

# ARRANGØRVEILEDNING – SKI-ORIENTERING

Denne arrangementsveiledningen er beregnet for både nye og mer erfarne arrangører, men vil nok være særlig nyttig for dem som ikke har gjennomført et ski-arrangement tidligere.

## 1 Planlegging av en konkurranse

### 1.1 Søknad om ski-o-løp

- Søknad om nasjonale løp (NA-løp) og kretsløp (K-løp) sendes NOF på særskilt skjema våren førarrangementet. Rundskrivet der skjemaet følger med som vedlegg, sendes lagene i april. Søknadsfristen vil gå fram av rundskrivet.
- Nærløp skal meldes til NOF.
- Løypenettet fra Nasjonale (og krets-) løp bør benyttes til nærløp i uken etter. Dette kan også gjøres i form av natt-løp.

NM, HL og Norgescupløp tildeles av NOF etter søknad.

### 1.2 Løpsledelse

- Løpsleder
- Løypelegger og løypekjøringsansvarlig
- Økonomiansvarlig
- PR-ansvarlig/ pressekontakt

### 1.3 Budsjett

Anbefalte påmeldingsavgifter fastsettes av NOF høsten før. 30% av påmeldingsavgiften går til løpsavgift.

#### 1.3.1 Mulige inntekstkilder

- Påmeldingsavgift
- Kiosk/kafeteria
- Sponsorer
- Annonser i program o.l.
- Kommunal støtte
- Overnatting

#### 1.3.2 Utgifter

Nærløp

- Kart
- Utskrifter eller kopiering av kart
- Scooterleie

K-løp (i tillegg til det over)

- Premier til de yngste
- Løperdrikke
- Leie av lokaler (garderober eller skistadion)

Store løp (NC, HL og NM) (i tillegg til det over)

- Startnummer
- Program
- Premier

## 1.4 Kart, løypelegging, spor

### 1.4.1 Forberedelser generelt

- Finne egnet terreng med egnet kart. Langrennsarenaer med et godt eksisterende nett av langrennsløyper og skistadion med diverse fasiliteter er svært godt egnet.
- Ta utgangspunkt i et eksisterende løypenett og gå opp tilleggsløyper på ski, eventuelt ved å kjøre opp med scooter hvis dette er tilgjengelig og tillatt.
- Ved å kjøre opp et tett løypenett på ei myr eller i en park kan det kjøres sprint med flere runder og kartbytte på et lite område.
- Om arrangementet går på annen klubbs kart: Kontakt klubben som har kartet angående rammen for bruken. NOF har utarbeidet maler for utlån av kartfiler. Klubben som eier kartet vil også kunne være behjelpelige med informasjon om grunneierforhold og hvilke kommunale myndigheter som bør kontaktes.
- Kontakt grunneiere, både på arena og i terrenget. Ved motorferdsel i utmark skal en ha tillatelse fra hver enkelt grunneier.
- Undersøk kommunens/ områdets regler forarrangement.
- Reserver lokaler og arena.
- Lån eller lei scooter/løypemaskin.

Når det gjelder VDG er reglene stort sett de samme for ski-o-løp som for o-løp. Unntaket er viktig: Ved motorferdsel i utmark (deriblant scooterkjøring) kreves det tillatelse fra hver enkelt grunneier. Det er altså ikke nok med en avtale med et grunneierlag e.l..

### 1.4.2 Kartet

- Et ski-o-kart må minimum vise alle terrengdetaljer som er klart synlige i snødekt terreng. Vanlige o-kart er som regel goddt egnet.
- Kartet kan være i 1:10.000 eller 1:15.000
- Sportrykk skal alltid være grønt.
- Spor kan legges inn nøyaktig ved bruk av GPS under scooterkjøring.
- Det vil ofte være aktuelt å lage fargeutskrifter av kartet. Det gjør at kart, spor og løyper ”trykkes” i ett. Kartet kan dermed gjøres klart tett opp til løpsdagen. Kartet bør være i minst A5 format for å plasseres godt i kartstativet.
- Kartet kan eventuelt mangfoldiggjøres ved fargekopiering. Tillatelse fra rettighetshavere må innhentes. Ved fargekopiering er det viktig at originalen tegnes nøyaktig da kvaliteten forringes ved kopiering.
- Dersom annen karttype enn o-kart brukes til NM, HL eller NC må tillatelse innhentes fra NOF. Ved de samme løpene kan fargekopier kun brukes etter tillatelse fra NOF.

