

Arrangørguide

for lokale o-løp i Salten



Dokumentansvarlig: Idretts- & rekrutteringsutvalgene Versjon: april 2016

Innhold

Introduksjon	4
Bedre arrangementer – to dokumenter	4
Målsettinger	4
Løypelegging på lokale o-løp	5
Hva slags løyper skal jeg legge?	5
Løypelegging for begynnere (N, C og B-løype)	5
Hva kjennetegner sprint, mellomdistanse og langdistanse?	8
Sprint	8
Mellomdistanse – hva kjennetegner terreng og løyper?	9
Langdistanse – hva kjennetegner terreng og løyper?	10
OCAD og andre digitale verktøy for å legge løyper	10
Postbeskrivelser	10
Skaff oppdatert kart	11
Jobbmønster for løypeleggere	12
Spesialsituasjon – løypelegger på nytt kart og i ukjent terreng:	12
Normalsituasjon – løypelegger kjenner terrenget & har brukt kartet før:	12
Løpsleders oppgaver	16
Info på hjemmeside/ Facebook og PM	16
Hente materiell– og utstyr	16
Merking	16
Rigging av arena/samlingsplass	17
Registrering, tidtaking, resultatservice	18
Registrering	18
Rutiner for tidtaking og resultatservice	18
Tilbakelevering av materiell– og utstyr	18
B&OI sitt materiell– og utstyrlager Hammarlibua	19
Nøkler til Hammarlibua	19
Hva finnes hvor?	20
Hold orden og før logg over det du låner	21
Tørkerommet	22
Vedlegg 1: Rutinebeskrivelse tidtaking lokale løp	23
Vedlegg 2: Huskeliste lokale løp – hva trengs å ha med?	25



O-sporten i Salten er OSS!

O-klubbene i Salten arrangerer årlig en helt unik serie lokale løp, der ansvaret for løpsledelse og løypelegging er delt på mange hender og føtter!

Idrettsutvalget i B&OI oppfordrer DEG som er arrangør til å bruke denne Arrangørguiden og Arrangementsreglene (eget dokument).

Det gjør arrangøroppgaven enklere og arrangementet ditt proffere! Bruk guiden:

- Som inspirasjon
- Til å finne råd og vink!
- Som oppslagsbok
- Som huskeliste

Lykke til som arrangør!

Introduksjon

Bedre arrangementer – to dokumenter

Arrangørguide

Dette dokumentet er en praktisk rettet «**Arrangørguide for lokale o-løp i Salten**» med rutiner, råd og vink for deg som har fått det ærefulle oppdrag å være løypelegger eller løpsleder på et lokalt løp.

Arrangementsregler

I «**Arrangementsregler for lokale løp i Salten**» finner du en kortfattet gjennomgang av hvilke arrangementsregler som gjelder for de årlige lokale tirsdagsløpene, herunder ditt arrangement.



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 (denne guiden) skal gjøre det overkommelig å være arrangør, og mer forutsigbart å være deltaker



I denne guiden er tips og råd fra flere garvede arrangører sammenstilt og oppdatert - blant annet fra Carl Bamse Bjørseth

Løypelegging på lokale o-løp

Hva slags løyper skal jeg legge?

Orientering er artig. Vi vil gjerne at flere skal oppleve mestringsglede i skogen. Da er gode løpsopplevelser viktig!

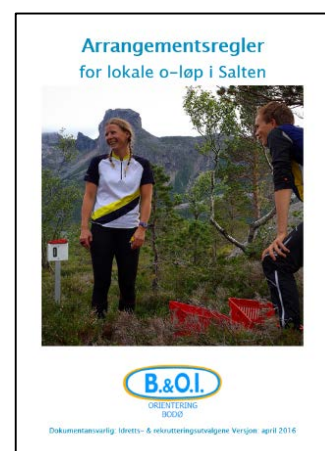
Av lokal terminliste www.bodo-orientering.no framgår det hva slags løypetilbud du har fått ansvar for legge løyper til.

Arrangementsreglene for de lokale løpene finner du i et eget dokument.

Løypetilbudet på karusell-løpene er dels tilpasset hvilken type løyper terrenget passer til, og dels til hvor erfaren løypeleggeren som har ansvaret er.

Så snart du har fått løypeleggeransvar:

- Sjekk hvilket ferdighetsnivå løypene *du* skal legge i ditt løp, er forutsatt å ha
- Vi har felles ansvar for å ta vare på «ungskogen» – med utfordringer tilpasset de yngste og ferskeste løperne (se neste side)
- Husk at ei B-løype på 3 km ikke skal være en innkortet versjon av de lengste løypene!
- De eldre og rutinerte løperne (A-nivå) skal få bryne seg på de lengste løypene dine!



Løypelegging for begynnere (N, C og B-løype)

I terminlista vil det framgå hvilke løp B&OI sitt idretts- og rekrutteringsutvalg tar ansvar for å legge nybegynnerløypene (Råtass-sløyfer), og hvilke løp ansvarlig løypelegger selv legger ei vanlig N-løype.

Vi vil anbefale at løypeleggerne leser brosjyren fra 2016 **Riktige løyper for barn og ungdom:**

http://www.orientering.no/media/filer_public/02/d9/02d9ce53-d416-492a-a796-a5864cd15590/nof_riktige_loyper_for_barn_og_ungdom_2016.pdf

Husk:

- Kartet må være oppdatert i området der N, C og B-løypene legges. De færreste unge N, C (B)-løperne leser kartoppslag eller PM.
- Oppdager du vesentlige avvik mellom kart og terreng (endringer av ledelinjer som nye tydelige stier, endring i hogstgrenser etc.)? Vurder å legge om løypa.
- Startplass for N- og C-løypa bør ligge nær samlingsplass slik at de yngste kan få veiledning før de drar ut – og kan fanges opp til «debriefing» etterpå
- Legg «snille» førstestrekk, slik at løperne kommer inn på kartet
- Bruk tydelige, lett synlige postdetaljer.

- Ikke overvurder kart- og kompasskunnskap hos N og C-løpere.

