

VILT, VAKKERT OG RÅTT



Ny på orienteringsløp?



– opp på en topp, ned i ei myr



Dokumentansvarlig: Idretts- & rekrutteringsutvalget Versjon: April 2022

Innhold

Ny på orienteringsløp? Kort om arena, utstyr, opplegg	3
Tirsdagsløp – oppdag Salten!.....	3
Løyper for alle – med eller uten tidtaking	3
Nybegynnerløypa (N)	4
Litt-øvet-løypa (C)	5
Mer-øvet-løypa (B)	6
Orientering – super kondistrening og hjernetrim!	7
Ekspert-løypa (A)	7
Hvordan finner jeg arena? Når starter løpet? Når skal jeg møte opp?.....	8
Samlingspunkt for deg som er ny	8
Trenger du skyss?.....	8
Utstyr – hva trenger jeg å ha med?	9
Lokal terminliste & resultatservice	10
Løypelengder og ferdighetsnivå	10
Påmelding.....	11
Direktepåmelding	11
Forhåndspåmelding	11
Påmeldingsavgift	11



Treningstilbud: Sjekk ut **B&OI Fart-med-kart** 9–12 år og **B&OI Ung** fra 13+ på hjemmesiden!

Ny på orienteringsløp? Kort om arena, utstyr, opplegg

Tirsdagsløp – oppdag Salten!

Mange har erfaring med og stor glede av tur-orientering eller Stolpejakt eller Fart-med-kart! Når du føler deg klar for det, er det akkurat på tide å teste lokale orienteringsløp!

Kanskje litt skummelt og forvirrende de første gangene? Fortvil ikke, det tar ikke lang tid før du føler deg rutinert! Denne guiden kan være til hjelp de første gangene 😊.

Løyper for alle – med eller uten tidtaking

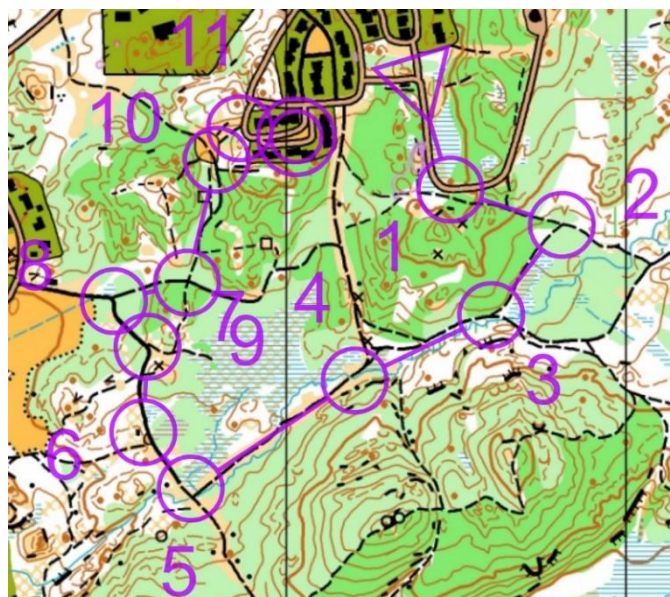
På tirsdagsløpene finnes det ulike løyper å velge i tilpasset alder, kjønn, orienteringsferdigheter og hvor sprek du er. De første gangene du skal velge løype er det lurt å spørre om råd på arena.

- Noen får et kick av å konkurrere. Når beina trenger noe annet enn asfalt. Prøv skogen!
- Andre har ikke lyst til å ta tiden. Du bestemmer selvfølgelig helt selv! 😊

Se også punktet **Løypelengder og ferdighetsnivå** lenger bak.