### 1.4.3 Fargeutskrifter/digitaliserte kart

Stort sett alle o-kart finnes nå på digital form. Å benytte disse til ski-o-løp innebærer flere fordeler:

- Det er lett å oppdatere kartet
- Det er forholdsvis lett å legge inn skispor fra GPS
- Korreksjoner kan gjøres tett opptil løpet
- Kart, skispor og løyper kan trykkes i ett

- Målestokken kan tilpasses distansen
- Kartstørrelsen kan tilpasses hver enkelt klasse.
- Man behøver ikke å trykke opp flere kart enn akkurat det man trenger
- Det er enkelt å legge inn sponsor- og løpslogo på kartet

NOF har utviklet regler for utlån av O-CAD filer. Eventuelle endringer i kartfila må avtales med den klubben som eier kartet. Å legge inn skisporene bør være uproblematisk.

NOF har en godkjenningsordning for utskrifter av kart som sikrer tilfredsstillende kvalitet. Godkjente produsenter vil også produsere ski-o-kart av god kvalitet.

## 2 Detaljforberedelser

### 2.1 Innbydelse

Fullstendig innbydelse skal legges ut på hjemmesiden i god tid før løpet. For større løp vil det ofte være aktuelt med en trykt innbydelse i tillegg. Den kan ofte ha et enklere innhold og fungere mer som en appetittvekker.

E.post utsendelse av den fullstendige eller forenklete innbydelsen kan være en effektiv måte å nå aktuelle løpere.

Innbydelsens innhold er spesifisert i konkurransereglens § 11.3.1.

### 2.2 Materiell og utstyr

- Skjermer
- Stemplingsenheter
- Utstyr for drikkepost(er) og løperdrikke
- Førstehjelpsutstyr
- Merkebånd og skilt. Det er viktig med tydelig merking av oppvarming, start, forbudt område, farlig område, mål, garderobe
- Back-up-lapper for EKT, eventuelt noen utleiebrikker
- Resultattavler og oppheng
- Tidtakingsutstyr
- Tidtakerbu
- Kabler og ledninger
- Start og målseil
- Reserveklokke
- Kabler og ledninger
- Høytalerutstyr
- Eventuelt radiosamband

### 2.3 Media

Presseansvarlige har en viktig funksjon, og må være tilgjengelig på telefon. Presseansvarlig sørger for omtale av løpet i forkant, inviterer media til stevnet og informerer/veileder pressen under arrangementet. Presseansvarlig skaper kontakt

mellom løpere og media. Presseansvarlig sørger for å skaffe media resultater rett etter konkurransen.

## **2.4 Kontroll/jury**

- I NM oppnevner NOF teknisk delegerte til arrangementet. NOF oppnevner også teknisk delegerte for NC-løp.
- I K-løp oppnevner kretsen teknisk delegerte, eller ansvaret overlates til arrangørklubben.
- I nærløp er det kun internkontroll.
- Uavhengig av oppnevnt kontroll utenfra, må arrangøren alltid ha en internkontroll. Det er spesielt viktig å kontrollere at spornettet i terrenget stemmer med kartet (husk at GPS kun logger et begrenset antall punkter, slik at kryss kan bli unøyaktige) og at man ved snøfall foran arrangementet sørger for at alle løypene blir kjørt opp.
- Kapittel 11.2 i konkurransereglene lister opp TDs ansvar og oppgaver.

## **2.5 Jury**

- NOF utnevner jury ved NM, kretsen ved andre løp
- Juryen behandler anker på arrangøravgjørelser og protester mot arrangør/arrangement.
- Kapittel 14.2 i konkurransereglene beskriver juryens arbeid og oppgaver.

## **2.6 Ukene før konkurransen**

- Påmeldingsfrister fremgår av konkurransereglene  
Normalt 2 uker før løpet for NA-løp  
Mandagen før løpet for K-løp  
Løpsdagen for Nær-løp
- Startintervaller fremgår av konkurransereglene.
- Trekning foretas klassevis
- Eventuell seeding av senior- og juniorklasser foretas av NOF.

## **2.7 PM/Startliste**

### **2.7.1 Innhold**

- Generelt: se NOFs konkurranseregler kapittel 11.5
- Sporforhold i terrenget
- Opplysninger om eventuelt kartbytte
- Prosentvis fordeling av ulike typer spor i terrenget
- Informasjon om eventuelt brøytet/gruset vei

### **2.7.2 Oppslag på stadion**

- Startliste
- PM (et eksemplar gis også til hver klubb ved NA- og K-løp)
- Tidligere kart over området

## 2.8 Løyper og spor

- Se ski-o-kart-normen
- Gruset/ uframkommelig vei skal "V'es" ut (se kartnormen)
- Sperrad områder skal trykkes tegnes på kartet
- Om utskrifter av kart se regler for godkjenning av utskrifter.
- Ved større løp bør terrenget sees over mens det ennå er barmark, for eventuell kvisting, rydding, merking og bygging av klopper.
- Scooterkjøring bør ikke foregå etter at løpet har startet. Hvis dette er nødvendig må det kjøres slik at dette ikke er til hinder for løperne, eller på andre måter påvirker konkurransen.

