

Haugesund IL Orientering

Informasjon til løypeleggere 2019

Dato	Løp	Sted	Løypeleggere
2/4	Klubbkarusell 1	DeepOcean Arena	Sigleif Steinsvåg og Vegard Engesli
23/4	Klubbkarusell 2	Haraldsvang	Ruben Kobbeltvedt, Vegard Wiig Nystad og Tore Ruset Alne
4/5	KM sprint og sprintstafett	Kvala	Ivar Kvale og Randi Engløkk
7/5	Klubbkarusell 3	Stemmen	Solfrid H. Thuestad, Sigved Gramstad og Peder Svein Grønås
21/5	Nærløpskarusell 4 Sprint	Austrheim skole	Ingrid Eggen og Anne Sætre
28/5	Klubbkarusell 4	Steinsfjellet	Hanna Lindtner, Victor Ringdal, Nils Jarle Lindtner og Geir Sindre Ringdal
18/6	Klubbkarusell 5	Stemmen	Madli Hjermann, Dag Abel Sveen og Miriam Sveen
20/8	Nærløpskarusell 7 Mellom	Mykje skole	Bjørn Egil Vikse og Bjørn Egil Rossebø
3/9	Nærløpskarusell 9 Lang	Hagland	Knut Steffen Kvala og Knut Bendik Kvala
17/9	Klubbkarusell 6	Haraldsvang	Fridtjof Rachor og Helge Jørgensen
24/9	Klubbkarusell 7	Stemmen	Erik Vie, Grethe Vie og Joakim Bjelland
1/10	Klubbmesterskap	O-hytta	Sigurd Vie og Selma Steinsvåg
13/10	Høstkøppen 1	Steinsfjellet	Sigleif Steinsvåg og Jon Magne Josephsen
20/10	Høstkøppen 2	Kattanakk (Pumpehuset)	Magnar Sætre, Arne Stakkestad og Ingvald Vika
27/10	Høstkøppen 3	Brakahaug skole	John Arvid Djupesland og Stein Jarle Helgeland
3/11	Høstkøppen 4	Solandsbakkane bhg	Randi Engløkk og Erik Engløkk
7/11	Nattsprintkøppen 1	DeepOcean Arena	Selma Steinsvåg og Sara Hetland
21/11	Nattsprintkøppen 2	Kvala	Ivar Kvale og Lars Vestvik
5/12	Nattsprintkøppen 3	Austrheim skole	Ingrid Eggen og Ingrid Lindaas
19/12	Nattsprintkøppen 4	Skeisvang vgs	Sigurd Vie og Aleksander Jørgensen

Nærløpskarusellen

I 2019 består Nærløpskarusellen av 10 løp. Haugesund IL Orientering arrangerer 3 av dem.

4 løyper:

LANGDISTANSE: Ny (N-nivå, 1-2,5km, 20min, 20kart), Kort (C-nivå, 2-3km, 35min, 15kart), Mellom (B-nivå, 3-4km, 45min, 20kart) og Lang (A-nivå, 5-7km, 1time+, 10kart).

MELLOMDISTANSE: Ny (N-nivå, 1-2km, 20min, 20kart), Kort (C-nivå, 1,5-2,5km, 20min, 15 kart), Mellom (B-nivå, 2,5-4km, 30min, 20kart) og Lang (A-nivå, 2,5-4km, 30min, 10kart).

SPRINTDISTANSE: Ny (N-nivå, 1-1,5km, 15min, 20kart), Kort (C-nivå, 1,5-2km, 15min, 15kart), Mellom (B-nivå, 2-3km, 15min, 20kart) og Lang (A-nivå, 2-3km, 15min, 10kart).

Klubbkarusellen

I 2019 arrangerer Haugesund IL Orientering 7 løp i Klubbkarusellen. For å gjøre gjennomføringen enklest mulig brukes «nattpostene», i stedet for postbukker.

5 løyper: Ny kort (ca 1km, 20kart), Ny lang (ca 2km, 15kart), Kort (C-nivå, underkant av 2km, 15kart), Mellom (B-nivå, underkant av 3km, 20kart) og Lang (A-nivå, minst 5km, 10kart).