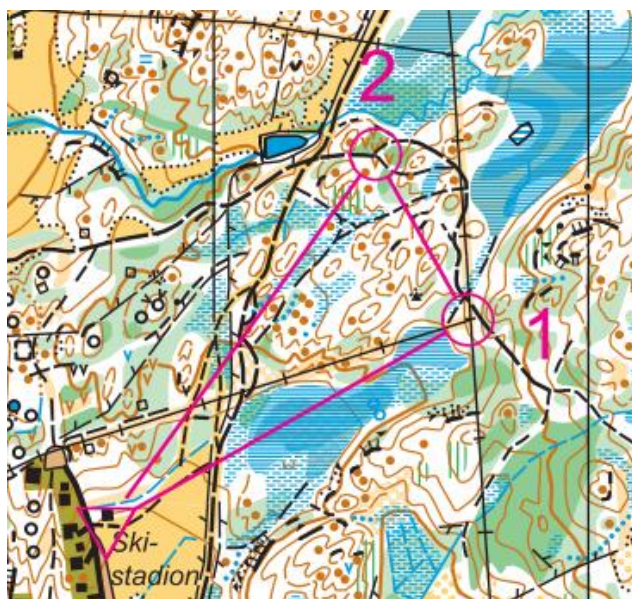
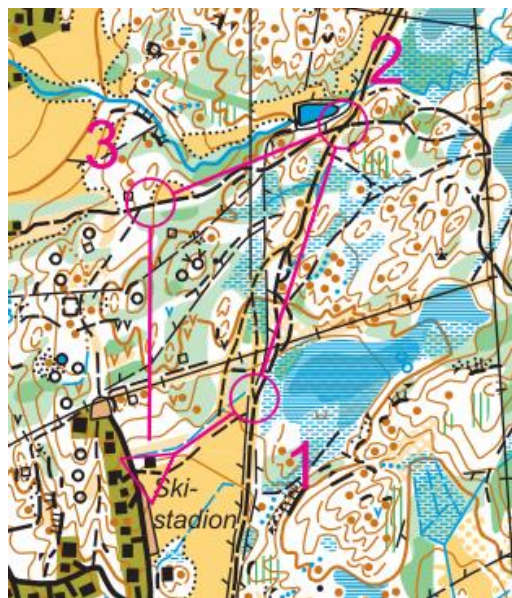
Nybegynnerløypa (N)



Eksempel på N-løype på Tverlandet

Nybegynnerløypene passer for barn i fra alder 9–10 år. Det er ofte trygt å ha med en voksen som «skygge». Som hjelper til ved behov, uten å ta over 😊.

På noen av tirsdagsløpene er nybegynnerløypa (N-nivå) ei Råtass-løype. Det vil si fra 3–4 sløyfer med flere poster i hver. Deltakerne kommer tilbake til arena etter hver sløyfe og kan få en pause, veiledning el. Opplevs trygt av dem med liten erfaring.



Litt-øvet-løypa (C)

Hva forventes av en C-løper:

Ta enkle veivalg

Passer for litt øvede begynnere fra 11–12 år.

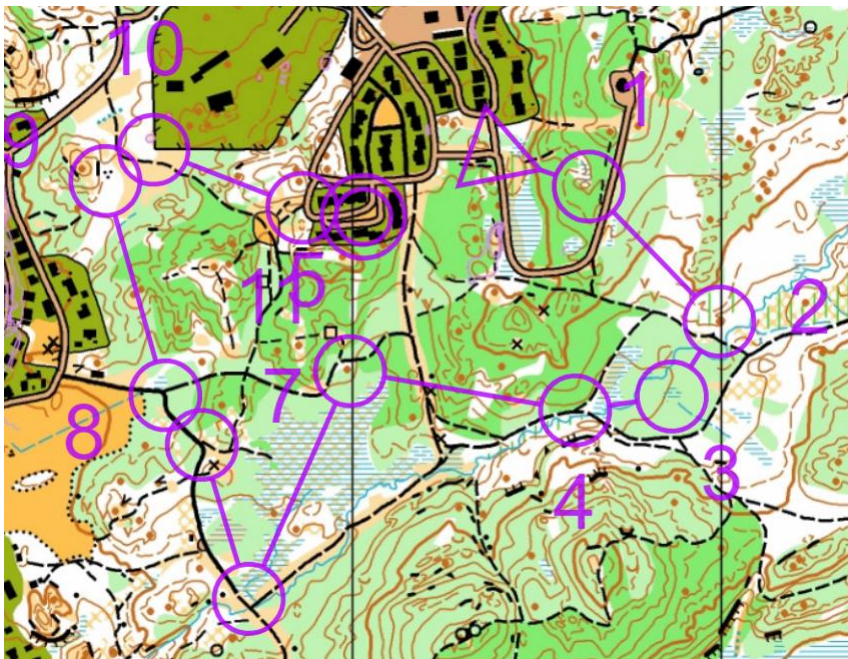
Orienterer kartet ved hjelp av terrenget og kompasset

Kutte mot oppfangende detaljer og mellom ledelinjer

Eller for Stolpejegere eller andre voksne som vil prøve seg 😊

Grov retningsorientering

Forstår høydekurver (oppover/nedover)



