

## Løypelegging (for Klubbløp og Nærløpskarusell)

### Praktisk (og effektiv) fremgangsmåte:

1. Ta en løpetur i terrenget og merk hvilke områder som er egnet for de ulike løypene.
2. Lag de ulike løypene i f.eks. [www.purplepen.com](http://www.purplepen.com) (få dem kontrollert av noen erfarne løypeleggere! – f.eks. av Knut Steffen - [ksk@hvl.no](mailto:ksk@hvl.no)).
3. Heng ut poster (noter hvilke postnummer du henger hvor). Sett av god tid til dette.
  - a. **Flytt poster** (i forhold til hvor du har lagt dem i purplepen), dersom:
    1. Kartet ikke stemmer i området.
    2. Det er ekstra dårlig løpbarhet i området. F.eks. masse brake/tett skog i forkant av et den tenkte skrenten.
    3. Du ser at veivalg/strekk blir bedre om du flytter postdetaljen.
  - b. **ALLE** poster må ligge korrekt plassert:
    1. Sjekk plassering i forhold til sikre detaljer i området.
    2. Krysspeil mot diverse helt sikre detaljer (ta kompasskurs til to eller flere sikre detaljer som er helt tydelige på kart og i terrenget). Retningen fra postdetaljen må være lik i kart og terreng.
4. Juster løypene (og legg inn postnummer/beskrivelse) i Purplepen, og skriv ut.

### Om de ulike nivåene:

#### Ny løyper:

1. Skal følge sikre ledelinjer HELE TIDEN. Stier, bekker, myrkanter, gjerder, høyspentlinjer, jordekant osv. (varier gjerne type ledelinje)
2. Posten må ligge på den sikre ledelinjen, evt maks 10-15 meter ifra (og synlig fra ledelinjen).
3. Ved overgangen til ny ledelinje bør posten ligge hvor ledelinjene krysses (f.eks. sti krysser bekk)
4. Små kutt mellom ledelinjer (ca. 100 m) kan legges inn på noen strekk (men må alltid være tydelig alternativ rundt).
5. Unngå lange strekk. Mye kjekkere for nybegynnere med mange korte strekk (og mange poster å finne).

#### C – løype (kortløypa):

1. Hoveddelen av løypa skal løpes langs tydelige ledelinjer. Men bør ikke være sammenhengende rundt løypa.
2. Løperne forventes å kunne forlate ledelinjen, for så å bli fanget opp av ny tydelig ledelinje etter 2-300 meter.
3. Noen veivalgsstrekk med 2-3 alternativ langs sammenhengende ledelinjer.
4. Tydelige postdetaljer.
5. Postene kan ligge noe lenger vekk fra ledelinjer (100 – 150 meter). NB! Tre viktige forhold: 1. Tydelig hvor man skal ta av fra ledelinjen til posten. 2. Posten på tydelig detalj 3. Bør være tydelig oppfanger bak posten (tydelig detalj som vann, sti, jorde e.l.).

## Mellom og lang løype:

**Overordnet.** Let etter de fineste områdene som er tilgjengelig (for a-nivå er dette optimalt detaljrike områder med begrenset sikt, og gjerne i skråli) – På de fine områdene lages flere korte/mellomlange strekk, gjerne med retningsforandring.

De fine områdene knyttes sammen med veivalgsstrekk.