Om N-løypene:

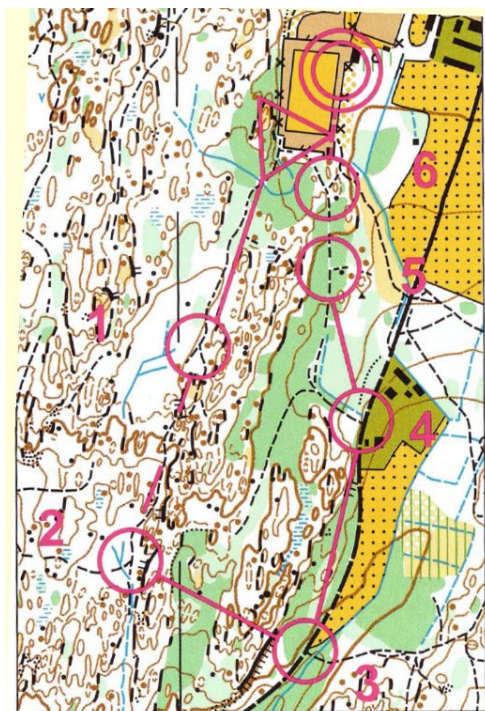
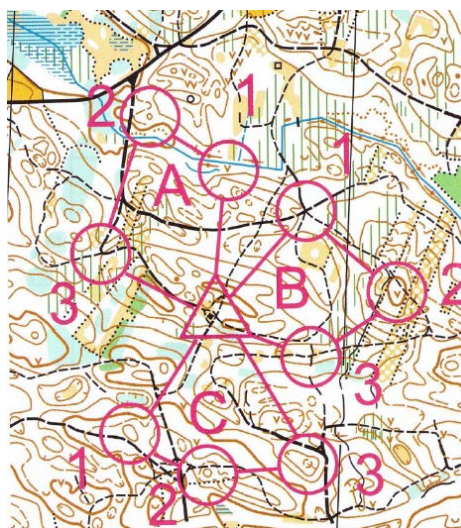


Fig. 6.1C: Det hjelper ikke hvor lette de andre strekkene er. Strekket fra 2 til 3 gjør denne N-løypa fullstendig uegnet for løpere som verken har lært kurveorientering eller å bruke kompass

Merking av strekk (merkebånd i terrenget + stipling på kartet) er en god løsning i terrenget der det ikke er mulig å få sammenheng mellom ledelinjer å orientere etter.

Ingen av strekkene i ei N-løype må være vanskeligere enn N-nivå.



Eksempel på Råtass-sløyfer

Råtass:

- Innbyr terrenget til å råtass-løyper. Gjør det!
- Noen av ungene løper alle sløyfer, noen klarer færre
- Mulig å lage ulik vanskelighetsgrad på sløyfene
- Enklere å gi veiledning/ debriefing

Om C-løypene:

- Ei løype med bare C-nivå vil kreve mye konsentrasjon. Totalt sett kan det bli for vanskelig. Ei C-løype bør derfor inneholde enkelte strekk på N-nivå.
- C-løypene løpes ofte også av nye foreldre. Vi ønsker at de skal få en god opplevelse, dvs. ikke bruke unødig lang tid.

Om B-løypene:

- Skal ha klare postdetaljer, ikke slumppreget om man finner posten. Posten bør plasseres slik at du ser den i den retningen du kommer fra (ikke bak stein el. som i ei A-løype)
- Det skal være oppfangende detaljer bak posten
- Tenk på at B-løypene tidlig i sesongen bør være litt enkle. Slik at overgangen til B-nivå for en 13-åring som løp C-nivå i fjor, ikke blir for krevende.

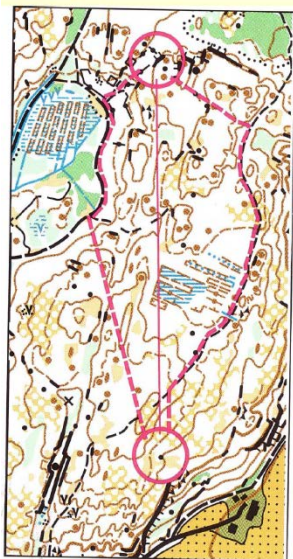


Fig. 6.4B: Fra C-løypene er løperne vant til å følge ledelinjer. Mange vil derfor uten videre ta stia nordover. Posten blir veldig vanskelig da det ikke er noe klart punkt å ta av fra stia og det er relativt kronglete terreng inn mot posten. At posten, som løypeleggeren hadde tenkt, kan forenkles veldig ved først å dra gjennom terrenget til kjerreveien og deretter en kort bit gjennom terrenget, er det få som ser.



Moro for løypelegger å få tilbakemelding! Var utfordringene passelige. Hva kan jeg lære til neste gang?

Hva kjennetegner sprint, mellomdistanse og langdistanse?

Som løypelegger kan du bidra til at løperne får øve på ulike o-tekniske momenter. I oversikten på side 6 i dokumentet «Arrangementsregler for lokale o-løp i Salten» sier helt kort hvilket ferdighetsnivå N, C, B og A-løypene er beregnet for, og hva løperne forventes å kunne. Jamfør også tabellen på side 5 i dette dokumentet om løypelengder/ løypetilbud.

I kretsmesterskap, på Nordnorsken og på andre større løp legges det vekt på at **ulike distanser har ulikt særpreg både med tanke på terrengvalg og o-tekniske momenter.**

Flere av våre ungdommer og voksne deltar i nasjonale løp. Det er fint om tirsdaysløpene gir relevant trening i konkurransetempo. **Vi oppfordrer derfor løypeleggere på lokale løp til å ha dette i bakhodet, spesielt i A-løypene.**



Analyse av løpet – lure veivalg og tidstap (!) er en nøkkel for å utvikle seg som o-løper. Diskuter gjerne med løypeleggeren!

