

Revidert
2021

Arrangørguide

for lokale o-løp i Salten



Her finner du:

- Inspirasjon
- Råd og vink
- Huskeliste
- Oppslagsbok



Dokumentansvarlig: Idretts- & rekrutteringsutvalgene Versjon: April 2021

Innhold

Introduksjon	3
Arrangørveiledning på bodo-orientering.no	3
Visjon og målsettinger.....	4
Løypelegging på lokale o-løp	4
Hvilke løyper skal jeg legge?.....	4
Løypelegging for begynnere (N, C og B-løype)	5
Løypelegging for øvede og erfarne (B-løype og A-løype)	7
Løypelegger-TIPS for Saltensprint og Saltenkarusell	8
Sprintløyper.....	8
Mellomdistanse (A-kort 4 km og B 3 km).....	10
Langdistanse (A-lang 6 km)	10
O-kartet - hvordan skaffe det?	11
Løypelegging i Purple Pen eller OCAD - digitale verktøy.....	12
Målestokk, postbeskrivelse og tilgjengelige postkoder.....	13
Livelox.....	13
Jobbmønster for løypeleggere	14
Spesialsituasjon - løypelegger på nytt kart og i ukjent terreng:.....	14
Normalsituasjon - løypelegger kjenner terrenget & har brukt kartet før:	14
Løpsleders oppgaver	18
Covid 19 (2021).....	18
Usynlig-O	18
Info på hjemmeside/ Facebook og PM	18
Hente og levere materiell- og utstyr	18
Merking	18
Rigging av arena/samlingsplass	19
Registrering, tidtaking, resultatservice	20
Hammarlibua - klubbens materiell- og utstyrslager	21
Nøkler til Hammarlibua	21
Vedlegg 1: Rutinebeskrivelse tidtaking lokale løp.....	25
Vedlegg 2: Huskeliste lokale løp - hva trengs å ha med?.....	27
Vedlegg 3: Livelox	28



Introduksjon

Arrangørveiledning på bodo-orientering.no

Arrangørguide

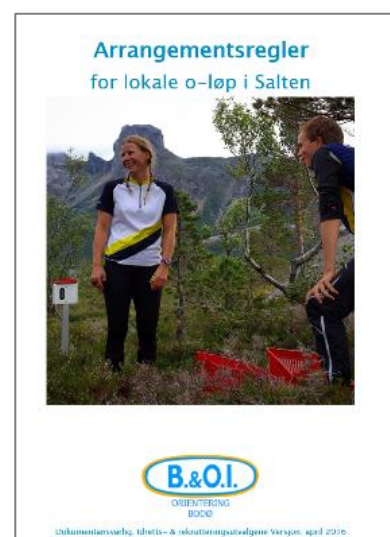
Dette dokumentet er en praktisk rettet «**Arrangørguide for lokale o-løp i Salten**» med rutiner, råd og vink for deg som er løypelegger eller løpsleder på et lokalt løp.

Arrangementsregler

I «**Arrangementsregler for lokale løp i Salten**» finnes en kortfattet gjennomgang av arrangementsreglene for de lokale løpene, herunder ditt arrangement.

Terminlista

Her finner du info om løypetilbudet løpet ditt skal ha



Visjon og målsettinger

Visjon (B&Os strategi- og langtidsplan 2021–2024):

«Orienteringsglede for ALLE»

Delmål arrangement av lokale løp:

- Synliggjøre orientering på en positiv måte!
- Attraktivt tilbud både for «nye» og «rutinerne» 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

Hvilke løyper skal jeg legge?

Gode løyper gjør orientering artig! Skal flere oppleve mestringsglede i skogen er gode løpsopplevelser viktig! Løpetilbudet 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:

- **Løpetilbudet på ditt løp framgår av terminlista og arrangementsreglene.**
- Sjekk hvilket ferdighetsnivå løypene *du* skal legge i ditt løp, er forutsatt å ha
- **Vektlegg å gi de yngste og ferskeste løperne (N/C) gode opplevelser (se neste side)**
- Ei B-løype på 3 km ikke skal være en innkortet versjon av de lengste løypene!
- De eldre og rutinerne løperne (A-nivå) skal få bryne seg på de lengste løypene dine!

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

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) har mange fine tips. Anbefales: http://www.orientering.no/media/filer_public/02/d9/02d9ce53-d416-492a-a796-a5864cd15590/nof_riktige_loyper_for_barn_og_ungdom_2016.pdf

Visste du om E-kurset «Grunnkurs i løypelegging»? [NIF e-læring: Alle kurs](#)

Husk:

- Kartet må være oppdatert i området der N, C og B-løypene legges
- Befar terrenget med tanke på undervegetasjon. Noen av terrengene i Salten har mye høy vegetasjon, som kan være utfordrende særlig for N- og C-løypene
- Oppdager du vesentlige avvik mellom kart og terreng (f.eks endringer av ledelinjer som nye tydelige stier, endring i hogstgrenser etc.)?
 - Vurder å legge om løypa, eller
 - Lag merket løype på aktuelle strekninger eller
 - Legg gjerne inn flere poster for å gjøre løypa enklere
- N- og C-løpere bør starte nær samlingsplass. Da kan de yngste få veiledning før de drar ut – og kan fanges opp til «debriefing» etterpå
- Legg «snille» førstestrek, slik at løperne «kommer inn» på kartet
- Bruk tydelige, lett synlige postdetaljer. GJEM ALDRI POSTENE!
- HUSK! Det er lett å overvurdere kart- og kompasskunnskap hos N og C-løpere.

