

INSTRUKS FOR LØYPELEGGJARAR, LØPSLEIARAR OG MEDHJELPARAR

O-GRUPPA VOSS, SESONGEN 2017

FØR, UNDER OG ETTER LØPET – O-løp m/ Vossameisterskap og O-trening.

Merk: Me prøver oss utan småtroll i 2017. Tenk då på at nybyrjar-løypa også skal vere kjekk for dei aller yngste. Kort veg mellom postane er viktig. Og kan hende er det ein snarveg til mål for dei som ikkje kan ta heile runden.

Viss det vert mange som saknar småtroll-løypa, så er det ingen ting i vegen for å ta ho inn igjen på planen.

Overordna køyreplan gruppa

1. Styret legg opp førebels terminliste (februar).
2. Ope planleggingsmøte med interesserte arrangørar (februar/tidleg mars). Her går ein gjennom førebels terminliste. Terminlista vert fastsett. Interesserte kan melde seg som arrangør/medhjelpar.
3. Styret lagar endeleg terminliste (mars) med ansvarlege og medhjelparar
4. Styret varslar grunneigar Bømoen, ev. andre som treng tidleg førehandsvarsling (grunneigarsamskipnad, Anders Gjøstein ang. Storåsen).
5. Hugs storviltjakta frå 1.9. Det er ikkje lurt å leggje løpa til terreng som kan komme i konflikt med jakta. Viss dette likevel er aktuelt, ta kontakt med grunneigarlaget og gjer avtale.
6. Terminlista vert gjort klar saman med infofaldaren (innan mars). Infofaldaren inneheld også opplysningar om Tur-O, rekruttering, startavgifter, utstyr, tillitsvalde i gruppa, info om andre løp i regionen, interne og eksterne arrangement.
7. Styret inviterer til infokveld/kurs for løypeleggjarar med medhjelpar.
8. Første treningsløp vert etter påske. Natløp september/oktober.

Løpsarrangementet – køyreplan

Før løpet

1. Ansvarleg kallar inn til planleggingsmøte i god tid. Gjerne 4 veker før arrangementet.
2. Få tak i kart hjå Ottar Bakketun tlf. 93899441 ottar@bakketun.net eller Knut Skiple tlf. 91710594 knut@kskiple.no
3. Avtal ev. første synfaring.
4. Vurder samlingsplass og detaljar ute i terrenget. Bruk aldri usikre detaljar som postar. Sjå til at de kan lage nybyrjarløypa utan å bruke altfor mykje merkeband. Kort veg frå parkering til samlingsplass er viktig for deltakinga.
5. Det er ofte praktisk at ein tek dei to lengste løpa, den andre dei to korte.
6. ~~Småtroll treng ein ikkje planlegge særskilt, men dette tek også tid på arrangementsdagen. Avtal kven som har ansvaret. går ut 2017~~
7. Kontakt grunneigar.
8. Lag framlegg til løyper og koordiner med medhjelpar.
9. Endeleg synfaring og ev. merking av postar ute i terrenget.
10. Tegne inn løyper med postnummer, postskildring.
11. Scann karta og send til Knut Skiple. Knut sender tilbake til deg for kontroll. Ottar Bakketun tek seg av kopiering. Pass på at Knut og Ottar får nok tid på seg.
12. Løp onsdag og torsdag: Annonsering i Hordaland i tysdagsutgåva, gjerne også på heimeside og Face book. Hordaland treng framlegg til annonse innan kl. 10 på måndag. 1 spalte +

Voss IL sin logo. Annonsa skal innehalde: Arrangør (O-gruppa), kva type løp, dato, kart, frammøte, merkt frå, starttid, pris, ev. bompengar, påmelding til kven (tlf., E-post).

Påmeldingsfrist. Det vert gitt instruksjon på staden til nye deltakarar.

Adresse Hordaland: marknad@avisa-hordaland.no

Avisa har rekningsadressa til gruppa og logoen.

13. Til løpet treng du: [Sjå eigen tabell.](#)
14. Henge ut postar med bukkar. Vurder risiko for «hærværk» av folk og ikkje minst dyr i tida fram til løpet.
15. Påmelding. Noter namn, klasse (alder), løype og brikkenummer. Ha gjerne ei påmeldingsliste klar på løpet veka før.
16. Hugse å lade Mini Time Recorder.

Løpet

17. Møt i god tid. Mange ynskjer å starte så fort som råd.
18. Merk med postflagg til samlingsplass. Start merkinga på ein kjent plass for alle.
19. Fri starttid alle løp, men: O-løp: Bruk 2 min mellom kvar start i løype M og L. For alle løyper unnateke nybyrjar/~~småtroll~~, er det ikkje høve til å sjå på løypa før start.
20. Sjekk at løparane startar med eiga brikke og ikkje har «bytta om» med andre i familien.
21. Hugs å notere nummeret på dei brikkene som blir leigd ut.
22. Hald oversikt over kven som startar og når. Sjekk at alle kjem tilbake og får registrert brikka si.
23. Kryss også av namna i deltakaroversikten for løpa i sesongen.
24. Løparen skal sjølve sjekke at det blinkar på «nullaren» ved start. Opplys om det til dei urøynde.
25. Totaltida for kvar løpar noterer ein frå «strekktid-lappen» på Mini Time Recorderen – før løparen får med seg lappen.
26. Ta inn alle leigebrikker.

