



# -skjermen

## Håndbok for Rogaland orienteringskrets

04	11.04.2019	Revidert for 2019-sesongen		ROK	
03	24.04.2015	Revidert for 2015-sesongen		SRO	
02	27.5.2014	Endring av regler for premiering av rankingløp		TL	
01	22.4.2014	Revidert etter kretstinget 2014		SRO	TL
<b>Rev.</b>	<b>Dato</b>	<b>Bekrivelse</b>	<b>Utarbeidet av</b>	<b>Revidert</b>	<b>Godkjent</b>

# INNHOLDSFORTEGNELSE

<b>1</b>	<b>INNLEDNING.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>ROGALAND ORIENTERINGSKRETS.....</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>KRETSSTYRET OG RÅD:.....</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>BESKRIVELSE AV KRETSSTYRETS ANSVARSOMRÅDER.....</b>	<b>4</b>
4.1	STYRELEDER.....	4
4.2	NESTLEDER.....	4
4.3	KARTRÅDET.....	4
4.4	SPORTSLIG RÅD FOR BARN (SPORT B).....	4
4.5	SPORTSLIG RÅD FOR VOKSNE (SPORT V).....	5
4.6	TEKNISK RÅD (TEK).....	5
4.7	ØKONOMIANSVARLIG.....	5
4.8	WEB- OG KOMMUNIKASJONSANSVARLIG.....	5
<b>5</b>	<b>KLUBBKONTAKT.....</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>ANDRE ADRESSER.....</b>	<b>6</b>
	<b>KONTINGENTER, GODTGJØRELSER, AVGIFTER.....</b>	<b>7</b>
6.1	MEDLEMSKONTINGENT.....	7
6.2	KJØREGODTGJØRELSE.....	7
6.3	KARTAVGIFT.....	7
6.4	KRETSLAGSKONTINGENT.....	7
<b>7</b>	<b>ARRANGEMENT.....</b>	<b>8</b>
7.1	GENERELT.....	8
7.2	KONTROLL AV ARRANGEMENTER.....	8
7.3	INNBYDELSE.....	10
7.4	KART OG TERRENG.....	11
7.5	LØYPER OG KLASSE.....	12
7.6	REGLER FOR STAFETT OG SAMMENSATTE LAG.....	14
7.7	PROTESTBEHANDLING.....	14
7.8	RESULTATER.....	15
7.9	PREMIERING KRETSLØP.....	15
7.10	KRETSRANKING.....	15
<b>8</b>	<b>TIPS OM PR OG INFORMASJON VED KRETS- OG NÆRLØP.....</b>	<b>16</b>
<b>9</b>	<b>TUR-ORIENTERING I ROGALAND.....</b>	<b>17</b>
<b>10</b>	<b>KRETSMESTERSKAP.....</b>	<b>17</b>
<b>11</b>	<b>VESTLANDSMESTERSKAPET.....</b>	<b>17</b>
<b>12</b>	<b>NÆRLØP - SØR.....</b>	<b>18</b>
12.1	KLUBBKAMPEN.....	19
12.2	NATTLØP.....	20
	<b>NÆRLØP - NORD.....</b>	<b>20</b>

## 1 INNLEDNING

Fra 2014 er den 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". <http://orientering.no/kretser/rogaland/kretsen/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 ligger 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 idrettsklubber i Sunnhordaland som har vedtatt å tilhøre ROK.

Loven til Rogaland orienteringskrets beskriver hva kretsen skal utføre

### Postadresse:

Rogaland orienteringskrets  
v/Sveinung Svebestad  
Kyrkjevegen 58, 4327 Sandnes  
[sveinung.svebestad@lyse.net](mailto:sveinung.svebestad@lyse.net)

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

### 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, nestleder, 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 til styret finner du på kretsens hjemmesider

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

Medlemmer i råd og utvalg finner du på kretsens hjemmesider

<http://www.orientering.no/kretser/rogaland/kretsen/rad-og-utvalg/>

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

## 4 BESKRIVELSE AV KRETSSTYRETS ANSVARSOMRÅDER

### 4.1 Styreleder

- α) Kalle inn, delta og lede kretsstyremøter
- β) Administrere referat fra kretsstyremøtene
- χ) Kalle inn og arrangere kretstinget
- δ) Kalle inn og arrangere lagledermøter
- ε) Overordnet ansvar for at styret og rådene utfører sine oppgaver
- φ) Være kretsens daglige administrasjon og representere kretsen utad.
- γ) Bidra til at kretsens organisasjon utvikles.
- η) Representere kretsen på kretsledermøter og andre møter med NOF.
- ι) Være beredt til å være jurymedlem eller etablere jury ved kretsløp

