

INSTRUKS FOR LØYPELEGGJARAR, LØPSLEIARAR OG MEDHJELPARAR

O-GRUPPA VOSS, SESONGEN 2018

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

Overordna køyreplan gruppa

1. Styret legg opp førebels terminliste (februar).
2. Ope planleggingsmøte med interesserte arrangørar (januar/februar). 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. Nattløp 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 Knut Skiple tlf. 91710594 knut@skiple.net
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. Kontakt grunneigar.
7. Lag framlegg til løyper og koordiner med medhjelpar.
8. Endeleg synfaring og ev. merking av postar ute i terrenget.
9. Teikne inn løyper med postnummer, postskildring.
10. Scann karta og send til Knut Skiple. Knut sender tilbake til deg for kontroll. Svein-Erik Heggenes sveih-h@online.no tlf. 952 07 054 tek seg av kopiering. Pass på at Knut og Svein-Erik får nok tid på seg.

11. Trening og løp onsdag: Annonsering i Hordaland i tysdagsutgåva, gjerne også på heimeside og Facebook. Hordaland treng framlegg til annonse innan kl. 10 på måndag. 1 spalte + Voss IL sin logo. Annonse skal innehalde: Arrangør (O-gruppa), kva type løp, dato, kart, fram møte, 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.

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

Løpet

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

Etter løpet

26. Ta inn alle postflagg og alle merkeband så snart som mogleg
27. Lever attende alt utstyr der det vart henta, i same stand eller betre om du ikkje var nøgd slik det var.
28. Fyll ut oppgjersskjema i lag med pengane. Trekk frå vekslepengar og utlegg.

29. Send start-/resultatliste med brikke nr. til Knut Skiple (berre O-løp). Gjeld alle deltakarane. Knut skal også ha Mini Time Recorderen.
30. Skriv gjerne nokre ord til Hordaland. Betre med foto og litt tekst enn berre tekst.

Løyper på O-løp

Alle løyper brukar EKT.

Nivå	Løype	Ca tid/vinnartid	Ca lengd normaldistanse (luftline)	Merknad
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: 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

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. Eller Vipps #104698 Voss Idrottslag Orientering.

O-trening pr. løp:	
Born t.o.m. 16 år	Kr. 20,-
Vaksne	Kr. 30,-
O-løp pr. løp:	
Born t.o.m. 16 år	Kr. 30,-
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. Avtal med Ann Merete Handegård, annmeretehandegard@gmail.com tlf. 91576079. Du kan også ha med frukt, rosin, el.l.
13-19 år	Trekkepremier. Avtal med Ann Merete Handegård, annmeretehandegard@gmail.com tlf. 91576079
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

Garasjebygget. Bonangergata		
Lagstelt		
Salstelt		
Stolar		
Bord		
Posteining på bukk		
Lause posteiningar		
Postflagg		Hugs også flagg til merking samlingsplass
Merkeband		
Boksar for kart		
Lagsflagg + stang		
Svein-Erik Heggenes, Rykkervegen 3A		

Ferdige kart		
Plastposar til kart		
Teiknesaker (tusj og sjablon)		
Limestift		
Limeband		
Vekslepengar		
Oppgjersskjema		
Tidtakarutstyr (Mini Time Recorder)		
Startklokke		
Leigebrikker		
Deltakaroversikt for løpa i sesongen		
Oversikt over namn og brikkenr.		

RUTINAR FOR BRUK AV UTSTYR

1. Det meste av o-utstyret er no i garasje i Bonangergata. Tvers over frå baksida av fotograf Senderud i Vangsgata 38. Det er berre ei dør der ved garasjane.

Nøkkel er i nøkkelboks utafor. Koden er **6574**.

Ved spørsmål kontakt:

- Jan Frode Seim jan.seim@skule.voss.no tlf. 91717230
- Dag Christensen d-chris2@online.no 94878880

2. Minitimerecorder, vekslepengar, skrivesaker, eventuelle kart etc. er hjå Svein Erik Heggnes, Rykkesvegen 3A, sveih-h@online.no tlf. 952 07 054.

3. Ottar Bakketun la ned si sjel i å halde utstyr reint og i orden. No må kvar enkelt ta ansvar ved å:

- hugse på å låse inn att nøkkel.
- syte for at utstyr ein har nytta kjem raskt attende
- levere attende utstyr i den forfatning som ein forventar å finna det i (dvs eventuelle bukkar MÅ gjerast skikkeleg rein

- krysse av på oversiktsskjema for posteinheitlar så vel ved henting som ved levering
- orientere Jan Frode / Dag om eventuelle manglar ved henting eller ved defekt utstyr
- henge eventuelle våte o-skjermar opp på stang i garasjen, Tørk dei helst heime
- halde orden i garasjen. O-gruppa disponerer kun areal nærast inngangsdøra

POSTBUKKAR TILGJENGELEG TIL LØP

NB! Du skal både krysse av bukkar du hentar ut og når du leverer attende. Viktig at du skriv på dato for begge delar og at du skriv på kart og ditt namn!

Postnummer	UT	INN	Postnummer	UT	INN
31			69		
32			70		
33			71		
34			77		
35			79		
36			80		
37			88		
38			100		
39			101		
40			102		
41			103		
42			104		
43			105		

44			106		
45			107		
46			108		
47			109		
48			110		
49			111		
50			112		
52			113		
53			114		
54			115		
55					
56			100A		
57			100B		
58			51		
59			73		
60			74		
61			75		
62			76		
63			78		
64			81		
65			82		
67			83		

Postane 31-115 er vanlege postar. Postane 100 A og 100B er lause utan ljøs

Postane 51-83 er med ljøsdiode, men med band for hending

Postar ut dato: _____

Postar inn dato: _____

SIGNATUR: _____

SIGNATUR: _____

KART: _____