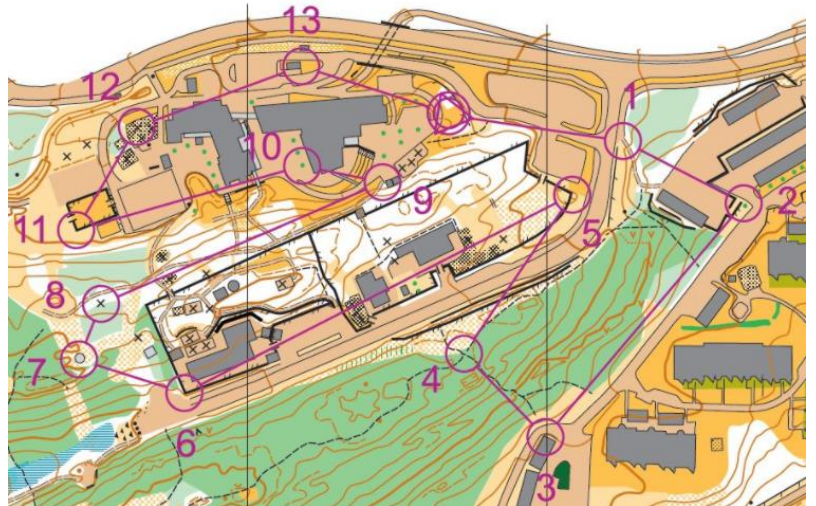
N-løypene – Nybegynner – fra 9–10 år

- MESTRING OG TRYGGHET ER VIKTIGST
- **Ingen** av strekkene i ei N-løype må være vanskeligere enn N-nivå.
- Mangler ledelinjer?: Å merke fra post til post (tett med merkebånd i terrenget + stipling på kart) er en god løsning i terreng der det ikke er mulig å få sammenheng mellom ledelinjer å orientere etter.
- Poster skal ligge på/rett ved ledelinje (sti, gjerde, bekk, tydelig myrkant eller kryss mellom slike) . Varier postdetalj slik at de lærer hvordan ulike postdetaljer ser ut
- Plasser postskjermen synlig der løperen kommer fra, og slik at det er lett å finne retningen videre. (F.eks litt inn på riktig sti i stikryss)
- Ikke vegvalgstrekk!



Råtass – morsom variant av N-løyper:

- 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



Eksempel på Råtass-sløyfer ved Bodøsjøen skole

C-løypene – Avansert begynner – fra 11-12 år:

- Enkelt førstestrekk
- Poster *litt* unna ledelinjer
- Poster på tydelige terrengdetaljer med oppfangede detaljer/ holdepunkter/oppfangere i nærheten
- Tydelig/ bred oppfanger bak posten
- 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.
- Kan ha vegvalgsstrek med 2-3 muligheter langs sammenhengende ledelinjer
- C-løypene løpes ofte av nye foreldre. Gi dem en god opplevelse, dvs. at de ikke bruker unødig lang tid.

Hva forventes av en C-løper:

Ta enkle veivalg

Orienterer kartet ved hjelp av terrenget og kompasset

Kutte mot oppfangede detaljer og mellom ledelinjer

Grov retningsorientering

Forstår høydekurver (oppover/nedover)

Husk MESTRING gir MOTIVASJON!

Overgangen fra å løpe C-løype til B-løype er krevende. Især for unge utøvere!

Løypelegging for øvede og erfarne (B-løype og A-løype)

B-løype – Den kompetente/øvede – fra 13–14 år – og voksne nykommere:

- Skal ha klare postdetaljer, ikke slumppreget om man finner posten.
- Strekk med ledelinjer underveis, men ikke på hele strekket
- Gjerne noen strekk «rett på», men mulighet for omgående støttevevalg
- Oppfangende detaljer bak/ved posten
- Plasser posten synlig fra den retningen løperen kommer fra (ikke bak stein el. som i ei A-løype)
- **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.**
- Vegvalgstrekk (som for C-nivå), samt er det «trygt» å løpe rett på eller bør jeg ta sti rundt. Hvordan er løpbarheten?

Hva forventes av en B-løper:

- Kan alle karttegn
- Forstå løpbarhet
- Høydekurveforståelse
- Forenkle kartbildet
- Bedømme veivalg (lengde, framkommelighet og sikkerhet via holdepunkt)
- Grovorientering i enkelt kurvebilde

A-løype – Erfaren – fra 15–16 og voksne erfarne løpere

Kan være krevende orientering, uten tydelige detaljer på strekket eller nær posten. En erfaren løper bør beherske alle orienteringsteknikker.

- Mer detaljert kurveorientering
- Forenkling av kartbilde
- Vegvalgsorientering
- Konsentrasjon
- Påvirkning fra andre løpere
- Mestre uvante forhold

A-løyper skal være krevende – men husk at løperne fortsatt skal ha en fin opplevelse, og at løypen skal være fair. Noen tips for A-løyper:

- Unngå ledelinjer og unngå oppfangende detaljer foran og bak postene.
- Varier mellom korte og lange strekk
- Varier gjerne mellom krevende og mindre krevende orientering
- Varier mellom veivalgs-strekk og kartlesnings-strekk
- Bruk ulike terrengetyper i ulike deler av løypen om terrenget innbyr til det



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

Løypelegger-TIPS for Saltensprint og Saltenkarusell

Som løypelegger kan du bidra til at løperne får øve på ulike o-tekniske momenter.

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

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

Sprintløyper

«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:

- Sjekk hva som er lov i hht. sprintnormen, slik at løypa di ikke innbyr til vegvalg som fører til diskusjon/ disk etterpå [Regler for kart tegnet i sprintnormen \(orientering.no\)](http://Regler%20for%20kart%20tegnnet%20i%20sprintnormen%20(orientering.no))
- 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. Pass imidlertid på at kart, postinntegning og postbeskrivelse er entydig i slike tilfeller, og at postene ikke «nås» over gjerdet.
- 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.



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

Mellomdistanse (A-kort 4 km og B 3 km)

«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-åringene 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 (A-lang 6 km)

«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 langdistanse (6 km):

- Langstrekk med flere veivalg. De sterkeste o-løperne trenger utfordrende o-tekniske rett-på-veivalg i terreng.
- Tenk også «løpe-rundt-muligheter» – omgående vegvalg langs sti(tydeligere ledelinjer (som senker terskelen for å løpe 6 km for «nye fremadstormende»/ «spreke voksne» overkommelig). Omgående vegvalg bør ikke være mest lønnsomt for ofte!
- 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 langstrekke

O-kartet – hvordan skaffe det?

Ikke bruk eldre kopi av kartfil du har liggende på din PC!

Last alltid ned nyeste versjon fra kartdatabasen!

Kartdatabasen

Løypeleggers første oppgave er å skaffe seg kart. B&OI sine orienteringskart ligger per 2021 i en kartdatabase hos firmaet Konkylie Data. Adressen dit er kartarkiv.no.