Eksempel på C-løype ved vanntårnet på Tverlandet

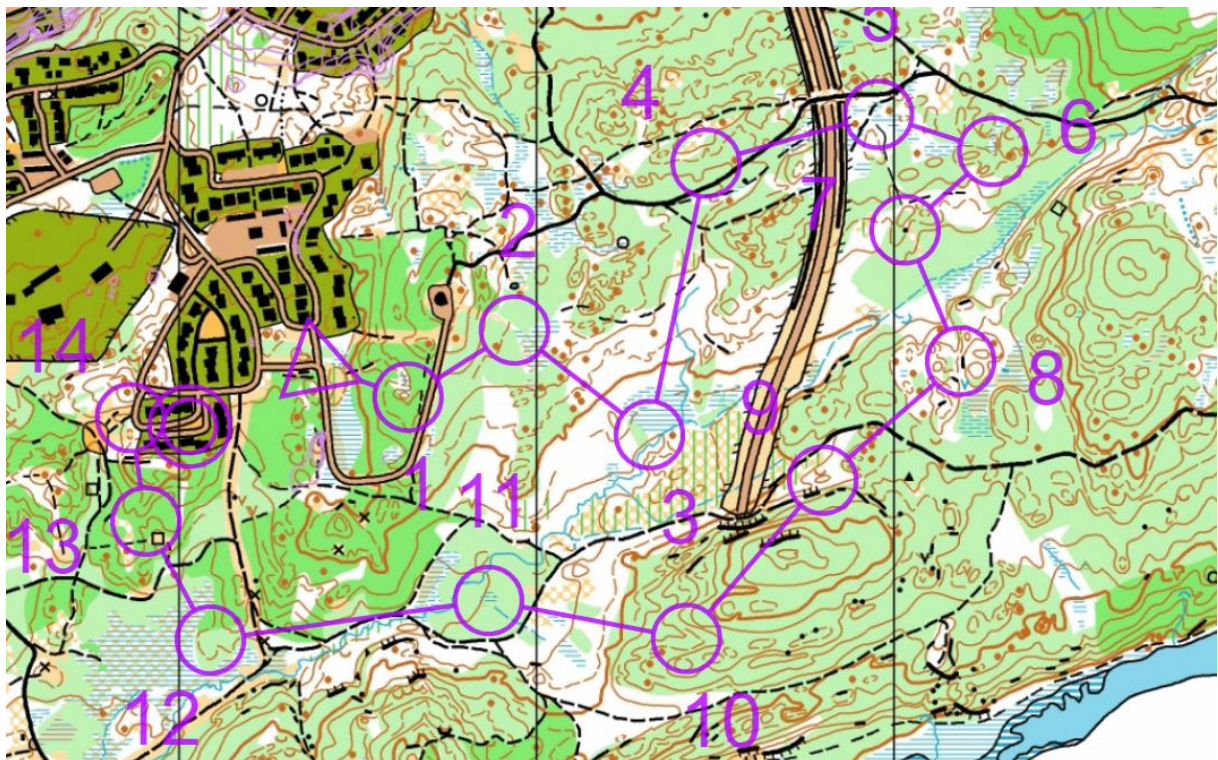
Mer-øvet-løypa (B)

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

Passer for øvede ungdommer 13–14 år.

Og for voksne begynnere, for eksempel deg som er erfaren tur-orienterer.

