

NÆRLØPSKARUSELLEN 2013

Vi fortsetter trenden med å gjøre Nærløpene i Nord-Rogaland mer attraktive, og har innført en endring siden i fjor. Klatre og sprintløpene utgår, og i stedet innfører vi gavekort eller gavepremier som trekkes ut blant de som har deltatt på minst halvparten (4) av løpene. Ellers må vi fortsatt fokusere på å lage ei fin ramme rundt arrangementene.

EVENTOR

Nærløpene skal legges inn i Eventor, og vi legger også opp til påmelding og resultatservice i Eventor. Vi oppfordrer alle til å forhåndspåmelde seg innen søndag før aktuell løpsdag. Det skal gis anledning til påmelding direkte på løpet uten noen form for straffegebyr.

VANSKELIGHETSGRAD

Det er svært viktig at løperne på de ulike ferdighetsnivåer får løyper med tilpasset vanskelighetsgrad. Terreng og samlingsplass må velges ut fra behovet for å få til gode nybegynnerløyper, C- og B-løyper. Det har vist seg at for mange løpere er overgangen fra NY til normal løype vanskelig fordi kortløypene lages for vanskelige. Dette fører da til unødvendig stort frafall fra o-sporten grunnet manglende mestring. Vi har i år lagt ned vanskelighetsgraden på løypene, se tabell.

LØYPEVARIASJON

Det er også viktig at vi under planlegging av løp skiller klart mellom de tre hovedløpsformene: langdistanse, mellomdistanse og sprint. Løpsform må angis i innbydelsen. I nybegynnerløypene skilles det ikke mellom de ulike typene, men varier gjerne lengden. Noen hovedkarakteristikker av de ulike løpsformene slik vi ser dette for oss i nærløpene:

Langdistanse: Lange løyper, gjerne med vinnertid i langløypa på over 1 time. Bygge løypene opp rundt noen få gode veivalgsstrek, fylt ut med kortere strekk med ulik lengde. Dette er det nærmeste vi kommer slik løypene har vært fra gammelt av.

Mellomdistanse: Kortere løyper med typisk vinnertid i langløypa på ca. 30 min. Det skal her være mange poster, ofte retningsendringer der løypa kan krysse seg selv flere ganger, varierende o-teknikk fra rett på strekk til veivalgsstrek. Pass også her på å ha strekk av ulik lengde.

Sprint: Sprintløypene skal være korte med vinnertider under 15 min. Løypene skal gå i lettløpt terreng, park eller gater der det kan holdes høy fart. Det skal være relativt mange poster, korte og lange veivalgsstrek. Postdetaljene skal være lette å finne, konkurransen skal avgjøres på veivalg i høy hastighet.

NÆRLØPSTABELL

Stipulerte lengder må tilpasses terreng og forventede km-tider. Kort lett løypene er tatt ut grunnet lav deltagelse.

LANGDISTANSE:

Løype	Vanskelighetsgrad	Vinnertid	Stipulert lengde
Lang	A	1 time +	5 - 7 km
Mellom	B	45 min	3 - 4 km
Kort	C	35 min	2 - 3 km
Ny	N	20 min	1 – 2,5 km

MELLOMDISTANSE:

Løype	Vanskelighetsgrad	Vinnertid	Stipulert lengde
Lang og mellom	A-B	30 min	2,5 - 4 km
Kort	C	20 min	1,5 – 2,5 km
Ny	N	20 min	1 – 2 km

SPRINT:

Løype	Vanskelighetsgrad	Vinnertid	Stipulert lengde
Lang og mellom	A	15 min	2 - 3 km
Kort	B	15 min	1,5 – 2 km
Ny	N	15 min	1 – 1,5 km

RAMME RUNDT ARRANGEMENTET

Der det er mulig kan vi prøve å få ei ramme rundt løpene opp mot det vi møter på kretsløpene uten at dette blir for mye arbeid. Målet er å få flest mulig av løperne til å være noe lenger på arenaen før og etter at de løper selv. Og ikke minst ta seg tid til å snakke med nye løpere for å få de inn i o-miljøet.

Som et minimum av rigging på løpet må målposten merkes tydelig, og helst med ei kort snitsling inn mot mål.

ØVRIGE OPPLYSNINGER

- Start mellom kl 18 og 19.
- Startkontingent: kr 30,- (uansett alder).
- Arrangørene sender selv regning til klubbene.
- Bedriftsløpere som deltar betaler kr 100 i startkontingent kontant på løpene.
- 6 av 8 løp teller i sammendraget
- Frode Nysted fører rankingen