Er du ny løypelegger får du **tilgang til kartdatabasen** ved å sende mobilnummer og e-postadresse til kartforvalter Arild Hegreberg, arild.hegreberg@gmail.com. (91 81 64 78)

På Konkylie Data har B&OI orientering per nå 3 «arkiv»:

- *Skolekart*
- *Skolegårdskart*
- **Andre kart** – disse er mest vanlig til Saltensprint og Saltenkarusell



Velg det du trenger, klikk på «Kartoversikt», og trykk på printer-ikonet til det aktuelle kartet for å laste det ned til din PC. PS! I terminlista står det oppgitt hva kartfila du skal bruke heter!

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).

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).

Feil i kartet?

Som løypelegger har du ikke rettigheter til å gjøre andre endringer i selve kartfilen. Kontakt [kartforvalter](#) om du oppdager endringer i terrenget:

- som du ønsker å ha med på kartet til ditt løp
- ønsker rettet til neste gang det arrangeres løp fra samme sted

Da hjelper du til å opprettholde og eventuelt forbedre kartets standard.

Løypelegging i Purple Pen eller OCAD – digitale verktøy

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.

PurplePen

PurplePen er et gratis verktøy for løypelegging som kan lastes ned her:

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

Video og instruksjon for å komme i gang og bruke **PurplePen** finner du her:

- [Programvare for Løypelegging: PurplePen — Enkle oløp \(xn--enkleolp-c5a.no\)](#)

For de fleste lokale løp er Purple Pen et supert verktøy

OCAD – løypelegging og kartkorreksjoner

B&OI har flere lisenser for det mer avanserte programmet OCAD. I dette programmet kan man både legge løyper, og klubbens kartansvarlige kan rette opp i feil/ mangler i kartene.

Lisensene til OCAD er fordelt slik at de (fleste) som legger løyper har tilgang til programmet. Da OCAD har en viss brukerskel er dette et program som er mest egnet for dem som bruker det ofte.

Trenger du lisens? Kontakt kartforvalter Arild Hegreberg, arild.hegreberg@gmail.com.

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/>.

Hjelp?

Står du fast med nevnte digitale verktøy, kontakt Arild Hegreberg (OCAD) eller Asgeir Jordbru (PurplePen) for hjelp.

Målestokk, postbeskrivelse og tilgjengelige postkoder

Målestokk

Husk å skrive inn målestokken på kartet til de enkelte løypene.

- Saltensprint – vanligste målestokk er 1:4000.
- For skogsløp (Saltenkarusell) er vanlige målestokker:
 - N-løype 1: 5000 evt. 1:7500
 - C-løype: 1:5000/ 1:7500
 - B-løype 1:7500
 - A- kort 1:10 000 / 1:7500
 - A-lang: 1:10 000

Du får plusspoeng som løypelegger om du kan tilby B-løypa (3km) og A kort (4 km) i 1:7500 til våre mange ivrige løpere i alderen 50+

Postbeskrivelsen

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

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

Postkoder

På hjemmesiden, under fanen *Viktig medlemsinfo/Materiell* finner du oversikt over hvilke EKT postkoder som er tilgjengelig. Oversikten oppdateres årlig.

OBS! Det er lurt å dra i bua noen dager før og hente utstyr. Skulle en EKT-enhet som du har planlagt å bruke av en eller annen grunn mangle, så rekker du å endre på kartfilene før kartene mangfoldiggjøres!

Livelox

Se Rutine bakerst i vedlegg

Livelox er en tjeneste som lar løperne sammenligne orienteringsløp med familie, venner og konkurrenter. Løperne spiller inn ruten sin i sanntid ved å bruke mobilappen eller last opp ruten fra sin GPS-klokke i etterkant.

Som arrangør av orienteringsløp eller –treninger kan du laste opp kart og ruter til Livelox for å la deltakerne sammenligne sine veivalg etter løpet.

Løpet kan med fordel legges inn i Livelox på forhånd med publiseringstidspunkt 19:00.

Jobbmønster for løypeleggere

Under følger et velbrukt «jobbmønster»! Basert på notat fra 2008 av Carl B Bjørseth

- Løypelegging tar tid. Begynn å planlegg så snart du har fått tildelt kart/sted i terminlista
- Er du fersk som løypelegger? Søk gjerne råd og veiledning i god tid hos erfaren løypelegger eller Idretts- og rekrutteringsutvalgets medlemmer (på hjemmesiden finner du navnene under *Styret, utvalg og funksjonærer*)

Spesialsituasjon – løypelegger på nytt kart og i ukjent terreng:

Sjekk ut punkt 1 – 10:

1) Ved skrivebordet:

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

2) Ved skrivebordet/ på OCAD/ Purple Pen:

- a) Hva ville du vært nysgjerrig på som løper? Lag noen prøvestrekk på kartet.
- b) Tegn «prøvesløyfer» for å teste lengden til de ulike løypene. (I OCAD kan du enkelt sjekke lengden ved å bruke tegnesymbolet for «merket løype» – rosa stiplet linje)

3) I terrenget: Dann deg et bilde av kartets kvalitet og terrengtype. Bunnforholdene (tungløpt, lettløpt, undervegetasjon)? Løpbarhet (tett, steinete o.l.)?

Normalsituasjon – løypelegger kjenner terrenget & har brukt kartet før:

Sjekk ut punkt 4 – 10

4) Ved skrivebordet/ på OCAD/ Purple Pen:

- a) Hvor pleier arena å være? Finnes andre muligheter – gå litt lenger fra veg til arena?
- b) Tenk trafiksikkerhet, især på steder med få p-plasser. Begrens behovet for å gå langs veg, og krysse trafikkert veg i løpet
- c) Startsted og startpost:

→ A- og B-løperne kan gå et stykke fra arena til tidsstart, og *kan* ha startpost.

→ N- og C-løyper bør ha tidsstart nær/på arena. De *skal* ha start i starttrekanten!

- 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 som kan finne førstestrekket på kartet før orienteringen starter...

5) Ved skrivebordet/ på OCAD/ Purple Pen: Legg løypene (jfr. punkt 2b over). Tenk "store" postringer... dvs. hold muligheten åpen for at flere av detaljene i postområdet kan være aktuelle når du får tenkt mer/ vært i terrenget.

