

Huskeliste for arrangører av Nærløp og treninger

Denne listen er ment som en huskeliste for arrangører av nærløp og treninger.



Ikke alle punkter er nødvendige på treningsløp.

I tillegg vil regnearket som ligger samme sted som denne huskelisten være nyttig.

- Valg av kart og samlingsplass
 - Helst en hyggelig plass godt i le for vær og vind
 - Er det noe å gjøre for de yngste (Trær å klatre i, bekk å demme opp etc)
 - Parkeringsmuligheter i nærheten
 - Avstand til start og mål, greit innløp?
 - Er det halvtak er det enklere for arrangør
 - Er det behov å avklare med grunneier og naboer?
- Registrere løpet i eventor (Administrator i eventor kan hjelpe med dette)
 - Hoveddata for løpet (Dato, klokke, beskrivelsestekst)
 - Løypelegger(e)
 - Samlingsplass (Marker i Google maps i eventor)
 - Klasser og påmeldinger (kopier gjerne fra annet løp)
 - Åpne løpet for påmelding
- Lage innbydelse (Bruk gamle løp som mal eller RO-skjermen)
 - Sted, og hvor det er merket fra (Gjerne med kartlenke)
 - Parkering (merket fra eller ingen merking) (Anbefal gjerne sykkel)
 - Kart (Målestokk og ekvidistanse)
 - Terreng (Er det lettløpt tungt, kupert etc)
 - Løyper, lengder og klasser
 - Start og mål (Avstand)
 - Påmelding (lenke til eventor)
 - Resultater (Legges i eventor og på nett)
 - Annet (Type sko etc)
 - Velkommen
 - Legg innbydelse på hjemmesiden og legg lenke til denne i eventor
- Materiell (Hentes hos Materialforvalter Svein Glendrange eller i Container ved IRIS i Sørmarka)
 - Bord
 - (Ta med stol selv!)
 - Startlister (Utskrift fra eventor så tett opp til løpet som mulig)
 - PC med etiming (Sannsynligvis hos Pål)
 - Telt ved behov
 - Tidtakerboks med printer(MTR)
 - Reserverull til printer
 - Postskjermer (Reflekser ved nattløp)
 - Postbukker (Klubben har poster fra 130-175) -sjekk at noen ikke mangler på hjemmesiden.
 - Plastposer til kart
 - (Sveisemaskin til poser) -normalt ikke nødvendig, men om det er svært vått gjerne tape slik at løpere selv kan tape igjen posene.
 - Penner/blyanter

Huskeliste for arrangører av Nærløp og treninger

- Vekslepenger og gjerne kvitteringsblokk
- Lånebrikker
- Merkebånd om nødvendig (Samlingsplass til start gjerne også til mål)
- SO-vimpel
- Papir for notater

Annet materiell:

- Kartunderlag i OCad format, eventuelt PDF

Husk før løpet:

- Lade skriver til MTR (trenger ca 1-2 timer)
- Lade PC for tidtaking om du skal bruke denne.
- Merk med postskjermer fra hovedveg.
- Heng postskjerm ved samlingsplass uansett.
- Sett opp vimpel ved samlingsplass
- Merke til start og fra mål om behov.

Ta med materiell til å feste poster i terrenget (Tape strips tau etc)

- Løypelegging (Med PurplePen eller OCAD)
 - Se bruksanvisning for PurplePen samme sted som denne huskelisten ligger
 - OCAD - manual på <http://ocad.com>

Ting å tenke på med løypelegging:

- Vanskelighetsgrad på løyper (Se bokser under)
- Løpelengder (Se oppsett i RO-skjermen)
- Plassering av start og mål
- Nybegynnere følges gjerne av foreldre -fordel med start fra samlingsplass.
- Postplasseringer
- Unngå spisse vinkler (like forhold for alle)
- Unngå flere poster på rett linje (lett å lese feil og alle ser ikke like bra)
- Samordne poster mellom løyper (minimer arbeidet med å sette ut poster)
- Stigning. (Unngå rett opp, ned og opp igjen -vær litt snill med løperne)
- Unngå bingoposter (i tett skog eller områder hvor kartet er dårlig)
- Er det feil på kartet er det raskt å få dette rettet opp.
- Strekk som krysser veg, vurder om det er trygt å krysse, legg helst løypene slik at det er naturlig å ved forgjengerfelt/underganger ol. Om ikke merk krysningspunkter på kartet.
- Forsøk å unngå flere like strekk etter hverandre i mange løyper.
- Kan være lurt med en sjekk i terrenget før løypene gjøres ferdig. Merk gjerne postplasseringene med maskeringstape eller liknende så er det enklere for andre å sette disse på rett sted.
- Eksporter kart med alle poster samt blankt kart og XML løypefil for RouteGadget og etiming (I PurplePen får du xml fil og blankt kart i Fil->Lag RouteGadget filer)

