



-skjermen

Håndbok for Rogaland orienteringskrets

Rev.	Dato	Bekrivelse	Utarbeidet av	Revidert	Godkjent
02	27.5.2014	Endring av regler for premiering av rankingløp		TL	
01	22.4.2014	Revidert etter kretstinget 2014		SRO	TL

INNHOOLD SFORTEGNELSE

1	INNLEDNING	3
2	ROGALAND ORIENTERINGSKRETS	3
3	KRETSSTYRET OG RÅD	4
4	BESKRIVELSE AV KRETSSTYRETS ANSVARSOMRÅDER	5
4.1	STYRELEDER	5
4.2	NESTLEDER	5
4.3	KARTRÅDET	5
4.4	SPORTSLIG RÅD FOR BARN (SPORT B)	5
4.5	SPORTSLIG RÅD FOR VOKSNE (SPORT V)	5
4.6	TEKNISK RÅD (TEK)	6
4.7	ØKONOMIANSVARLIG	6
4.8	WEB- OG KOMMUNIKASJONSANSVARLIG	6
5	KLUBBKONTAKT	7
6	ANDRE ADRESSER	7
7	KONTINGENTER, GODTGJØRELSE, AVGIFTER	8
7.1	MEDLEMSKONTINGENT	8
7.2	KJØREGODTGJØRELSE	8
7.3	KARTAVGIFT	8
8	ARRANGEMENT	9
8.1	GENERELT	9
8.2	KONTROLL AV ARRANGEMENTER	9
8.3	INNBYDELSE	11
8.4	KART OG TERRENG	11
8.5	LØYPER OG KLASSER	13
8.6	REGLER FOR STAFETT OG SAMMENSATTE LAG	15
8.7	PROTESTBEHANDLING	15
8.8	RESULTATER	16
8.9	PREMIERING KRETSLØP	16
8.10	KRETSRANKING	17
9	TIPS OM PR OG INFORMASJON VED KRETS- OG NÆRLØP	17
10	TUR-ORIENTERING I ROGALAND	18
11	KRETSMESTERSKAP	18
12	VESTLANDSMESTERSKAPET	18
13	NÆRLØPSKARUSELLEN 2014 - SØR	19
13.1	SPRINTKAMPEN 2014	20
14	NÆRLØPSKARUSELLEN 2014 - NORD	21

1 INNLEDNING

Fra 2014 er den gode gamle RO-skjermen gjenoppstått som kretshåndbok med nyttig informasjon og retningslinjer som kretsen har felles. Mye av innholdet er basert på vedtak og enighet fra Ting eller andre møter i kretsen. Noen av retningslinjene er utarbeidet av kretsstyret innenfor rammene av det nasjonale regelverket utgitt av Norges orienteringsforbund (NOF). Intensjonen er ikke at RO-skjermen skal erstatte det nasjonale konkurransereglementet, men for å samle vår lokale praksis slik at det blir enklere for arrangører og andre som trenger informasjon om orienteringskretsen. Kretsstyret mener det nasjonale konkurransereglementet tilfredsstilles ved å følge retningslinjene i RO-skjermen.

For ordens skyld minner vi om at det er ROK-loven som gir de formelle reglene for styring av kretsen. Hvis det er avvik mellom loven og RO-skjermen, er det loven som gjelder. ROK-loven finner dere på nettsiden under "lover og regler".

RO-skjermen er ikke ferdig og perfekt fra første stund og må derfor oppdateres ved jevne mellomrom. Styret håper alle klubber og medlemmer bidrar med innspill slik at RO-skjermen blir en nyttig håndbok for klubbene og klubbenes medlemmer. RO-skjermen legges tilgjengelig på kretsens nettside.

2 ROGALAND ORIENTERINGSKRETS

Rogaland O-krets (ROK) har som formål å arbeide for o-kretsens utvikling og fremme samarbeid mellom de lag som driver o-idrett innen kretsens grenser. ROK skal bistå Norges orienteringsforbund (NOF) i spørsmål som gjelder o-idretten innen kretsen. Geografisk dekker ROK Rogaland fylke og kommunene Etne og Sveio i Hordaland fylke.

Rogaland orienteringskrets skal:

- a) Representere og bistå NOF i saker knyttet til orienteringsidrett.
- b) Stimulere til samarbeid mellom de idrettslag som driver orienteringsidrett.
- c) Bistå Rogaland idrettskrets (RIK) i spørsmål av felles interesse for flere idretter.
- d) Tildele, sette opp terminliste og regulere arrangementene for hele kretsen. Utarbeide regler og bestemmelser for alle orienteringsarrangementer innen kretsen. Påse at nødvendig kontroll av arrangementer gjennomføres, oppnevne barnas kontrollører og jurymedlemmer.
- e) Forestå orienteringsfaglig utdanning i samsvar med NOF's planer og i samarbeid med Idrettens Studieforbund i fylket.
- f) Sørge for gjennomføring av vedtatte kretsløp, samt stimulere til annen idrettslig virksomhet med størst mulig variasjon og omfang.
- g) Regulere fordeling av terreng i forbindelse med utarbeidelse av orienteringskart.
- h) Gi faglig bistand ved planlegging og utarbeidelse av orienteringskart og godkjenne alle kart som skal brukes til orienteringsidrett.
- i) Avgi beretning og regnskap innen fastsatte frister, og søke om økonomisk støtte fra aktuelle ordninger.

Postadresse:

Rogaland orienteringskrets
v/Trond Lamark
Sørbøgeilen 2, 4323 Sandnes
Trond.lamark@lyse.net

Internettadresse:

<http://www.orientering.no/krets/Rogaland/Sider/default.aspx>

Faktura-adresse:

Rogaland orienteringskrets
v/Haldis Glendrange
Nilsebuveien 1, 4019 Stavanger
Konto nr 3201.14.59578
Org. nr. 988 014 885

3 KRETSSTYRET OG RÅD:

Kretsstyret består av leder, nesteleder, lede for sportslig råd for barn (SPORT B), leder for kartrådet, leder for teknisk råd (TEK), leder for sportslig råd for voksne (SPORT V), webansvarlig og økonomiansvarlig.

Kontaktinformasjon finner på du kretsens hjemmesider

<http://www.orientering.no/krets/Rogaland/organisering/Sider/Styret.aspx>

Medlemmer i råd og utvalg finner du på kretsens hjemmesider

http://www.orientering.no/krets/Rogaland/organisering/Sider/Raad_utvalg.aspx

Kartråd, SPORT B, SPORT V, TEK og barnas kontrollører.

