



-skjermen

Håndbok for Rogaland orienteringskrets

08	12.05.2026	Revidert for 2026-sesongen		ROK	
07	03.03.2023	Revidert for 2023-sesongen		ROK	
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	
Rev.	Dato	Bekrivelse	Utarbeidet av	Revidert	Godkjent

Innholdsfortegnelse

1	INNLEDNING	4
2	ROGALAND ORIENTERINGSKRETS	4
3	KRETSSTYRET OG RÅD	5
4	BESKRIVELSE AV KRETSSTYRETS ANSVARSOMRÅDER	6
4.1	Styreleder	6
4.2	Nestleder	6
4.3	Kartrådet	6
4.4	Sportslig råd	6
4.5	Teknisk råd (TEK)	7
4.6	Økonomiansvarlig	7
4.7	Informasjon og mediekontakt	7
5	KLUBBKONTAKT	8
6	ANDRE ADRESSER	8
7	KONTINGENTER, GODTGJØRELSE, AVGIFTER	8
7.1	Medlemskontingent	8
7.2	Kjøregodtgjørelse	8
7.3	Kartavgift	8
8	ARRANGEMENT	9
8.1	GENERELT	9
8.2	KONTROLL AV ARRANGEMENTER	9
8.3	INNBYDELSE	12
8.4	KART OG TERRENG	13
8.5	LØYPER OG KLASSER	14
8.6	REGLER FOR STAFETT OG SAMMENSATTE LAG.	16
8.7	KRETSMESTERSKAP	17
8.8	Klage og protestbehandling	17
8.8.1	Generelt	17
8.8.2	Juryarbeid	17
8.8.3	Adgang til å klage (NOF KR 13.1 og 13.2)	18
8.8.4	Klagebehandling (NOF KR 28.2, 28.3 og 28.4)	18
8.8.5	Protest (NOF KR 28.2, 28.3 og 28.4)	18
8.8.6	Protestbehandling (NOF KR 28.5)	18

8.9	RESULTATER.....	19
8.10	PREMIERING KRETSLØP.....	19
8.11	KRETSRANKING	20
9	TIPS OM PR OG INFORMASJON VED KRETS- OG NÆRLØP	21
10	TUR-ORIENTERING I ROGALAND	21
11	VESTLANDSMESTERSKAPET.....	21
12	Ungdomscup m/Nærløp – Sør.....	22
13	NATTLØP.....	24
14	NÆRLØP - Nord	25

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 ”dokumenter”: <https://rogaland-okrets.idrettenonline.no/next/page/dokumenter>

RO-skjermen oppdateres ved jevne mellomrom, men kan 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/Grethe Paulsen Vie
Erling Skjalgssons gate 31B, 5523 Haugesund
leder.rogaland.okrets@gmail.com

Internettadresse: <https://rogaland-okrets.idrettenonline.no/>

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, 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

<https://rogaland-okrets.idrettenonline.no/next/page/styre>

Medlemmer i råd og utvalg finner du på kretsens hjemmesider

<https://rogaland-okrets.idrettenonline.no/next/page/utvalg>

Kretsen har følgende råd og utvalg: Kartråd, Sportslig råd, Teknisk råd og barnas kontrollører (BK).

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 (en for sør og en nord).
HL-kontakt arrangerer reise for Rogalandsdeltagere, mottar informasjon fra NOF og gjennomfører eventuelle 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) Tildeler arrangementer og utarbeide terminliste.
- c) Beregne og føre ranking 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 sørge for anskaffelse av medaljer til KM og totalpremier til ranking.

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) 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

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.

<https://rogaland-okrets.idrettenonline.no/next/page/klubber>

6 ANDRE ADRESSER

NOF: Norges Orienteringsforbund

0840 OSLO

E-post: nof@orientering.no

Internett: <http://www.orientering.no/>

ROGALAND IDRETTSKRETS

Postboks 3033

4095 STAVANGER

E-post: 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. <https://rogaland-okrets.idrettenonline.no/next/page/dokumenter>

7.2 Kjøregodtgjørelse

Satser for kjøregodtgjørelse innen ROK er kr 3 pr km.

Direkte reiseutgifter som bompenger og ferjeutgifter dekkes.

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.

Kartavgiften finnes i protokollen fra kretstinget. <https://rogaland-okrets.idrettenonline.no/next/page/dokumenter>

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: <https://www.orientering.no/next/page/lover-og-regler>
- b) Vi anbefaler også at dere setter dere inn i NOFs arrangørhåndbok og NOF's løypeleggerbok som er tilgjengelig på NOF's nettsider. Arrangørveileder: <https://www.orientering.no/next/page/arrang%C3%B8rveileder-vo-midler>
- c) Løypelegging: <https://www.orientering.no/next/page/arrangor>
- d) 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.
- e) 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 godkjenninger. 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 godkjenninger gitt i sjekklisten under.