Sitatene under er **sakset fra Løypeleggerboka** (Norges orienteringsforbund 2007). I tillegg er noen lure tips oppsummert punktvis:

Sprint

«Sprintens særpreg er høy hastighet. Den skal teste deltakernes evne til å lese og oversette kartet i et komplekst område, samt å planlegge og gjennomføre veivalg i høy hastighet. Løypa må planlegges slik at høy hastighet er mulig gjennom hele løpet. Løypa kan involvere klatring, men stigninger som er så bratte at deltakerne må gå, skal unngås. Å finne postene skal ikke være noen utfordring, men å finne og gjennomføre det beste veivalget mellom

dem. For eksempel bør den meste naturlige vegen ut av en post ikke nødvendigvis bli den beste. Løypa skal legges slik at det kreves full konsentrasjon gjennom hele løpet.»

Ønskeliste til løypelegger:

I Bodø har vi ikke mange «komplekse» sprintområder, men det kan bli brukbart om du har følgende i bakhodet:

- Ei god sprintløype (A-løype) utfordrer løperen til å foreta valg – ofte! Hyppige valgsituasjoner er viktig, fordi det setter løperen under press selv om løypa ser enkel ut når man sitter ved kjøkkenbordet og ser på den.
- Noen av veivalgene bør ha betydning for sluttiden (tidstap om du velger feil), men ikke nødvendigvis på alle strekk.
- Tenk variasjon. Partier med gjentatte korte strekk kan være bra.
- Bruk av gjerde- og port-problematikk kan være ok i et ellers «for enkelt» terreng. Men dette må ikke overdrives. Offisielt er det omdiskutert om slikt er bra. Pass på at kart, postinntegning og postbeskrivelse er entydig i slike tilfeller.
- Tenk over hvor mye trafikk det er i området og løpstraseene. Vi skal ikke utsette løperne for trafikkfarlige situasjoner. Tenk særlig på de yngste løperne.

Mellomdistanse – hva kjennetegner terreng og løyper?

«Mellomdistansens særpreg er teknisk krevende. Den løpes stort sett i skogområder med vekten på finorientering. Å finne postene er en utfordring. Det kreves at konstant konsentrasjon og kartlesing, med hyppige retningsskifter ut fra postene. Veivalgselementet er viktig, men må ikke komme på bekostning av teknisk krevende orientering. Løypa skal kreve hastighetsendringer, f.eks med strekk gjennom ulike typer vegetasjon.»

Ønskeliste til løypelegger:

Ei god A-løype mellomdistanse (4 km):

- På de Saltenkarusell-løpene der 4 km er lengste løypa, kan man gjerne la seg inspirere av det Løypeleggerboka beskriver om en typisk mellomdistanse.
- På de av karusell-løpene som har to A-løyper, kan 4 km-løypa sees på som en litt kortere og snillere utgave av 6-kmløypa.
- 4km-løypa bør være variert når det gjelder strekk lengder og krav til teknikk.

Ei god B-løype mellomdistanse (3 km):

- Dette er ei utfordrende løype å legge. Skal kunne løpes av 13-åringer med litt erfaring. 3km er også den naturlige løypa for godt voksne mosjonister og veteraner (opp til 80 år!?).
- Felles for løperne er at man bør unngå veldig fysisk krevende terreng og vegetasjon.
- Med tanke på så varierte målgrupper: Ikke gjør løypa for vanskelig o-teknisk (da sliter særlig de yngste) – Ikke gjør løypa banalt enkel (da kjeder veteranene seg).

Langdistanse – hva kjennetegner terreng og løyper?

«Langdistansens særpreg er fysisk utholdenhet. Den finner hovedsakelig sted i skogkledd område og tester deltakernes evner til å velge effektive veivalg, å lese og tolke kartet og å planlegge kreftene for et langt og fysisk krevende løp. Distansen legger vekt på veivalg og orientering i tøft, krevende terreng, helst kupert. Postene er avslutningen på et langt strekk, og er ikke nødvendigvis vanskelige å finne. Langdistansen kan i deler av løypa inneholde elementer som er karakteristisk for mellomdistansen hvor løypa plutselig skifter karakter og inneholder deler med teknisk krevende strekk.»

Ønskeliste til løypelegger:

Ei god A-løype (6 km) bør ha:

- Langstrekk med flere veivalg. De sterkeste o-løperne trenger utfordrende o-tekniske rett-på-vegvalg i terreng. Tenk også «løpe-rundt-muligheter» – omgående vegvalg langs sti eller tydeligere ledelinjer (som gjør terskelen for å løpe 6 km for «nye fremadstormende» eller «spreke voksne» overkommelig).
- Fysisk krevende. Legg 1–2 fysisk krevende strekk. Greit å trene på det juniorene vil møte på større løp
- Kortere teknisk krevende strekk innimellom. Gjerne med retningsforandring og finorientering. Gir øvelse i å måtte skifte fokus og skjerpe konsentrasjonen på en annen måte enn på langstrekkene

OCAD og andre digitale verktøy for å legge løyper

B&OI har flere lisenser for OCAD. Se under avsnittet Skaff oppdaterte kart. Disse er fordelt slik at de (fleste) som legger løyper har tilgang til dette. OCAD har en viss brukerterskel dersom man bruker det sjelden.

Det er også mulig å laste ned gratis-versjon av verktøyet Purple pen, som er et enklere løypeleggingsverktøy.

<http://en.freownloadmanager.org/Windows-PC/Purple-Pen-FREE.html>

Postbeskrivelser

Postbeskrivelsen skal som minimum inneholde postens kode, postdetaljen og postskjermens plassering (for eksempel under stup, oppe på høydepunkt, østre kant av myr og lignende). Løypas lengde og hvilke klasser som har løypa bør også være med. Internasjonale symboler benyttes i alle klasser bortsett fra nybegynner, hvor postbeskrivelse skal være i tekst.

Her finner du [norsk forklaring til IOF postbeskrivelser](#).

Skaff oppdatert kart

Løypeleggers første oppgave er å skaffe seg kart.

Klubbens kart ligger i kartdatabase hos firmaet Konkylie Data. Adressen dit er kartarkiv.no. Du får **brukernavn** og **passord** fra kartforvalter Arild Hegreberg, arild.hegreberg@gmail.com.