4 BESKRIVELSE AV KRETSSTYRETS ANSVARSOMRÅDER

4.1 Styreleder

- a) Kalle inn, delta og lede kretsstyremøter
- b) Administrere referat fra kretsstyremøtene
- c) Kalle inn og arrangere kretstinget
- d) Kalle inn og arrangere lagledermøter
- e) Overordnet ansvar for at styret og rådene utfører sine oppgaver
- f) Være kretsens daglige administrasjon og representere kretsen utad.
- g) Bidra til at kretsens organisasjon utvikles.
- h) Representere kretsen på kretsledermøter og andre møter med NOF.
- i) Være beredt til å være jurymedlem eller etablere jury ved kretsløp

4.2 Nestleder

- a) Delta og bidra på kretsstyremøter
- b) Ta styreleders plikter ved styreleders fravær.
- c) Lede sportslig råd for barn
- d) Være beredt til å være jurymedlem eller etablere jury ved kretsløp

4.3 Kartrådet

Kartrådet ledes av styremedlemmet som er valgt av Tinget. Leder skal sammen med sitt råd gjøre følgende:

- a) Leder eller stedfortreder (rådsmedlem) skal delta og bidra på kretsstyremøter
- b) Fordele terreng i forbindelse med utarbeidelse av kart.
- c) Behandle søknader for anmelding av orienteringskart
- d) Godkjenne kartkontrollør
- e) Gjennomgå og godkjenne nye kart.
- f) Påse at alle kart som skal brukes til kretsløp er godkjent av kartrådet.
- g) Overvåke og gjøre tiltak mot klubber som ikke oppdaterer eller forvalter kart på en måte som ikke er hensiktsmessig for O-sporten
- h) Gi faglig bistand ved planlegging og utarbeidelse av orienteringskart og godkjenne alle kart som skal brukes til orienteringsidrett.
- j) Holde de lokale reglene for kartarbeid oppdaterte og i henhold til NOF's regelverk.
- k) Leder skal være beredt til å være jurymedlem eller etablere jury ved kretsløp.

4.4 Sportslig råd for barn (SPORT B)

SPORT B ledes av styremedlemmet som er valgt av Tinget. Leder skal sammen med sitt råd gjøre følgende:

- a) Leder eller stedfortreder (rådsmedlem) skal delta og bidra på kretsstyremøter
- b) Leder skal være beredt til å være jurymedlem eller etablere jury ved kretsløp.
- c) Utarbeide overordnede årsplaner for ROOTS, O-troll-arrangementer og andre tilbud til barn.
- d) Sette krav til sosialt og sportslig innhold for ROOTS, O-troll-arrangementer og andre tilbud til barn.
- e) Påse at klubbene følger opp sine forpliktelser for ROOTS og O-troll-arrangementer
- f) Oppnevne barnas kontrollører (BK)
- g) Være arbeidsgiver og gi arbeidsoppgaver til koordinatoren for ROOTS og O-troll

4.5 Sportslig råd for voksne (SPORT V)

SPORT V ledes av styremedlemmet som er valgt av Tinget. Leder skal sammen med sitt råd gjøre følgende:

- a) Leder eller stedfortreder (rådsmedlem) skal delta og bidra på kretsstyremøter
- b) Leder skal være beredt til å være jurymedlem eller etablere jury ved kretsløp.
- c) Utarbeide overordnede årsplaner for kretslaget sammen med kretslagstrener
- d) Sette krav til sosialt og sportslig innhold for kretslaget.
- e) Utarbeide sportslige konsepter og ideer sammen med teknisk råd som bidrar til rekruttering og utvikling av det lokale sportstilbudet
- f) Ansette, være arbeidsgiver og gi arbeidsoppgaver til kretslagstrener.

4.6 Teknisk råd (TEK)

Teknisk råd ledes av styremedlemmet som er valgt av Tinget. Leder skal sammen med sitt råd gjøre følgende:

- a) Leder eller stedfortreder (rådsmedlem) skal delta og bidra på kretsstyremøter
- b) Tildel arrangementer og utarbeide terminliste.
- c) Utarbeide regler og bestemmelser for kretsløp.
- d) Påse at nødvendig kontroll av arrangementer gjennomføres
- e) Være beredt til å være jurymedlem eller etablere en jury på kretsløp.
- f) Oppnevne faste jurymedlemmer for nærløp.
- g) Administrere og beregne rankingresultater.
- h) Administrere og sørge for anskaffelse av medlajer til KM og totalpremier til ranking.
- i) Leder skal være beredt til å være jurymedlem eller etablere jury ved kretsløp.

4.7 Økonomiansvarlig

Styremedlem med ansvar for økonomi skal gjøre følgende:

- a) Delta og bidra på styremøter
- b) Gi råd til kretsstyret i saker som angår økonomi og regnskap
- c) Sammen med kasserer gi en status og gjennomgang for styret om regnskapet
- d) Koordinere utarbeidelsen av budsjett for kommende år
- e) Holde seg oppdatert på ordninger som kan gi kretsen økonomisk støtte
- f) Sørge for at søknad om tilskudd eller økonomisk støtte utarbeides og sendes
- g) Være beredt til å være jurymedlem eller etablere jury ved kretsløp
- h) Være kontaktperson for kretsens kasserer
- i) Sørge for rettferdig trekning av rankingpremier

4.8 Web- og kommunikasjonsansvarlig

Styremedlem med ansvar for web og kommunikasjon skal gjøre følgende:

- a) Delta og bidra på styremøter
- b) Holde internettsiden oppdatert med aktuelle nyheter og informasjon fra styremedlemmer og råd.
- c) Være pådriver for å få klubbene til å drive PR for arrangementer og andre begivenheter
- d) Informere presse og media om viktige hendelser og prestasjoner i kretsen.
- e) Være beredt til å være jurymedlem eller etablere jury ved kretsløp

5 KLUBBKONTAKT

Kontaktinformasjon for klubbene finner du på kretsens hjemmeside.

<http://www.orientering.no/kretser/rogaland/>

Hervik IL er utmeldt. Ølen IL er nedlagt.

6 ANDRE ADRESSER

NOF:

Norges Orienteringsforbund
0840 OSLO
E-post: nof@orientering.no
Internett <http://www.orientering.no/>

21 02 90 00
fax 21 02 95 11

ROGALAND IDRETTSKRETS

Postboks 3033
4095 STAVANGER
E-post: rogaland.ik@nif.idrett.no
Internett <http://www.idrett.no/rogaland/t2.asp>

51 82 68 68
fax 51 82 68 99

7 KONTINGENTER, GODTGJØRELSER, AVGIFTER

7.1 Medlemskontingent

Medlemskontingent for Rogaland orienteringskrets ble på kretstinget i 2013 endret til følgende:

6000,- per klubb.

Små klubber (<25 medlemmer) får en redusert kontingent og betaler 4000,-.

7.2 Kjøregodtgjørelse

Satser for kjøregodtgjørelse for tillitsvalgte og ansatte innen ROK følger statens satser. Dette må på forhånd avtales med styret.

7.3 Kartavgift

Endret på kretstinget 2014 til: kr 7,- Klubbene bes å betale inn beløpet snarest etter salg.

Beløpet overføres til ROK på bankkonto 3201.14.59578, merkes med salg av kart og til hvem (f.eks hvilket bedriftsløp).