Etter løpet

27. Ta inn alle postflagg og alle merkeband så snart som mogleg
28. Lever attende alt utstyr der det vart henta og i same stand. Postflagga skal tørkast og deretter bindast saman. 10 stk. pr. plast berepose.
29. Fyll ut oppgjersskjema i lag med pengane. Trekk frå vekslepengar og utlegg.
30. Send start-/resultatliste med brikke nr. til Knut Skiple (berre VC). Gjeld alle deltakarane. Knut skal også ha Mini Time Recorderen.
31. Skriv gjerne nokre ord til Hordaland. Betre med foto og litt tekst enn berre tekst.

Løyper på O-løp

Alle løyper ~~unnateke småtroll~~ brukar EKT og ev. back-up lappar.

~~Småtroll skal ha postflagg m/figurar, klippetenger, figurstartkort, plastlomme, gummistrikk. Løypa må merkast mellom postane.~~

Nivå	Løype	Ca tid/vinnartid	Ca lengd normaldistanse (luftline)	Merknad
	Småtroll	5-10 min	200-500 m	Merka løype. Ikkje kart.
N	Nybyrjar	10-20 min	1-2 km	Greie leieliner.
C	Kort	15-25 min	2 km	På/ved/utafor leieliner. Røynde born og unge, vaksne nybyrjarar og dei over 70 år.
B	Mellom	30-40 min	3 km	Detaljar som fangar opp løparen.
A	Lang	40-45 min	4 km	Inga avgrensing.
Sprint				Kortare løyper, mange postar, lågare vanskegrad.

Løyper på O-trening

Start og målgang er noko enklare. Inga formell tidtaking (valfri), men hald oversikt over kven som startar og at alle kjem tilbake. Talet på løyper kan reduserast til 2: Småtroll, Nybyrjar og eit eller anna for dei meir rutinerte. Finn gjerne på andre ting enn berre ei vanleg «rundløype», t.d. Karthugs, line- eller stjerneorientering, postplukk.

Du finn mange tips på Orienteringsforbundet sine sider.

Klassar

Småtroll	Frå 2 til 8-10 år
Nybyrjar	D 12N, H12N
Kort	D 13, H 13
Mellom	D 15, H 15
Lang	D 17, H 17

Prisar

Medlemspengar til Voss IL kjem i tillegg og desse dekker medlemskap i alle grupper i Voss IL. Kontonummer for O-gruppa er 3480 11 86892.

O-trening pr. løp:	
Småtroll	Kr. 10,- (berre småtroll løype)
Born t.o.m. 16 år	Kr. 20,- (inkl. småtroll løype)
Vaksne	Kr. 30,-
O-løp pr. løp:	
Småtroll	Kr. 20,- (berre småtroll løype)
Born t.o.m. 16 år	Kr. 30,- (inkl. småtroll løype)
Vaksne	Kr. 60,-
Alle løp samla ekskl. Vossagamp:	
Born t.o.m. 16 år	Kr. 200,-
Vaksne	Kr. 500,-
Familie	Kr. 800,-
Leige EKT-brikke	Kr. 20,- pr. gong (17 år og eldre). Elles gratis

Premiering O-løp

Born t.o.m. 12 år	Alle. Frukt, rosin, el.l.
13-19 år	Trekkepremier
t.o.m. 19 år	Sesongpremie minst 5 løp/arrangement på haustsamkome
20 år og eldre	Sesongpremie minst 8 løp/arrangement på haustsamkome

Anna premiering

Rekrutt pokal: Vert delt ut til beste rekrutt i gruppa på haustsamkome.

Hordalandspokalen: Skal gå til løpar på A-nivå med god prestasjon eksternt og internt Voss.

Sparebankstipendet i regi Voss IL: Går til dei nye/unge som har etablert seg som gode løparar. Dette er unge utøvarar som har gjort gode prestasjonar i eige O-miljø og eksternt i krinsen og/eller nasjonalt/internasjonalt.

Utstyr til løp (Ottar Bakketun)

Utstyr	Kryss av	Merknad
Telt, bord, stol		
Bukkar		
Ferdige kart		
Postflagg		Hugs også flagg til merking samlingsplass
Klippetenger		
Klippekort		
Gummistrikk		
Back-up lappar		
Merkeband		
Plastposar til kart		
Teiknesaker (tusj og sjablon)		
Limestift		
Limeband		
Vekslepengar		
Oppgjøerskjema		
Tidtakarutstyr (Mini Time Recorder)		
Startklokke		
Leigebrikker		
Deltakaroversikt for løpa i sesongen		
Oversikt over namn og brikkenr.		