

Arrangementsregler for lokale o-løp i Salten



Dokumentansvarlig: Idretts- & rekrutteringsutvalgene Versjon: april 2016

Innhold

Bedre arrangementer – to dokumenter	3
Målsettinger.....	3
Om de lokale o-løpene i Salten.....	4
Nærløpene Saltensprint, Saltenkarusell & nattløp	4
Andre tradisjonsrike løp	4
Terminliste & resultatservice.....	5
Påmelding.....	5
Forhåndspåmelding	5
Direktepåmelding	5
Påmeldingsavgift	5
Type løp, løypelengder og ferdighetsnivå	6
Variasjon i løypelengder	7

Bedre arrangementer – to dokumenter

Arrangementsregler

I **dette dokumentet** finner du kortfattet gjennomgang av hvilke arrangementsregler som gjelder for de årlige lokale tirsdagsløpene i Salten.

Arrangørguide

Det finnes i tillegg en praktisk rettet «**Arrangørguide for lokale o-løp i Salten**» med rutiner, råd og vink for dem som får det ærefulle oppdrag å være løypeleggere og løpsledere på de lokale løpene.

Målsettinger

Idretts- og rekrutteringsutvalgets overordnede mål (2016):

«Gjøre B&OI synlig ved å bygge et inkluderende klubbmiljø, og lage opplegg for treninger, turer, løp og samlinger som er best mulig tilpasset den enkelte utøver i aldersgruppa 10–12 og 13–20–86 år»

Delmål arrangement:

- Lokale løp skal synliggjøre orientering på en positiv måte!
- Lokale løp skal være et attraktivt tilbud både for «nye» og «rutinerte» o-løpere!

Delmål arrangør:

Profesjonalisering og rutiner skal gjøre det overkommelig å være arrangør, og mer forutsigbart å være deltaker

Om de lokale o-løpene i Salten

Det arrangeres lokale orienteringsløp åpent for alle som vil delta *tirsdager* mellom april og oktober. Løpene arrangeres på ettermiddag- / kveldstid. Unntaksvis går lokale løp i helger.

4–5 ulike klubber arrangerer lokale løp. De fleste av dem har Bodø og Omegn IF orientering (B&OI) ansvar for.

Som største klubb i Salten har B&OI tatt ansvar for oppsett av terminliste og fordeling av arrangementene i dialog med øvrige klubber.

Nærløpene Saltensprint, Saltenkarusell & nattløp

B&OI legger sine Saltenkarusell- og Saltensprintløp inn som nærløp i den nasjonale terminlisten i Eventor, og oppfordrer de andre klubbene til å gjøre det samme. B&OI sørger for at resultatservice for alle løpene blir tilgjengelig på www.bodo-orientering.no

Alle lokale løp, unntatt nattløpene har løypetilbud til *nybegynnere (N)* og *litt øvede (C)*

I Norges orienteringsforbunds konkurranseregler (3.3.6) defineres nærløp som følger:

«Nærløp er et løpstilbud for en krets eller deler av en krets. Dette er et enkelt løpstilbud hvor det forventes at de fleste løperne kommer, løper og reiser hjem. Det stilles derfor få krav til annet enn kart og løyper. Kretsene setter opp terminliste og kan vedta utfyllende forskrifter for nærløp.»

I Salten arrangeres tre typer nærløp:

K	Saltenkarusellen	10–12 orienteringsløp i skogsterreng	Løyper for alle! 4–5 ulike lengder / ferdighetsnivå
S	Saltensprinten	4–5 sprintløp. Mest veg / gate, litt terreng	Løyper for alle! 2–3 ulike lengder / ferdighetsnivå
N	Nattsprint/ nattløp	2–3 nattløp på høsten	Uvant og mer krevende ☺ Med hodelykt!

Fargekodene og forkortelsene over brukes også i terminlista

Andre tradisjonsrike løp

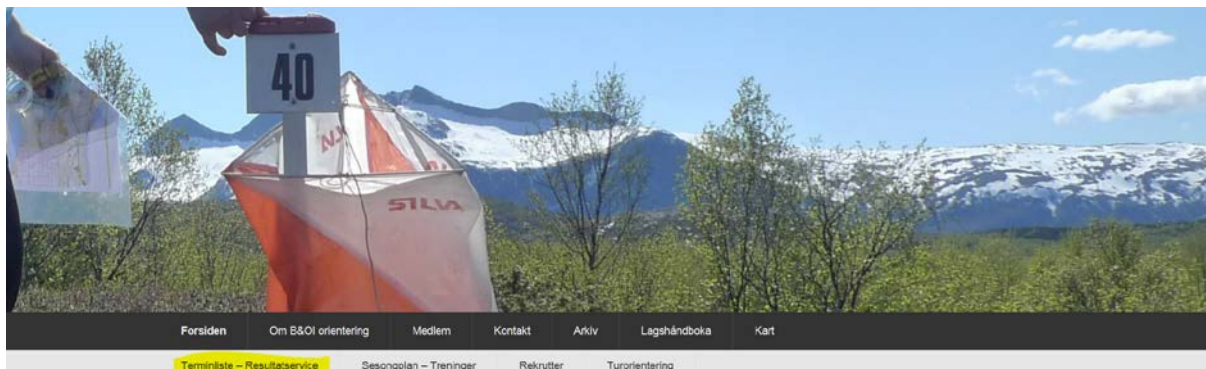
2.staf	Tomannsstaffett	Sammensatte lag, 3 etapper per løper
PRIO	B&OIs åpne klubbmesterskap	Morsom jaktstart (alle som har løpt nærløpene kjemper om seieren i samme løp!)
Inne	Innendørs o-løp	Universitetet

Fargekodene og forkortelsene over brukes også i terminlista

Bortsett fra i B&OIs klubbmesterskap er det *ikke premiering* i de lokale o-løpene.