Innbetaling av kartavgift til kretsen (Predisering av antall solgte kart)

Hvis det ikke finnes oversikt over antall påmeldte på bedriftsløp, vil kretsen fakturere klubbene kartavgift tilsvarende totalt antall startende pluss 25%. Vedtatt på kretstinget 2004.

8 ARRANGEMENT

Disse retningslinjer gjelder for kontroll av planlegging og gjennomføring av kretsmesterskap (KM), Rogalandsrankingsløp (RR) og andre løp arrangert for hele kretsen under ROK's kontroll. Disse er heretter omtalt som "kretsløp". Noen av retningslinjene er også aktuelle for nærløp.

8.1 GENERELT

- a) Alle arrangører/løypeleggere bør i god tid på forhånd settes seg inn i NOF's konkurranseregler. Disse er tilgjengelig på NOF's nettsider: www.orientering.no
- b) Vi anbefaler også at dere setter dere inn i NOFs arrangørhåndbok og NOF's løypeleggerbok som er tilgjengelig på NOF's nettsider.
- c) Alle arrangører/løypeleggere må også i god tid settes seg inn i kretsens retningslinjer for den aktuelle løpstypen. Alle aktuelle retningslinjer skal være samlet i RO-skjermen.
- d) Alle arrangement legges inn i Eventor. Alle kretsløp skal godkjennes av kretsen ved TEK.

8.2 KONTROLL AV ARRANGEMENTER

Kretsløp skal kontrolleres av en eller flere personer som er tildelt rollen som teknisk delegert (TD) og av den personen som er oppnevnt som barnas kontrollør (BK).

BK oppnevnes av TEK. Det skal være en BK for nord og en for sør. Det er ingen tidsbegrensning for vervet, men TEK kan oppnevne ny person til BK når de finner det hensiktsmessig.

Hensikten med TD og BK er å gi arrangøren av kretsløp uhildet og uavhengig kontroll for å kunne avdekke uønskede forhold som kan redusere sikkerheten og kvaliteten på arrangementet.

Arrangøren av kretsløp skal tidligst mulig foreslå en eller flere personer som teknisk delegert (TD). Hvis det er flere TD, skal arrangøren spesifisere ansvarsområdet til hver TD.

Arrangøren er ansvarlig for at TD er uavhengig fra arrangementet, d.v.s. at TD ikke har ansvar og roller innen planlegging og gjennomføring av de deler av arrangementet personen har TD-ansvar for.

Arrangørens forslag til oppnevning av TD skal i god tid godkjennes av ROK. ROK har myndighet til å forkaste foreslått TD og oppnevne TD der ROK finner det nødvendig.

Arrangøren skal fortløpende og i god tid overføre all dokumentasjon og informasjon om arrangementet til TD og BK, slik at TD og BK kan gjøre de påkrevde verifikasjoner og godkjennelser. Det bør holdes møter og korrespondanse bør gjøres skriftlig per elektronisk post der elektronisk dokumentasjon finnes. Arrangøren er ansvarlig for at TD og BK mottar riktig informasjon til rett tid i henhold til sjekklisten nedenfor.

TD og BK skal som et minimum utføre de oppgaver og godkjennelser gitt i sjekklisten under:

TD og BK har myndighet til å forlange endringer eller tiltak dersom arrangørens opplegg ikke tilfredsstillende regelverk eller møter andre krav som TD eller BK finner nødvendig. Oppstår det uenighet skal dette bringes inn for ROK-styret for endelig avgjørelse.

TD skal så langt som mulig være til stede under arrangementet. TD skal ved protester lede og koordinere juryens arbeid (se egne retningslinjer for protestbehandling).

Sjekkliste for TD og BK:

	Aktivitet	Kontroll-ansvar	Sign
1.	Godkjenne plan for arena og samlingsplass. BK skal legge vekt på tilrettelegging for barn og nybegynnere.	TD+BK	
2.	Sjekk rammen rundt konkurransen og arrangørens opplegg for program. BK skal legge vekt på tilrettelegging for barn og nybegynnere.	TD+BK	
3.	Godkjenne innbydelsen og verifisere at innbydelsen er sendt til godkjenning hos ROK.	TD	
4.	Godkjenne PM og annen informasjon før det gjøres offentlig.	TD	
5.	Godkjenne plan for start-, vekslings- og målorganisering. BK skal verifisere at start og mål for N- og C-løypene er plassert med umiddelbar nærhet til samlingsplass og på en måte som ivaretar barns idretts glede og sikkerhet.	TD+BK	
6.	Verifisere at arrangøren har en plan for barne- og nybegynnerklassene og at relevante opplysninger sendes til barnas kontrollør (BK).	TD	
7.	Sjekk arrangørens systemer og rutiner for tidtaking og resultatberegning.	TD	
8.	Godkjenne et utkast (kopi) av løypene, med vekt på elementer som vanskelighetsgrad, postplassering, eventuelle spredningsopplegg og løypekombinasjoner. BK skal verifisere og godkjenne at N- og C-løyper (for barn opp t.o.m. 12 år) er tilrettelagt for barns ferdigheter og forutsetninger.	TD+BK	
9.	Kontrollere eller motta bekreftelse fra arrangøren at ledelinjer som brukes på kartet i N- og C-løyper er tydelige i terrenget (sett med barns øyne).	BK	
10.	Sjekk om arrangøren har plan for å profilere arrangementet i media (dog ikke krav).	TD	
11.	Godkjenne de kontingenter og avgifter som arrangøren krever av deltakere og at dette er godkjent av ROK.	TD	
12.	Sjekk stikkprøver av de ferdige kopiene av de løypetrykte kartene (konkurranskartene) for lesbarhet, nøyaktighet og kvalitet i god tid før arrangementet starter. Kart som er masseprodusert fra printer eller kopimaskin skal være produsert av maskiner autorisert av NOF.	TD	
13.	Kontrollere et representativt utvalg av postflagg/postenheter fysisk i terrenget før kretsløpet starter. Det skal legges vekt på riktig og rettferdig plassering av både postflagg og postenheter.	TD	
14.	Kontrollere start-, vekslings- og målarrangement før løpet starter.	TD	