Løypesjekk

- Kodene i løypene stemmer med klubbens postbukker
- Det er postbeskrivelse på kartet
- Sjekk at alle poster kommer med på kartet i valgt målestokk og papirstørrelse
- Linjer eller postringer skal ikke skjule detaljer som er nødvendige for løpet, klipp om nødvendig ring eller strekene.
- Postbeskrivelse stemmer med postplasseringer

Huskeliste for arrangører av Nærløp og treninger

- Står noen postplasseringer utsatt til? (Vurder isåfall å flytte postene)
- Løse postbeskrivelser

Utskrift av løyper

- Løyper printes helst på 100-120g papir. 80g er uansett OK på treninger.
- Enten Print direkte fra løypeleggerprogrammet eller
- Generer PDF i PurplePen eller OCad eller
- Send løype og kartfil til den som skal skrive ut.
- Antall -se på påmeldinger og vurder i forhold til tilsvarende løp året før
- Kontroller at løypetrykk er tydelig. Øk om nødvendig strektykkelse. (0,4-0,5mm blir ofte bra)
- Kontroller at fargene ser ok ut, juster om nødvendig (eller få hjelp til dette)
- Løse postbeskrivelser

Oppsett av løps-PC

- Opprett nytt løp i etiming
- Importer løypefil i XML format
- Hent inn påmeldinger fra eventor
- Se manual på samme sted som denne manualen

Løpsdagen (Eventuet noe kvelden før)

- Husk å ta med løpskartene og plastposer
- Merke avkjøring fra hovedvei
- Merke fra samlingsplass til start og til mål om nødvendig
- Sette ut poster
- Sette opp bord med lister. Boks til betaling fra bedriftsløperne
- Sette opp telt ved behov
- Sette opp vimpel.

Lykke til med løpet og får dere problemer ta kontakt med andre som har arrangert tidligere. Allier deg gjerne tidlig med en kontrollør.

Nyttige lenker:

RO-skjermen: http://www.orientering.no/krets/Rogaland/aktivitet/Documents/2014/RO-skjerm_2014.pdf

Google URL shortener: <https://goo.gl>

PurplePen: <http://purplepen.golde.org>

Mapper: <http://oorienteering.sourceforge.net>

Etiming: <http://www.eqtiming.no/downloads/>

C-løype.

Løypa skal gå mest mulig langs ledelinjer av typen, vei, sti, bekk, gjerder, myrkanter, jordekanter, steingjerder, hogstfelt o.l. Ledelinjene behøver ikke å være sammenheng- ende rundt løypa. Men de må være tydelige der løperne kommer gjennom terrenget for å bli fanget av en ledelinje. Løperne forventes å kunne forlate ledelinjen for å bli fanget opp inntil 300 meter lenger borte.

Det bør være noen veivalgsstrek i løypa. Enkle veivalgsstrek bør ha 2-3 muligheter langs sammenhengende ledelinjer. Veivalgene på dette nivået består i å bedømme lengden på ulike stialternativer, samt å vurdere løpbar- het på sti i forhold til langs bekk eller annen sammenhengende ledelinje i normal åpen skog. Å bedømme løpbarhet (grøntområder) er ikke å forvente på dette nivået.

Noen av postene kan henge 100-150 meter fra ledelinjen, men skal ha en til posten. Bekker (kryss, møter og svinger), myrkanter o.l. er egnede poster.

N-løype

Løypa skal gå langs sammen- hengende ledelinjer av typen, vei, sti, bekk, gjerde. Det skal være ett veivalg langs opplagt ledelinje fra post til post. Noen steder bør de tryggeste ha muligheten for å kutte 100-150 meter mellom ledelinjer og tjene tid på det, men dette må aldri være det eneste alternativet på strekket.

Skifte av ledelinje kan skje ved posten eller en til tre ganger mellom postene.

Noen av postene kan henge 5-15 meter fra ledelinja, men skal synes fra ledelinja.

Hodeløs løping bør føre til bom på posten. De som leser kartet skal få uttelling for det.