## 2.9 Dagene før konkurransen

- Pakking av lagsposer som skal inneholde
  - startkort
  - eventuelle startnummer og sikkerhetsnåler
  - PM
  - startliste
- Klargjørign av alt utstyr og lokaler som skal brukes
- Brøyting av parkering

# 3 Konkurransedagen

## 3.1 Morgen

- Ved behov må spornettet kjøres opp på nytt
- Det bør sjekkes at alle postene fortsatt er på plass
- Rigging av arena
- Skilting

## 3.2 Startstedet

- Skilting til oppvarmingsområdet
- Startlister
- Eventuelt plastsekker eller liknende til overtrekksklær, eventuelt direkte i bil. Fortløpende transport av klær tilbake til samlingsplass er viktig. Tidlig startende skal ikke behøve å vente på sine klær. Klærne skal legges på anvist plass, helst nær mål.

### 3.2.1 Starten

**Tominutterslinjen** passeres når oppgitt tid vises på startklokken. De aktuelle båsene markeres med bånd eller liknende som ligger på bakken. De skal lett kunne passeres med ski på bena.

**Ettminuttslinjen** Linjen passeres ved signal. Deltagerne går fram til kartboksen, tar kartet (som kan studeres med en gang), og går fram til startlinjen.

**Startlinjen** passeres ved startsignalet. Merking skal følges til startpunktet.

## Fellesstart

Det skal ved alle konkurranser finnes en utarbeidet tidsplan for en eventuell fellestart. Det er viktig å tenke på følgende:

- de langsomste (yngste) ikke blir overkjørt av de langsommere
- at klassen blir spredd ved målgang
- at klasser medsammeførstepost, eller førsteposter nær hverandre gis ulike starttider

### **3.3 Målområdet**

Ved arrangement av ski-orientering er målfunksjonene stort sett de samme som ved ordinære orienteringsløp. Det er viktig å huske på følgende ved organiseringen av målet:

- Anvend alltid merking fra siste post og ha et bredt og hardpakket oppløp hvor deltagerne kan skøyte forbi hverandre.
- Målet bør være minst 3-4 meter bredt. To løpere bør kunne passere hverandre samtidig.
- Målseil og/eller tydelig linje i snøen utgjør mållinjen. Benyttes ikke målseil bør det henge et postflagg på hver ende av mållinjen.
- Ved fellesstart skal det være en ansvarlig måldommer med 1-3 medhjelpere.

## **4 Løypelegging**

Løypeleggerens fremste oppgave er å legge løyper som gjør ski-orientering morsomt og attraktivt. Løypene skal ivareta de enkelte distansenes egenart. Løypene skal være tilpasset nivået i de enkelte klassene. Løypene skal sikre sportslig rettferdighet og skille løperne etter deres dyktighet i ski-orientering.

### **Løpstyper**

- Langdistanse
- Mellomdistanse
- Sprint
- Énmannsstaffet
- Stafett

#### **4.1 Langdistanse**

På langdistansen vil strekk lengden være relativt lange og veivalgene være en fremtredende del av de o-tekniske elementene, men kartlesing skal også være med. Spornettet behøver ikke å være så tett som for kortdistanse, men det er positivt med områder der spornettet er tett for å få variasjon. Et godt område for langdistanse vil ha en del høydeforskjeller og et godt eksisterende spornett. Det kan kjøres opp noen ekstra spor for å skape veivalgsproblemer. I tillegg kan det lages tettere spornett i noen mindre områder for å skape større o-tekniske utfordringer. Det er viktig å huske på at langdistansen ikke bare er en lengre kortdistanse. Det skal være andre o-tekniske utfordringer.

Det er viktig at løypeleggeren lager strekk med veivalgsalternativer.

Veivalgsstrekene blir mer krevende dersom både lengde, høydeforskjeller og sporkvalitet inngår i bedømmelsen. Det er forholdsvis enkelt å bedømme veivalg der kun lengden inngår. Dersom lengde også må settes opp mot stigning og/eller løypekvalitet blir veivalgsproblemet vanskeligere. Internasjonalt er vinnertiden 30-55 minutter for H21 og 25-45 minutter for D21.