8.3 INNBYDELSE

- a) Løpsinnbydelsen skal sendes til Rogaland orienteringskrets ved medlemmer i tekniske råd (TEK) for godkjenning før den blir lagt ut i Eventor. KM Innbydelse skal legges ut på Eventor senest 8 uker før påmeldingsfristen utløper. Innbydelse til kretsløp skal legges ut på Eventor senest 4 uker før påmeldingsfristen utløper
- b) Alle arrangører oppfordres å sende innbydelse/forhåndsomtale til media, fortrinnsvis til en navngitt kontaktperson. Se avsnittet om PR med adresseliste nedenfor.
- c) Alle arrangører må kontakte andre parter som for øvrig grunneiere i god tid før løpet. (Konkurransereglene 7.2 og 7.3)
- d) Følgende skal inngå i innbydelsen (dersom relevant):
 - 1) Konkurransens art
 - 2) Dato og tidspunkt for første start
 - 3) Klasseinndeling
 - 4) Løypelengder og løypenes vanskegrad
 - 5) Kartets navn, målestokk, ekvidistanse, alder, kvalitet, trykemetode og eventuelt autorisert trykkeri.
 - 6) Eventuell sperring av løpsområdet
 - 7) En karakteristikk av terrenget
 - 8) På hvilke måter og når påmelding må foretas
 - 9) Muligheter for etteranmelding og direktepåmelding
 - 10) Eventuell begrensning i deltakerantall
 - 11) Opplysninger om kvitteringssystemet og muligheten for å leie løperbrikker
 - 12) Eventuelle påbud/restriksjoner på bruk av utstyr, for øvrig piggskoforbud.
 - 13) Startkontingenter og eventuelle andre avgifter
 - 14) Eventuell premiering i de ulike klasser
 - 15) Vaskemåte
 - 16) Eventuell barneparkering
 - 17) Arena og/eller frammøtested
 - 18) Atkomstmulighet med barnevogn for øvrig til arena
 - 19) Avstand fra eventuelt. Frammøtested og parkering til arena og fra arena til start
 - 20) Eventuell muligheter for bruk av offentlige kommunikasjonsmidler
 - 21) Eventuell særskilte forhold ved transport, reiserute, reisens kostende og innhvortering
 - 22) Dersom det er fare for avlysning av arrangementet, opplysninger om når det evt. Blir gjort kjent
 - 23) Andre relevante opplysninger
 - 24) Løpsleder, løypelegger og TD.

8.4 KART OG TERRENG

Kart:

Det skal på kretsløp (kretsmesterskap, rankingløp og andre kretsløp) benyttes offsettrykte kart eller kart printet av en autorisert produsent. Autoriserte produsenter er listet på kartsidene til orientering.no

Brukes Pretex, Tyvek eller andre plastmaterialer, skal det tilbys plastposer ved start.

Utskrift eller kopi av kart til kretsløp skal godkjennes av kartrådet i god tid før løpsdagen dersom offset trykk ikke brukes.

Postbeskrivelser:

Det skal brukes symboler i postbeskrivelsene for alle løyper/klasser, også for løpere under 12 år. For de yngste løperne kan det brukes tekst i tillegg til symbolene.

Distanse/Terreng:

Distanse	Kart	Terreng
Lang	Det skal benyttes målestokk, 1:10000 eller 1:15000. For 50 -> og ikke KM klasser kan 1:7500 brukes. Offsettrykket kart foretrekkes. Ved bruk av pretex skal det tilbys plastposer ved start.	
Mellom	Det skal i utgangspunktet benyttes målestokk, 1:10000	Lettløpt terreng, korte strekk og krevende o-teknisk.
Sprint	Det skal benyttes stor målestokk, fortrinnsvis 1:4000 eller 1:5000. Utgitt ihht sprintnormen.	Skal være lettløpt; for eksempel parker, oversiktlige, delvis bebygde områder etc. Muligheten for å lage publikumsvennlige arrangement har høy prioritet.
Stafett	Offsettrykket kart foretrekkes. Ved bruk av pretex skal det i KM tilbys plastposer ved start. Ved KM-stafett arrangeres også løpene 6 – 10	Mellomdistanse
Ultralang	Det skal benyttes målestokk, 1:10000 eller 1:15000 Offsettrykket kart foretrekkes. Ved bruk av pretex skal det i KM tilbys plastposer ved start.	Ultralang kjenetegnes med langstrekk og veivalg, og gjerne fint/lettløpt terreng.

8.5 LØYPER OG KLASSER

- a) Publikumsvennlige løyper skal vurderes for alle arrangement.
- b) NB! Arrangørene skal tilpasse vanskelighetsgraden til løpere under 14 år i både stafett og individuelle løp – vi har altfor ofte opplevd alt for krevende løyper for denne aldersgruppen.
- c) Rekruttløypa D/H-12 skal ha start ved/på samlingsplass. Det oppfordres til større variasjon og bredde i løypetilbudet i rekruttløypa.
- d) Rekrutt- og nybegynnerløypa skal ha ordinær målgang med oppløp
- e) Rekrutter/småtroll skal kunne få starte inntil 1 time før første ordinære start. Begrunnelse: Mange følges av foreldre som senere selv skal løpe.
- f) Det oppfordres til å legge moderate løyper for aldersklasser t.o.m 14 år. Vi har altfor ofte opplevd for lange/krevende løyper for denne aldersgruppen.
- g) På alle kretsløp skal løypelegger sende eksemplarer av nybegynnerløypene (N) og C-løypene til barnas kontrollør. (Vedtatt på kretstinget 10/12-94)
- h) Beskrivelse av nivåer:

A:	For erfarne o-løpere. Flest mulige O-momenter. Det skal dog tas hensyn til løpernes alder for øvrig i de forskjellige løypene. Postdetaljer: Krevende men ikke slumpartede.
B:	For mindre erfarne o-løpere: Krevende og variert. Postdetaljer: Tydelige holdepunkter i nærheten.
C:	Nivå for begynnere med noe erfaring. Enkle, men varierte løyper. Ledelinjer som er tydelige og forståelige for barn (for eksempel en grasskledd "traktorvei" er ikke forståelig for alle barn). God framkommelighet. Postdetaljer: Ved tydelige holdepunkter og med oppfangende detaljer bak
N:	Nivå for nybegynnere. Svært lette løyper som likevel ikke skal være kjedelige. God Fremkommelighet. Postdetaljer: Enkle, men varierte. På ledelinjen eller lett synlige og forståelige fra ledelinjen.

- i) Nybegynnerløyper og rekruttløyper i alle kretsløp skal sendes til barnas kontrollør. Barnas kontrollør oppnevnes av Teknisk Råd. Disse kontrollørers arbeid skal konsentreres om løypekontroll av N- og C-løyper. Se egne regler for kontroll av arrangementer.
- j) Det er lov å slå sammen klasser/løyper ved liten påmelding. Dette må det opplyses om i innbydelsen. Husk å ta hensyn til de "svakeste" i klassen.
- k) Det skal av arrangør tilbys back-up på alle kretsløp (ved bruk av EKT). Det er løperens ansvar å bruke denne.
- l) Det skal tilbys N-lang løype som egen klasse når o-løp arrangeres i skogsterreng. Denne klassen skal ha enkleste vanskelighetsnivå, og vinnertid tilpasset resten av arrangementet, ref NOF Konkurranseregler 16.5.2