6) *Ut å sjekke i terrenget:*

- a) Er detaljene i de "store" postringene er hensiktsmessige? Merk en eller flere med plastbånd. Er du usikker på postplasseringen, velg en annen
- b) Ha gjerne med en postbukk. Er det er mulig å sette ned en bukk der du vil plassere skjermen på detaljen? Evt. henge i snor?
- c) Dersom du bruker samme post i flere løyper: Vinkelen løperen kommer fra har betydning for postens «vanskelighetsgrad». La N, C, B-løpere se posten på avstand, mens A-løperen helst bør være på posten for å se flagget. Se også punkt 10 c
- d) Om 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/ Purple Pen*

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

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

8) *PM og info på hjemmesiden/ Facebook*

Samarbeid med løpsleder – skriv seinest 3 dager og publiser 2 dager før løpet

- a) Info til hjemmesiden bør inneholde:
 - Sted (gjærne kartutsnitt som viser arena)
 - Tidspunkt
 - Parkeringsmuligheter/ eller annet om trafikale forhold
 - Løypelengder
 - Kort tekst som «reklamerer» for løypene, terrenget el.
- b) 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 trykningen. 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 ut hjemme.

Velger du å bruke en bedre skriver eller kopimaskin på jobb, basér utskriften på PDF fra OCAD/ Purple Pen, 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 –trykk kartet på Engmo kontorservice

- E-post: kontor@engmo.no
- Adresse: Storgata 33
- Åpningstid: 08–16.00

Send PDF-filene 2–3 dager før du trenger dem. Merk e-posten: «Trykk av O-kart til ..(dato)» Engmo pleier å tilby at de kan sende faktura. Fakturaadresse er: [Mailto:okonomi.bodo.o.gr@gmail.com](mailto:okonomi.bodo.o.gr@gmail.com)

Alternativ 3 –trykk kartet på Frem AS (tidligere Bodø Industri)

- E-post: trykkeriet@frembodo.no
- Adresse: Snekkerveien 3.
- Åpningstid: 08–15.30

Send PDF-filene 2–3 dager før du trenger dem. Merk e-posten: «Trykk av O-kart til ..(dato)»

Hent kartene hos Frem seinest dagen før. Hos Frem må du selv betale faktura. Husk å sende inn faktura og ditt bankkontonummer til kasserer. [Mailto:okonomi.bodo.o.gr@gmail.com](mailto:okonomi.bodo.o.gr@gmail.com)

Beregne antall kart: Deltakelsen varierer over sesongen. Den er avhengig av hvor løpet går, folk skifter mellom løyper, været osv. En støtte for anslaget fins i tidligere års Resultatarkiv (hjemmesiden). Husk å beregne noe overkapasitet!

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) "Trygge" poster 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) Heng postene 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 lurt å avtale med en lagkamerat på forhånd, dersom du trenger hjelp til postinntaking etter løpet. Ha tilstrekkelig antall postinntakingskart klart på forhånd.

Postene skal være levert og kvittert ut i loggen i utstyrslageret/Hammarlibua innen torsdag etter løpene.

Løpsleders oppgaver

Covid 19 (2021)

Følg til enhver tid gjeldende smittevernregler (klubbens hjemmeside med lenke til evt. info fra NOF)

Klubbens smittevernansvarlige: Marianne Pettersen 41 25 86 27

Usynlig-O

Dersom du er løypelegger og du ønsker å gjøre løypene tilgjengelig i Appen for UsynligO kan du finne bruksanvisning her:

[UsynligO](#)

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 og levere 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**

Tilbakelevering –seinest torsdag etter løpet

- Til Hammarlibua. Kvitter ut i logg.

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 tausperringer, 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).
- **Smittevern** – se gjeldende regler på klubbens hjemmeside

#viltvakkertrått

Orientering på 1-2-3

Farger og karttegn på orienteringskartet:

Svært er hardt:	Brunn er høydekurver og astalv/grus.	Blått er vått.	Gult er kult = åpne områder.	Grønt er ikke skjunt = tett skog.
• Bygninger — E-treer — Silt — Kornbeving — Gjerd — Sten — Skap — Stener — Steiner • Spesiell dekk	— Høydekurver □ Kulle — Liten kulle — Stik grop — Stor grop — Høvede — Kulebrett f — Gruslagt plass	• Bunn • Pytter — Fuktig myr — Våtmyr — Bekk/graft — Åpen myr	— Dyrtelt mark — Hølgart område — Åpent område med noen treer	— Tett skog — Skjunt — Skjunt tre — Lite trebusk — Hølgart område
			Hvitt er vanlig skog.	

Husk:

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



Start — Postnummer 1 — Postring 2 — 3 — MS

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 tidtakerteam 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: Det skal tas betaling for løpere over 17 år! Påmeldingsavgift 50 kroner og brikkeleie 20 kr. Løpere som ikke er medlem av o-klubb i Salten kan betale via Vipps til 244426.

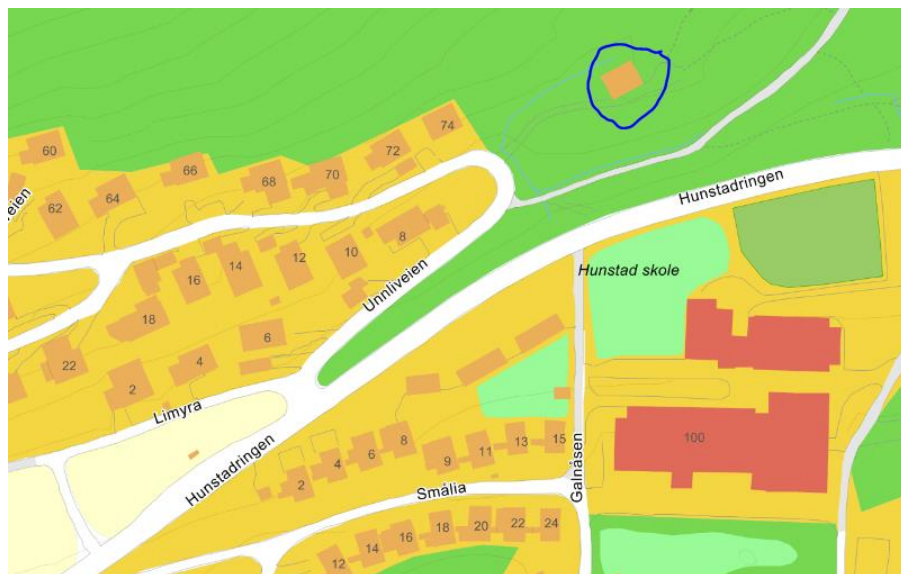
Rutiner for tidtaking og resultatservice