Rankingpoengene i hver løype beregnes som i kretsranking.

Høstkøppen

Haugalandet avslutter o-sesongen med fire løp søndag formiddag (kl 11) i oktober/november. Det er to klasser: D13- og H13-.

Løperne kan velge mellom fire løyper: Ny (ca 2km, 10kart), Kort (C-nivå, underkant av 2km, 15kart), Mellom (B-nivå, underkant av 3km, 15kart) og Lang (A-nivå, minst 5km, 10kart).

Det gis poeng med utgangspunkt i løpernes km-tid (uansett hvilken løype en har løpt). Poengscore følger IOF World Cup: 100, 80, 60, 50, 45, 40, 37, 35, 33, 31, 30 osv. DSQ/DNF gir 10 poeng.

D/H-12 rangeres ikke.

Nattsprintkøppen

Nattsprintkøppen består av 8 løp annenhver torsdag november – februar. Hvert løp består av 4 sprintløyper med vinnertid 6-10 minutter. Gjør klar 10 kart av hver løype.

Løperne velger selv antall løyper og lengden på pausen(-e). Siste frist for å løpe ut er kl 19:15.

Det beregnes rankingpoeng i hver løype, og dagens rankingpoeng for den enkelte løper er gjennomsnittet av poengsummen oppnådd i hver løype. Rankingpoengene i hver løype beregnes som i kretsranking.

Utstyr

Utstyr til gjennomføring av løpet ligger i Haugesund IL Orientering sin bod i DeepOcean Arena. Dersom du trenger tilgang: Ta kontakt med Sigleif Steinsvåg (mob 41 62 75 41).

- Skriv ut kart. Antall finner du i beskrivelsen over. Gi beskjed til Sigleif Steinsvåg (41 62 75 41, sigleif1@gmail.com) dersom du trenger hjelp med å skrive ut kart.
- Skjema til å føre resultater. Forslag til utseende finner du under. Trenger minst ett til hver løype.
- Emit tidtaker. Husk å lade denne opp før løpet. Kan være lurt å ta med to, og ha en i reserve.
- Startpost og siste post.

- Postbukker: Sjekk koder på poster som er aktuelle å bruke.
 - Nærløpskarusellen: Per 18/4-18 er i alle fall disse postbukkene tilgjengelige: 101-112, 118, 120, 123-128
 - Klubbkarusellen, Høstkøppen og Nattsprintkøppen: 31-49
- Løpsbag
 - Kartposer
 - Låne-kompass
 - Låne-brikker (tidtaking)

Kart/tegne løyper:

Gratisprogrammet PurplePen kan brukes til å tegne løyper. Ta kontakt med Ivar Kvale (ivar.kvale@haugnett.no) om du trenger digitalt kart over området du skal arrangere løp.

Beskrivelse av nivå:

LØYPE - NIVÅ		Forklaring	Tilleggsopplysninger
GRØNN	N-løype	Nybegynner Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje av typen vei, sti, bekk, gjerde. Alle poster skal ligge på eller rett ved ledelinje.	Passer for alle som er nye i orientering. <u>N-åpen</u> er enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn.
	C-løype	Avansert begynner 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.	Passer for alle som har litt erfaring med orientering og behersker nybegynnerløyper.
RØD	B-løype	Den kompetente Må kunne orientere uten ledelinjer og krever forståelse av høydekurver og finorientering inn mot postene.	Passer for alle som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på C-nivå.
SVART	A-løype	Erfaren Kan være krevende orientering. Bør beherske alle orienteringsteknikker.	Passer for alle som har god erfaring med orientering og behersker løyper på B-nivå.

Nyttige lenker:

http://www.orientering.no/media/filer_public/02/d9/02d9ce53-d416-492a-a796-a5864cd15590/nof_riktige_loyper_for_barn_og_ungdom_2016.pdf

Ta kontakt med Sigleif Steinsvåg (mob: 41627541, sigleif1@gmail.com) om du har ytterligere spørsmål.

Sigleif Steinsvåg

På vegne av Sportslig utvalg, Haugesund IL Orientering