## **4.2 Mellomdistanse**

Kortdistanse er en intensiv konkurranse med mange og hyppige sporkryss og spordeler, slik at løperen hele tiden vet hvilken vei han må ta i neste kryss. De utslagsgivende elementene i kortdistanse skal være evnen til å lese og forstå kartet i fart. Løpere som greier å ligge på forskudd og velger riktige spor uten å stoppe i kryss og forgreninger skal tjene på dette. Internasjonalt er vinnertiden 95-100 minutter for H21 og 60-65 minutter for D21.

## **4.3 Sprint**

Sprint er høy fart, med veivalg og enkle poster. Spornettet bør være maskinkjørt for å gi farten. Det er viktig at løypeleggeren lager strekk med veivalgsalternativer. Veivalgsstrekke blir mer krevende dersom både lengde og høydeforskjeller inngår. Løpere som greier å ligge på forskudd i nær maksimal hastighet og velger riktige spor uten å stoppe i kryss og forgreninger skal tjene på dette. Internasjonalt er vinnertiden 10-15 minutter for både H21 og D21.

## **4.4 Énmannsstafett**

Løperen går en stafett med seg selv. Løypa består som regel av tre sløyfer og bør ha én eller to fellesposter underveis, som gir 9 eller 27 gaflingsvarianter. Det går også med kun to sløyfer og 4 eller 8 gaflinger.

I énmannsstafett er det viktig at publikum blir aktivisert og oppdatert på stillingen i hver klasse. Dette oppnås ved at sløyfene har kartbytte inne på stadion med god oversikt for publikum. Sløyfene bør ta like lang tid slik at stillingen kan sammenlignes direkte inne på stadion. Det kan være en utfordring å få til sløyfer som sprer løperne og gir like bestetid. Får man ikke til dette, eller dersom man ikke har en bra arena, bør det heller legges opp til en konkurranse med enkelt start.

## **4.5 Stafett**

I stafett bør det være en kombinasjon av lang- og kortdistansemomenter. Det er viktig at de forskjellige gaflingene tar like lang tid. Dette gjør det mulig for publikum å følge med. Ofte er det nødvendig at postene plasseres lengre fra hverandre enn man gjør ved fot-orientering for å oppnå spredning i feltet. Husk at det er veivalgene som sprer, ikke den siste finorienteringen inn i posten.

Flere sløyfer og publikumsposter synlig fra arena gjør løpet mer spennende for publikum. På den annen side vil flere korte sløyfer tilbake til arenaen gjøre det vanskeligere å legge lengre strekk som sprer løperne.

## **4.6 Løypeorientering**

Løypeorientering krever lite ressurser og er enkelt å arrangere. Løypeorientering kan arrangeres både i klassisk og fristil. Klassisk stil kan være en fin inngangsbillett for nye utøvere fra orienteringsmiljøet. Fristil vil gi deltagere fra ski- og skiskyttingsmiljøer en fordel. En annen fordel med løypeorientering er at det ikke kreves mye snø da det kun er få spor som kjøres opp.

Løypeorientering gjennomføres ved å kjøre oppet spor i terrenget med scooter eller løypemaskin, som alle løperne skal følge. Langs sporet henger det poster som løperen skal markere på kartet. Ved feilplotting får utøveren tillegg i tida. Under 1 mm feil regnes for riktig for hver påbegynt mm feil etter det legges det til f. eks 10 sekunder.

Dersom målet er å dra med nye må skisporet være markert på kartet. Plasseres postene i løypekryss blir de enkle. Dess mindre tydelige detaljene langs skisporet er dess vanskeligere blir det. (Kryssende linjer er enklere enn punktdetaljer ved side av sporet som igjen er enklere enn variasjon i vegetasjon eller kryssende høydekurver.)

Ved å lage noen få ekstra spor kan det greitt lages kortere løypeorientering.

#### **4.7 Tips for løypelegging**

Variasjon er viktig. For langdistanseløyper er det viktig å finne de gode veivalgsstrekene. Løypa bygges ut fra disse.

For kortdistanse er det viktig at løperne alltid skal være på forskudd. Stadige retningsforandringer gjør dette vanskeligere.

I løypeleggerboka (som er skrevet for fot-orientering) er det beskrevet hva de ulike klassene skal klare orienteringsteknisk. Det samme gjelder for ski-orientering. Det er viktig å huske på at for de yngre og uerfarne løperne skal de ikke bare ha kortere løyper, men også orienteringsteknisk enklere løyper.

#### **4.8 Vinnertider**

For NM gjelder følgende:

Langdistanse

- D21 60 min.
- H21 80 min
- D19-20 50 min
- H19-20 65 min
- D17-18 50 min
- H 17-18 55 min

Kortdistanse:

- D 17- 20-25 min.
- H 17- 25-30 min.

