

Bedriftsorientering i Nord-Rogaland 2015

Løypeleggerinstruks.

Løpelengder: Tradisjonelle løyper: Lang løype: 3-4 km. Vinnertid ca. 30 minutter.

Kortløype: 2-3 km.

Sprintløype: ca.: 2 km.

Vanskelighetsgrad:

Vanlig løype:

B-nivå (kortere løyper og enklere orientering enn A-nivå)

Deler av strekket kan være enkel orientering med stiløping og gode holdepunkter. Lag det gjerne litt vanskeligere inn mot noen av postene.

Postmarkøren skal henge godt synlig når du er på detaljen. (i midten av ringen du tegner på kartet) Unngå spisse vinkler, og inn og ut av posten bør ikke være sammenfallende. Posten bør plasseres slik at det er naturlig å løpe ut fra posten i en annen retning enn en løper inn.

Løypene bør ikke ha for store stigninger. Total stigning bør ikke overstige 100 høydemeter.

Kortløypa:

Denne skal dekke behovet både for nybegynnere og løpere som synes det blir i lengste laget å springe 3-4 km. Løypa bør ivareta begge grupperes interesser. Det innebærer at en utnytter ledelinjer i terrenget og at en legger postene på markerte detaljer.

En bør ha oppfangende detaljer i bakkant av postene.

Det minnes om like stort fokus på kvaliteten på kortløypa som på vanlig løype.

Sprintløypa:

Sprintløypa skal ha mange og tette poster, med hurtige retningsskifte. Vi har 19 poster til disposisjon, og det burde være nok. Om en trenger flere, får vi sikkert låne noen av en av klubbene.

Denne dagen har vi bare en løype, så postplasseringene bør ikke være for vanskelige.

Start/mål bes denne gangen lagt til et lett tilgjengelig sted.

Forholdet til grunneierne:

Dersom ditt løp kan ha konsekvenser for grunneierne i området, har du plikt til å informere/ avtale med dem. Dette gjelder bl.a. om start/mål legges på dyrket mark eller beiteområde hvor det går dyr. Evt. om naturlige veivalg går over slike områder eller krysser gjerder.

Parkering på privat grunn må også avtales med grunneier.

Ellers gjelder naturligvis allemannsretten om fri ferdsel i utmarksområder.

Prøv å få til en positiv dialog med grunneierne og respektere deres interesser. (uten at vi skal legge oss flate).

LYKKE TIL!

O-utvalget.