



## Håndbok for Rogaland orienteringskrets

06	16.04.2021	Revidert for 2021-sesongen		ROK	
05	20.05.2020	Revidert for 2020-sesongen		ROK	
04	11.04.2019	Revidert for 2019-sesongen		ROK	
03	24.04.2015	Revidert for 2015-sesongen		SRO	
<b>Rev.</b>	<b>Dato</b>	<b>Bekrivelse</b>	<b>Utarbeidet av</b>	<b>Revidert</b>	<b>Godkjent</b>

# INNHALDSFORTEGNELSE

## Innholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>INNLEDNING</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>ROGALAND ORIENTERINGSKRETS</b> .....	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>KRETSSTYRET OG RÅD:</b> .....	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>BESKRIVELSE AV KRETSSTYRETS ANSVARSOMRÅDER</b> .....	<b>6</b>
4.1	<i>Styreleder</i> .....	6
4.2	<i>Nestleder</i> .....	6
4.3	<i>Kartrådet</i> .....	6
4.4	<i>Sportslig råd</i> .....	6
4.5	<i>Teknisk råd (TEK)</i> .....	7
4.6	<i>Økonomiansvarlig</i> .....	7
4.7	<i>Informasjon og mediekontakt</i> .....	7
<b>5</b>	<b>KLUBBKONTAKT</b> .....	<b>8</b>
<b>6</b>	<b>ANDRE ADRESSER</b> .....	<b>8</b>
<b>7</b>	<b>KONTINGENTER, GODTGJØRELSER, AVGIFTER</b> .....	<b>8</b>
7.1	<i>Medlemskontingent</i> .....	8
7.2	<i>Kjøregodtgjørelse</i> .....	8
7.3	<i>Kartavgift</i> .....	8
<b>8</b>	<b>ARRANGEMENT</b> .....	<b>8</b>
8.1	<i>GENERELT</i> .....	9
8.2	<i>KONTROLL AV ARRANGEMENTER</i> .....	9
8.3	<i>INNBYDELSE</i> .....	11
8.4	<i>KART OG TERRENG</i> .....	12
8.5	<i>LØYPER OG KLASSER</i> .....	12
8.6	<i>REGLER FOR STAFETT OG SAMMENSATTE LAG</i> .....	15
8.7	<i>KRETSMESTERSKAP</i> .....	15
8.8	<i>KLAGE og PROTESTBEHANDLING</i> .....	16
8.8.1	<i>Generelt</i> .....	16
8.8.2	<i>Juryarbeid</i> .....	16
8.8.3	<i>Adgang til å klage (NOF KR 13.1 og 13.2)</i> .....	16
8.8.4	<i>Klagebehandling (NOF KR 28.2, 28.3 og 28.4)</i> .....	16
8.8.5	<i>Protest (NOF KR 28.2, 28.3 og 28.4)</i> .....	17
8.8.6	<i>Protestbehandling (NOF KR 29.5)</i> .....	17
8.9	<i>RESULTATER</i> .....	17

8.10	PREMIERING KRETSLØP .....	17
8.11	KRETSRANKING .....	17
9	TIPS OM PR OG INFORMASJON VED KRETS- OG NÆRLØP.....	18
10	TUR-ORIENTERING I ROGALAND .....	19
11	VESTLANDSMESTERSKAPET .....	19
12	NÆRLØP - Sør .....	20
1.1	KLUBBKAMPEN .....	22
12.1	Ungdomscup .....	22
13	NATTLØP .....	23
14	NÆRLØP - Nord.....	23

## 1 INNLEDNING

Siden 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 oppdateres ved jevne mellomrom, men kan alltid ha mangler.

Styret håper alle klubber og medlemmer bidrar med innspill slik at RO-skjermen blir en nyttig håndbok for klubbene og klubbenes medlemmer. Siste versjon av RO-skjermen ligger alltid 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, nesteleder, økonomiansvarlig, leder for sportslig råd, leder for kartrådet, leder for teknisk råd (TEK) og informasjon og mediekontakt.

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, Sportslig råd, TEK og barnas kontrollører (BK).