Stafett:

- D 17- 90 min (30 min/etappe)
- H 17- 100 min (30-35 min/etappe)

For Hovedløp for yngre:

- D 16
- H 16
- D 15
- H 15
- D 14
- H14

Hvis det ikke er NorgesCupløp bør vinnertidene for langdistansen reduseres i H/D 21. For eldre klasser bør vinnertidene reduseres i forhold eliteklassene. På kortdistansen

skal alle klassene ha tilnærmet samme vinnertid. Det samme kan man også ha på stafetter.

Det er viktig for løypelegger å passe på at:

- startområdet er tilstrekkelig stort og hardpakket (det kan bli nødvendig med fellesstart selv om dette ikke opprinnelig er planlagt).
- flere kvitteringsenheter på hver post (spesielt viktig på siste post).
- alle poster skal henges opp likt. Det skal være en prøvepost på arenaen som viser opphenget.
- væskeposter ved vinnertider over 50 minutter. Væsken må plasseres tilstrekkelig langt fra kvitteringsenheten. Dersom løypa runder arenaen bør væske plasseres der.
- det skal være merket fra sistepost til mål. Oppløpet skal være så bredt at det er mulig å passere hverandre.

## **4.9 Løypeleggerens planleggingsliste**

### **4.9.1 I forkant og i forbindelse med søknad om løp:**

- medvirke til valg av område
- vurdere kartkvaliteten og behov for eventuell revisjon av kartet
- sammen med klubbens VDG kontakt: Innhente tillatelse fra **alle** grunneiere, samt klarere med kommunen at det er lov å kjøre scooter i området
- bestille scooter
- i samråd med resten av løpsledelsen sette opp en tidsplan

### **4.9.2 Høsten foran konkurransen:**

- finne de traseene som lettest gir det beste skispornettet
- finne startplass og kontrollere målområdet
- begynne å legge løyper på kartet
- merkepostene og sporkryssene i terrenget
- lage originalkart med alle planlagte skispor inntegnet
- organisere rydding av stier og ale tenkte traseer. Det bør ryddes minst 1,5 meters bredde der det skal kjøres scooter. All rydding må være klarert med grunneier.
- eventuelt bygge klopper der det er nødvendig
- legge inn forandringer av traseene der ryddegjengen finner det nødvendig å justere traseen for å komme fram med scooter. Alle forandringer må legges nøyaktig inn på originalkartet.
- foreta resynfaring og kontroll etter behov
- gjøre klart informasjon til innbydelsen, f.eks. målestokk, ekvidistanse, terrengbeskrivelse og løypelengder
- sende et sett av løypene til kontrollør. Kontrolløren bør inn i arbeidet så tidlig som mulig og brukes aktivt som rådgiver

### **4.9.3 Måneden før konkurransen:**

- forberede spor og løypetrykk, eventuelt utskrifter av kart og løyper. Ved usikre snøforhold kan det være gunstig å vente lengst mulig.
- begynne å kjøre opp spor
- organisere postutsetting

#### **4.9.4 Dagene før konkurransen:**

- *hele konkurranseområdet må kjøres opp*
- start postutsettingen
- gi informasjonen som skal med i PM
- snitsle og sette opp skilt
- organisere prøveløping og inntaking av poster

#### **4.9.5 Konkurransedagen:**

- *løypene skal kjøres opp på nytt dersom det har kommet nysnø eller andre forhold gjør det nødvendig*
- dersom ikke alle postene settes ut løpsdagen, må det kontrolleres at de er der. Denne kontrollen må være ferdig minst én time før første start
- sjekk at opplysningene i PM stemmer
- gi presse og speaker tilleggsopplysninger, og vær tilgjengelig for speaker og presseansvarlig

#### **4.9.6 Etter konkurransen:**

- pass på at alt utstyr blir tatt inn: postskjermer, kvitteringsutstyr, snitsling, skiltet, merking, etc.
- sørg for at alt utstyr er i orden og lever det til materialforvalter
- kontakte grunneiere, jeger- og fiskeforeninger eller tilsvarende for utveksling av de erfaringene som ble gjort.
- det anbefales å skrive en rapport med en oppsummering av de erfaringene som er gjort, med løypene som vedlegg. En slik rapport vil være nyttig for fremtidige arrangement i klubbens regi.
- løypenettet fra et nasjonalt løp bør brukes om igjen til nærløp.

## **5 Etter konkurransen**

- Takke grunneiere og andre samarbeidspartnere
- Fakturere påmeldingsavgifter
- Betale løpsavgifter