Se RUTINER i vedlegg 1 bakerst

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

Hammarlibua – klubbens materiell- og utstyrslager

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



Nøkler til Hammarlibua

Oppdatert april 2018:

Carl B. Bjørseth, materialforvalter (755 61824)

Per Dalhaug (92 42 65 83)

Leif Magne Eggestad, leder B&OI (91 32 06 65)

Per Rekkedal (48 13 82 46, tur-O)

Anders Kure (99 51 87 42)

Arild Hegreberg (91 81 64 78)

Morten Selnes (90 10 23 26)

Marit Johnsen (95886291)

Janne Nilsen/ Terje Olsen (99 23 68 54)

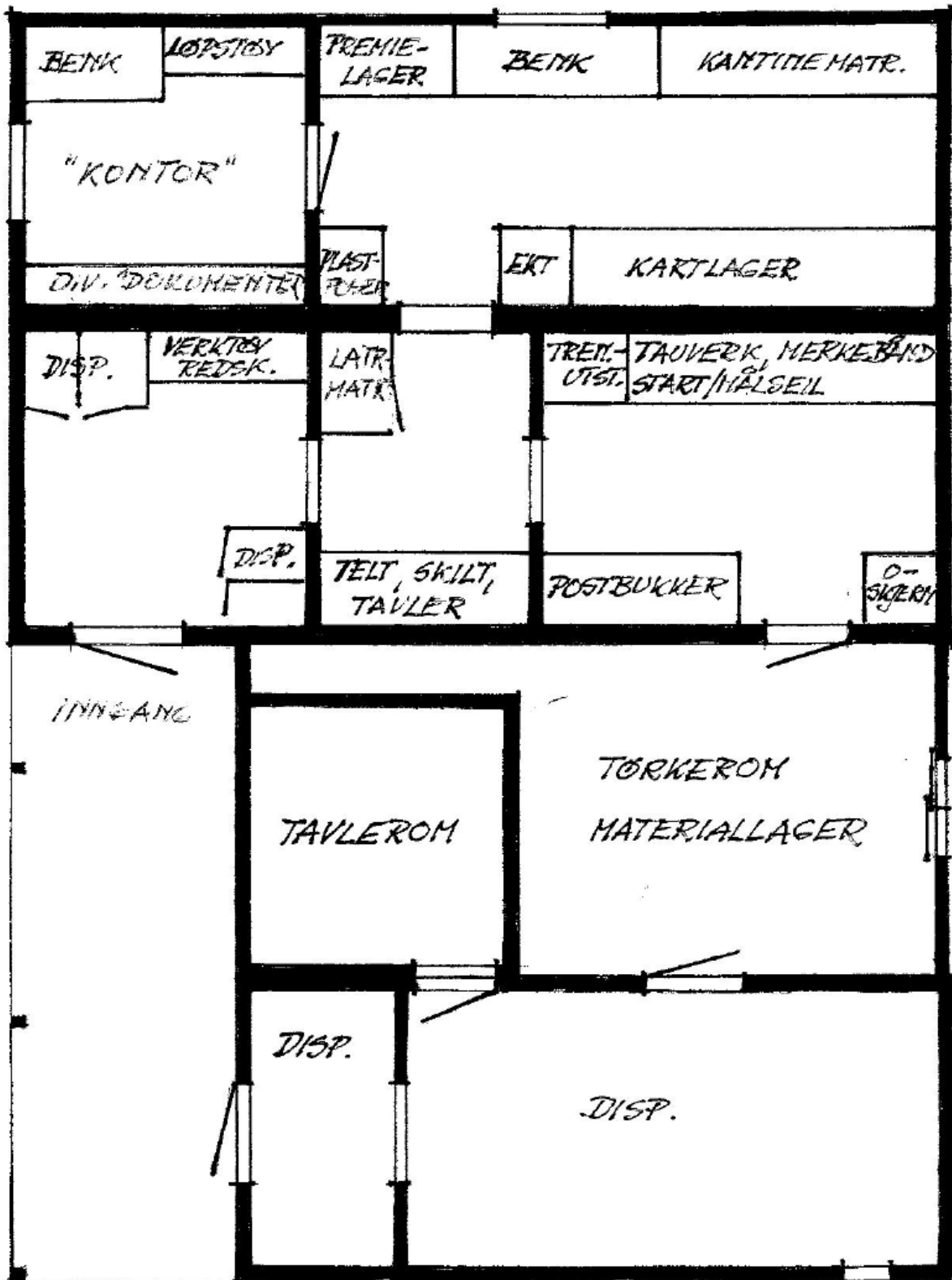
Katrine Kalvig (99 29 40 63)

Morten Tjønndal (91 10 55 87, Rønvik)

Elisabet Kongsbakk (90 61 17 87, Rønvik)



Hva finnes hvor?



