**0             VANLEGE LOKALE LØP Rev. 18.02.2020**

**0.1               Førebuing**

**Sjekkliste** før løpet:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Oppgåve* | *Ansvarl.* | *OK* |
| Les om "O-løp på Stord" i O-info heftet. Her finn du klassar, prisar, tips |   |   |
| Avtal med grunneigarar om parkering/mål/start |   |   |
| Avtal med medarrangørar+(rankingførar=>målklokke) tid/stad/oppgåver |   |   |
| Annonse i "Sunnhordland" (- sjå under) |   |   |
| Hent rekvisita hos materialforvaltar m.m. (- sjå eiga sjekkliste under) |   |   |
| Avtal framskaffing av målklokke og lading av printer med rankingførar.Sjekk/avklar vidare at nok papir til strekktidprinteren. |   |   |
| Lag PM-plakat (*løypelengder, tal postar, stip.v.tid, kartoppslag m/endringar*) |   |   |
| Lag løyper og **kontroller start/mål og alle postar i terrenget**!!! |   |   |
| Heng ut postar + event. merking. Noter kodar. |   |   |
| Teikna kart/postbeskrivelsar (Konf. leiar i kartrådet i god tid v/event. print av kart med løyper.) Om ønskjeleg finn du eit enkelt program for å laga postbeskrivelsar (Clue.exe) via heimesida og menyen ”Arrangørhjelp”. |   |   |

**Rekvisita** må hentast hos **materialforvaltar**, (avtal i god tid):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Rekvisita* | *Antall/Kommentar* | *OK* |
| Postskjermar og bukkar |   |   |
| Kart + plastlommer |   |   |
| Startlister for alle løyper + startarliste |   |   |
| Glatt/hardt/flatt underlag til startlistene |   |   |
| Skjema for manuell utrekning av tider og skjema for utleige av brikker. |   |   |
| Start-segl, Mål-segl, merkeband |   |   |
| Startklokke, Tidtakingsklokke m/printer |   |   |
| Telt, bord, stolar |   |   |
| Skjema for føring av inntekter/utgifter |   |   |
| Pennar, saks, lim etc, (event. gule lappar) |   |   |
| Koffert med førstehjelpsutstyr |   |   |

Tips: Via heimesida og ”Arrangørhjelp” finn du også eit Excel-dokument med diverse lister, dvs. Startlister, Startarliste, Skjema for inntekter/utgifter, Utleigebrikker, Manuell utrekning av tid

**NB! Hugs også å skaffa vekslepengar og ta med boks til å ha pengane i løpsdagen!**

**Annonse** i "Sunnhordland" skal leverast inn seinast torsdag for løp som skal gå tysdag. Sjølve annonsa skal stå i bladet dagen før løpet. W. Engelsen Ettf AS er sponsor og annose skal ha deira logo. Faktura skal sendast til W. Engelsen Ettf AS, pb 430, 5403 Stord . Annonse må gi god informasjon om tid og stad slik at folk som ikkje er lokalkjende finn fram.

Døme:

|  |
| --- |
| **<Stord IL logo>****Orienteringsløp****x. Rankingløp** |
| Tysdag (dato) start mellom kl. 17.30 – 18:30.Frammøte (plass)Nybyrjar, C og B løype 2-3km, og A-lang 4km. Egne tur-o klasser utan tidtaking. Info: www.stordo.no |
|  |

**0.2               Bruk av startklokk**

Start klokka og slå ho av igjen når sekundvisaren ca står på 58-59. Sekundvisaren stoppar då ca 00. Slå på klokka igjen når rett starttid treff eit heilt minutt, dvs. td når sekundvisaren på di (synkroniserte) klokke treff 00. Still deretter inn startklokka slik at timar/minutt også stemmer med synkronisert starttid.

**0.3               Målklokke MTR4 med display (eventuelt MTR3 utan display)**

**NB! Alle som startar må få tid sjølv om teknikken sviktar!**

**Før løpet:**

MTR4- og MTR3-klokka har eit innebygd batteri som held i 10 år. Printeren (EPR-3) må imidlertid ladast. Normalt er det rankingførar som har klokka og ladar printeren. Hugs å avtala framskaffing, lading og event. framskaffing av printerpapir med rankingførar.