B&OI orientering har 2 «arkiv» der, ett for skolekart, og ett for andre kart. Velg det du trenger, klikk på «Kartoversikt», og trykk på printer-ikonet til det aktuelle kartet for å laste det ned til din PC



Klikker du på OCAD-symbolet «A», får du bl.a. se **dato for siste revisjon**, er det mistenkelig gammel dato, kontakter du Arild for å sjekke om det er noe nytt under arbeid.

Kartfila legger seg i nedlastingsmappa på PCen din, alternativt kan du høyreklikke før nedlastinga for å «Lagre lenke som...», oversiktlig plassert din egen opprettede mappe (f.eks. med navnet Bakgrunnskart).

Løypelegging kan du gjøre i programmet OCAD, med det nokså rimelige CS-programmet (Løypelegging Course Setting). Kontakt Arild for lisens, klubben kan ha kjøpt rabatterte lisenser.

Som løypelegger har du ikke rettigheter til å gjøre andre endringer i kartet enn å legge til midlertidige skraveringer for forbudte områder, passeringspunkter og liknende. Oppdager du endringer i terrenget som du må ha med på kartet til ditt løp, må du kontakte Arild.

Noen av kartene våre omfatter greit avgrensede områder, i andre tilfeller (som i det store kartet Bodømarka vest) må du selv klippe utsnitt for ditt bruk (Fil – Skriv ut – Del av kartet).

Husk å skrive inn målestokken på kartet.

Hvis noen ikke tar den gøyale utfordringa det er å selv legge løypene i OCAD, kontakter dere Arild eller en annen god venn for hjelp.

Til slutt et lite tips til løypetegninga i OCAD hvis du har kart med mye farge (som sprintkart eller kart med mye grønt) – det kan bli mer leselig med en 0,2 mm hvit ramme rundt postnummeret, se oppskrift på <http://ocad.com/blog/2014/02/new-ocad-11-feature-for-course-setting/>.

Jobbmønster for løypeleggere

Basert på notat fra 2008 av Carl B Bjørseth

Løypelegging tar sin tid. Det er lurt å begynne planleggingen så snart du har fått løypeleggeroppdrag i lokal terminliste – dvs. tildelt kart og sted.

Er du fersk løypelegger kan du trenge råd og veiledning fra støttespillere. Kontakt dem du vil søke råd hos og gjør avtale med disse i god tid.

Et brukbart jobbmønster kan være dette:

Spesialsituasjon – løypelegger på nytt kart og i ukjent terreng:

Sjekk ut punkt 1 – 10:

1) Ved skrivebordet:

- a) Vurder egnet arena/samlingsplass (for eksempel parkering) – PS! Ved større løp som KM er grunneierkontakt aktuelt
- b) Vurder startområde
- c) Vurder mulighetene for N-løype og C-løype etc.

2) Ved skrivebordet/ på OCAD:

- a) Hva ville du vært nysgjerrig på som løper? Lag noen prøvestrekk på kartet.
- b) Hvor lange runder det er mulig å få til i de ulike løypene? Tegn opp noen «prøvesløyer» (OCAD: Vha. tegnesymbolet for «merket løype» – rosa stiplet linje – blir det enkelt å sjekke lengden på prøvesløyfene)

3) I terrenget: Dann deg et bilde av kartets kvalitet og "dialekt", bunnforholdene (tungløpt, lettløpt?)

Er du ny som løypelegger har du kanskje løpt i terrenget før? Kanskje kan du ha hjelp av å se løypene til tidligere års løypelegger fra samme område.

Normalsituasjon – løypelegger kjenner terrenget & har brukt kartet før:

Sjekk ut punkt 4 – 10

4) Ved skrivebordet/ på OCAD:

- a) Hvor pleier arena å være? Finnes det andre muligheter – kan man gå litt lenger fra veggen til arena?
- b) Tenk trafiksikkerhet på steder der det er få p-plasser. Begrens behovet for å gå langs veg, og krysse trafikkert veg i løpet
- c) Startsted og startpost: Kan A- og B-løperne gå et stykke fra arena til tidsstart? A- og B-løypene bør ha startpost. N- og C-løyper bør ha sin tidsstart nær/ på arena, og *kan* ha startpost.

- d) Startpost (A & B-løyper) bør plasseres usynlig fra start. Spesielt viktig dersom 1.strekk er vegvalgsstrekk. Det vil også gi en «snill» åpning, for de mer garvede, idet de får anledning til å finne førstestrekket på kartet før orienteringen starter...
- 5) **Ved skrivebordet/ på OCAD:** Legg løypene (jfr. punkt 2b over). Tenk "store" postringer... Dvs. hold muligheten åpen for at flere av detaljer i postområdet kan være aktuelle når du får fintenkt/ vært i terrenget.
- 6) **Ut å sjekke i terrenget:**
- Sjekk om detaljene i de "store" postringene er hensiktsmessige. Merk en eller flere med plastbånd. Er du usikker på postplasseringen, velg en annen
 - Ha gjerne med en postbukk for å sjekke om det er mulig å sette ned en bukk der du vil plassere skjermen på detaljen.
 - Dersom du bruker samme post i flere løyper – tenk «vanskelighetsgrad» i forhold til hvilken vinkel løperen kommer fra. N, C, B-løpere bør gjerne kunne se posten på avstand. A-løperen skal fortrinnsvis være framme på posten for å se flagget. Se også punkt 10 c
 - Dersom du oppdager at det er behov for kartkorreksjoner; nye stier, hogstfelt el. bør du velge en «sikker» postdetalj som ikke er berørt av endring
- 7) **Ved skrivebordet/ på OCAD:**

Nye løypeleggere legger endelige løyper seinest 4–5 dager før løpet

- Legg de endelige løypene med postbeskrivelser
 - Kartkorreksjoner** av betydning for løperne bør være påført alle kartene. Det holder ikke med at disse er vist på et kartoppslag på samlingsplass.
 - Lag postutsettingskart med alle postringer og koder påført samt postbeskrivelser
 - Klargjør løpskartene – lag pdf
- 8) **PM og info på hjemmesiden/ Facebook**

Utarbeides i samarbeid med løpsleder – skriv seinest 3 dager & publiser 2 dager før løpet

- Info til hjemmesiden bør inneholde:
 - Sted (gjærne kartutsnitt som viser arena)
 - Tidspunkt
 - Parkeringsmuligheter/ eller andre trafikale forhold
 - Løypelengder
 - Kort tekst som «reklamerer» for løypene, terrenget el.
 - Info om opplegget for rekruttene
- Oppslag på arena bør/ skal inneholde:
 - Endringer på kart. Gi gjerne beskjed til kartforvalter om endringer
 - Løypelengder

9) *Mangfoldiggjøre løpskartene og legge i poser*

Minst 2 dager før løpet

Mangfoldiggjøring: Godt lesbare løpskart er viktig for en god opplevelse. Vi har jo lyst til å orientere helt til knærne svikter, selv om synet blir litt dårligere med årene!