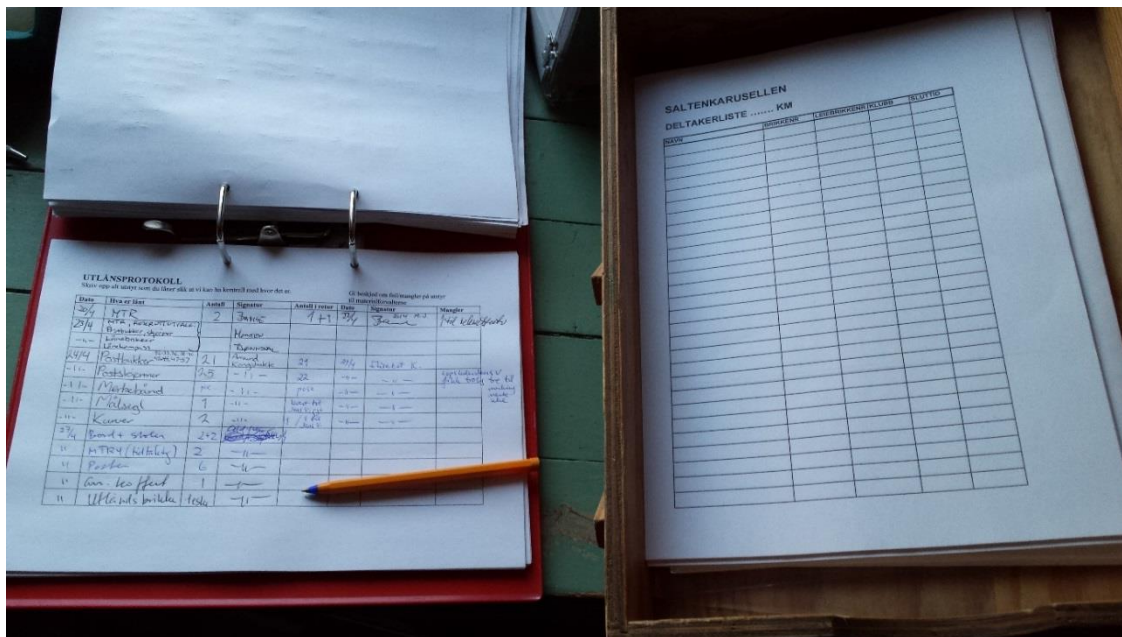
Romplan for Hammarlibua

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! Kvitte deg ut også!

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

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, målseil og postflagg skal henges til tørk etter bruk.

Aller enklest er det om du kan tørke utstyret hjemme, og legge det på rett plass i bua. Har du ikke plass til det, bruk **tørkerommet!**

Vedlegg 1: Rutinebeskrivelse tidtaking lokale løp

Rutine utarbeidet av Marit Johnsen. Versjon 3 – 3.6 2018.

Fullstendig rutinebeskrivelse finnes under Tidtaking 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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. <ul style="list-style-type: none"> • Åpne og bruk <i>kun en</i> MTR. • Koble printer til MTR. • Slå på MTR (On knapp) og printer. • Når løper kommer inn legges 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). <p>Mulige feilsituasjoner – se neste side</p>	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.	Retten 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 avlesningsheten.

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** (penn, 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.
- Laminert lapp med VIPPS-nummer
- **Vevisere** 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 vandunker og plastglass (gjerne 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...)

NORSK ORIENTERING **Orientering på 1-2-3** #viltvaktertrått

Farger og karttegn på orienteringskartet:

Svært er hardt. <ul style="list-style-type: none">BygningerLiten veiSilKraftledningGjerdeStenSlupSikentSkannetSpesial detalj	Brunnt er høydekurver og asfalt/grus. <ul style="list-style-type: none">HøydekurverKulleLiten kulleSmå grasStor grasHovetveiAsfaltstier / gruslagt plass	Blått er vått. <ul style="list-style-type: none">VannPyttVedlig myrUvedlig myrBekk graftÅpen myr	Gult er kult = åpne områder. <ul style="list-style-type: none">Dyrket markHølgert områdeÅpent område med noen trær	Grønt er ikke skjult = tett skog. <ul style="list-style-type: none">Tett skogStart treLite tre/buskHølgert / løvdekket områdeHvitt er vanlig skog.
--	---	--	---	---

Husk:

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



Start Postnummer 1 Postring 2 3 Mål

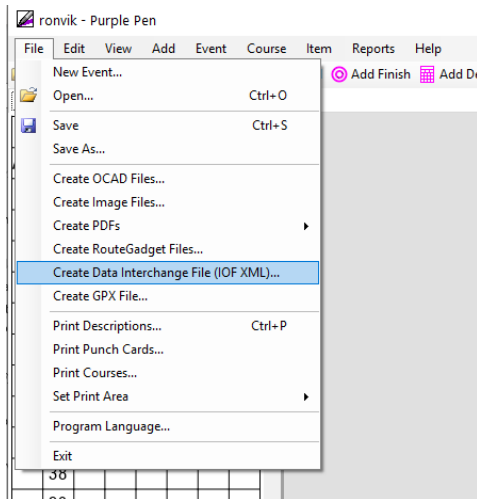
Nybegynner-banneret skal være med på arena på **alle** lokale løp og kretsløp B&OI arrangerer

Vedlegg 3: Livelox

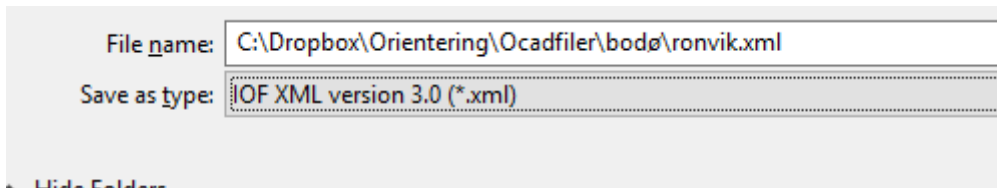
Trinn 1: Eksporter løypefil

Løypefil i xml-format (IOF XML version 3.0) eksporteres fra purplepen eller ocad.

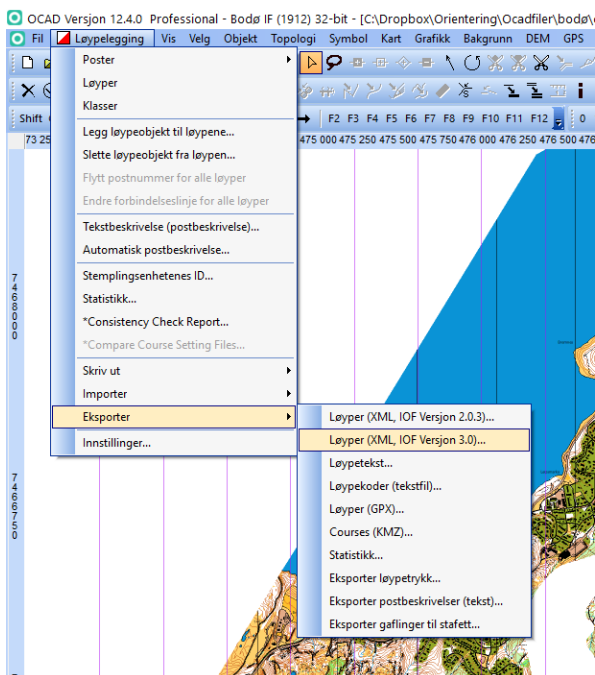
Purplepen:



Her må det endres type til 3.0



OCAD



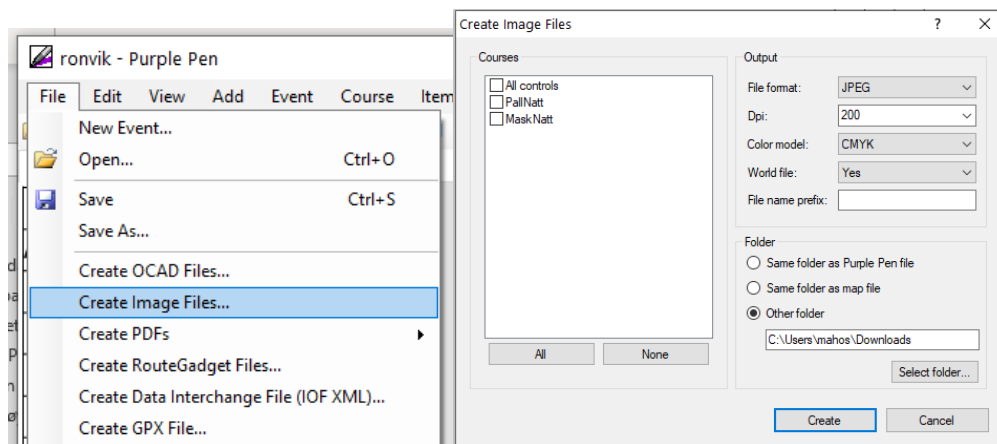
Trinn 2: Eksporter kartfil

Kartfil (jpg) og worldfile (jgw) eksporteres. Dette kartet skal være uten løypetrykk.

Purplepen

Husk å krysse av for «Lag World-fil (.jgw)». Hvis du eksporterer fra løypeleggerfila kan det være et triks å lage en ekstra løype utenfor kartutsnittet for å ikke få med løypetrykk, men det beste er å eksportere fra den originale kartfila i ocad.

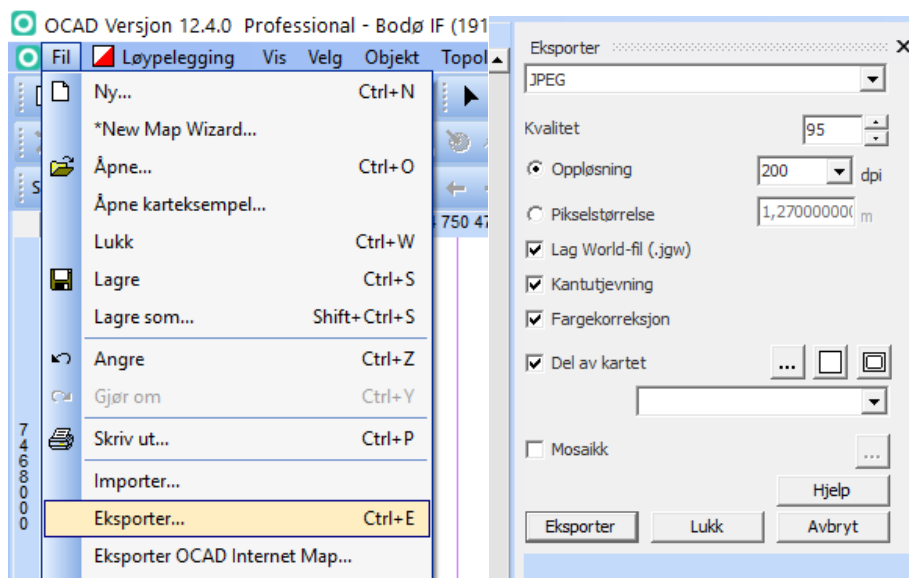
Fila kan ikke være mer enn ca. 8 MB. Hvis den er større må du prøve å eksportere et mindre utsnitt eller med lavere oppløsning (helst ikke mindre enn 200 dpi).



OCAD

Husk å krysse av for «Lag World-fil (.jgw)». Hvis du eksporterer fra løypeleggerfila kan det være et triks å lage en ekstra løype utenfor kartutsnittet for å ikke få med løypetrykk, men det beste er å eksportere fra den originale kartfila i ocad.

Fila kan ikke være mer enn ca. 8 MB. Hvis den er større må du prøve å eksportere et mindre utsnitt eller med lavere oppløsning (helst ikke mindre enn 200 dpi).



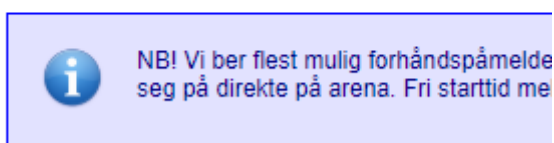
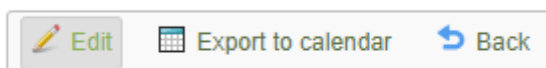
Trinn 3: Opprett løp fra Eventor

Dette må gjøres av noen med tilgang til å endre og opprette arrangementer i eventor.

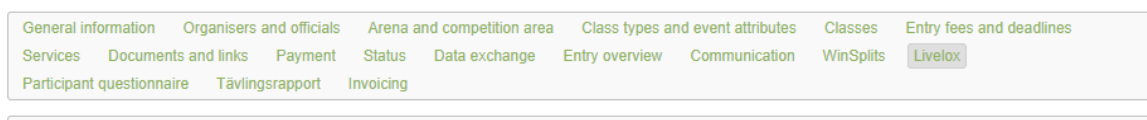
Hvis du ikke har tilgang sender du de tre filene (.xml, .jpg og .jgw) til noen med tilgang og lar dem gjøre trinn 3–6.

Velg edit:

Event information: Saltensprint



Livelox:



Import the event:

Using a mobile app, you can upload your event's map and courses to Livelox.

As an event organiser, you upload the event's map and courses in Livelox as soon as they have been uploaded to Eventor. You are recommended to upload their races. You have full control over when map and courses are put

More information about how to add and administer an event in Livelox:

This event has not yet been added to Livelox.