### 4.2 Nestleder

- α) Delta og bidra på kretsstyremøter
- β) Ta styreleders plikter ved styreleders fravær.
- χ) 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 orientersidrett.
- φ) Holde de lokale reglene for kartarbeid oppdaterte og i henhold til NOF's regelverk.
- κ) 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) Oppnevne hovedløpskontakter (for sør og nord) og melde disse til NOF ([Lene Kinnneberg](#)). Rogaland har tillatelse til å ha 1 kontakt per del av fylket (andre har 1 kontakt per krets). HL-kontakt arrangerer reise for Rogalandsdeltagere, mottar informasjon fra NOF og gjennomfører tiltak pålagt av NOF.
- b) Leder eller stedfortreder (rådsmedlem) skal delta og bidra på kretsstyremøter
- c) Leder skal være beredt til å være jurymedlem eller etablere jury ved kretsløp.
- d) Utarbeide overordnede årsplaner for ROOTS, O-troll-arrangementer og andre tilbud til barn.
- e) Søke og følge opp tiltaksmidler fra NOF eller andre
- f) Sette krav til sosialt og sportslig innhold for ROOTS, O-troll-arrangementer og andre tilbud til barn.
- g) Påse at klubbene følger opp sine forpliktelser for ROOTS og O-troll-arrangementer
- h) Oppnevne barnas kontrollører (BK)
- i) 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) Tildeler arrangementer og utarbeide terminliste.
- c) Beregne og føre rankingpoeng i Eventor.
- d) Utarbeide regler og bestemmelser for kretsløp.
- e) Påse at nødvendig kontroll av arrangementer gjennomføres
- f) Være beredt til å være jurymedlem eller etablere en jury på kretsløp.
- g) Oppnevne faste jurymedlemmer for nærløp.
- h) Administrere og beregne rankingresultater.
- i) Administrere og sørge for anskaffelse av medaljer til KM og totalpremier til ranking.
- j) 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 rettfærdig 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://orientering.no/kretser/rogaland/kretsen/lag-i-kretsen/>

Hervik IL er utmeldt. Ølen IL er nedlagt.

## 6 ANDRE ADRESSER

**NOF:** Norges Orienteringsforbund 21 02 90 00  
0840 OSLO fax 21 02 95 11  
E-post: [nof@orientering.no](mailto:nof@orientering.no)  
Internett <http://www.orientering.no/>

### ROGALAND IDRETTSKRETS

Postboks 3033 51 82 68 68  
4095 STAVANGER fax 51 82 68 99  
E-post: [rogaland.ik@nif.idrett.no](mailto:rogaland.ik@nif.idrett.no)  
Internett <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/rogaland-idrettskrets/>

# KONTINGENTER, GODTGJØRELSER, AVGIFTER

## 6.1 Medlemskontingent

Medlemskontingent for Rogaland orienteringskrets blir bestemt på kretstinget hver februar for påfølgende år. Små klubber med mindre enn 25 medlemmer får redusert kontingent. Kontingentsatser finnes i protokollen fra kretstinget. <http://orientering.no/kretser/rogaland/kretsen/dokumenter-referat-mm/>

## 6.2 Kjøregodtgjørelse

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

## 6.3 Kartavgift

Hensikten med kartavgiften er å overføre en del av inntektene ved salg av kart til bedriftsidretten. Kretstinget bestemmer kartavgiften for påfølgende år, avgiften finnes i protokollen fra kretstinget. Faktura sendes fra ROK etter avholdte løp og beløpet overføres til ROK på bankkonto 3201.14.59578.

## 6.4 Kretslagskontingent

Klubbene faktureres kontingent per deltaker på kretslaget.

## 7 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.

### 7.1 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: [Konkurransereglene](#)  
Vi anbefaler også at dere setter dere inn i NOF's arrangørhåndbok og NOF's løypeleggerbok som er tilgjengelig på NOF's nettsider. Arrangørveileder: <http://orientering.no/laering/arrangorveileder/>  
Løypelegging: <http://orientering.no/laering/loypelegging/>
- b) 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.
- c) Alle arrangement legges inn i Eventor. Alle kretsløp skal godkjennes av kretsen ved TEK.