Ikke alle løypeleggere har eller har tilgang på skriver som kan levere god nok lesbarhet. Man kan få seg noen overraskelser når de kommer ut i printerskuffen.

Det beste tipset: Ikke vent til dagen før med å se hvordan resultatet blir i utskrift med det utstyret du bruker. Vær innstilt på at det trengs en justering, sjekk det i god tid.

Det varierer fra kart til kart når det gjelder hvor store krav det stilles til trykkingen. Kart med mye farger og detaljer er vanskeligst å håndtere for teknikken. Noen ganger kan også raster på myr være vanskelig.

Det er ikke noe krav, men har du mulighet til å bruke litt tykkere papir enn 80 g/m², er det fint. Med 90 g/m² papir krøller kartet seg ikke så lett i plastposen.

Alternativ 1 – hjemmeproduksjon

Skriver du ut hjemme, må du bruke laserskriver, så det tåler fukt. Antakelig bare enkle sprintkart som kan skrives hjemme.

Velger du å bruke en bedre skriver eller kopimaskin på jobb, basér utskriften på PDF fra OCAD, ikke fra JPG. Erfaringene har vært dårligere med JPG. Skriv ut alle eksemplarene fra fila. Å kopiere en utskrift gir enda et kvalitetstap.

Alternativ 2 – få kartene trykket på Bodø Industri

Lever PDF-filene dager før du trenger dem. Hent kartene seinest dagen før.
Samlefaktura.

Beregne antall kart til det enkelte løp: Deltakelsen varierer over sesongen, er avhengig av hvor løpet går, folk skifter mellom løyper, været påvirker en del osv. En støtte for anslaget fins i fjorårets resultatarkiv. Løypelegger bør beregne litt overkapasitet, en fornuftig margin

Plastlommer: Det er lurt å gjenbruke pent brukte plastlommer, særlig på N og C-løypene. På alle de lengste løypene bør en del av kartene ha nye plastlommer (40+ kan streve med synet)

B&OI har **sveisemaskin** i Hammarlibua til å forsegle plastlommene. Bruk ellers tape. Plastlommene bør være forseglet, i alle fall dersom det er meldt regn!

10) *I terrenget – postutsetting og innhenting*

Postutsetting dagen før. Utsatte poster på løpsdagen

- a) De "trygge" postene kan settes ut dagen før løpet
- b) "Utsatte" poster i trafikkerte områder (typisk på sprint) settes ut løpsdagen (Særlig utsatte poster så sent som 1–2 timer før løpet)
- c) Postene skal henge godt synlig. Som hovedregel skal underkant postskjerm henge i knehøyde. Heng posten i tre/ busk/ stolpe (bare unntaksvis *på* postbukken – den faller innimellom ned, og da følger postflagget med..)
- d) Ha gjerne med ei lita greinsaks for lett rydding rundt postbukk og skjerm. Husk å ta ned plastbåndene (se 6 a).

Postinnhenting på løpsdagen eller innen torsdag

Det kan være greit å ha gjort avtale med en kompis på forhånd om du har behov for hjelp til postinntaking etter løpet. Ha tilstrekkelig antall postinntakingskart klart på forhånd.

Postene skal være levert i Hammarlibua innen torsdag etter løpene.

Løpsleders oppgaver

Info på hjemmeside/ Facebook og PM

Publiseres seinest 2 dager før løpet

- Utarbeid info om løpet i samarbeid med løypelegger. Et bilde gjør seg godt!
- Innhold – se under «Jobbmønster for løypeleggere» punkt 8 over

Hente materiell- og utstyr

3 til 1 dager før løpet

- Gjør gjerne avtale med løypelegger om å hente poster og utstyr sammen. **Huskeliste** for utstyret som trengs – se Hammarlibua

Merking

Løpsdagen

Merking til arena i kryss på offentlig veg

- Merker man riktig behøves ikke mye merking.
- Er løpet på litt ukjent sted: Heng opp postskjerm 50–100 m før man skal ta av fra en veg til en annen. Heng gjerne opp en postskjerm litt inn på sidevegen (som bekrefter at man er på rett veg)
- Er stedet kjent for de fleste: tydelig merking i krysset der man skal ta av fra hovedveg

«O-løpere på veg»

Dersom løypene krysser veg, dersom p-plassen ligger langs offentlig veg eller løperne må gå langs veg SKAL varselskiltene «O-løpere på vegen» settes opp for trafikanter som kommer fra begge sider

Merking til p-plass

Dersom det er p-plass annet sted enn nær arena

Merking til start

Veiviserskilt til start og merkebånd dersom A / B-løpere må gå til tidsstart – avtal med løypelegger hvem som gjør dette. Startseil ved tidsstart. Løypelegger henger ut startpost dersom dette benyttes.

Rigging av arena/samlingsplass

Løpsdagen

Valg av arena er i hovedsak løypeleggers ansvar – se punkt 1 & 4 over. Drøft gjerne med løpsleder som har hovedrollen i forbindelse med rigging.



Tenk på at arena/samlingsplass på o-løp kan være en nokså fremmed verden for den som er «ny» på o-løp. «Innred» arena slik at det er oversiktlig og lett å finne fram.