[Import the event](#)

Det kan være lurt å justere starttid sånn at man får med alle tidlig startende, og for eksempel sette dem fra 15:00 til 21:00 for et vanlig løp.

General information: Saltensprint 1 - Rønvik skole

Name
Saltensprint 1 - Rønvik skole

Start time (Europe/Oslo)
4/17/2018 18:00
The time must be earlier than the start time of the first starting participant.

End time (Europe/Oslo)
4/17/2018 22:00
The time must be later than the finish time of the last finishing participant.

Time zone
Europe/Oslo

Organising clubs
Bodo og Omegn IF Orientering
You can select organisations/clubs that you are a member of or an administrator of. It is allowed to leave the field blank. Enter organiser as free text instead

Country
Norway

Event type
Individual

Searchability
 Show the event in the event list

Du kommer da inn på denne menyen og kan legge inn kart og løyper.

Manage event: Saltensprint 1 - Rønvik skole

General information

Name
Saltensprint 1 - Rønvik skole

Time
4/17/2018 6:00 PM – 10:00 PM (Europe/Oslo)

Organising clubs
Bodo og Omegn IF Orientering

Event type
Individual

Searchability
 The event will be searchable in the event list when map, courses and classes have been added.

Maps

⚠ No map has been associated with the event.

Courses

⚠ There are no courses in the event.

Access restrictions

All classes will become public when the event ends (4/17/2018 10:00 PM).
Anyone can access the event after this time.
All times are given in the Europe/Oslo time zone.

Other settings

Edit other settings for the event.

Connection to external system

The event is connected to Eventor Norge.

Administrators

Administrators in Bodo og Omegn IF Orientering (Eventor Norge)

Trinn 4: Legg inn kartfil

Trykk på edit:

Maps

⚠ No map has been associated with the event.

Upload map directly:

Maps: Saltensprint 1 - Rønvik skole

The event has no maps assigned.

Maps can be fetched from/uploaded to **Omaps** or be directly uploaded to **Livelox**

+ Fetch from/upload to Omaps

Om:
Live
serv

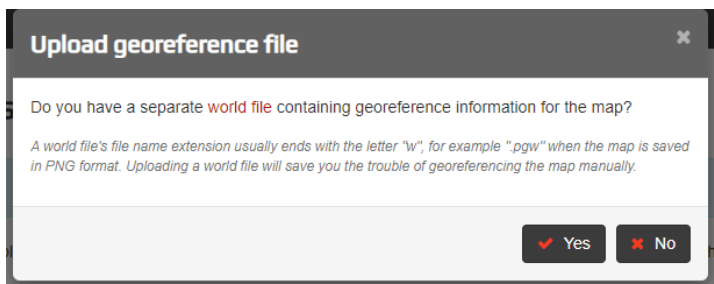
+ Upload a map directly to Livelox

Selk
can

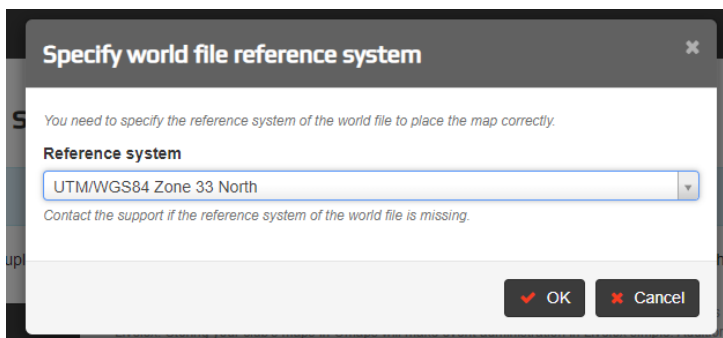
The
qual

Velg riktig kartfil.

Svar ja på denne:



Velg riktig jgw-fil og dette koordinatsystemet:



Hvis kartet havner feil må du laste det opp på nytt uten jgw-fil og innpasse kartet manuelt (følg instruksjonene).

Velg riktig skala tilslutt. Dette bestemmer hvor stor løpetrykken blir i livelox.

Trinn 5: Legg inn løypefil

Trykk på edit:

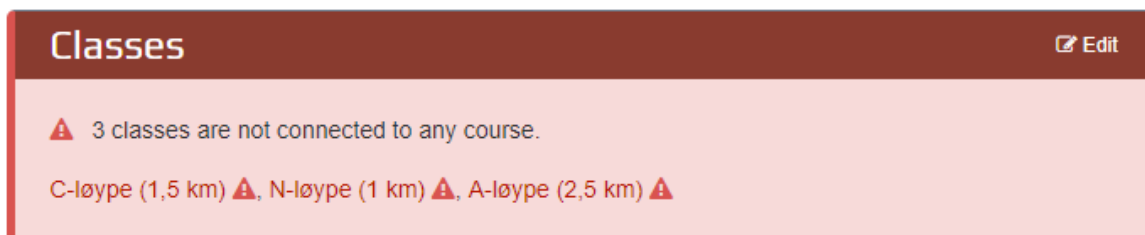


Velg riktig .xml-fil.

Sjekk at postene kommer riktig plass på kartet eller flytt dem til riktig plass med musa hvis de er feil.

Trinn 6: Koble løyper til klasser

Trykk på edit:



Kombiner riktige løyper med klasser:

Multiple courses per class

Allow multiple courses per class. Use when classes have forked courses, e.g. for relays and mass-start races.

Use class codes

Use six-character codes to select class in the Livelox Recorder mobile app. ⓘ

Class	Participants	Course	
C-løype (1,5 km)	0	C-løypa, 1,7 km	
N-løype (1 km)	0		
A-løype (2,5 km)	0		

Add class

Save Cancel

Publiseringstidspunkt

Du velger når løpet skal publiseres i livelox under «access restrictions».

Access restrictions Edit

All classes will become public when the event ends (4/17/2018 10:00 PM).

Anyone can access the event after this time.

All times are given in the Europe/Oslo time zone.

Legge til løpere automatisk

Hvis du legger inn løpet i livelox etter at det er ferdig kan gps-spor hentes fra strava med denne funksjonen:

Actions

- Copy event
- [Create participants from routes](#)
- Import participants from file
- Import results from file
- Import participants from Loggator