Terminliste & resultatservice

Lokal terminliste – dvs. oversikt over tirsdagsløpene i Salten er tilgjengelig via www.bodo-orientering.no Resultatene publiseres samme sted.



På B&OI sin hjemmeside finner du terminliste og resultatservice

Påmelding

Forhåndspåmelding

For å melde deg på til et løp via internett må du registrere deg på eventor.orientering.no og bruke påmeldingsskjemaet til det enkelte løp.

Forhåndspåmelding til de lokale løpene i Salten forenkler arbeidet med arrangementene vesentlig! Både avviklingen av løpene og resultatservice etterpå.

Klubbmedlemmer oppfordres til forhåndspåmelding! <http://eventor.orientering.no/Events>

Frist: Klokken 22.00 kvelden før løpet

Direktepåmelding

Er du *ny eller ikke medlem*? Det er også mulig å melde seg på direkte ved oppmøte på løpet.

Påmeldingsavgift

HVEM	STARTKONTINGENT	LEIE EKT (TIDTAKINGSBRIKKE)
Under 17 år	0 kroner	Gratis
Fra og med 17 år	30 kroner	20 kroner

B&OI betaler medlemsavgift for sine medlemmer. Satsene for ulike typer medlemskap finner du på hjemmesiden http://bodo-orientering.no/?page_id=128

Ikke-medlemmer betaler på arena.

Type løp, løypelengder og ferdighetsnivå

Det konkurreres i løyper med ulike lengde/ vanskelighetsgrad istedenfor klasser. Alle står fritt til å velge løype etter nivå og forutsetninger.

SALTENKARUSELLEN				
10-12 karusell-løp per år		Orientering i skogsterreng		Løyper for alle
TYPE	LENGDE	NIVÅ	FERDIGHETSNIKÅ/ BEREGNET FOR	
A-lang	6 km	A-nivå	Krevende I O-teknisk utfordrende. Lengste løypevariant. Passer for øvede løpere; ungdommer 15-16 år, juniorer og de sprekeste voksne	
A-kort	4 km	A-nivå	Krevende II O-teknisk utfordrende kort løypevariant. Passer for øvede løpere; ungdommer fra (13) -14 år - og voksne	
B- middels lang	3 km	B-nivå	En del erfaring F. eks for 13-14(15) år - voksne med noe erfaring - veteraner. Forstå å bruke høydekurver, forstå løpbarhet i terrenget, finorientering inn mot post. Veivalg.	
C	2 km	C-nivå	Litt øvede deltakere F. eks for 11-12 åringer og voksne nybegynnere. Helt enkle veivalg, bruk av ledelinjer, orientere kartet etter terrenget. Grov retningsorientering med kompass.	
N	1,5 km	N-nivå	For nybegynnere Tidtaking uten rangering. Ofte «Råtass» -opplegg med flere korte fartsfylte sløyfer. Grunnleggende karttegn, lære å ferdes i skogen.	

Ei Råtass-løype består av 3-4 sløyfer med flere poster i hver sløyfe. Løperne kommer tilbake til arena etter hver sløyfe.

N- eller C-løpere får kartet utlevert på forhånd ved samlingspunktet for nye på arena. A- og B-løperne får kartet idet de starter.

SALTENSPRINTEN				
4-5 sprintløp per år		Orientering mest på veg/ gate		Løyper for alle
TYPE	LENGDE	NIVÅ	FERDIGHETSNIKÅ/ BEREGNET FOR	
A	1,5-2,5 km	A-nivå	Alle andre enn nybegynnere. A-nivå i sprint er ikke like vanskelig som i terreng	
(C)	1-1,5 km	C-nivå	Dersom det tilbys Råtass-opplegg for N-klassen, legges også ei kort C-løype med vegvalgsstrek	
N	kort	N-nivå	For nybegynnere. Tidtaking uten rangering. Ofte «Råtass»-opplegg med korte fartsfylte sløyfer	

Ei Råtass-løype består av 3-4 sløyfer med flere poster i hver sløyfe. Løperne kommer tilbake til arena etter hver sløyfe.

N- løpere får **kartet utlevert på forhånd** ved samlingspunktet for nye på arena.

NATTLØP				
Minst 2 per år		Orientering i skog/park med hodelykt		Løyper for øvede
TYPE	LENGDE	NIVÅ	FERDIGHETSNIKÅ/ PASSER FOR	
A	4 km	A-nivå	Krevende! Det er uvant og krevende å finne fram i mørke, selv for o-løpere med mye erfaring.	
B	2 km	B-nivå	Øvet! Nattpøp for øvede yngre løpere og voksne	

Det er ikke N- eller C-løype på nattpøpene

Variasjon i løypelengder

Av lokal terminliste framgår det at lengdene på løypetilbudet på Saltensprinten & Saltenkarusellen kan variere:

	Løypelengder og vanskelighetsgrad	Kommentar til løypelegger Se eget avsnitt i <i>Arrangørguiden</i> om kjennetegn for sprint-, mellom- og langdistanseløyper
Saltensprinten	0,8–1 km (N) (1–1,5 (C)) 1,5–2,5 km (A)	Sprint
Saltenkarusell KORT	1,5 km (N) 2 km (C) 3 km (B) 4 km (A kort)	Tilstreb Mellomdistanse -preg på A-løypa
Saltenkarusell STANDARD	1,5 km (N) 2 km (C) 3 km (B) 4 km (A kort) 6 km (A lang)	Tilstreb Langdistanse -preg på A-løype lang (6 km)
Saltenkarusell LANG	Som karusell-løp STANDARD + 15%:	Tilstreb Langdistanse -preg på A-løype lang (6 km+)