For sesongen 2021 er følgende gjeldende:

Beskrivelse	Navn	Klubb	Kontaktinfo
Leder kartråd	Jakob Karlsen	Ganddal IL	jak-ka(a)online.no
Leder Sportslig råd	Vibeke Lamark	Ganddal IL	vibeke.lamark(a)lyse.net
Leder TEK	Sigurd Oftedal	Sandnes IL	sigoftedal(a)gmail.com
BK for sør-fylket	Trond Lamark	Ganddal IL	trond.lamark@lyse.net
BK for nord-fylket	Randi Engløkk	Haugesund IL	r_kristoffersen@hotmail.com

## 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) 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 orienteringssidrett.
- 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

Leder i sportslig råd er styremedlem valgt av Tinget. Leder skal sammen med sitt råd gjøre følgende:

- a) Oppnevne hovedløpskontakter (for sør og nord) og melde disse til NOF ([Lene Kinneberg](#)). 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 O-troll-, Ungdom- og Junior-opplegg.
- e) Søke og følge opp tiltaksmidler fra NOF eller andre

- f) Sette krav til sosialt og sportslig innhold for O-troll-, Ungdom- og Junior-arrangementer.
- g) Påse at klubbene følger opp sine forpliktelser for O-troll-, Ungdom- og Junior-arrangementer
- h) Oppnevne barnas kontrollører (BK)
- i) Utarbeide sportslige konsepter og ideer sammen med teknisk råd som bidrar til rekruttering og utvikling av det lokale sportstilbudet

Definisjon av O-troll, Ungdom og Junior:

O-troll: Opp til 12 år. Fokus på lek og hovedsakelig NY- og C-nivå. Forstå kart og kompass.

Ungdom: 12-16 år. C, B og A-nivå. O-teknisk og sportslig fokus i tillegg til bredde.

Junior: 17-20 år. A-nivå. Sportslig tilbud til de som vil utvikle seg på A-nivået.

#### **4.5 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) Tildele 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.

#### **4.6 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

#### **4.7 Informasjon og mediekontakt**

Styremedlem med ansvar for informasjon og mediekontakt 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/>

## 6 ANDRE ADRESSER

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

### ROGALAND IDRETTSKRETS

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

## 7 KONTINGENTER, GODTGJØRELSER, AVGIFTER

### 7.1 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/>

### 7.2 Kjøregodtgjørelse

Satser for kjøregodtgjørelse innen ROK er 2 kr/km.

Kjøring må på forhånd avtales med styret.

### 7.3 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.

## 8 ARRANGEMENT

Disse retningslinjer gjelder for kontroll av planlegging og gjennomføring av kretsmesterskap (KM),



Rogalandsrankingløp (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: [Konkurransereglene](#)
- b) 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/>
- 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). For alle KM skal det være TD fra annen klubb enn arrangørklubb.

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 nødvendig dokumentasjon og informasjon om arrangementet til TD og BK, slik at TD og BK kan gjøre de påkrevde verifikasjoner og godkjennelser. 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 Teknisk Delegert og Barnas Kontrollør:

	Aktivitet	Kontroll / ansvar	Sign
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 idretts glede 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 av løypene, med vekt på elementer som vanskelighetsgrad, postplassering, eventuelle spredningsopplegg og løpekombinasjoner. 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 (ikke krav).	TD	
12.	Sjekke stikkprøver av de ferdige kopiene av de løypetrykte kartene (konkurranskartene) for lesbarhet, nøyaktighet og kvalitet i god tid før arrangementet starter. Kart som er produsert fra printer 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.
- 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, kartnorm, alder, kvalitet, trykkemetode 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 forbundet på <http://orientering.no/om-idretten/kart/print-av-kart/> -> klikk på Autoriserte produsenter.

Dersom kartene printes på vannfaste ark skal det tilbys plastposer ved start.

Utskrift eller kopi av kart til kretsløp kan 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.  
Det kan brukes tekst i tillegg til symbolene.

### Distanse/Terreng:

Distanse	Kart	Terreng
Lang	Det skal benyttes målestokk, 1:10000 eller 1:15000. For 50 år og eldre, og klasser uten KM status kan 1:7500 brukes.	
Mellom	Det skal i utgangspunktet benyttes målestokk, 1:10000. Annen målestokk kan benyttes dersom kart/område fås bedre frem med annen målestokk.	Lettløpt terreng, korte strekk og krevende o-teknisk.
Sprint	Det skal benyttes målestokk 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.
Sprintstafett	Det skal benyttes målestokk 1:4000 eller 1:5000 utgitt iht sprintnormen.	Som for sprint.
Stafett	Det skal i utgangspunktet benyttes målestokk, 1:10000. Annen målestokk kan benyttes dersom kart/område fås bedre frem med annen målestokk. Ved KM-stafett arrangeres også løypene D/H<13 og 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.

