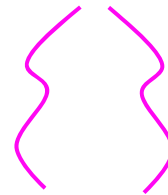


- (1) og (2) innan áhrifasviðs og afar mikilvægt
- Einstaklingurinn mikilvægari en gleymist
- Tékklistar

Markmið með keppnisþátttöku?



- Flestir: Aðrar ástæður en „til að vinna”
Dæmi: Efla færni í viðskiptum - Æfingin skapar meistarann
- Þeir sem ætla að vinna þurfa „hina”
- Samt mögulegt að „vinna í sínum flokki”
Vinna að markmiði **sínu**
- Sníða sér stakk eftir vexti
- Hvernig ertu vaxin(n)?



„Vaxtarlagið” ræðst af:

- Reynslu
- Mataræðinu (án gríns)
- Hvíld og úthaldi
 - Hvernig er formið?
- Andlegri stemningu
- Fjölskylduhögum og félagslegum stuðningi
- Ímyndaðu þér íþróttamann
- Hverjir eru möguleikar stöðvarinnar?



Mataræði – Nokkrar þumalputtareglur



Passa að þorna ekki – Halda jöfnum blóðsykri

- Hafa nóg vatn að drekka
- Borða margar litlar máltíðir
- Léttsoðin fjallagrös eru frábær
- Halda unnum matvælum í lágmarki
- Ekki með viðbættum sykri / ekki djús
- Ekki borða þungmeltan mat
- Ekki nota mikið kaffi (eða sykur)
- Ekki áfengi





Svefn og hvíld

- Vonlaust að fara þreyttur í mikla vöku
- Getur verið betra að sofna í einhverjar mínútur en...
- Svefn og 90 mín. sveiflan
 - Tengist m.a. líkamshita
 - Reyna að ná 1,5 eða 3 klst svefni fyrir keppni
- Standa upp, hreyfa sig og teygja á 60 mín. fresti
- Ekki **þung** æfing í ræktinni 2 d. fyrir keppni
 - Hrikalegt! Mjólkursýra í vöðvum og miklar setur
- Seinni sólarhringurinn mun erfiðari



Fjölskyldan: Keppnin sett í „helgarplanið” með fyrirvara

- ...og hver hjálpar með næringu?

Áherslur í undirbúningi háðar reynslu



- Æfing í viðskiptum
 - Vera í loftinu fyrir keppni (og hermun: Morserunner)
 - Rifja upp NATO stafrófið (SSB)
 - Fylgjast með hvernig aðrir gera
 - Spá í þær upplýsingar sem skipst er á
 - Hvaða skyssur gerði ég síðast? Skoða síðasta log
 - Hvað virkaði síðast?
- Læra helstu atriði keppnisreglna
- Átta sig á skilyrðum
- Mynda sér skoðun á keppnisflokkum



Keppnisflokkur?

- Keppnisflokkur hefur áhrif á undirbúning
 - Hvaðan koma punktarnir? Margfaldararnir?
 - Blanda af „Run” og „S&P”
- Skilyrðin
- Multi: Margfaldarastöð mikilvæg
- Undirbúningur flóknari ef margir koma að
- Muna: „Fair play”

Siðareglur keppenda - World Wide Radio Operators Foundⁿ



„Fair play”

- Ég fer eftir keppnisreglum, þ.m.t. um keppnisflokk
- Ég fer að reglum landsins
- Ég leiðrétti ekki keppnis-log eftir keppni með aðstoð viðbótargagna
- Ég virði niðurstöðu keppnisstjórnar sem endanlega
- Ég starfræki stöðina í anda DX-siðareglna -> dx-code.org
- Ég gef eftir tíðnina fyrir neyðarfjarskipti
- Ég sé til þess að útsent merki sé hreint og trúfli ekki

Stöðin



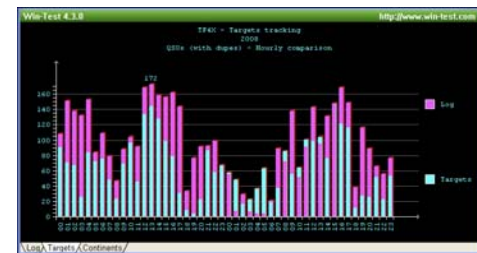
- Yfirfara allt vel fyrir keppni
- Gera eigin tékklista
- Sendiviðtækið
- Tölvun og tengingar
- Keppnisforritið og stillingar
- Magnarann
- Loftnet og fæðilínur
- Er merkið hreint eða brak og smellir?