- Arenaen skal «ta imot» løperne på en ryddig, hyggelig måte. Både de nye og de rutinerte
- Enkle tausperinger, fornuftig plassering av telt for tidtaker, sted for løperdrikke (dersom det tilbys)
- Alle løp skal ha en **egen base for N- og C-løpere** markert med banneret «Orientering på 1-2-3», som er godt synlig og litt skjermet fra registrering av øvrige løpere. På denne basen skal N- og C-løpere få sine kart, og kunne få veiledning (se foto neste side).
- Sjekk med løypelegger hvor start og målpost, er slik at rigging tar hensyn til dette. Målseil og målposten skal både være synlig for løperne som kommer til mål, og gjerne for tidtakerkorpset. La mål være tydelig for løperne, bruk noen få staur og merkebånd for å lage et kort, tydelig innløp.
- **Informasjon** – på arena bør løperne finne oppslått PM og dagens kart (uten løyper).



Orientering på 1-2-3

#viltvakketrått

Farger og karttegn på orienteringskartet:

Svært er hardt • Steingrøst • Liten del • Stille • Kupert • Stille • Stille • Stille • Stille • Stille • Stille	Brunt er høydekurver og asfalterte • Høydekurver • Asfalterte • Stille • Stille • Stille • Stille • Stille • Stille • Stille	Blått er vann • Vann • Rypel • Rypel • Rypel • Rypel • Rypel • Rypel • Rypel • Rypel	Gult er kutt = åpne områder • Kutt • Kutt • Kutt • Kutt • Kutt • Kutt • Kutt • Kutt • Kutt	Grønt er ikke skjult = tett skog • Tett skog • Tett skog • Tett skog • Tett skog • Tett skog • Tett skog • Tett skog • Tett skog • Tett skog
--	---	---	---	---

Husk:

- Hold kartet orientert
- Følg ledelinjer
- Bruk holddepunkter
- Bruk tommelgrepet



Postnummer 1 Postnummer 2 Postnummer 3 Mål



Dette banneret skal henges opp og være godt synlig «base» for N- og C-løpere på lokale løp

Registrering, tidtaking, resultatservice

Registrering

Før og under løpsdagen

Forhåndspåmeldte: En fra klubbens tidtakerteamet importerer kvelden før løpet (etter kl 22.00) liste over forhåndspåmeldte løpere i Eventor og lager startlister som sendes pr e-post til løpsleder. Løpsleder skriver ut og tar med på løpet.

Sørg for at forhåndspåmeldte krysser seg av før de går til start! (For å unngå leiteaksjon etter forhåndspåmeldte løpere som likevel ikke kom!)

Direktepåmelding: Bruk manuelle lister med navn og brikkenummer

Ikke-medlemmer/ leiebrikker: Ta betaling for løpere over 17 år! Påmeldingsavgift 30 kroner & brikkeleie 20 kr

Rutiner for tidtaking og resultatservice

Se RUTINER i vedlegg 1 bakerst

Følges rutinene for tidtaking vil resultatene normalt sett være publisert i løpet av kvelden.

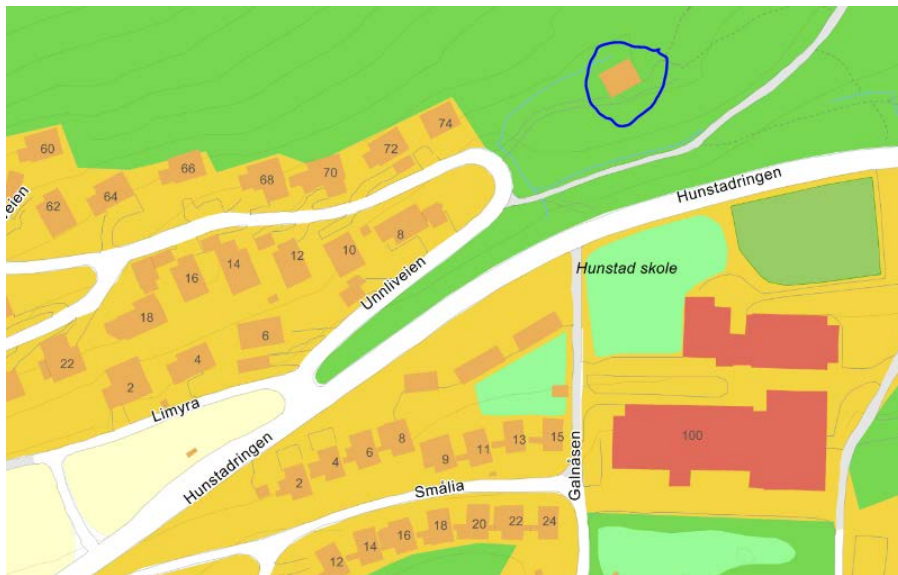
Tilbakelevering av materiell- og utstyr

Seinest torsdag etter løpet

Til Hammarlibua.

B&OI sitt materiell- og utstyrslager Hammarlibua

Hammarlibua, vårt materiell- & utstyrslager ligger like ved Hunstad barneskole.