Eventuelle avvik i målestokk eller kartnorm fra listen over må godkjennes av TEK i god tid før arrangementet.

## 8.5 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.
- N1 og N2 bør ha start ved/på samlingsplass. Det oppfordres til variasjon og bredde i løpetilbudet i rekruttløypene.
- Rekrutt- og nybegynnerløyper 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 tilpassede løyper for aldersklasser tom. 14 år. Vi har opplevd for lange/krevende løyper for denne aldersgruppen.
- g) På alle kretsløp skal løypelegger sende eksemplarer av nybegynnerløypene (N1, N2) og C-løypene til barnas kontrollør. (Vedtatt på kretstinget 10/12-94)
- h) Beskrivelse av nivåer:

LØYPE - NIVÅ		Forklaring	Tilleggsopplysninger
GRØNN	N1-løype	<b>Nybegynner (veldig lett)</b> Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje av typen vei, sti, bekk, gjerde. Alle poster skal ligge på eller rett ved ledelinje og i skifte av ledelinje der dette ikke er tydelig i terrenget. Merking av strekk bør benyttes der det ikke er tydelig ledelinje.	Passer for alle som er nye i orientering. Klasse N-åpen skal tilbys N1 løype. Dette er enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn.
	N2-løype	<b>Nybegynner (lett)</b> Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje. Kan i tillegg ha kuttemuligheter mellom postene på noen strekk. Kan ha skifte av tydelig ledelinje ved post og 1-3 ganger mellom postene. Poster kan henge 5-15 meter fra ledelinja på tydelig detalj, men skal synes fra ledelinja.	Passer for alle som er nye i orientering. Klasse D/H 9-10 skal tilbys N2 løype.
BLÅ	C-løype	<b>Avansert begyner (nokså lett)</b> Følger stort sett ledelinjer, men enkelte steder forventes løperen å forlate ledelinjen. Kan ha noen strekk med veivalgsmuligheter. Poster kan henge 100 – 150 meter vekk fra ledelinjene på tydelig detalj. Bør ha en god oppfangende front og skal ha en tydelig oppfanger bak posten.	Passer for alle som har litt erfaring med orientering og behersker nybegynnerløyper.
RØD	B-løype	<b>Den kompetente /øvet (middels vanskelig)</b> Må kunne orientere uten ledelinjer og krever forståelse av høydekurver og finorientering inn mot postene. Det skal være en sikker oppfangende detalj bak posten (100-200 meter). Posten skal ligge på tydelig detalj.	Passer for alle som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på C-nivå.
SVART	A-løype	<b>Erfaren</b> Kan være krevende orientering, uten tydelige detaljer på strekket eller nær posten. Bør beherske alle orienteringsteknikker.	Passer for alle som har god erfaring med orientering og behersker løyper på B-nivå.

- i) Nybegynnerløyper og rekruttløyper i alle kretsløp skal sendes til barnas kontrollør. Barnas kontrollør oppnevnes av kretsstyret. Disse kontrollørers arbeid skal konsentreres om løypekontroll av N1, N2- 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 lapper på alle kretsløp (ved bruk av EKT). Det er løperens ansvar å bruke denne.
- l) For å kunne delta N og Åpne klasser er det ikke nødvendig i medlemskap i idrettslag.

