

# INSTRUKS FOR BEDRIFTS-O-LØP

**MIDT-NORGE SØR  
BEDRIFTSIDRETTSKRETS  
ORIENTERINGSUTVALGET**

2018

## **INNHOLDSFORTEGNELSE:**

- 1. Innledning**
- 2. Tidlige forberedelser**
- 3. Løpsplanlegging**
- 4. De siste forberedelser**
- 5. Arrangementet**
- 6. Etterarbeidet**
- 7. O-utvalget**

## 1. INNLEDNING

Instruksen inneholder beskrivelse av hvordan et bedriftso-løp skal arrangeres. For spesielle løp gjelder tilleggsinstrukser. Nytt av året er at det nå vil være mulig å betale med VIPPS.

## 2. TIDLIGE FORBEREDELSE

Løpsansvarlig tar kontakt med aktuell kartklubb. Løpsansvarlig ordner med medarrangører (5-8 stk).

Parkering og samlingsplass må avklares før en går videre i forberedelsene. Parkeringsplassen bør normalt ha plass til 150-200 biler. Offentlige plasser kan vanligvis brukes uten videre, men informer aktuell etat om arrangementet for å unngå eventuelle kollisjoner med andre arrangementer. Parkering langs offentlig vei er kun aktuelt etter tillatelse fra politi/lensmann. Grunneiere (og grunneierlag) kan kreve parkeringsavgift på private P-plasser. Dersom samlingsplassen er privat grunn, skal det innhentes tillatelse fra grunneieren. Kommunen (Trondheim Bydrift / Idrett, park og skog) bør også kontaktes i de tilfeller samlingsplassen er offentlig. Hvis grunneieren forlanger avgift for samlingsplassen/bruk av terreng, må dette klareres med utvalget før avtale inngås. Vurder muligheten for å endre samlingsplass. Eventuell parkeringsavgift skal oppgis i annonsering av løpet.

Oppfordre løperne til å kjøre sammen og opplys om bussrute med nærmeste bussholdeplass der dette er et alternativ. Samlingsplassen bør ligge i nærheten av p-plass, og gangtid over 10 min skal angis i annonseringen av løpet. Starten kan gjerne trekkes bort fra samlingsplass. Dette gir ofte god utnyttelse av kart og terreng. Oppgi gangtid fra samlingsplass til start hvis denne overstiger 10 minutter.

## 3. LØPSPLANLEGGINGEN

Det er viktig å besøke terrenget under løype-planleggingen. Spesielt på grunn av mye vindfall i løpet av vintrene 2013-2015, prøv å unngå løyper der vindfall gir uforutsigbar løpbarhet i traseen. Ikke bind deg opp til bestemte detaljer før du ser terrenget. Hvis du er usikker på detaljen du har valgt må den endres til en annen sikker detalj i nærheten. Unngå like poster nær hverandre. Ikke plasser post ved brønn eller annen privat innretning uten nødvendige tillatelser fra grunneier.

Løyper:

### Vanlige tirsdags- og lørdagsløp

Blå	LANG LØYPE (Herrer og Damer)	5,5 - 6,5 km
Rød	MELLOMLØYPE (Herrer < 60 år)	3,5 - 4,5 km
Grønn	MELLOMLØYPE (Herrer > 60 år og Damer)	3,5 - 4,5 km
Hvit	KORT LØYPE (Herrer og Damer)	2,5 - 3,5 km
Gul	NYBEGYNNER LANG (Herrer og Damer)	1,5 - 2,5 km
	NYBEGYNNER (Herrer og Damer)	1,0 - 2,0 km

### Sprintløp

Som for vanlige løp men kortere distanse og flere poster pr løype.

## Nattløp

Blå	LANG LØYPE (Herrer og Damer)	4 - 5 km
Rød	MELLOMLØYPE (Herrer < 60 år)	2,8– 3,5 km
Grønn	MELLOMLØYPE (Herrer > 60 år og Damer)	2,8– 3,5 km
Hvit	KORT LØYPE (Herrer og Damer)	1,8– 2,8 km
Gul	NYBEGYNNER LANG (Herrer og Damer) N-nivå!	1,0 - 2,0 km
	NYBEGYNNER (Herrer og Damer)	Legges ikke.

Se for øvrig [egen instruks](#).

## Trolløp

Arrangeres som fellesstart en lørdag i juni. Løypene skal være ca dobbel lengde av et normalt løp. Husk drikkepost for alle klasser.

Herrer under 50 år	ca 12 km
Herrer over 50 år	ca 8 km
Herrer over 65 år	ca 5 km
Damer under 50 år	ca 8 km
Damer over 50 år	ca 5 km
Damer over 65 år	ca 5 km

## Stafett

Se [egen instruks](#).

## Vanskelighetsgrader

Mellom-løypene (Grønn og Rød) skal ha samme vanskelighetsgrad, men være forskjellige for å få spredning i terrenget (det kan være nok å gafle noen poster). Merk at Hvit løype er ikke noen nybegynnerløype, men bør være lett til middels løpbar, mange av de litt eldre løperne løper denne løypa.

