



Haugesund IL
Terminliste 2023



Dato	Løp	Sted	Type	Løypeleggere
11/4	Klubbløp 1	Haraldsvang	Kort	Solfrid og Ingrid
16/4	<i>Kristtornløpet</i>	<i>Stord</i>		
18/4	Klubbløp 2	Solandsbakkane	Mellom	Selma og Sara
21- 22/4	<i>KM natt/sprint (RR)</i>	<i>Egersund/Ganddal</i>		
25/4	Nærløp 1	Vindafjord		
2/5	Klubbløp	Mykje skole (Fin lekeplass)	Lang	Sigleif og Vegard
9/5	Nærløp 2	Torvastad		
13/5	<i>Kretsløp (RR)</i>	<i>Djupadalen</i>	Lang	
16/5	Klubbløp 3	O-hytta	Lang	Knut Steffen og Knut Bendik
23/5	Klubbløp 4	Kvalsvik (badeplass)	Kort	Joakim og Jan Øivind
27-29/5	<i>Pinseløpene</i>	<i>Kongsberg</i>		
30/5	Klubbløp 5	Sætro fotballbane	Mellom	Sigved og Peder Svein
3/6	<i>Kretsløp (RR)</i>	<i>Ålgård</i>		
4/6	<i>KM stafett</i>	<i>Sandnes</i>		
6/6	Nærløp 3	Haukås (HIL)	Lang	
10-11/6	<i>KM ultra/Kretsløp (RR)</i>	<i>Stavanger</i>		
13/6	Klubbløp 6	Kolnes skole (kjekk lekeplass)	Mellom	Ivar Kvale og Nils Jarle Lindtner
20/6	Sommeravslutning	Djupadalen	Div.	Victor, Hanna og Miriam
29/6-2/7	<i>Sørlandsgaloppen</i>	<i>Arendal</i>		
Sommerferie				
19-20/8	<i>Odda 2-dagars</i>	<i>Odda</i>		
19-20/8	<i>KM mellom og lang</i>	<i>Suldal/Sauda</i>		
22/8	Klubbløp 7	Lindøy badeplass	Kort	Magnar og Anne
26-27/8	<i>DM vest</i>	<i>Førde</i>		
29/8	Nærløp 4	Sveio		
5/9	Nærløp 5	Vindafjord		
9-10/9	<i>Tour de Orientering (RR)</i>	<i>Ganddal</i>		
12/9	Klubbløp 8	Årabrot gokartbane	Lang	Grethe og Erik Vie
19/9	Nærløp 6	Steinsfjellet	Lang	Ragnar Tonjer
26/9	Klubbløp 9	Brakahaug skole	Mellom	Fritjof Rachor og Helge Jørgensen
30/9	<i>RR finale</i>	<i>Stavanger</i>		
3/10	Klubbløp/klubbmesterskap	O-hytta	Mellom	Ingrid og Filip Sveen

Klubbranking:

Alle tirsdagsløpene, både klubblop og nærløp, inngår i klubbrankingen. Løpene vi har kalt nærløp blir arrangert i samarbeid med andre klubber i distriktet. Det vil være totalt 16 løp i rankingen, der 10 av løpene blir tellende. Det vil si at om du løper mer enn 10 løp, får du mulighet til å stryke de dårligste.

Ansvarlig:

Om løpet du er satt opp til å arrangere ikke passer med dato e.l., må du gjerne bytte med andre på lista, eventuelt få noen som ikke er satt opp på lista til å arrangere løpet. Fint om du sender en epost eller sms til Joakim ved slike endringer (tlf: 41273505, epost: joabjell@gmail.com)

Gjennomføring:

For å gjøre gjennomføringen enklest mulig, kan man benytte "nattpostene" istedenfor postbukker. Brukes nattposter må o-skjermer henges opp i tillegg.

Hvert løp skal ha 5 løyper (dersom rekruttene har annet opplegg trengs ikke Ny Kort løypen).

Løypelengder, nivå, antall kart:

Klasse	Lengde	Nivå	Antall kart
Ny kort	1 km+	N	35
Ny lang	2 km	N	15
Kort	2-3 km	C	15

Klasse	Vinnertid/lengde Kort	Vinnertid/lengde Mellom	Vinnertid/lengde Lang	Nivå	Antall kart
Mellom	20 min. (1,8-2,5 km)	30 min (2,5-3,5km)	45 min (3,5-5 km)	B	15
Lang	20 min. (2-3 km)	35 min (3- 4,5km)	55 min (5-7 km)	A	10

Hvordan du legger gode løyper som passer for Ny, C- og B- nivå er godt beskrevet i brosjyre som kan lastes ned på denne siden: <http://www.orientering.no/laering/loypelegging/>

Utstyr:

Utstyr til gjennomføring av løpet ligger i Haugesund IL Orientering sin bod i Deep Ocean Arena.

- Skriv ut kart. Antall finner du i beskrivelsen over.
- 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.

- “Nattposter”
- Post-skjermer til å merke postene med.
- Løpsbag med kartposer, låne-kompass og låne-brikker (tidtaking).
- Førstehjelpskoffert.

Kart/tegning av løyper:

Gratisprogrammet PurplePen kan brukes til å tegne løyper. Løypelegging i PurplePen er ENKELT og kjapt gjort! Her kan du laste ned, og lese litt om programmet www.enkleolop.no/purplepen. Ta kontakt med Ivar Kvale (ivar.kvale@haugnett.no) for å få siste versjon av digitalt kart over området du skal arrangere løp.

Ta kontakt med Joakim Bjelland (tlf 41273505, joabjell@gmail.com) om du har spørsmål.

Sportslig utvalg, Haugesund IL Orientering