### 7.2 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 neste side.

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 TekniskDelegert og BarnasKontrollør:**

	<b>Aktivitet</b>	<b>Kontroll-ansvar</b>	<b>Sign</b>
1.	Sjekke at andre parter som f.eks grunneiere er kontaktet	TD	
2.	Godkjenne plan for arena og samlingsplass. Sol og vindforhold må hensynstas. BK skal legge vekt på tilrettelegging for barn og nybegynnere.	TD+BK	
3.	Sjekke rammen rundt konkurransen og arrangørens opplegg for program. BK skal legge vekt på tilrettelegging for barn og nybegynnere.	TD+BK	
4.	Godkjenne innbydelsen og verifisere at innbydelsen er sendt til godkjenning hos ROK.	TD	
5.	Godkjenne PM og annen informasjon før det gjøres offentlig.	TD	
6.	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 idrettsglede og sikkerhet.	TD+BK	
7.	Verifisere at arrangøren har en plan for barne- og Nybegynnerklassene og at relevante opplysninger sendes til barnas kontrollør (BK).	TD	
8.	Sjekke arrangørens systemer og rutiner for tidtaking og resultatberegning.	TD	
9.	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	
10.	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	
11.	Sjekke om arrangøren har plan for å profilere arrangementet i media (dog ikke krav).	TD	
12.	Godkjenne de kontingenter og avgifter som arrangøren krever av deltakere og at dette er godkjent av ROK.	TD	
13.	Sjekke stikkprøver av de ferdige kopiene av de løpetrykte 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	
14.	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	
15.	Kontrollere start-, vekslings- og målarrangement før løpet starter.	TD	

### 7.3 INNBYDELSE

- α) Løpsinnbydelsen skal sendes til Rogaland orienteringskrets ved medlemmer i tekniske råd (TEK) for godkjenning før den blir lagt ut i Eventor.
- β) Alle arrangører oppfordres å sende innbydelse/forhåndsomtale til media, fortrinnsvis til en navngitt kontaktperson. Se avsnittet om PR med adresseliste nedenfor.
- χ) Alle arrangører må kontakte andre parter som for øvrig grunneiere i god tid før løpet. (Konkurransereglene 7.2 og 7.3)
- δ) 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, trykkm metode 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.

## 7.4 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

<http://orientering.no/om-idretten/kart/print-av-kart/> -> klikk på Autoriserte produsenter.

Dersom kartene printes på vannfaste ark som f.eks 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 offsettrykk eller print fra autorisert produsent 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.	
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 iht sprintnormen.	Skal være lettløpt; for eksempel parker, oversiktlige, delvis bebygde områder etc. Muligheten for å lage publikumsvennlige arrangement har høy prioritet.
Stafett	Det skal i utgangspunktet benyttes målestokk, 1:10000. For 50 -> og ikke KM klasser kan 1:7500 brukes. Ved KM-stafett arrangeres også løypene D/H<13, Ny.	Mellomdistanse
Ultralang	Det skal benyttes målestokk, 1:10000 eller 1:15000	Ultralang kjennetegnes med langstrekk og veivalg, og gjerne fint/lettløpt terreng.
Natt	Det benyttes kart og målestokk tilsvarende dagløp.	Ulendt terreng med mye skrenter og stup bør unngås.

## 7.5 LØYPER OG KLASSER

- Publikumsvennlige løyper skal vurderes for alle arrangement.
- 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.
- D/H-12 og N-løyper bør ha start ved/på samlingsplass. Det oppfordres til større variasjon og bredde i løyertilbudet i rekruttløypa.
- Rekrutt- og nybegynnerløypa skal ha ordinær målgang med oppløp
- Rekrutter/småttroll skal kunne få starte inntil 1 time før første ordinære start. Begrunnelse: Mange følges av foreldre som senere selv skal løpe.
- Det oppfordres til å legge tilpassede løyper for aldersklasser t.o.m 14 år. Vi har opplevd for lange/krevende løyper for denne aldersgruppen.
- På alle kretsløp skal løypelegger sende eksemplarer av nybegynnerløypene (N) og C-løypene til barnas kontrollør. (Vedtatt på kretstinget 10/12-94)
- Beskrivelse av nivåer:

<b>A:</b>	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>B:</b>	For mindre erfarne o-løpere: Krevende og variert. Postdetaljer: Tydelige holdepunkter i nærheten.
<b>C:</b>	Nivå for begynnere med noe erfaring. Enkle, men varierte løyper. Ledelinjer som er tydelige og forståelige for barn. God framkommelighet. Postdetaljer: Ved tydelige holdepunkter og med oppfangende detaljer bak
<b>N:</b>	Nivå for nybegynnere. Svært lette løyper som likevel ikke skal være kjedelige. <b>God Framkommelighet.</b> Postdetaljer: Enkle, men varierte. På ledelinjen eller lett synlige og forståelige fra ledelinjen.

- Nybegynnerløyper og rekruttløyper i alle kretsløp skal sendes til barnas kontrollør. Barnas kontrollør oppnevnes av kretsstyret. Disse kontrollørers arbeid skal konsentreres om løypekontroll av N- og C-løyper. Se egne regler for kontroll av arrangementer.
- 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.
- Det skal av arrangør tilbys back-up på alle kretsløp (ved bruk av EKT). Det er løperens ansvar å bruke denne.
- Det oppfordres til å tilby en C-lang løype for voksne
- For å kunne delta N og Åpne klasser er det ikke nødvendig i med medlemskap i idrettslag.

Langdistanse					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Hovedklasser	Andre klasser
<b>A</b>	1	70min	9km	<b>H21</b>	
<b>A</b>	2	50min	6,5km	<b>D21, H17-20, H40</b>	
<b>A</b>	3	40min	4,5km	<b>D17-20, D40, H15-16, H50</b>	H17AK,
<b>A</b>	4	30min	3km	<b>D15-16, D50, H60</b>	D17AK
<b>A</b>	5	30min	2,5km	<b>D60, D70, H70</b>	A-åpen*
<b>B</b>	6	25min	3km	<b>D13-14, H13-14, DH15-20B</b>	B-åpen
<b>C</b>	7	20min	1,5km	D10, D11-12, H10, H11-12	C-åpen
<b>C</b>	8	40min	5 km	C-åpen lang	
<b>N</b>	9		1,5-2km	H/D 11-12N, H/D13-16N, D/H 17N	
<b>N</b>	10		1,5 km	N-åpen.	
<b>N</b>	11		1 km	Småttroll	
Stafett					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Klasser	