Nybegynnerløypa stiller spesielle krav: Postene **skal** være enkle, og det skal være mulig å følge ledelinjer fra post til post. Bruk merking om nødvendig ved terreng uten sikre ledelinjer.

Nybegynner Gul skal være på C-nivå, dvs ikke nødvendigvis ledelinjer, men oppfangende detaljer i nærheten av postene og/eller underveis på strekket.

Løypelegger må vurdere om start for gul og nybegynnerløype kan være på samme plass som øvrige løyper. Alternativ kan de starte ved sekretariatet. Da må en bukk for nullstilling brukes der og en ved ordinær start.

Freidig har publisert nyttige tips for løypelegging:

[http://freidig.idrett.no/o/internt/Veiledninger/Kart-og-OCAD/Loypelegging\\_i\\_Ocad9.pdf](http://freidig.idrett.no/o/internt/Veiledninger/Kart-og-OCAD/Loypelegging_i_Ocad9.pdf)

[http://www.freidig.idrett.no/o/internt/Veiledninger/Kart-og-OCAD/Loypelegging/Loypelegging\\_del1\\_\(1\).pdf](http://www.freidig.idrett.no/o/internt/Veiledninger/Kart-og-OCAD/Loypelegging/Loypelegging_del1_(1).pdf)

[http://www.freidig.idrett.no/o/internt/Veiledninger/Kart-og-OCAD/Loypelegging/Loypelegging\\_del2.pdf](http://www.freidig.idrett.no/o/internt/Veiledninger/Kart-og-OCAD/Loypelegging/Loypelegging_del2.pdf)

[http://www.freidig.idrett.no/o/internt/Veiledninger/Kart-og-OCAD/Loypelegging/Loypelegging\\_del3\\_\(1\).pdf](http://www.freidig.idrett.no/o/internt/Veiledninger/Kart-og-OCAD/Loypelegging/Loypelegging_del3_(1).pdf)

Husk reglene for dyrket mark, plantefelt og viltlommer (ref Friluftsløven). Løypene må legges slik at løpere ikke fristes til snarveier over dyrket mark, private eiendommer eller plantefelt.

Når løypene er lagt skal de leveres kartklubben. Kartklubbens oppgaver finnes i egen instruks, se

<http://orientering.stbik.no/MNSBIKInstruksKartklubb.pdf>

Kartansvarlig i de ulike klubbene finnes på de respektive klubbens hjemmesider.

## Trykking av kart

O-utvalget har inngått ny trykkeriavtale med Fagtrykk, da vår gamle partner er gått konkurs.

Geir Holm

Fagtrykk Trondheim AS

Fossegrenda 40,

7038 Trondheim

[geirh@fagtrykk.no](mailto:geirh@fagtrykk.no)

Mobil 47 92 54 02

[www.fagtrykk.no](http://www.fagtrykk.no)

### **Postbeskrivelser**

Postbeskrivelser med IOF symboler skal trykkes på kartet. Det skal også være løse postbeskrivelser med IOF symboler (Disse lages av kartklubben og sendes trykkeri sammen med kartfilene).

### **Prosedyre og tidsfrister**

- **Tirsdagsløp**  
Arrangør leverer løyper til kartklubb senest mandag, 8 dager før løpet (O-cad fil eller håndtegnede løyper). Kartklubb leverer pdf-filer til trykkeri senest fredag. Arrangør henter de ferdigtrykte kartene på mandag
- **Lørdagsløp**  
Arrangør leverer løyper til kartklubb senest fredag, 8 dager før løpet. Kartklubb leverer pdf-filer til trykkeri senest onsdag. Arrangør henter de ferdigtrykte kartene på fredag.

Felles: Samtidig som kartklubb leverer pdf-filer til trykking skal de laste opp kartfiler til Veivalg og sende pdf-fil av kartene til arrangøren. Prosedyre for dette er beskrevet i instruks for kartklubb.

## **4. DE SISTE FORBEREDELSE**

Forrige arrangør har ansvaret for å overlevere tilhengeren til neste arrangør.

I bynære terreng bør postflagg henges ut samme dag som løpet. Det anbefales at prøveløpere kontrollerer løypene like før løpet.

Sjekk at dere har riktig postkode på riktig detalj ved uthenging av postene. Skjermen skal ikke gjemmes, men henge godt synlig når man er på riktig detalj i terrenget. Flagget skal være like lett å oppdage som når det er en person på posten.

Løse postbeskrivelser leveres til løperne ved betaling/registrering.

Løpet skal annonseres under «Siste Nytt» på internettsiden til o-utvalget. Informasjonen sendes [resultatservice@orienting.stbik.no](mailto:resultatservice@orienting.stbik.no) senest 1 uke før løpet. Løpet vil også bli annonsert på Facebook.