**Under løpet:**

Kopla til printer (EPR-3) og slå printer på. Dersom det er MTR4-klokka som vert brukt (og ikkje MTR3), må denne også startast ved å halda nede Clear/ON knappen nokre sekund.

**NB! Dersom det er langt mellom løparane, går printeren ”i dvale”, - sjekk difor at Power-lampen lyser før brikke blir lagd på – og trykk evt. på den svarte knappen først dersom lampen er slokna.**

**Kjente problem:**

Strekktidlappen viser ekstra mange postar. Dette tyder på at brikken ikkje vart ”nulla” ved start.

Ta inn lappen til løparen og sjekk at namn, klasse, brikkenr og starttid står der. Rekna ut tida til løparen (frå starttid og målgang) og før på eige skjema. Ta vare på lappen – lever til rankingførar.

Same framgangsmåte må også nyttast ved ”død brikke”.

**Etter løpet:**

MTR4-klokka må slåast av ved å halda nede Clear/ON knappen nokre sekund. Slå av printeren og kopla denne frå klokka. Tidtakingsklokka må leverast til rankingførar så snart som råd slik at resultata blir lagt ut på Internett.

**0.4               Oppgåver løpsdagen**

*NB! Ingen i arrangørstaben får springa telgjande løp denne dagen!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Oppgåve* | *Ansvarl.* | *OK* |
| Merk tilkomst til løpet, samt merk/angi parkeringsplass og samlingsplass. |   |   |
| Eventuelt set opp turvande åtvaringsskilt ved trafikkert veg. |   |   |
| Set opp kartoppslag og PM-oppslag. |   |   |
| Merk til start (+skilt kor langt å gå). Startsegl/startbukkar/merking v/start. |   |   |
| Før på startlistene kor mange kart som er ferdig teikna i dei ulike løypene. |   |   |
| Legg ut startlister på glatt/hardt underlag for alle løyper utanom nybyrjar-løypa slik at folk kan skriva seg på med namn, klubb, klasse og brikkenr. |   |   |

Forslag til funksjonar/funksjonærar løpsdagen (– kan eventuelt kombinerast):

A)   **Start** - Handur som er synkronisert med startklokke/målklokke.

Skal ha startklokke som gir signal for nedteljing til kvart heile minutt.

Ha med penn og startarliste/skjema, (t.d. kunna notera brikker som startar ).

Posar med kart merka med aktuelle løypenamn, ekstra plastlommer til ”rotekoppane”

Ha gjerne med ekstra/lause postbeskrivelsar

Opprop/informasjon om starttid.

Sjå til at nybyrjarane spring ut i rett retning.

B)   **Nybyrjarstøtte** – Motta påmelding av nybyrjarar, føra på startlista og visa til rette.

Dela ut kart ved påmelding, gi tips og støtte.

C)   **Påmelding** – Motta påmeldingsavgift (hugs vekslepengar) og minn folk på at dei noterer all turvande informasjon på startlista.

Sjekk etter ei stund om det er nok ferdig teikna kart, teikna eventuelt fleire og lever til start.

Sjå til at folk registrerer sluttider på startlistene når dei kjem i mål.

D)   **Tidtaking** – Sjå om klokker over. **NB! Veldig viktig at løparane spring med si eiga brikke og at leige/lån av brikker blir tydeleg notert i lister til rankingførar!!!**

**0.5               Etter løpet**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Oppgåve* | *Ansvarl.* | *OK* |
| Kontroller at det ikkje er fleire løparar i skogen. |   |   |
| Rydd samlingsplass. |   |   |
| Lever straks alt utstyr med unntak av postar til materialforvaltar. |   |   |
| Lever postar etc. til materialforvaltar seinast 4 dagar etter løpet.**NB! Postar/skjermar skal vera reine og tørre og tau utan knutar!!!** |   |   |
| Snarast etter løpet skal pengane setjast inn på O-gruppa sin bankkonto, - sjå det utleverte skjemaet.  Skjemaet skal fyllast ut og leverast til kasserar saman med bankkvittering. Inntekter skal førast brutto og eventuelle utgifter skal dokumenterast med kvittering. |   |   |
| Lever kart for alle løyper til kartrådet, samt kartkorreksjonar. |   |   |
| Lag ein skriftleg omtale/resyme av løpet og send mail til rankingførar  som sender dette saman med resultatlista til Bladet Sunnhordland. |   |   |