Langdistanse					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Hovedklasser	Andre klasser
A	1	70min	9km	H21	
A	2	50min	6,5km	D21, H17-20, H40	
A	3	40min	4,5km	D17-20, D40, H15-16, H50	H17AK
A	4	30min	3km	D15-16, D50, H60	D17AK
A	5	30min	2,5km	D60, D70, H70	
B	6	25min	3km	D13-14, H13-14	B-åpen
C	7	20min	1,5km	D10, D11-12, H10, H11-12	C-åpen
N	8		1,5-2km	H/D 11-12N, H/D13-16N, D/H 17N	
N	9		1,5 km	N-åpen.	
N	10			N-Åpen Lang	
	11		1 km	Småtroll	
Stafett					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Klasser	
A	1	100 min, vinner lag	4,0kmx3	H17	
A	2	90 min, vinner lag	3,5kmx3	D17, H156	
A	3	75 min, vinner lag	2,5kmx3	D156, Åpen	
C	4	75 min, vinner lag	2,5kmx3	D/H13-16 (her løper både gutter, jenter og blandete lag)	
Ultralang					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Klasser	Kortklasser
A	1	120 min	14-15km	H21	
A	2	100 min	10-11 km	D21, H17-20, H40	
A	3	70 min	6 km	D17-20, D40, H50, H15-16	H17K
A	4	50 min	4,5 km	D15-16, D50, H60	D17K
A	5	45 min	3,5 km	D60, D70, H70	
B	6	40 min	4 km	D13-14, H13-14	B-åpen
C	7	20 min	1,5 km	D10, D11-12, H10, H11-12	C-åpen
N	8		1,5-2 km	D/H11-12N, D/H13-14N, D/H17N	
N	9		1,5 km	N-åpen. Start fra samlingsplass 1 time før ordinær start	
N	10			N-Åpen Lang	
	11		1 km	Småtroll	
Nattløp					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Klasser	
A	1	50 min		H17	
A	2	40 min		D17, H50	
A	3	30 min		D15-16, H15-16, D50, D60, D70, H60, H70	
C	4	20 min		H/D13-16C (må løpe i par)	
Sprint					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Klasser	
A	1	12-15 min		H17-	
A	2	12-15 min		D17-, H15-16, H50, H60	
A	3	12-15 min		D13-14, H13-14, D15-16, D50, D60, D70, H70	
C	4	20 min, 1,5 km		D10, D11-12, H10, H11-12, C-åpen	
N	5	1,5 -2 km		D/H11-12N, D/H13-16N D/H17N	
N	6	1,5 km		N-åpen	

	7	1 km		Småtroll
Mellomdistanse				
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Klasser
A	1	25-30min	4 km	H17
A	2	25-30min	3 km	D17, H15-16, H50
A	3	20-25 min	2 km	D15-16, D50, D60,D70, H60, H70
B	4	20-25min	2 km	D13-14, H13-14, B-åpen
C	5	20min	1,5 km	D10, D11-12, H10, H11-12, C-åpen
N	6		1,5-2 km	D/H11-12N, D/H13-16N D/H17N
N	7		1,5 km	N-åpen
N	8			N-Åpen Lang
	9		1,0 km	Småtroll

Sprintstafett

Nivå	Løype	Vinnertid (min)	Etappe	Kommentar
A	H15-	15min*4	3-3,5 km	2-4 pers/ 4 etapper
A	D15-	15min*4	2,7-3,2 km	2-4 pers/ 4 etapper
B	H13-16	12min*4	2,5 km	2-4 pers/ 4 etapper
B	D13-16	12min*4	2,5 km	2-4 pers/ 4 etapper
A	H140	15min*4	2,7-3,2 km	2-4 pers/ 4 etapper
A	D140	15min*4	2,7-3,2 km	2-4 pers/ 4 etapper
B	H/D 11-12	12min*4	2,5 km	2 pers/2 etapper (samme løype som 13-14)

Note Sprintstafett:

1. En løper kan ikke løpe to påfølgende etapper.
2. En løper kan kun løpe for ett lag. Eksempelvis kan ikke en 15 åring løpe både 13-16 og 15-klasse

8.6 REGLER FOR STAFETT OG SAMMENSATTE LAG.

Stafett er konkurranse mellom lag hvor deltakerne på laget løper hver sin etappe i en bestemt rekkefølge og veksler med hverandre. For deltagere under 17 år er det tillatt å løpe parallelle etapper for å tilrettelegge og tilby stafettkonkurranse for flest mulig. Parallelle etapper løpes av to eller flere deltagere fra samme lag. Parallelle deltagere starter samtidig og første deltager til veksling eller mål fastsetter lagets resultat. Samtlige deltagere på "parallelle" lag føres på resultatliste og premieres. Klubber oppfordres dog til å stille flere lag når det er mulig framfor å spekulere i parallelle etapper.

Deltakere på samme stafettlag må representere samme klubb for at laget kan kåres som kretsmester eller andre titler eller rangering i kretsens regi. Sammensatte lag (sammensatt på tvers av klubbgrenser) for deltagere under 17 år er tillatt, men disse kan ikke kåres som kretsmester eller andre titler eller rangering i kretsens regi. Arrangøren må premiere sammensatte lag for deltagere under 17. Det skal fremgå av lagoppstilling og startliste hvilke klubber som inngår i det sammensatte stafettlaget.

I stafett kan ingen deltaker løpe i mer enn én klasse, eller mer enn én etappe, så sant det ikke er uttrykkelig tillatt i innbydelsen. Deltakere under 11 år skal ikke løpe stafett.

8.7 PROTESTBEHANDLING

For nærløp skal nærløpskomiteen hvert år utpeke 3 personer med varamedlemmer. Disse skal fungere som en fast jury for aktuelle nærløps arrangement i kretsen. Nærløpsjuryen sendes til ROK-styret for godkjenning hvert år før sesongen starter. Nærløpsjuryens avgjørelser tas så snart som mulig og meddeles partene skriftlig. Det skal innhentes skriftlige forklaringer fra alle berørte parter før nærløpssaker blir avgjort.

I kretsløp skal alle protester mot arrangementet og deltakere behandles og avgjøres av en jury oppnevnt av ROK-styret. Arrangøren kan ikke avgjøre klager eller oppnevne en jury.

I tilfelle protest skal arrangøren umiddelbart kontakte leder, nestleder, styremedlem eller utvalgsleder i ROK-styret for oppnevning av en jury. Personene i ROK-styret har myndighet og plikt til å oppnevne en jury. Personer i ROK-styret kan oppnevne seg selv som medlem av juryen hvis hun eller han tilfredsstillt kravene nedenfor.

Hvis protesten overleveres direkte til en person i ROK-styret, er denne personen ansvarlig for å varsle arrangøren og TD så raskt som mulig.

Hvis ingen personer fra ROK-styret er tilgjengelige på arrangementet innen rimelig tid, skal arrangementets TD oppnevne en jury. TD kan ikke selv være medlem av juryen.