Eksempel:       BEDRIFTS-O-LØP tirsdag 24.5. Start kl. 17-19.  
                  Samlingsplass: Saupstad skistadion, merket fra Kongsveien. Buss nr 4A.  
                  10 min til start. Postene tas inn fra kl 2030.  
                  Startavgift kr 80, brikkeleie kr 40, nybegynner kr 45 inkludert brikkeleie.  
                  Kartlink til samlingsplass.

PC, tidtakerutstyr, brikker for salg/utleie, betalingsterminal og skrin med vekslepenger hentes hos resultatservice;  
familien Kittilsen, Dahlhaugveien 46, 7020 Trondheim (Nyborg)

Tidspunkt for henting:

Mandag 20:00 – 22:00 (tirsdagsløp)

Torsdag 20:00 – 22:00 (lørdagsløp)

Innlevering avtales ved henting.

Annet tidspunkt etter avtale på tlf: epost: [vegard.kittilsen@gmail.com](mailto:vegard.kittilsen@gmail.com)

Vegard Kittilsen: 483 60 018

Utfylte arrangørskjema sendes iht egen instruks for «resultatservice og oppgjør»

## 5. ARRANGEMENTET

### Bemanning:

- Sekretariat: (3 personer)
- Forstart/Start (1 person)
- Innkomst (2 personer)
- Eventuelle parkeringsanviser(e) med refleksvest

### Utstyr sekretariat

- Telt
- Bord
- 3 stoler
- Løpskartene til nybegynnerløype(ne)
- Løse postbeskrivelser
- MTR for registrering av løpere
- Løps-PC
- Pengeskrin med vekslpenger
- Leiebrikker
- Skjema for registrering av leiebrikker
- Skjema for registrering av nye løpere/endring av løperdata
- Skrin med løperbrikker for salg

### Utstyr start:

- Telt (værvhengig)
- Løpskartene til hvit, grønn, rød, blå og eventuelt gul løype i hver sin fargemerkede plastboks
- Stemplingsenheter på bukk merket start (1 eller 2 stk, avhengig av start for nybegynnere)

### Utstyr innkomst:

- Innkomst organiseres som en del av sekretariatet.
- Koffert fra resultatservice med MTR'er, skrivere og reservebatterier
- Ekstra papir til MTR-skriveren
- Målenheter på bukk, merket MÅL (2 stk). Plasseres like foran målteltet
- Førstehjelpsskrin

Arrangør må være sikker på at alle registrerte løpere er kommet i mål før man avslutter arrangementet. Om noen løpere skader seg under arrangementet finnes det førstehjelpsskrin blant arrangementsutstyret i tilhengeren. Gi tilbakemelding til utvalget ved bruk av førstehjelpsutstyr slik at vi kan supplere med nytt utstyr.

Det finnes en GPS i arrangementsutstyret dersom det er behov for å angi detaljert posisjon på skadd og løper i terrenget.

## 6. ETTERARBEIDET

Alle mangler skal meldes på e-post til [o-utvalget@orientering.stbik.no](mailto:o-utvalget@orientering.stbik.no). Spesielt viktig er det å melde fra hvis noen poststemplingsenheter mangler slik at de neste arrangørene blir oppdatert så tidlig som mulig i forhold til sitt arrangement.

PC, tidtakerutstyr, brikker for salg/utleie og betalingsterminal leveres tilbake til resultatservice familien Kittilsen, Dahlhaugveien 46, 7020 Trondheim.

Tidspunkt for levering:  
Snarest mulig etter løpet, avtales ved henting av utstyret.

Arrangør er ansvarlig for at alle utleiebrikker er tilbakelevert. Skrinet skal inneholde 40 brikker. Dersom en eller flere brikker ikke er levert tilbake, må arrangør kontakte de(n) som har leid brikken(e) for å få dem tilbake.

Postflagg og postenheter hentes inn og tørkes. Teltutstyr tørkes. Alt utstyr skal være ryddig og komplett før det leveres neste arrangør. Mangler meldes [o-utvalget@orientering.stbik.no](mailto:o-utvalget@orientering.stbik.no),

Skrin med vekslepenger gjøres opp. Riktig mengde vekslepenger (se oppslag i skrinet) legges i skrinet og legges i tilhenger.

Siste arrangør skal overlevere tilhengeren til neste arrangør.

Startkontingenten settes inn på konto: **4202 30 37380** i Sparebank 1 SMN. Dette gjøres enklest i kontantautomater i en av Sparebankens filialer, du kan bruke ditt eget minibankkort for innlogging, selv om du ikke har konto i banken.

Oppgjørsskjema for løpet fylles ut snarest etter løpet. Skjema og skannede kvitteringer sendes bedriftsidrettens kontor på epost:

[la@bedriftsidrett.no](mailto:la@bedriftsidrett.no)

Kopi sendes til O-utvalget: [o-utvalget@orientering.stbik.no](mailto:o-utvalget@orientering.stbik.no)

**FREMDELES NOE DU LURER PÅ?**

**KONTAKT UTVALGET, VI ER DER FOR Å HJELPE DERE**

**LYKKE TIL MED ARRANGEMENTET**

**TAKK FOR INNSATSEN !!**