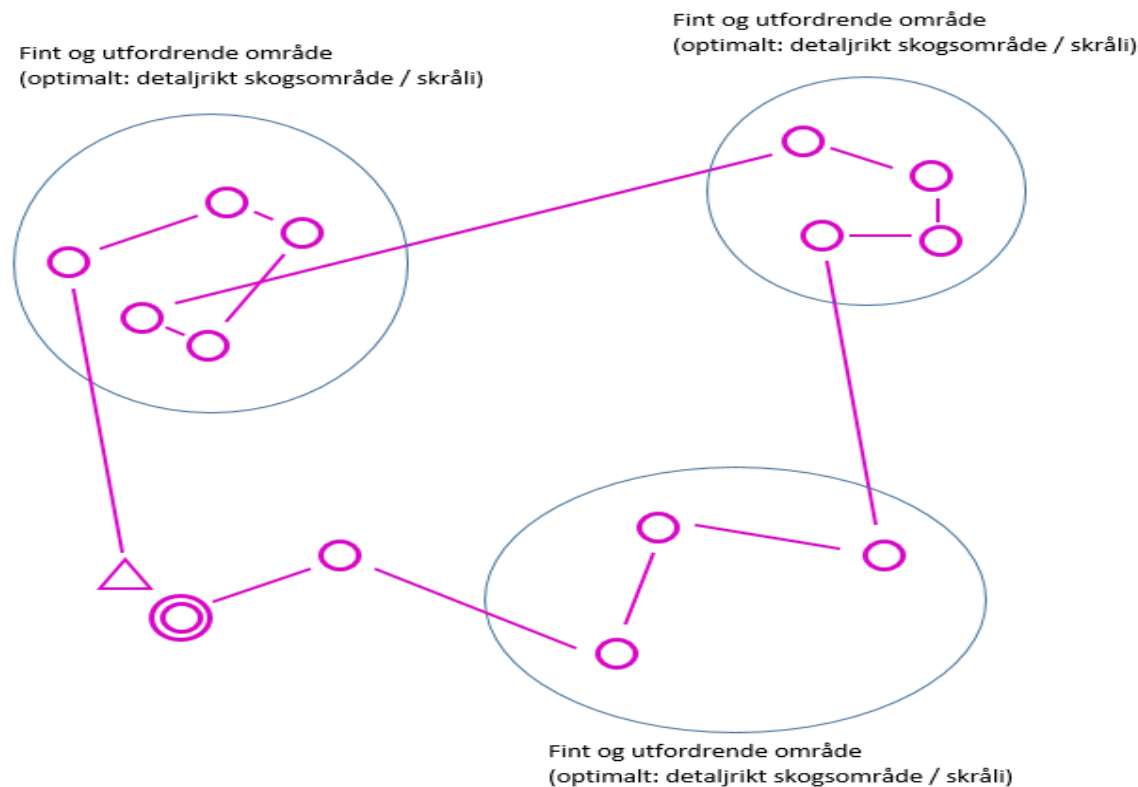
### Mellom (b-nivå):

- Middels vanskelighetsnivå.
- Post på tydelige detaljer
- Oppfangende detaljer bak/ved posten
- Flere strekk hvor det er mulig å bruke ledelinjer underveis, men ikke på hele strekket
- Noen litt utfordrende strekk der de beste kan gå «rett på», mens de usikre kan velge omgående støtteveivalg.

### Lang (a-nivå):

- Mye kartlesing
- Variasjon i: 1. veivalgsoppgaver 2. o-moment 3. terreng 4. Strekk lengde og postplassering

Spesielt for langløypa er det ønskelig i størst mulig grad å unngå tydelige ledelinjer. Spesielt gjelder dette for de kortere strekkene, og i området rundt postdetaljene.



## Annet (1. og 2. gjelder også ny- og c-løypene).

1. Unngå spisse vinkler på alle strekk (det viktige er å ikke ha samme løpsretning inn i posten som ut av den). Legg evt. inn en ekstrapost.
2. Ikke for mye «unødvendig» opp og ned.
3. Ikke la aktuelt veivalg gå gjennom tett skog / svært ulendt terreng. Det blir tilfeldig hvordan terrenget faktisk er, og om man har flaks og finner tråkk eller ikke.
4. Et godt veivalgsstrekk er ikke bare høyre, venstre og rett på, men mange delveivalg underveis. Langstrekk bør ikke bare bestå av sammenhengende sti/veiløping.

## Ulike strekktyper

### Kartlesingsstrek

- Nøyaktig kontinuerlig kartlesing
- Detaljrikt terreng
- Komplisert kurvebilde
- Unngå oppfangende detaljer
- Vær obs på omgående veivalg
- Åpent terreng er lite egnet

### Veivalgstrek

- Ofte lange strekk, men ingen regel
- 3-4 hovedveivalg
- Mange delveivalg
- Beste veivalg skal ikke sees for lett
- Kartet må gjengi riktig løpbarhet på alle veivalg

### Avledningsstrek

- Fjerne spisse vinkler
- Gi utgangspunkt for neste strekk
- Lengden begrenses
- Fartsavpassning/være på forskudd

### Mellom-/transport-strek

- Transportere løperne gjennom lite interessante terrengområder.
- Løpsstyrken fokuseres