<b>Sprint</b>					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Klasser	
A	1	12-15 min		H17-	
A	2	12-15 min		D17-, H15-16, H50, H60, A-åpen	
A	3	12-15 min		D13-14, H13-14, D15-16, D50, D60, D70, H70, D80, H80	
C	4	20 min	1,5 km	D11-12, H11-12, C- åpen 10-16, C- åpen 17-	
N2	5		1,5 -2 km	D9-10, H9-10, N2- åpen 10-16, N2- åpen 17-	
N1	6		1,5 km	N-åpen	
	7		1 km	Småtroll	
<b>Mellomdistanse</b>					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Klasser	
A	1	30min		H17	
A	2	25min		D17, H15-16, H50, AL-Åpen	
A	3	25 min		D15-16, D50, D60, D70, H60, H70, D80, H80, AK-Åpen	
B	4	20-25min		D13-14, H13-14, B- åpen 10-16, B- åpen 17-	
C	5	20min	2- 2,5 km	D11-12, H11-12, C- åpen 10-16, C- åpen 17-	
N2	7	20min	2 km	D9-10, H9-10, N2- åpen 10-16, N2- åpen 17-	
N1	8		1,5 km	N-åpen	
	9		1,0 km	Småtroll	
<b>Langdistanse</b>					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Hovedklasser	Andre klasser
A	1	75min		H21	
A	2	60min		D21, H17-20, H40	
A	3	45min		D17-20, D40, H15-16, H50	H17AK, AL-Åpen*
A	4	45min		D15-16, D50, H60	D17AK
A	5	35min		D60, D70, H70, D80, H80	AK-Åpen*
B	6	25min		D13-14, H13-14	B- åpen 10-16, B- åpen 17-
C	7	20min	2,5-3km	D11-12, H11-12	C- åpen 10-16, C- åpen 17-
N2	8	25min	1,5-2,5km	D9-10, H9-10	N2- åpen 10-16, N2- åpen 17-
N1	9		1,5 km	N-åpen.	
	10		1 km	Småtroll	
<b>Ultralang</b>					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Klasser	Kortklasser
A	1	120 min		H21	
A	2	100 min		D21, H17-20, H40	
A	3	80 min		D17-20, D40, H50, H15-16	H17K, AL-Åpen*
A	4	70 min		D15-16, D50, H60	D17K
A	5	45 min	4,5 km	D60, D70, H70, D80, H80	AK-Åpen*
B	6	40 min	4 km	D13-14, H13-14	B- åpen 10-16, B- åpen 17-
C	7	35 min	3 - 4 km	D11-12, H11-12	C- åpen 10-16, C- åpen 17-
N2	8		1,5-2,5km	D9-10, H9-10	N2- åpen 10-16, N2- åpen 17-
N1	9		1,5 km	N-åpen. Start fra samlingsplass 1 time før ordinær start	
N	10		1 km	Småtroll	
<b>Nattløp</b>					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Klasser	
A	1	50 min		H17	
A	2	40 min		D17, H50, AL-Åpen*	
A	3	30 min		D15-16, H15-16, D50, D60, D70, H60, H70, D80, H80 AK-Åpen*	
B	4	20-25min		D13-14, H13-14, B- åpen 10-16, B- åpen 17-	
C	4	20 min		H/D13-16C (må løpe i par), C-åpen	

<b>Stafett</b>				
Nivå	Løype	Vinnertid lag	Ca lengde	Klasser
A	1	100 min		H17
A	2	90 min		D17, H156, Åpen lang
A	3	75 min		D156, Åpen kort
B	4	75 min	2,5kmx3	D13-16, H13-16 (Blandede lag løper i gutteklassen)
C	5	35 min	2kmx2	D/H11-12 (En felles klasse), C-åpen -16
<b>Sprintstafett</b>				
Nivå	Løype	Vinnertid (min)	Kommentar	
A	H/D15	12-15 min*3	3 etp. (mix lag, begge kjønn representert)	
C-B-B	H/D 11-14	12-15 min*3	3 etp. Ingen gafling 1.etp. Anledning med 2 løpere på første etappe. Oppfordres til jevne lag.	
A	Åpen	12-15 min*2	2 etp (åpen for alle over 11 år)	

\*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.

## 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 (under 15 år for sprintstafett) 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) er tillatt, men disse kan ikke kåres som kretsmester eller andre titler eller rangering i kretsens regi. Arrangøren må premiere sammensatte lag. 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.

## 8.7 KRETSMESTERSKAP

Det deles ut medaljer i alle KM-klasser ved alle kretsmesterskap. Se oversikt over klasser i **hevet** skrift i kap. 8.5.