Eksempel på B-løype på Tverlandet

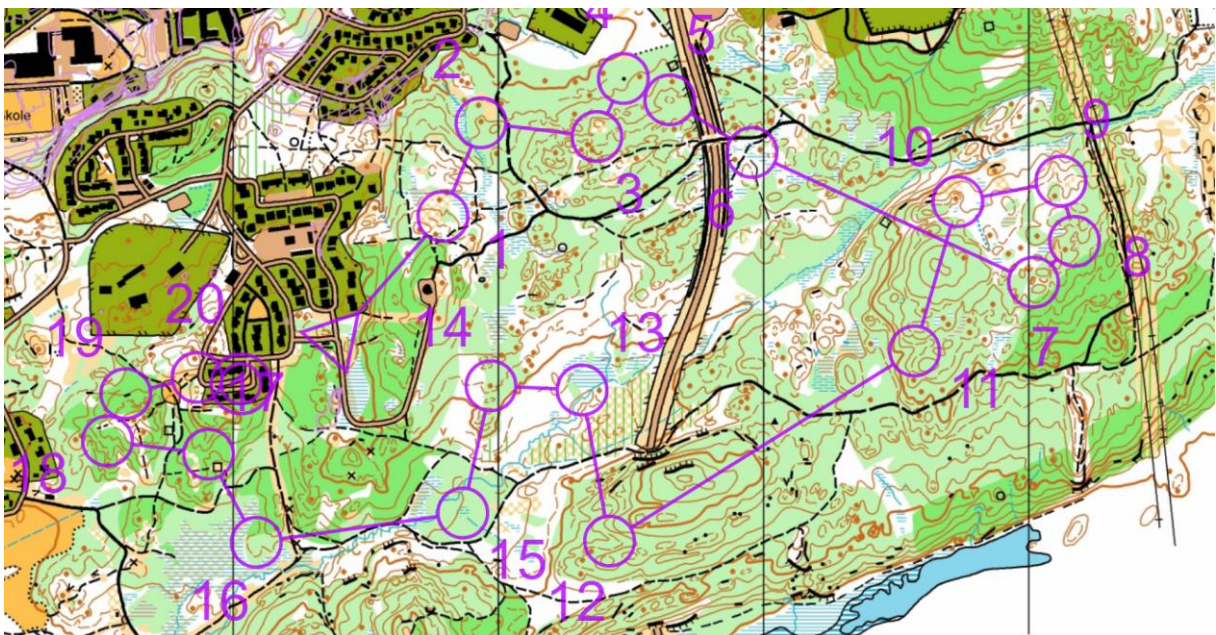


Orientering – super kondistrening og hjernetrim!



Alle disse glade B&OI-ungdommene kombinerte orientering med langrenn i tenårene, flere spilte også fotball. I orienteringssporten øvde de jevnt og trutt og tok steget til:

Ekspert-løypa (A)



Hvordan finner jeg arena? Når starter løpet? Når skal jeg møte opp?

Arena på et orienteringsløp kan være på en skole eller en idrettsbane, men oftest i skogen. Arena kalles også samlingsplass. **Idrettsanlegget vårt er o-kartet** og de løypene som løypeleggeren har lagt!

Info om løpstyper og lokal terminliste lenger bak i dokumentet.

DATO	kl.	type	lengde	klubb	kart	sted
19.4.	18.00	S	sprint	B&OI	Alstadskolene	Alstad barneskole
26.4.	18.00	S	sprint	B&OI	Langåsen	Langåsen

På terminlista finner du opplysninger om hvor løpet foregår, når det starter og hva slags type løp det er.

- **Møt opp ved oppgitt klokkeslett eller litt før.**
- **Fri start i en klokke**time. Starten foregår etter hvert som folk er klare!

Samlingspunkt for deg som er ny

På arena skal det være et samlingspunkt for nye – se etter banneret **«Orientering på 1–2–3»**. «Rekrutter» (10–12 år) med foreldre har fast oppmøtested ved banneret.

Her kan du få veiledning; for eksempel i bruk av kart og kompass, hjelp til påmelding eller til å velge løype.



Orientering på 1-2-3

#viltvaktertrått

Farger og karttegn på orienteringskartet:

Svart er hardt.

- Bygninger
- Liten vei
- Sti
- Kraftledning
- Gjerde
- Sten
- Slup
- Sikent
- Stenur
- Spesiell detalj

Brunt er høydekurver og asfalt/grus.

- Høydekurver
- Kalle
- Liten kalle
- Små grop
- Stor grop
- Hovedvei
- Asfaltert / gruslagt plass

Blått er vått.

- Vann
- Pytt
- Utydelig myr
- Bele grøft
- Åpen myr

Gult er kult = åpne områder.

- Dyrket mark
- Hvilligst område
- Åpent område med noen trær

Grønt er ikke skjønt = tett skog.

- Tett skog
- Stort tre
- Lite tre/busk
- Haghefrem
- Forbudd område
- Hvitt er vanlig skog.

Husk:

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



Postnummer Postring Mål



Be gjerne om hjelp om du trenger det! Se etter dette banneret!

Skal du løpe N- eller C-løype får du **kartet utlevert på forhånd** ved samlingspunktet.

Trenger du skyss?

Det er lurt med samkjøring! Søk opp B&OI sin hjemmeside på Facebook. Spør om du kan sitte på med noen 😊. Også Tverlandet IL har o-gruppe, og tar gjerne med flere i bilen.

Utstyr – hva trenger jeg å ha med?

Orientering er en utendørs idrett. Vår arena er oftest i skogen, og idrettsanlegget et o-kart! O-løpere er vant til å ta høyde for mange slags forhold – og har sjelden garderobe ☺

Løpetøy som tåler vann: NB: Lang bukse er påbudt (det er ikke lov til å løpe i shorts!). Beina skal være tildekket for å unngå sårskader. Blir du ivrig kan du kjøpe klubbens løpsskjorte

O-sko eller andre løpesko: O-sko er det beste å løpe med i skogen. Det finnes også andre løpesko for terreng. Nybegynnere bruker ofte joggesko. HUSK – skoene blir våte og skitne!