Juryen skal bestå av 3 medlemmer, som alle skal være tilstede på arrangementet. Følgende personer kan ikke være medlem av juryen:

1. TD
2. Medlemmer i arrangørklubben.
3. Personer som er inhabile i protestsaken (dvs. nære familie-/vennskapsforhold eller personer med konkurransemessige interesser).

TD skal lede og koordinere juryens arbeid, men TD har ikke stemmerett. Hvis TD ikke er tilgjengelig, leder juryen seg selv.

Juryen er bare beslutningsdyktig når alle 3 medlemmene er til stede.

Juryavgjørelser foretas på stedet og meddeles partene omgående og skriftlig. Juryens avgjørelse skal enten være "klagen/protesten tas ikke til følge" eller "klagen/protesten tas til følge med dette resultat:.....". Alle berørte parter skal ha anledning til å uttale seg i nærvær av juryen og hverandre før saken blir avgjort.

8.8 RESULTATER

- a) Fullstendige elektroniske resultatlistene skal lastes opp til Eventor rett etter avsluttet løp.
- b) Det skal ikke benyttes rangerte resultatlistene eller annen form for rangering i aldersgruppene opp til 10 år. (jfr. NIF's barneidrettsbestemmelser)
- c) Resultatene skal også sendes til media, fortrinnsvis til en navngitt kontaktperson. I resultatlistene til media kan man stryke B-, C- og N-klasser, samt de svakeste resultatene. Men man kan svært gjerne supplere resultatene med et kort referat fra arrangementet og kanskje også bilder.
- d) Arrangørene oppfordres til å drøfte medierapporteringen med kretsstyret i god tid før løpet. Se for øvrig eget avsnittet om PR.

8.9 PREMIERING KRETSLØP

- a) På rankingløp i Rogaland orienteringskrets deles det ikke ut premier på det enkelte løp i klasser fra D/H 17 og eldre. For KM deles det ut medaljer, se regler for [kretsmesterskap](#), det er ellers ingen krav til premie i disse klassene.
- b) 20 % av ordinær startkontingent i disse klassene skal settes på et premiefond. (Rankingfond). Beløpet overføres til kretsens bankkonto (se kap. 2), merkes med løpets navn/dato samt "Rankingfond" snarest mulig etter gjennomført løp.
- c) For alle deltakere f.o.m 17 år er det ingen klassevis premiering. Det trekkes samlet ut 10 gavepremier pålydende 1000,- kroner. For å være med i trekning må løper ha deltatt på like mange løp som er tellende i kretsranking. Personer med verv eller oppgaver i forbindelse med arrangementet som gjør at de ikke kan delta i konkurransen (for eksempel løpsleder, løypelegger, TD) skal få godkjent deltagelse. Personene må selv følge med på at de føres som deltatt. (vedtatt av styret 27/5-2014) Styrets økonomiansvarlige administrerer trekningen av vinnerne. Ordningen ble vedtatt på Tinget 2013.
- d) For alle klassene under 17 år er det ordinær 1/3 premiering på løpet. For klassene D/H 13-14 og D/H15-16 deles det i tillegg ut rankingpremie ved sesongslutt. Denne premien er krystallpokaler som løpernes lag skal betale (regning sendes fra kretskasserer).
- e) I klassene opptil til og med 12 år deles det ut premie til alle fullførende. Premiene skal være likeverdige. Gjelder også rekruttklassene. Vi henstiller til arrangørene at også rekruttene får sine premier ved ordinær premieutdeling.

9

9.1 KRETSTRANKING

Utvalgte kretsløp inngår i kretsranking. Teknisk råd (TEK) bestemmer antallet i forbindelse med planleggingen av terminlisten foran hver sesong. For 2014 teller 7 av 9 løp.

Ranking er gjeldende for alle hovedklasser fra D/H 13-14 til D/H70.

Plasseringspoeng: 60, 50, 43, 37, 32, 29, 26, 24, 22, 21, 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

Ranking føres i Eventor som egen serie, og blir oppdatert basert på resultater i Eventor.

10 TIPS OM PR OG INFORMASJON VED KRETS- OG NÆRLØP

Alle arrangører av kretsløp, KM eller spesielle arrangement bør lage en kort pressemelding der en i korte spissformulerte ordelag gjør greie for hvor arrangementet skal holdes, når, hvem deltar, hvor mange som vil delta, hva slags konkurranse er dette, hvem er arrangøren, type terreng, hvem kan vinne, spenning om seieren i noen klasse og sammenlagt. Lag ellers poeng ut av noe litt spesielt ved arrangementet.

I samband med større løp hvor det kommer løpere fra hele landet, for eksempel NM eller norgescup, bør en i god tid på forhånd lage en samlet plan for informasjon til pressen, og gjerne sende ut flere pressemeldinger etter hvert som en nærmer seg arrangementet.

Etter løpet skal resultatlistene sendes til media straks de er klar. Lag ei kort pressemelding også etter løpet om deltagertall, hvor løpet ble arrangert, hvem som arrangerte og vinnerne i de ulike løypene og andre høydepunkt fra konkurransen. Men skriv kort og poengtert.

På følgende adresser skal det sendes inn informasjon om arrangement og resultater fra løp.

Det må tilstrebes at resultatene sendes inn samme dag som løpet blir arrangert.

Navn	e-post	Telefon
Stavanger Aftenblad	sport@aftenbladet.no	05150
Haugesunds Avis	sporten@haugesunds-avis.no	52720500
Rogalands Avis	sporten@rogalandsavis.no	51822278
Dalane Tidende	redaksjon@dalane-tidende.no	51461100
Gjesdalbuen	redaksjonen@gjesdalbuen.no	51612850
Grannar	post@grannar.no	53771100
Jærbladet	redaksjon@jbl.no	51779900
Karmøybladet	red@karmoybladet.no	52818000
Ryfylke	ryfylke@ryfylke.net	52786800
Sandnesposten	redaksjonen@sandnesposten.no	51609696
Strandbuen	strandbuen@strandbuen.no	51744750
Suldalsposten	bladstova@suldalsposten.no	52790590
TV-Vest	tips@tvvest.no	40001730
TV Haugaland	redaksjonen@tvhaugaland.no	40403640
NRK Rogaland	rogaland@nrk.no	51727272
Tysvær Bygdeblad	post@tysver-bygdeblad.no	52757400
Vestavind (Sveio)	redaksjonen@vestavind-sveio.no	53740180

11 TUR-ORIENTERING I ROGALAND

Se www.turorientering.no for tilbud i Rogaland og ellers i Norge.