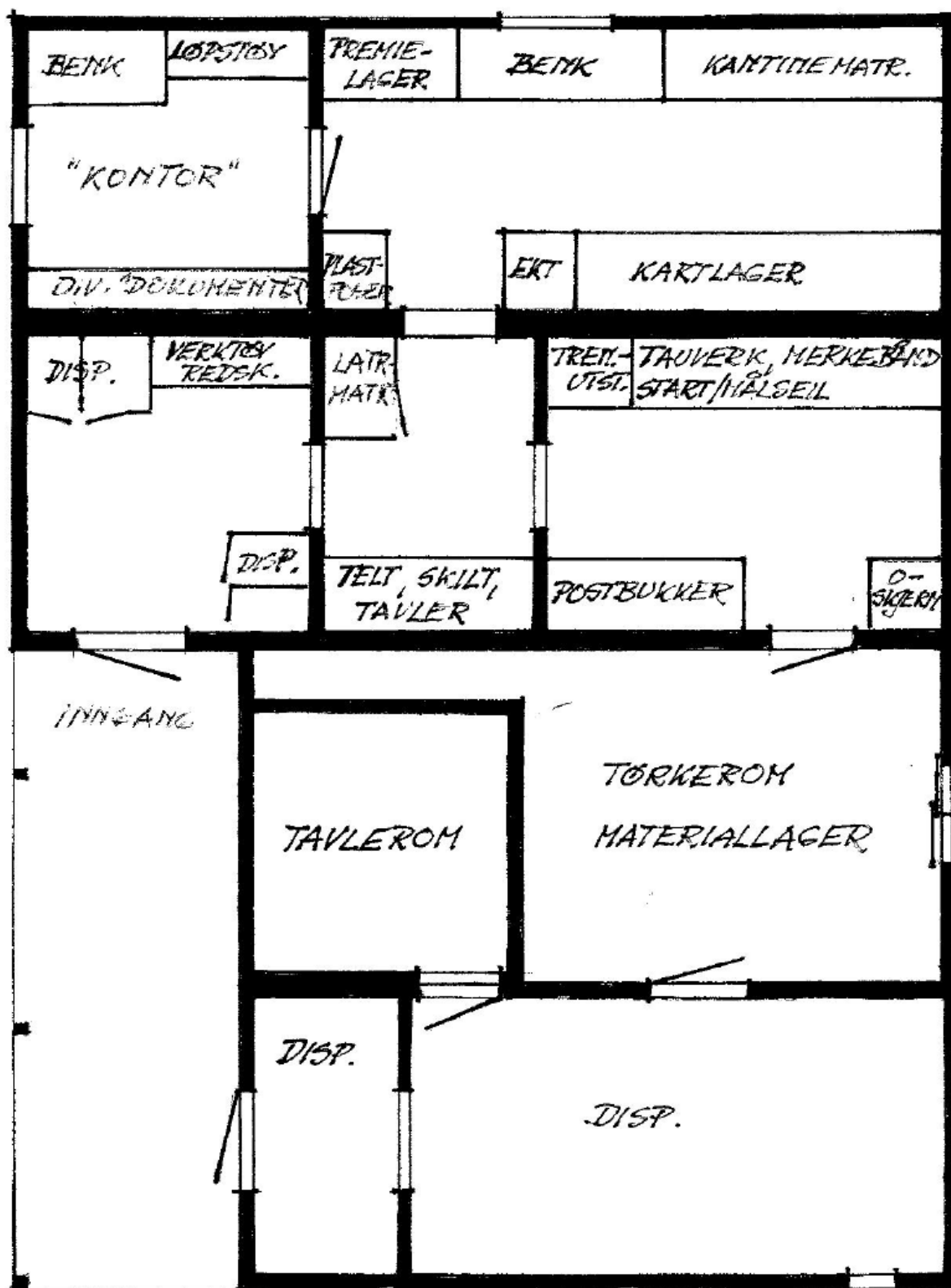


Nøkler til Hammarlibua

Carl B. Bjørseth, materialforvalter (755 61 824)
Per Dalhaug (92 42 65 83)
Anders Kure (99 51 87 42)
Torkel Irgens, leder B&OI (90 83 17 39)
Arild Hegreberg (91 81 64 78)
Morten Selnes (90 10 23 26)
Leif Magne Eggestad (91 32 06 65)
Marit Johnsen (95 88 62 91)
Anita Eriksen/Lars Reitan (93 48 09 58, bor i Rønvik)



Hva finnes hvor?



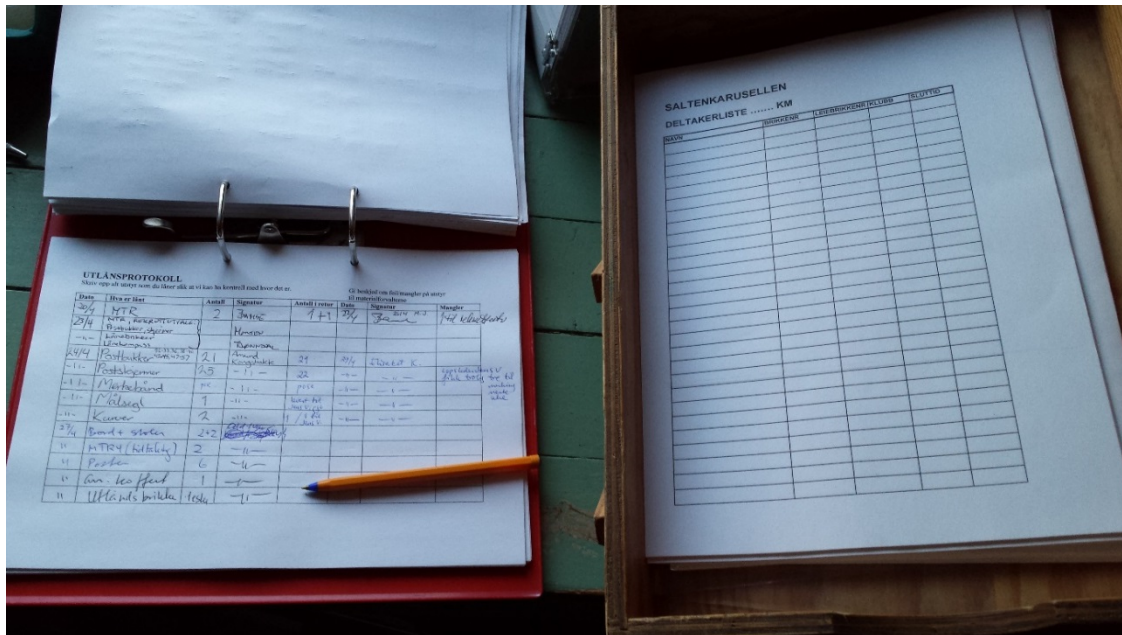
Romplan for Hammarlibua

Hold orden og før logg over det du låner

Vi er mange som er arrangører i B&OI. Bua er ryddig og godt organisert om vi alle bringer tilbake utstyret – så raskt som mulig og til rett sted! Kvitter deg ut også!

Utstyr og postflagg skal være levert i Hammarlibua innen torsdag etter løpen!

Loggbok og deltakerliste for direktepåmeldte



Postbukker



Postflagg

Tørre postflagg skal surres sammen og legges på plass



Tørt postflagg, korrekt surret – lett å bruke for nestemann!!