TD og BK har myndighet til å forlange endringer eller tiltak dersom arrangørens opplegg ikke tilfredsstiller 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 (teknisk råd – TEK).	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 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 (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, sammen med en standardforklaring på vanskelighetsgradene.
 - 5) Kartets navn, målestokk, ekvidistanse, kartnorm, alder, kvalitet, trykkemetode og eventuelt autorisert trykkeri.
 - 6) Eventuell sperring av løpsområdet
 - 7) En karakteristikk av terrenget
 - 8) Løpsunderlag (f.eks skog eller park/gate eller annet)
 - 9) På hvilke måter og når påmelding må foretas
 - 10) Muligheter for etteranmelding og direktepåmelding
 - 11) Eventuell begrensning i deltakerantall
 - 12) Opplysninger om stemplingsystemet og muligheten for å leie stemplingsbrikke
 - 13) Opplys om at hvis en deltaker har brukt annen stemplingsbrikke enn den som er oppført i startlista, kan det kreves inn et ekstrasgebyr tilsvarende etterpåmeldingstillegget fra deltakeren.
 - 14) Eventuelle påbud/restriksjoner på bruk av utstyr, f.eks. piggskoforbud.
 - 15) Påmeldingskontingenter og eventuelle andre tillegg det må betales for.
 - 16) Eventuell premiering i de ulike klasser
 - 17) Servicetilbud og fasiliteter så som salg av mat eller utstyr, garderober etc
 - 18) Eventuell barneparkering
 - 19) Arena og/eller frammøtested
 - 20) Atkomstmulighet med barnevogn o.l. til arena
 - 21) Avstand fra eventuelt frammøtested og parkering til arena og fra arena til start
 - 22) Eventuell muligheter for bruk av offentlige kommunikasjonsmidler
 - 23) Eventuell særskilte forhold ved transport, reiserute, reisens kostende og innkvartering
 - 24) Dersom det er fare for avlysning av arrangementet, opplysninger om når det evt. Blir gjort kjent
 - 25) Andre relevante opplysninger
 - 26) Løpsleder, løypelegger og TD.

8.4 KART OG TERRENG

Kart:

Det skal på kretsløp (kretsmesterskap, rankingløp og andre kretsløp) benyttes offsettrykket kart eller kart printet av en autorisert produsent. Autoriserte produsenter er listet på kartsidene til forbundet på <https://www.orientering.no/next/page/kartteknisk> -> 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.

Det skal benyttes kart som er framstilt etter IOFs kartnorm og NOFs regler for kartarbeid, og som er godkjent av kretsstyret.

Postbeskrivelser:

IOFs symboler skal brukes som postbeskrivelser.

I klasser for deltakere t.o.m. 12 år og åpne klasser kan det i tillegg brukes en kortfattet tekst

Distanse/Terreng:

Distanse	Kart	Terreng
Lang	Som hovedregel skal målestokk 1:15 000 eller 1:10 000 benyttes. Forstørrede kart kan tilbys ved behov*. Disse kartene skal være rene forstørrelser av O-kart fremstilt etter IOFs kartnormer. For 50 år og eldre, samt klasser uten KM-status kan målestokk 1:7 500 benyttes uten godkjenning av TEK.	
Mellom	Som hovedregel skal målestokk 1:10 000 benyttes. Forstørrede kart kan tilbys ved behov*. Disse kartene skal være rene forstørrelser av O-kart fremstilt etter IOFs kartnormer. For 50 år og eldre, samt klasser uten KM-status kan målestokk 1:7 500 benyttes uten godkjenning av TEK.	Lettløpt terreng, korte strekk og terrenget som velges bør være detaljrikt og krevende.
Sprint	Det skal benyttes målestokk 1:4000 med ekvidistanse 2 eller 2,5m utgitt iht. IOFs sprintkartnorm.	Skal være lettøpt; for eksempel parker, oversiktlige, delvis bebygde områder etc. Muligheten for å lage publikumsvennlige arrangement har høy prioritet.
Sprintstafett	Det skal benyttes målestokk 1:4000 med ekvidistanse 2 eller 2,5m utgitt iht. IOFs sprintkartnorm	Som for sprint.
Stafett	Forstørrede kart kan tilbys ved behov. Disse kartene skal være rene forstørrelser av O-kart fremstilt etter IOFs kartnormer. Ved KM-stafett arrangeres også løypene D/H<13 og Ny.	Som for mellomdistanse
Ultralang	Det skal benyttes målestokk, 1:15000 eller 1:10000	Ultralang kjennetegnes med langstrekk og veivalg, og gjerne fint/lettøpt 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 løypetilbudet i rekruttløypene.
- Rekrutt- og nybegynnerløyper skal ha ordinær målgang med oppløp
- Rekrutter/småtroll 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 tom. 14 år. Vi har opplevd for lange/krevende løyper for denne aldersgruppen.
- På alle kretsløp skal løypelegger sende eksemplarer av nybegynnerløypene (N1, N2) og C-løypene til barnas kontrollør. (Vedtatt på kretstinget 10/12-94)
- Beskrivelse av nivåer:

LØYPE - NIVÅ		Forklaring	Tilleggsopplysninger
GRØNN	N1-løype	Nybegynner (veldig lett) 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. Merkning 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	Nybegynner (lett) 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	Avansert begyner (nokså lett) 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	Den kompetente /øvet (middels vanskelig) 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	Erfaren 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.

- 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.
- 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 lapper på alle kretsløp (ved bruk av EKT). Det er løperens ansvar å bruke denne.
- For å kunne delta N og Åpne klasser er det ikke nødvendig i medlemskap i idrettslag.

Sprint					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Klasser	
A	1	13-15 min		H17-	
A	2	13-15 min		D17-, H15-16, H50, H60, A-åpen	
A	3	13-15 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	N1-åpen	
	7		1 km	Småttroll	
Mellomdistanse					
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	N1-åpen	
	9		1,0 km	Småttroll	
Langdistanse					
Nivå	Løype	Vinnertid	Ca lengde	Hovedklasser	Andre klasser
A	1	70min		H21	
A	2	60min		D21, H17-20, H40	
A	3	45min		D17-20, D40, H15-16, H50	H17AK, AL-Åpen*
A	4	40min		D15-16, D50, H60	D17AK
A	5	40min		D60, D70, H70, D80, H80	AK-Åpen*
B	6	35min		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	N1-åpen	
	10		1 km	Småttroll	
Ultralang					
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	N1-åpen. Start fra samlingsplass 1 time før ordinær start	
N	10		1 km	Småttroll	
Nattløp					
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	

Stafett				
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	2,5km*3	D13-16, H13-16 (Blandede lag løper i gutteklassen)
C	5	35 min	2km*2	D/H11-12 (En felles klasse), C-åpen -16
Sprintstafett				
Nivå	Løype	Vinnertid (min)	Kommentar	
A	H15	7-10 min pr.etappe (tot maks 40 min)	4 etappe. (2 pers pr. lag x 2 etappe hver) Både dame og herre kan løpe. Samme løper kan ikke løpe påfølgende etapper.	
	D15	Samme løyper og starttid som over	4 etappe. (2 pers pr. lag x 2 etappe) Kun åpen for dameløpere. Samme løper kan ikke løpe påfølgende etapper.	
C-B	H/D 11-14	10-12 min *2	2 etappe. Ingen gafling 1.etp. Anledning med 2 løpere på første etappe. Oppfordres til jevne lag.	
A	Åpen	12-15 min*2	2 etappe (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. Sammensatte lag skal også premieres. 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 (<https://www.orientering.no/next/page/lover-og-regler> -> under «konkurranseregler»). 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 krets- og nærløp 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. Medlemmer i arrangørklubben 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 og NOF KR 28.2)
- 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 28.5)

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

8.9 RESULTATER

- a) Fullstendige elektroniske resultatlistar skal lastes opp til Eventor etter avsluttet løp.
- b) Det skal ikkje benyttes rangerte resultatlistar i aldersgruppene opp til 10 år. (jfr. NIF's barneidrettsbestemmelser)
 - a. For klasse N1-åpen skal det i alle resultatlistar kun vises «deltatt eller fullført»
 - b. For klasse D og H 9-10 skal alle resultatar være «usortert».
 - c. For klassene N2- åpen 9-16, C- åpen 10-16 og B- åpen 10-16 skal det også være «usortert».
- c) Resultatene bør også sendes til media, fortrinnsvis til en navngitt kontaktperson. I resultatlistar 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

- a) På rankingløp i Rogaland orienteringskrets deles det ikkje 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 etter faktura fra økonomiansvarlig.
- 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.
- d) 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)
- e) Det er normalt ikkje premiering i Åpne klasser

8.11 KRETSRANKING

Utvalgte kretsløp inngår i kretsrankingen. Antall tellende løp fastsettes av Teknisk råd (TEK) i forbindelse med planleggingen av terminlisten for hver sesong. Kretsrankingen opprettes som en egen serie i Eventor, hvor det også fremgår hvor mange løp som er tellende (se også tabell under).