12 KRETSMESTERSKAP

1	Det arrangeres kretsmesterskap langdistanse i flg.klasser: D13-14, D15-16, D17-20, D21, D40, D50, D60, D70 H13-14, H15-16, H17-20, H21, H40, H50, H60, H70
2	Det arrangeres kretsmesterskap i stafett i flg. klasser: D/H13-16, D17, D156, H17, H156
3	Det arrangeres kretsmesterskap ultralangdistanse i flg. klasser: D17-20, D21, D40, D50, H17-20, H21, H40, H50

4	Det arrangeres kretsmesterskap mellomdistanse i flg. klasser: D 13-14, D 15-16, D17-, H 13-14, H 15-16, H17-
5	Det arrangeres kretsmesterskap sprint i flg. klasser: D 13-14, D 15-16, D17-, H 13-14, H 15-16, H17-
6	Det arrangeres kretsmesterskap i nattorientering i flg. klasser D15-16, D17, H15-16, H17
	Premiering:
	Det deles ut medaljer i alle KM-klasser ved alle kretsmesterskap.
	For aldersklasser fra D/H 13-14 til og med D/H 21 deles det ut:
	GULL ved en fullførende. SØLV ved 2 fullførende i klassen. BRONSE ved 3 fullførende i klassen.
	For klassene D/H 35 år og eldre:
	GULL ved 1-2 påmeldte SØLV ved min. 3 påmeldte BRONSE ved min. 4 påmeldte
	KM-medaljer fås fra kretsen; kontakt leder i TEK. I tillegg til KM medaljer skal det være ordinær premiering i klassene D/H 13-16. For de andre hovedklassene er det ingen krav til premiering utover medaljer. For disse klassene betaler KM arrangøren inn til Rankingfondet som ved ordinære rankingløp.
	Kontrollør Se eget kapitel om kontroll av arrangementer.

13 VESTLANDSMESTERSKAPET

Reglene for Vestlandsmesterskapet ligger på kretsens hjemmesider: <http://orientering.no/rogaland/t2.asp>

14 NÆRLØPSKARUSELLEN 2014 - Sør

Påmelding:

Påmelding via Eventor. <https://eventor.orientering.no>.

Alle skal benytte Eventor for påmelding slik at etterarbeid blir minimal, og resultater kan legges ut i Eventor kort tid etter løpet.

Det vil ikke være mulighet for direkte påmelding ved start, men påmelding i Eventor vil være åpen til starttidspunktet. Dette for å begrense etterarbeid for arrangør.

For sprintkampen vil registrering av løpere være åpen til dagen etter kl. 12.00. Dette må sendes skriftlig til tidtakeransvarlig på løpet. Deltakere som ikke er registrert/påmeldt innen dette tidspunktet vil ikke få godkjent løp, og heller ikke få resultat i sprintkampen. Dette gjelder alle deltakere, også nybegynnere.

For sprintfinalen skal alle påmeldinger være registrert i Eventor før kl.17.30 løpsdagen.

NB: Egen forhåndspåmelding til lagkonkurransene.

Start:

Fleksistart mellom 17:30 og 19:00. NB: Start lagkonkurranser kl.18.00

Startintervall "Sprintkampen" 15 sek. Løpere fra samme klubb og løpere på samme nivå bør starte med minimum 1 minutt startintervall.

Ferdig trykt kart utleveres i startøyeblikket i løype Lang og Mellom. Løype Kort og Ny får kartet på samlingsplass.

Løyper og klassetilbud:

Nivå	Løype	Stipulert vinnertid			Klasser
		lang	mellom	sprint	
A	Lang	50 min	35 min	15 min	HL, DL
A	Mellom	40 min	30 min	X	HM, DM
C	Kort	30 min	25 min	X	HK, DK
N	Ny	20 min	20 min	15 min	HN, DN

Startkontingent:

Startkontingent: 30 kr (uansett alder).

Arrangørene sender selv regning til klubbene.

For løpere ikke tilsluttet Norges orienteringsforbund er startkontingenten kr 100 som betales kontant på løpene.

Resultater:

All resultatservice i Eventor. Resultater vil bli lastet opp i Eventor kort tid etter løpet.

For sprintkampen vil uoffisielle resultater bli lastet opp i Eventor umiddelbart etter løpet. Offisielle resultater vil presenteres neste dag.

Premiering:

1. Vandrepokal og gavepremie til det laget som har flest poeng totalt i "Sprintkampen". Deles ut på siste løp.

2. "Sesongpremie 1" for alle under 17 år som deltar på minst 11 av 13 løp.

"Sesongpremie 2" til alle under 17 år som deltar på minst 9 av 13 løp. T.o.m. 12 år får "flott vanlig premie". Løpere mellom 13 og 16 år får gavekort i sportsbutikk eller lignende.

3. "Sprintkampen vår": Premie til de t.o.m 12 år som i vårsesongen deltar i minst 2 av 3 løp. –

4. "Sprintkampen høst": Premie til de t.o.m 12 år som i høstsesongen deltar i minst 2 av 3 løp.

Ansvarlig for premier: **Geir Anders Hadland**.

Kost for premier innkjøpt av premieansvarlig faktureres klubbene basert på klubbenes deltakerantall i NK. Totalutgiftene til premier skal være i størrelsesorden 10-15,- pr løper pr løp. **Premieansvarlig utarbeider fakturagrunnlag underveis og etter sesongslutt for premier innkjøpt.**

Jury:

Eventuelle klager/protester/annet rettes på løpsdagen til juryen som består av: Oddvar Taksdal (GIL), Inger Skretting Opstad (EOK) og Finn Morten Årstad (VOK).

Løypeleggers og arrangørklubbs ansvar:

Klubbene er selv ansvarlig for å kvalitetssikre arrangementet. Det skal være fokus på gode løyper med rette orienteringstekniske utfordringer. Løypene skal tegnet i løypeleggerprogram (o-cad, purple pen), slik at de kan legges ut på nettet. Egen oppskrift for dette legges ut på <http://resultater.o-klubb.no>

Løype Kort og Ny bør være forholdsvis lange, med mulighet for å kutte, slik at det ikke bare blir en runde på 10 min for de fleste. Det skal være en god treningsøkt.

Det oppfordres til å finne egnede områder for samlingsplasser som er oversiktlige og trivelige. Det bør være tilgang til toalett i nærheten.

Kontrollør:

Klubbene skal bruke interne kontrollører som sjekker at løyper, kart og trykk er i orden.

For løypelegger:

- a) Start alle løyper bør fortrinnsvis være ved samlingsplass (eller i kort avstand fra samlingsplass)
- b) Det oppfordres til å benytte publikumspost
- c) Målsluse skal benyttes på alle løp slik at løperne finner målbukk/mål.

14.1 Sprintkampen 2014:

Visjon: Nå skal vi bli mange på o-løp igjen

Sprintkampen er en klubbkonkurranse mellom de ulike lagene i sørfylket. Her er målet å få flest mulig løpere med, gammel som ung. Gjennom 6 tirsdager skal det til slutt kåres en vinner. Her er det viktig å ha mange med, løpe fort og ikke minst ha med mange unge løpere.

Det skal løpes i to løyper med vinnertid på ca. 15 min. Løype 1 skal være A-nivå og Løype 2 skal være N-nivå. Start hvert 15 sek. Løpere skal starte etter hverandre fra ulik klubb og/eller ulikt kjønn så langt det lar seg gjøre.