Tørkerommet

Våte telt og postflagg skal henges opp i tørkerommet!

Vedlegg 1: Rutinebeskrivelse tidtaking lokale løp

Rutinen er utarbeidet av Marit Johnsen. Revidert 3.april 2016.

Fullstendig rutinebeskrivelse finnes på hjemmesiden. Utdraget under gjelder de arbeidsoppgavene som er mest relevant for løpsleder

Rolle	Rutine	Når
Medlem av tidtakerteam	Send startlister til løpsleder Kontakt løpsleder og avtal hvordan listene oversendes. Send listene.	Kvelden før løpet
Løpsleder	Hente tidtakerutstyr - Hent 2 stk MTR-er i matriellbua i Hammerlia. - Sjekk at det er nok papir i printerne, hvis ikke ta med ekstra ruller. - Ladd skriverne. - Avlesningsenhetene laddes ikke.	Senest dagen før løpet
Løpsleder	Avlesning av tider under løpet. - Åpne og bruk <i>kun en</i> MTR. - Koble printer til MTR. - Slå på MTR (On knapp) og printer. - Når løper kommer inn legger han brikken på avlesningsenheten. - Brikken er registrert hvis brikkenummer vises i display på avlesningsenhet. Printer skal da skrive ut strekktidslapp. - Les av sluttiden som står som står øverst på strekktidslappen og skriv det inn på sluttid i startlista. - Løperen får så strekktidslappen. - Når alle er i mål, slå av printer og MTR (hold inne On knapp). Mulige feilsituasjoner – se neste side	Når starten går
Løpsleder	Levere MTR og startlister med tider til tidtakerteam. Tidtakerteamet trenger kun den MTR-en som har vært benyttet. Hvis man har hatt problemer og har måttet bruke begge, så må begge leveres. Overlevering avtales med den i tidtakerteamet som sendte over startlister. Som regel er denne på løpet og kan ta med enheten derfra. Hvis ikke må den bringes til rett person så raskt som mulig etter målgang.	Rett etter løp

Mulige feilsituasjoner ved tidtaking:

Strekktidslapp kommer ikke ut:

- 1) Sjekk om brikkenummer vises i display. Hvis ikke prøv å legge på brikken på ny. Noen ganger må man prøve å legge på en annen brikke først og så legge på ny.
- 2) Hvis brikkenummer vises i displayet så må printer sjekkes. Sjekk at den ikke har slått seg av, i så fall slå på.
Fritt for papir, sett inn ny rull.
I slike tilfeller når skriver er på igjen, kan man på avlesningsheten trykke på D (reprint e-card) for å få ut lapp på sist registrerte brikke. Hvis ikke noe kommer er sannsynligvis rullen satt inn feil vei.
- 3) Skriver ut rare tegn. Kontroller at kablene mellom avleser og printer er skikkelig satt i.
- 4) Tallet 2 vises i displayet, dette skyldes kun at det trykkes på 2 tallet samtidig som det legges på.
Legg på brikke forsiktig på ny, evt. prøv en annen i mellomtiden.
Kommer det da ikke opp noe brikkenummer, så er nok brikken død, dvs. tom for batteri.

Hvis man ikke finner ut av det så ta i bruk MTR nr. 2 som du har med i reserve.

Husk! Så lenge brikkenummer kommer opp i displayet så blir resultatet registrert i avlesningsenheten.

Vedlegg 2: Huskeliste lokale løp – hva trengs å ha med?

- **Tidtakerutstyr** 2 stk Time-Recorder (*Sjekk funksjon*; Batteri må lades opp natta over. Ta med ekstra papirruller.)
- **Banner** *Orientering på 1-2-3* – til å markere base for N- og C-løpere med foreldre
- **Arrangementskoffert** (penner, stiftmaskin osv.)
- **Førstehjelpssett**
- **Startlister** – mottatt fra tidtakerteam (forhåndspåmeldte) – samt manuelle lister for direktepåmeldte
- **Klubbtelt** (minimum 1 stk. til tidtaker – ved dårlig værmelding kan 2 stk. vurderes)
- **Start/målseil**
- **Merkebånd** til sperringer, innløp og lignende. Røde/hvite **metallstaver** til opphenging av merkebånd om nødvendig
- **Campingbord** (2 stk) og stoler
- **Veivisere** til start og parkering
- Øks, hammer, spiker, kraftig tape
- **Postbukker** (med EKT-enhet) Husk evt. to startbukker dersom A/B og N/C starter på to ulike steder
- **Postskjermer**, også for merking langs veg/ til samlingsplass
- **Løperdrikke** er ikke obligatorisk, men hyggelig! Ta med vanddunker og plastglass (gjærne saftflaske – løperne blander selv)
- **Leiebrikker**
- **Kompass** til utlån
- **Vekslepenger** Brikkeleie og påmeldingsavgift
- **Startklokke** (ikke nødvendig på tirsdaysløp – men på kretsløp)
- (Standard oppslagstavle finnes i bua – grei å bruke, men litt stor/ tung...)



Orientering på 1-2-3

#viltvakkertrått

Husk:

- Hold kartet orientert
- Følg ledelinjer
- Bruk holdepunkter
- Bruk tommelgrepet

Farger og karttegn på orienteringskartet:

Svart er hardt:	Brunt er høydekurver og asfalt/grus.	Blått er vått:	Gult er kult = åpne områder:	Grønt er ikke skjønt = tett skog.
• Stoppinger — Liten vei — St — Kjørtsti/veg — Gjerd — Skole — Skole — Skole • Spesiell detalj	• Høydekurver • Kalle • Liten bekk • Små grøp • Stor grøp • Hovedvei • Asfaltert / gruslagt plass	• Vann • Pytt • Tydelig myr • Utydelig myr • Bekk-grøft • Åpen myr	• Dyrtet mark • Hvilgende område • Åpent område med rosenkrans	• Tett skog • Stort tre • Lite trehus • Hagehus • Hagehus • Hvitt er vanlig skog





Nybegynner-banneret skal være med på arena på **alle** lokale løp og kretsløp B&OI arrangerer