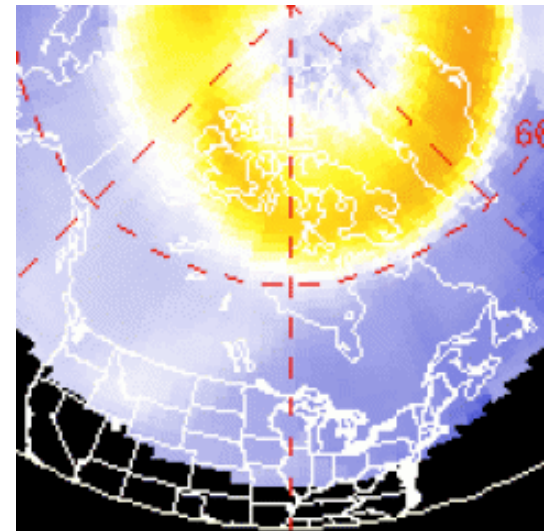
Forritið

- Margfaldaraskjöl
- Uppfæra SCP ef notað
- Hlaða inn árangri „síðasta árs“
- Flýtilyklar og minni
- Hljóðskrár og páfagaukur
- Tengingar
- Cluster og Skimmer/RBN



Aðstæður

- Skilyrðin
- Fylgjast með böndunum
- Skoða sólblettaspár – Áætla t.d. m/HamCAP
- Gráa línan
- Loftnetastefnur
- Hvaða leiðangrar í gangi?
- Ef ekki þín stöð:
 - Kynnast stöðinni
 - Skrá stillingar
- Skoða S/N á RBN





SUN – Day

**FLUX hefur mælst hæst 190 í sveiflu 24.
Sólblettir hafa mælst flestir 208.**

Aurora–Norðurljós

Dagar á ári



Ísland	243
Shetlandseyjar	100
Norður Skotland	50
Mið England	10
Norður Frakkland	5
Suður Frakkland	1



Ljósmynd: Þorvaldur Stefánsson, TF4M



 CQ WW



CONTESTS



RDXC 2011



4 TF stöðvar sendu inn logga

RDXC 2011



Call	Class	Q's	DXCC	Obl	Score
TF3W	MOST	1783	195	148	2.291.736
TF3Y	SOAB CW	59	18	3	4788
TF3DC	SOSB CW LP	18	16	4	1140
TF3AO	SOAB SSB	91	37	22	26.622

SAC CW 2011



3 TF stöðvar sendu inn logga

SAC CW 2011



Call	Class	Q's	Mults	Score
TF3W (~3SA)	SOAB HP	1244	129	385.323
TF8GX	SOAB LP	442	97	100.686
TF3DC	SOAB	205	62	27.590

SAC SSB 2011



3 TF stöðvar sendu inn logga

SAC SSB 2011



Call	Class	Q's	Mults	Score
TF3W	MOST	1529	157	607.119
TF8GX	SOAB LP	848	107	220.313
TF3AO	SOSB10	5	5	55

**1. sæti í Skandinavíu
Til hamingju Gulli !**

Scandinavian Cup CW/SSB



Nr.	Land	Loggar	Score
1	Finnland	139 í 410	66.989.353
2	Svíþjóð	292 í 237	41.374.021
3	Noregur	70	8.918.553
4	Danmörk	42	6.645.287
5	Álandseyjar	8	4.753.473
6	Ísland	7	1.341.086
7	Færeyjar	3	543.896
8	Grænland	1	507.964
9	Svalbarði	1	332.785



Gagnlegar upplýsingar

- <http://k9jy.com/blog/2009/04/27/ham-radio-contesting-wiki-site/>
- http://wiki.contesting.com/index.php/Main_Page
- <http://www.ng3k.com/>
- <http://wiki.k1ttt.net/default.aspx?AspxAutoDetectCookieSupport=1>
- <http://www.mapability.com/ei8ic/contest/k1ar.php>
- <http://www.wrtc.info/>
- <http://hornucopia.com/contestcal/>
- <http://www.reversebeacon.net>
- <http://www.swpc.noaa.gov/ftpdir/latest/45DF.txt>
- <http://wwrof.org/contester-code-of-ethics/>

Þakkir til:

K1AR, K1DG, K1TTT, K3LR, K5ZD, K9JY, N4ZR, ES5TV, OH1VR, TF4M