<b>A</b>	1	100 min, vinner lag	4,0kmx3	<b>H17</b>	
<b>A</b>	2	90 min, vinner lag	3,5kmx3	<b>D17, H156</b> , Åpen lang	
<b>A</b>	3	75 min, vinner lag	2,5kmx3	<b>D156</b> , Åpen kort	
<b>C</b>	4	75 min, vinner lag	2,5kmx3	<b>D/H13-16</b> (her løper både gutter, jenter og blandete lag)	
<b>Ultralang</b>					
<b>Nivå</b>	<b>Løype</b>	<b>Vinnertid</b>	<b>Ca lengde</b>	<b>Klasser</b>	<b>Kortklasser</b>
<b>A</b>	1	120 min	14-15km	<b>H21</b>	
<b>A</b>	2	100 min	10-11 km	<b>D21, H17-20, H40</b>	
<b>A</b>	3	70 min	6 km	<b>D17-20, D40, H50</b> , H15-16	H17K, A-åpen*
<b>A</b>	4	50 min	4,5 km	D15-16, <b>D50</b> , H60	D17K
<b>A</b>	5	45 min	3,5 km	D60, D70, H70	
<b>B</b>	6	40 min	4 km	D13-14, H13-14, DH15-20B	B-åpen
<b>C</b>	7	20 min	1,5 km	D10, D11-12, H10, H11-12	C-åpen
<b>C</b>	8	70 min	7 km	C-åpen lang	
<b>N</b>	9		1,5-2 km	D/H11-12N, D/H13-14N, D/H17N	
<b>N</b>	10		1,5 km	N-åpen. Start fra samlingsplass 1 time før ordinær start	
<b>N</b>	11				
			1 km	Småtroll	
<b>Nattløp</b>					
<b>Nivå</b>	<b>Løype</b>	<b>Vinnertid</b>	<b>Ca lengde</b>	<b>Klasser</b>	
<b>A</b>	1	50 min		<b>H17</b>	
<b>A</b>	2	40 min		<b>D17, H50</b>	
<b>A</b>	3	30 min		<b>D15-16, H15-16</b> , D50, D60, D70, H60, H70, A-åpen*	
<b>B</b>	4	20-25min		D13-14, H13-14, DH15-20B, B-åpen	
<b>C</b>	4	20 min		H/D13-16C (må løpe i par), C-åpen	
<b>Sprint</b>					
<b>Nivå</b>	<b>Løype</b>	<b>Vinnertid</b>	<b>Ca lengde</b>	<b>Klasser</b>	
<b>A</b>	1	12-15 min		<b>H17-</b>	
<b>A</b>	2	12-15 min		<b>D17-, H15-16</b> , H50, H60	
<b>A</b>	3	12-15 min		<b>D13-14, H13-14, D15-16</b> , D50, D60, D70, H70, A-åpen*	
<b>C</b>	4	20 min, 1,5 km		D10, D11-12, H10, H11-12, C-åpen	
<b>N</b>	5	1,5 -2 km		D/H11-12N, D/H13-16N D/H17N	
<b>N</b>	6	1,5 km		N-åpen	
	7	1 km		Småtroll	
<b>Mellomdistanse</b>					
<b>Nivå</b>	<b>Løype</b>	<b>Vinnertid</b>	<b>Ca lengde</b>	<b>Klasser</b>	
<b>A</b>	1	25-30min	4 km	<b>H17</b>	
<b>A</b>	2	25-30min	3 km	<b>D17, H15-16</b> , H50	
<b>A</b>	3	20-25 min	2 km	<b>D15-16</b> , D50, D60,D70, H60, H70, A-åpen*	
<b>B</b>	4	20-25min	2 km	<b>D13-14, H13-14</b> , DH15-20B, B-åpen	
<b>C</b>	5	20min	1,5 km	D10, D11-12, H10, H11-12, C-åpen	
<b>C</b>	6	25-30 min	3 km	C-åpen lang	
<b>N</b>	7		1,5-2 km	D/H11-12N, D/H13-16N D/H17N	
<b>N</b>	8		1,5 km	N-åpen	
	9		1,0 km	Småtroll	
<b>Sprintstafett</b>					
<b>Nivå</b>	<b>Løype</b>	<b>Vinnertid</b>	<b>Etappe</b>	<b>Kommentar</b>	

		(min)		
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)

\*Arrangør velger hvilken A-løype som skal tilbys som Åpen klasse.

Note Sprintstafett: 1. En løper kan ikke løpe to påfølgende etapper.  
2. En løper kan kun løpe for ett lag.

## 7.6 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 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 en etappe, så sant det ikke er uttrykkelig tillatt i innbydelsen. Deltakere under 11 år skal ikke løpe stafett i kretsløp.

## 7.7 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.

## 7.8 RESULTATER

- α) Fullstendige elektroniske resultatlistene skal lastes opp til Eventor rett etter avsluttet løp.
- β) Det skal ikke benyttes rangerte resultatlistene eller annen form for rangering i aldersgruppene opp til 10 år. (jfr. NIF's barneidrettsbestemmelser)
- γ) Resultatene bør 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.

## 7.9 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) 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.

## 7.10 KRETSTRANKING

Utvalgte kretsløp inngår i kretsranking. Teknisk råd (TEK) bestemmer antallet i forbindelse med planleggingen av terminlisten foran hver sesong. Kretsranking opprettes som serie i Eventor, antall tellende løp vil framgå av denne.