**0.6               Løypeleggjing**

Her følgjer ei liste med tips til løypeleggjing. Materialforvaltar skal dessutan ha NOF si handbok i løypeleggjing:

-         Ved val av start/mål skal det særleg takast omsyn til nybegynnar-løypa.

-         Innleiande løypetrasé bør ikkje kunna observerast frå samlingsplass.

-         Alle løyper bør gå i "same retning" (- ikkje "motsette strekk" for å letta løypeleggjinga). Dette både av o-teknisk- og vilt-omsyn.

-         Lag helst rom for mange vegval til postane.

-         Unngå strekk der gode vegval framkjem p.g.a. ikkje innteikna terrengdetaljar.

-         Unngå strekk med særleg ulendt terreng eller for kuperte traséar, - Vestlandsterrenget er tungt nok uansett. Unngå strekk der det blir fristande å bruka dyrka mark (så framt dette ikkje er avtalt med grunneigar). Forbudt område bør vera skravert på kartet. Prøv også å unngå kryssing av gjerde og kryssing av nye sårbare plantefelt.

-         Unngå like strekk for ulike løyper, - særleg gjeld dette ut frå start eller dersom ulike løyper har fleire like strekk etter kvarandre. Alltid ulik førstepost for alle løyper.

-         Varier strekklengder, løpsretning og aktuelle ledelinjer.

-         Unngå "unødvendige" postar. "*Postane er eit hjelpemiddel for å laga gode strekk!*"

-         Prøv å tilpassa vanskegraden for dei ulike løypene og ver medviten om oppfangande detaljar like før posten, (kan vera greit i lettare klassar, men bør ikkje skje i dei to lengste løypene).

-         Like postdetaljar for to postar bør ikkje vera nærare enn 100m.

-         Postane skal ikkje gøymast; - det er ikkje no du skal *"ta rotta på"* konkurrentane!

-         Kart og terreng skal stemma godt rundt posten og sjølv-innteikna detaljar er her forbode.

-         Presis postforklaring skal gjevast med IOF-symbol (sjå HOK si "Håndbok") for løypene lang/mellom/kort. I løypene nybegynnar/lett skal postforklaring gjevast i klartekst. O-gruppa har også PC-program som kan skriva ut postforklaring med IOF-symbol.

-         Postforklaringa skal limast (eller printast) på karta (- ikkje bruk stiftar).

-         Løypene Nybegynnar/C-kort skal ha kart med rød markering for Nord-retning.

-         Innteikninga av postar skal vera nøyaktig med rett detalj i sentrum. Dette kan særleg vera eit problem når andre enn løypeleggjaren teiknar inn postane. Ta kontakt med teknisk kommité i god tid dersom det er ønskjeleg med trykking av postar på kartet.

-         Sjå faldaren vår for informasjon om løyper/lengder/klassar og andre gode tips.

-         Når du er ute i terrenget, bør du teikna inn viktige kartkorreksjonar slik at desse kjem med på kartoppslaget på samlingsplass. Kartkorreksjonar som kan påverka trasséval skal dessutan vera innteikna på alle aktuelle løpskart. Korreksjonar skal etter løpet leverast til kartrådet.

-         Nybegynnarløypa skal vera enkel, ha markerte ledelinjer, korte strekk, lett synlege postar på tydelege detaljar. Bruk merking i terrenget dersom ledelinjer vantar. Slik merking skal vera angitt på kartet med raud stipla strek og skal dessutan vera angitt i postforklaringa. Nybegynnarløypa bør ikkje ha fellespostar med andre løyper. Unntaket kan vera siste post.

-         Unngå spisse løpsvinklar som naturlege vegval inn/ut av postane.

-         Om du brukar "Startpost", bør du informera om dette med oppslag og gi info. til nybyrjarane.