Løperens endelige plassering i kretsrankingen baseres på samlet poengsum fra de beste tellende løpene (inkludert jaktstarten).

Kretsranking er gjeldende for alle hovedklasser fra D/H 13-14 til og med D/H 80.

Plasseringspoeng i kretsrankingen tildeles som følgende:

70, 60, 53, 47, 42, 39, 36, 34, 32, 31, 30, 29, 28, 27, 26, 25, 24, 23, 22, 21, 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

Siste løp i kretsrankingen gjennomføres som jaktstart for klassene D/H 13–14, D/H 15–16 og D/H 17. Grunnlaget for jaktstarten fastsettes ut fra løperens beste tellende løp så langt i kretsrankingen (se tabell under).

Første utøver som passerer mål, er vinner av jaktstarten. Dette gjelder også plasseringen for påfølgende utøvere som går i mål. Plassering i mål avgjør plasseringspoeng som inngår i kretsrankingen.

For øvrige klasser benyttes ordinære startlister, tilsvarende ordinære kretsløp.

Det avsluttende løpet (jaktstarten) gjennomføres som forlenget mellomdistanse.

Tidsberegning for jaktstarten:

- 1 poeng tilsvarer 3 sekund på jaktstart.
- Første utøver starter maks 12 min foran siste utøver (fellesstart 12 min etter leder).

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

For klassene som løper jaktstart vil det være premie til de tre første i mål for hver av klassene.

Strykning av løp i kretsrankingen gjennomføres etter følgende tabell:

Avholdte kretsløp	Tellende løp	Antall strøkne løp
10	7	3
9	6	3
8	5	3
7	5	2
6	4	2
5	4	1

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

På følgende adresser skal det sendes inn informasjon om arrangement og resultater fra løp. Det må tilstrebes at resultatene sendes inn samme dag som løpet blir arrangert.

Navn	e-post	Telefon
Stavanger Aftenblad	sport@aftenbladet.no	05150
Haugesunds Avis	sporten@haugesunds-avis.no	52 72 05 00
RA Stavanger	tips@rastavanger.no	477 66 590
Dalane Tidende	redaksjon@dalane-tidende.no	959 01 777
Gjesdalbuen	tips@gjesdalbuen.no	51 61 28 50
Grannar	post@grannar.no	53 77 11 00
Jærbladet	redaksjon@jbl.no	400 07 900
Karmøynytt	redaksjon@karmoynytt.no	951 86 671
Ryfylke	ryfylke@ryfylke.net	52 78 68 00
Sandnesposten	redaksjonen@sandnesposten.no	416 07 000
Strandbuen	tips-np@strandbuen.no	400 08 750
Suldalsposten	redaksjon@suldalsposten.no	402 04 242
TV-Vest	tips@tvvest.no	400 01 730
TV Haugaland	post@tvh.as	400 00 936
NRK Rogaland	rogaland@nrk.no	51 72 72 72 (Stavanger) 52 70 47 70 (Haugesund)
Tysvær Bygdeblad	post@tysver-bygdeblad.no	52 77 77 75
Vestavind (Sveio)	redaksjonen@vestavind-sveio.no	53 74 01 80

10 TUR-ORIENTERING I ROGALAND

Se 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 Ungdomscup m/Nærløp – Sør

Hovedfokus på å lage ei fin ramme rundt arrangementene! Målet er å få flest mulig av løperne til å ville 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.

Påmelding:

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

Alle skal benytte Eventor til påmelding. Dette gjør at arrangøren får mindre etterarbeid, og at resultater kan legges ut raskt etter løpet. Arrangøren kan i tillegg tilby direkte påmelding i tidtakingssystemet (for eksempel slik Time4o støtter), hvis de ønsker det.

Alle påmeldinger må være registrert i Eventor senest kl. 17.29 på løpsdagen. Arrangøren kan avslå direkte påmeldinger på arena for å redusere etterarbeid. Samtidig anbefales det at arrangøren tillater direkte påmelding på arena, og dette må i så fall opplyses i innbydelsen. Reglene gjelder for alle deltakere, også nybegynnere

NB: Egen forhåndspåmelding til lagkonkurransene.

Start:

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

For løpere i ungdomscup vil det være startliste (bortsett fra siste løp som er en jaktstart), med første start klokken 18.00. Startintervall skal være på 60 sek. Arrangør skal vise fleksibilitet dersom noen unntaksvis ikke rekker starttiden eller melder seg på sent.