Poengene vil bli delt ut et følgende statutter:

Løpere t.o.m 16 år teller 3 poeng per gjennomført løper.

Alle fra 17 til og med 59 år teller 1 poeng per gjennomført løper.

Alle fra 60 år og oppover teller 2 poeng.

I løype 1 deles det ut poeng til de 10 beste herreløperne og de 10 beste dameløperne i følgende klasser. 1. D/H-16/H60-. 2 D/H 17-59. Vinner i dame/herre får 10 poeng, deretter 9,8,7,6,5,4,3,2,1. Dette er poeng som deles ut i tillegg til poeng for fullført.

Riska o-klubb og Klepp idrettslag får 5 ganger deltakerpoengsum. Ikke ekstra for resultatpoeng.

Egersund o-klubb får 2 ganger deltakerpoengsum. Ikke ekstra for resultatpoeng.

Det utarbeides klassevis resultatliste for Løype 1 i klassene D/H. I Løype 2 skal det ikke rangeres.

Det laget som har flest poeng etter 6 løp får napp i vandrepokalen. Øvrig premiering som beskrevet ovenfor.

15 NÆRLØPSKARUSELLEN 2014 - Nord

Generelle opplysninger

Vi fortsetter trenden med å gjøre Nærløpene i Nord-Rogaland mer attraktive, og har innført en endring siden i fjor. For å stimulere til forhåndspåmelding i Eventor, trekkes det ved sesongslutt en gutt og en jente i aldersgruppen til og med 20 år som har forhåndspåmeldt seg i Eventor på minst 4 NK-løp og deltatt på minst 4 NK-løp i 2014, som får hvert sitt gavekort på kr 800,-.

Ellers må vi fortsatt fokusere på å lage ei fin ramme rundt arrangementene.

Eventor:

Nærløpene skal legges inn i Eventor, og vi legger også opp til påmelding og resultatservice i Eventor. Vi oppfordrer alle til å forhåndspåmelde seg innen mandag kl 18 før aktuell løpsdag. Det skal gis anledning til påmelding direkte på løpet uten noen form for straffegebyr.

Vanskelighetsgrad:

Det er svært viktig at løperne på de ulike ferdighetsnivåer får løyper med tilpasset vanskelighetsgrad. Terreng og samlingsplass må velges ut fra behovet for å få til gode nybegynnerløyper, C- og B-løyper. Det har vist seg at for mange løpere er overgangen fra NY til normal løype vanskelig fordi kortløypene lages for vanskelige. Dette fører da til unødvendig stort frafall fra o-sporten grunnet manglende mestring. Vi har i år lagt ned vanskelighetsgraden på løypene, se tabell.

Løypevariasjon

Det er også viktig at vi under planlegging av løp skiller klart mellom de tre hovedløpsformene: langdistanse, mellomdistanse og sprint. Løpsform må angis i innbydelsen. I nybegynnerløypene skilles det ikke mellom de ulike typene, men varierer gjerne lengden. Noen hovedkarakteristikk av de ulike løpsformene slik vi ser dette for oss i nærløpene:

Langdistanse: Lange løyper, gjerne med vinnertid i langløypa på over 1 time. Bygge løypene opp rundt noen få gode veivalgstrekk, fylt ut med kortere strekk med ulik lengde. Dette er det nærmeste vi kommer slik løypene har vært fra gammelt av.

Mellomdistanse: Kortere løyper med typisk vinnertid i langløypa på ca. 30 min. Det skal her være mange poster, ofte retningsendringer der løypa kan krysse seg selv flere ganger, varierende o-teknikk fra rett på strekk til veivalgstrekk.

Pass også her på å ha strekk av ulik lengde.

Sprint: Sprintløypene skal være korte med vinnertider under 15 min. Løypene skal gå i lettøpt terreng, park eller gater der det kan holdes høy fart. Det skal være relativt mange poster, korte og lange veivalgstrekk. Postdetaljene skal være lette å finne, konkurransen skal avgjøres på veivalg i høy hastighet.

Nærløpstabell

Stipulerte lengder må tilpasses terreng og forventede km-tider.

Kort lett løypene er tatt ut grunnet lav deltagelse.

LANGDISTANSE:

Løype	Vanskelighetsgrad	Vinnertid	Stipulert lengde
Lang	A	1 time +	5 - 7 km
Mellom	B	45 min	3 - 4 km
Kort	C	35 min	2 - 3 km
Ny	N	20 min	1 – 2,5 km

MELLOMDISTANSE:

Løype	Vanskelighetsgrad	Vinnertid	Stipulert lengde
Lang og mellom	A-B	30 min	2,5 - 4 km
Kort	C	20 min	1,5 – 2,5 km
Ny	N	20 min	1 – 2 km

SPRINT:

Løype	Vanskelighetsgrad	Vinnertid	Stipulert lengde
Lang og mellom	A	15 min	2 - 3 km
Kort	B	15 min	1,5 – 2 km
Ny	N	15 min	1 – 1,5 km

TRIMLØYPE:

I tillegg til de ordinære løypene, oppfordres det som en prøveordning i år til at klubbene/lagene lager et ekstra trimtilbud av typen «lang-ny» på typisk 3-3,5km hvor det lar seg gjøre. Det foretas ikke tidtaking eller poengberegning, men deltakelse registreres. Det kan gjerne være en merket turløype, topptur eller lignende som går naturlig fra samlingsplass.

RAMME RUNDT ARRANGEMENTET

Der det er mulig kan vi prøve å få ei ramme rundt løpene opp mot det vi møter på kretsløpene uten at dette blir for mye arbeid. Målet er å få flest mulig av løperne til å være noe lenger på arenaen før og etter at de løper selv. Og ikke minst ta seg tid til å snakke med nye løpere for å få de inn i o-miljøet.

Som et minimum av rigging på løpet må målposten merkes tydelig, og helst med ei kort snitsling inn mot mål.

ØVRIGE OPPLYSNINGER

- a) Påmelding skal helst gjøres innen kl 18 mandag før løpet i Eventor.
- b) Start mellom kl 18 og 19.
- c) Startkontingent: 30 kr (uansett alder).
- d) Arrangørene sender selv regning til deltakende klubber/lag.
- e) Bedriftsløpere som deltar betaler kr 100 i startkontingent kontant på løpene.
- f) 6 av 8 løp teller i sammendraget
- g) Frode Nysted fører rankingen
- h) Klubbene/lagene velger selv om de oppretter NK-løpene sine i Eventor eller om rankingfører Frode Nysted skal gjøre det for dem. Dersom Frode skal gjøre det, må han få tilsendt følgende opplysninger fra hver klubb/lag (frode.nysted@bouvet.no, tlf 480 19 008):
 - Kontaktperson med telefonnummer og e-post
 - Løpsleder
 - Løypelegger
 - Kart
 - Oppmøtested (kartposisjon)