Kompass. Mangler du kompass, kan du låne dette på løpsarena.

Tidtakingsbrikke/ EKT-brikke om du har. Tidtakingsbrikke kan lånes/ leies på arena. Se info om brikke og kjøp [her](#). B&OI selger brikker – spør på samlingsplass

"Våtklut": Om du vil vaske deg litt bør du ta med en klut og litt vann på en flaske.

Varme klær til å ha på etter løpet! Vi er ute på samlingsplass i all slags vær. Ta gjerne med votter og lue! Regntøy? Bag eller sekk som tåler regn mens du er ute i skogen!

Gummistøvler? Det kan være sølete eller myr på arena og lurt med støvler til/ fra parkering.

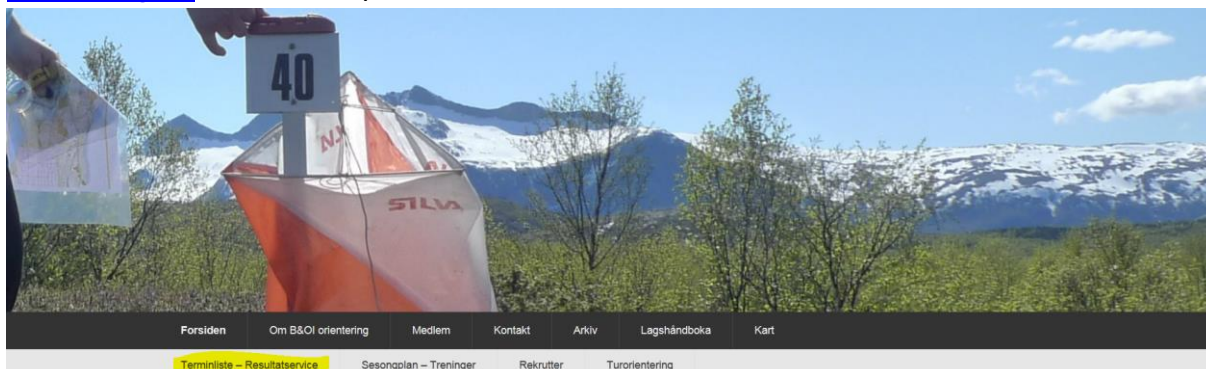
Mat og drikke. Det er ikke salg av mat og drikke. Det er oftest saft eller vann tilgjengelig! Matpakke eller banan og egen drikkeflaske er lurt.

Sitteunderlag eller noe annet å sitte på.



Lokal 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

Løypelengder og ferdighetsnivå

Det konkurreres i løyper med ulike lengde/ vanskelighetsgrad istedenfor klasser. Alle står fritt til å velge løype etter nivå og forutsetninger. Som ny er N og C-løypa mest aktuell. N- og C-løpere får **kartet utlevert på forhånd** ved samlingspunktet for nye på arena.

SALTENKARUSELLEN			
10–12 karusell-løp per år		Orientering i skogsterreng	Løyper for alle
TYPE	LENGDE	NIVÅ	FERDIGHETSNIVÅ/ BEREGET FOR
L	6 km	A-nivå	Krevende I O-teknisk utfordrende. Langste løypevariant. Passer for øvede løpere; ungdommer 15–16 år, juniorer og de sprekeste voksne
M	4 km	A-nivå	Krevende II O-teknisk utfordrende kort løypevariant. Passer for øvede løpere; ungdommer fra (13) –14 år – og voksne
K	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 Tidtakning uten rangering. Ofte «Råtass» –opplegg med flere korte fartsfylte sløyfer. Grunnleggende karttegn, lære å ferdes i skogen.

SALTENSPRINTEN			
4–5 sprintløp per år		Orientering mest på veg/ gate	Løyper for alle
TYPE	LENGDE	NIVÅ	FERDIGHETSNIVÅ/ BEREGET FOR
A	1,5–2,5 km	A-nivå	Alle andre enn nybegynnere. A-nivå i sprint er ikke like vanskelig som i terreng
N	kort	N-nivå	For nybegynnere. Tidtakning 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.

Påmelding

Direktepåmelding

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

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

Påmeldingsavgift

HVEM	STARTKONTINGENT	LEIE EKT (TIDTAKINGSBRIKKE)
Under 20 år	20 kroner	Gratis
Fra og med 20 år	40 kroner	10 kroner

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

Ikke-medlemmer betaler på arena.