Løpskart utleveres i startøyeblikket.

Løype 4 og 5 får kartet på samlingsplass.

Løyper og klassetilbud:

Løype	Nivå	Vinnertid sprint	Vinnertid mellom	Løype / Klasse
1	A	12-15min	35min	D17-59, H17-59
2	A	12-15min	30min	D15-16, H15-16 , A-åpen, H60-, D60-
3	B	12-15min	25min	D13-14, H13-14 , B-åpen
4	C	12-15min	25min	D11-12, H11-12 , C-åpen
5	N	15min	20min	Hny, Dny

*Klasser med uthevet skrift er del av ungdomscup

Startkontingent:

Startkontingent: 50 kr (uansett alder).

Arrangørene sender regning til klubber tilknyttet NOF.

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

Resultater:

All resultatservice i Eventor. Resultater blir lastet opp i Eventor kort tid etter løpet. Arrangører henstilles til å laste opp løyper på Livelox (via Eventor) og benytte liveresultater.

Premiering:

1. Sesongpremie: For løpere til og med 16 år blir det deltakerpremie til alle med 5 av 8 løp.
2. Ungdomscup: Ledertrøyen vinnes til odel og eie av den som krysser målstreken først i finalen.
3. Ungdomscup: Sprinttrøyen vinnes til odel og eie av den som har flest sprintpoeng etter finalen (se ytterligere regler under «c»- Regler for ungdomscup).
4. Ingen premiering for løpere over 17 år.

Kost for premier innkjøpt av premieansvarlig faktureres klubbene basert på klubbenes deltakerantall i nærløpene. Totalutgiftene til premier skal være i størrelsesorden 10-15,- pr løper pr. løp.

Premieansvarlig utarbeider fakturagrunnlag underveis og etter sesongslutt for premier innkjøpt.

Jury:

Se kapittel 8.8 - Klage og protestbehandling.

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 (som Ocad og PurplePen).

Det oppfordres til å finne egnede områder for samlingsplasser som er oversiktlige og er trivelige. Dette innebærer f.eks kiosk og å velge et sted som kan være noe skjermet for vær og vind.

Kontrollør:

Klubbene skal bruke intern(e) kontrollør(er) som sjekker at løyper, kart og trykk er i orden. Det skal være spesielt fokus for å sjekke at Ny, B og C-løyper holder riktig nivå og ikke er for vanskelige.

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. Regler for ungdomscup

For D/H 11–12, D/H 13–14 og D/H 15–16.

Påmelding skjer i Eventor som vanlig, i respektive aldersklasser.

Alle deltakere får plasseringspoeng i Ungdomscupen. Poengene summeres og danner grunnlag for jaktstart på siste løp. Første løper i mål i jaktstarten kåres til 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 $\rightarrow\infty$	15

De 5 beste løpene før jaktstarten teller i poengberegningen til jaktstarten. I den avsluttende jaktstarten er 1 poeng verdt 5 sekunder. Fellesstart 10 minutter etter første startende.

Deltakerpremie til alle med 5 av 8 løp.

Gul ledertrøye deles ut og løpes med til den som leder sammenlagt i hver klasse før hvert løp. Ledertrøyen vinnes til odel og eie av den som krysser målstreken først i finalen.

Regler for Sprinttrøye

Grønn sprinttrøye deles ut og løpes med til den som leder sprintcupen sammenlagt i hver klasse før hvert løp. Spurtstrekket er fra siste post til mål i alle klasser. For å få poeng må hele løpet være godkjent. Ved poengdeling er det totalplassering som teller.

Plass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Øvrige
Poeng	12	10	8	7	6	5	4	3	2	1

Hvis samme person har både ledertrøye og sprinttrøye går sprinttrøyen videre til nestemann på sprintpoenglisten. En løper kan ikke inneha to trøyer samtidig. De 5 beste løpene teller som grunnlag før finalen. Ved poenglikhet er det plasseringen i finalen som teller. Man må løpe finalen for å kunne vinne sprinttrøyen til odel og eie.

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 veivalgsstrekk, 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 veivalgsstrekk. 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 veivalgsstrekk. 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

- Påmelding skal helst gjøres innen kl. 18 mandag før løpet i Eventor.
- Start mellom kl. 18 og 19.
- Startkontingent: 30 kr (uansett alder).
- Arrangørene sender selv regning til deltakende klubber/lag.
- 6 av 8 løp teller i sammendraget
- Frode Nysted fører rankingen