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

## 8 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 resultatlister sendest 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	<a href="mailto:sport@aftenbladet.no">sport@aftenbladet.no</a>	05150
Haugesunds Avis	<a href="mailto:sporten@haugesunds-avis.no">sporten@haugesunds-avis.no</a>	52 72 05 00
Rogalands Avis	<a href="mailto:sporten@rogalandsavis.no">sporten@rogalandsavis.no</a>	51 82 22 78
Dalane Tidende	<a href="mailto:redaksjon@dalane-tidende.no">redaksjon@dalane-tidende.no</a>	51 46 11 00
Gjesdalbuen	<a href="mailto:tips@gbnett.no">tips@gbnett.no</a>	51 61 28 50
Grannar	<a href="mailto:post@grannar.no">post@grannar.no</a>	53 77 11 00
Jærbladet	<a href="mailto:redaksjon@jbl.no">redaksjon@jbl.no</a>	51 77 99 00
Karmøynytt	<a href="https://hnytt.no/kontakt/">https://hnytt.no/kontakt/</a>	52 82 36 00
Ryfylke	<a href="mailto:ryfylke@ryfylke.net">ryfylke@ryfylke.net</a>	52 78 68 00
Sandnesposten	<a href="mailto:redaksjonen@sandnesposten.no">redaksjonen@sandnesposten.no</a>	41 60 70 00
Strandbuen	<a href="mailto:strandbuen@strandbuen.no">strandbuen@strandbuen.no</a>	51 74 47 50
Suldalsposten	<a href="mailto:redaksjon@suldalsposten.no">redaksjon@suldalsposten.no</a>	52 79 05 90
TV-Vest	<a href="mailto:rogaland@tvvest.no">rogaland@tvvest.no</a>	40 00 17 30
TV Haugaland	<a href="mailto:redaksjon@tvh.no">redaksjon@tvh.no</a>	
NRK Rogaland	<a href="mailto:rogaland@nrk.no">rogaland@nrk.no</a>	51 72 72 72 (stv) 52 70 47 70 (h.sund)
Tysvær Bygdeblad	<a href="mailto:post@tysver-bygdeblad.no">post@tysver-bygdeblad.no</a>	52 77 77 75
Vestavind (Sveio)	<a href="mailto:redaksjonen@vestavind-sveio.no">redaksjonen@vestavind-sveio.no</a>	53 74 01 80



## 9 TUR-ORIENTERING I ROGALAND

Se [www.turorientering.no](http://www.turorientering.no) for tilbud i Rogaland og ellers i Norge.

## 10 KRETSMESTERSKAP

1	Det arrangeres kretsmesterskap <b>langdistanse</b> 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 <b>stafett</b> i flg. klasser: D/H13-16, D17, D156, H17, H156
3	Det arrangeres kretsmesterskap <b>ultralangdistanse</b> i flg. klasser: D17-20, D21, D40, D50, H17-20, H21, H40, H50
4	Det arrangeres kretsmesterskap <b>mellomdistanse</b> i flg. klasser: D 13-14, D 15-16, D17-, H 13-14, H 15-16, H17-
5	Det arrangeres kretsmesterskap <b>sprint</b> i flg. klasser: D 13-14, D 15-16, D17-, H 13-14, H 15-16, H17-
6	Det arrangeres kretsmesterskap i <b>nattorientering</b> i flg. klasser D15-16, D17, H15-16, H17
	<b>Premiering:</b>
	Det deles ut medaljer i alle KM-klasser ved alle kretsmesterskap.
	<b>For aldersklasser fra D/H 13-14 til og med D/H 21 deles det ut:</b>
	GULL ved en fullførende. SØLV ved 2 fullførende i klassen. BRONSE ved 3 fullførende i klassen.
	<b>For klassene D/H 35 år og eldre:</b>
	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 <a href="#">Rankingfondet</a> som ved ordinære rankingløp.
	<b>Kontrollør</b> Se eget kapittel om kontroll av arrangementer.

## 11 VESTLANDSMESTERSKAPET

Reglene for Vestlandsmesterskapet ligger på Hordaland krets sine hjemmesider:

[Regler vestlandsmesterskapet](#)

## 12 NÆRLØP - 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 minst åpen til første starttid. 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 "Klubbkampen" 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 " Klubbkampen ". 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. " Klubbkampen vår": Premie til de t.o.m 12 år som i vårsesongen deltar i minst 2 av 3 løp. –

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

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 opprettes løpsdagen.

**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.

## 12.1 KLUBBKAMPEN

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

Klubbkampen 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.

## 12.2 NATTLØP

Klubbene blir enige om antall nattløp gjennom vinteren. Serieresultatene fra disse danner grunnlag for jaktstart i siste nattløp. Tek setter opp serie for nattløpene.

### NÆRLØP - Nord

#### Generelle opplysninger

Vi må 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 varier gjerne lengden. Noen hovedkarakteristikker 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 lettlopt 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