**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.

## 8.8 KLAGE og PROTESTBEHANDLING

### 8.8.1 Generelt

For klager og protest og anker er det NOFs til enhver tid gjeldende [Konkurranseregler \(NOF KR\)](#) som er gyldig. I det følgende beskrives prosessen som gjelder på et overordnet nivå med referanser til spesifikke regler i NOF KR.

### 8.8.2 Juryarbeid

#### 8.8.2.1 Oppnevning av jury (Ref. KR 28.1.2 og NOF KR 28.1.3)

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 tilfredsstiller kravene nedenfor.

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.

#### 8.8.2.2 Krav til jury (Ref. KR 28.1.4, 28.1.5 og NOF KR 28.1.6)

Juryen skal bestå av 3 medlemmer, som alle skal være til stede 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)

### 8.8.3 Adgang til å klage (NOF KR 13.1 og 13.2)

Deltakere, lagledere og representanter for krets og forbund kan overfor arrangøren fremlegge klage mot:

- andre deltakere (NOF KR 13.1)
- på arrangementet (NOF KR 13.2)
- diskvalifikasjon uten forutgående klage (NOF KR 28.3)

En klage på en annen deltaker og/eller arrangementet skal være skriftlig og begrunnet. På klager som gjelder diskvalifikasjon kan krav til skriftlighet vurderes fra sak til sak.

### 8.8.4 Klagebehandling (NOF KR 28.2, 28.3 og 28.4)

Det er arrangøren som behandler klager. Ved klage på andre deltakere og om klagen avvises skal meddelelsen av vedtak skje skriftlig til de involverte.



#### 8.8.5 Protest (NOF KR 28.2, 28.3 og 28.4)

Det er anledning til å protestere på arrangørens vedtak på klager. Protest må innleveres skriftlig til løpsleder eller et *av kretsstyrets medlemmer* innen arrangementet er erklært avsluttet.

#### 8.8.6 Protestbehandling (NOF KR 29.5)

Det er arrangementets jury som behandler protester. Juryens avgjørelse er endelig.

### 8.9 RESULTATER

- Fullstendige elektroniske resultatlisters skal lastes opp til Eventor rett etter avsluttet løp.
- Det skal ikke benyttes rangerte resultatlisters i aldersgruppene opp til 10 år. (jfr. NIF's barneidrettsbestemmelser)
- Resultatene bør også sendes til media, fortrinnsvis til en navngitt kontaktperson. I resultatlisters 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 gjerne også bilder.

### 8.10 PREMIERING KRETSLØP

- 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.
- 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 til "Rankingfond" snarest mulig etter gjennomført løp.
- 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.
- I klassene D/H 13-16 skal det deles ut premie til minst 1/3 av antall startende løpere. (1 premie ved 1-3 startende, 2 premier ved 4-6 startende, 3 premier ved 7-9 osv)
- Det er normalt ikke premiering i Åpne klasser

### 8.11 KRETSRANKING

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 og med D/H 80.

Nytt av året for 2021: Ranking avsluttes med egen jaktstart finale. Ca 60 % av rankingløp danner utgangspunkt for jaktstart.

Finale utføres som forlenget mellomdistanse.

Plasseringspoeng: 30, 27, 24, 22, 20, 19 .....

1 poeng tilsvarer 6 sekund på jaktstart. Ved 4 tellende løp vil første utøver starte maks 12 min foran siste utøver. Fellesstart 12 min etter leder.

Premiering:	13-16 år:	1/3 (min 3 beste)
	Over 17 år:	1/8 (min 3 beste)
	Deltakerpremie:	Antall løp defineres hver sesong

## 9 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	<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

## **10 TUR-ORIENTERING I ROGALAND**

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

## **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 på 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 ungdomscup/klubbkamp vil registrering av løpere være minst åpen til første starttid. Deltakere som ikke er registrert/påmeldt innen dette tidspunktet vil ikke få godkjent løp, og heller ikke få resultat i ungdomscup/klubbkamp. Dette gjelder alle deltakere, også nybegynnere.

For ungdomscup/klubbkamp finalen skal alle påmeldinger være registrert i Eventor senest kl.17.29 løpsdagen.

NB: Egen forhåndspåmelding til lagkonkurransene.

### Start:

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

Startintervall Ungdomscup/klubbkamp Normalt 30 sek, men kan settes ned til 15 sek ved mange startende. Løpere fra samme klubb og løpere på samme nivå bør starte med minimum 1 minutt mellomrom.

Løpskart utleveres i startøyeblikket i løype Lang og Mellom.  
Løype Kort og Ny får kartet på samlingsplass.

Løyper og klassetilbud:

Nivå	Løype	Stipulert vinnertid			Klasser Nærløp	Klasser Ungdomscup/klubbkamp
		lang	mellom	sprint		
A	Lang	50 min	35 min	15 min	D/H lang	D/H 17-59
A	Mellom	40 min	30 min	X	D/H mellom	D/H over 59, D/H 15-16, A-Åpen
B	Mellom-B	35 min	25 min	X		D/H 13-14, B-åpen
C	Kort	30 min	25 min	X	D/H kort	D/H 11-12, C-åpen
N	Ny	20 min	20 min	15 min	D/H ny	HN, DN

### Startkontingent:

Startkontingent: 30 kr (uansett alder).

Arrangørene sender selv regning til de aktive klubbene.

For løpere ikke tilsluttet de lokale aktive klubbene betales kontingent kontant/Vipps på løpene.

### Resultater:

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

For ungdomscup/klubbkamp 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.
3. «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.
4. «Klubbkampen vår»: Premie til de t.o.m 12 år som i vårsesongen deltar i minst 2 av 3 løp. –
5. ” 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 tegnes i løypeleggerprogram (Ocad, PurplePen).

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 av arena.

### **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) Måsluse bør benyttes på alle løp slik at løperne finner målbukk/mål.

## 1.1 KLUBBKAMPEN

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

Klubbkampen er en klubbkonkurrans mellom de ulike lagene i sørfylket. Her er målet å få flest mulig løpere med, gammel som ung. Dette er samme løpene som Ungdomscup. Gjennom 6 tirsdager skal det til slutt kåres en vinnerklubb. Her er det viktig å ha mange med, løpe fort og ikke minst ha med mange unge løpere.

Det løpes samme 5 løyper som i Ungdomscup som standard for nærløpskarusellen. 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 D/H 17-59. Vinner i dame/herre får 10 poeng, deretter 9,8,7,6,5,4,3,2,1.

I løype 2 deles det ut poeng til de 5 beste herre og 5 beste dameløperne i følgende klasser D/60-, D/H 15-16. Vinner får 10 poeng, deretter 8,6,4,2.

I løype 3 deles det ut poeng til de 5 beste gutter og 5 beste jenteløpere i følgende klasser D/H 13-14. Vinner får 10 poeng, deretter 8,6,4,2.

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 4 skal det ikke rangeres.

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

## 12.1 Ungdomscup

For (D/H 17-20), D/H 15-16, D/H 13-14 og D/H 11-12.

Påmelding i vanlig klasse i Eventor på klubbkampen. Ungdomscup er del av Klubbkampen og teller i denne.

Alle deltakere får plasseringspoeng i Ungdomscupen. Poengene summeres til en jaktstart på siste løp. Første løper i mål på jaktstarten blir vinner av Ungdomscupen.

**Poengberegning:**

Plass	Poeng	Plass	Poeng	Plass	Poeng	Plass	Poeng
1	30	4	22	7	18	10	15
2	27	5	20	8	17	11	15
3	24	6	19	9	16	12→∞	15

De 3 beste løpene før jaktstarten teller i poengberegningen til jaktstarten. I den avsluttende jaktstarten er 1 poeng verd 5 sekunder. Fellestart 10 minutter etter første startende. På jaktstarten teller løpstiden i klubbkampen.

Deltakerpremie til alle med 4. løp. Premiering skjer på finaledagen, men kan tas med av andre i klubben om man ikke kan delta på finaledagen. Sandnes IL stiller med premier til Ungdomscupen.

Gul ledertrøye deles ut og løpes med til den som leder sammenlagt i hver klasse før hvert løp. Ledertrøye vinnestil og eie av den som krysser mållinjen først i finalen. Sandnes IL stiller med ledertrøyer.

## 13 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.

På nattløp tilbys løypene Ekstra lang, Lang, Mellom og Kort.

## 14 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 varierer 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 veivalgsstrek, 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 veivalgsstrek. 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 veivalgsstrek. 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) 6 av 8 løp teller i sammendraget
- f) Frode Nysted fører rankingen