

# NÆRLØPSKARUSELLEN 2019

Vi må 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 mandag kl 18 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. Se anbefalt vanskelighetsgrad i tabellen lenger bak.

## 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 lettlopt 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.

### 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.

Det bør tilstrebes kort avstand mellom parkering og samlingsplass så langt det lar seg gjøre.

## ØVRIGE OPPLYSNINGER

- Påmelding skal helst gjøres innen kl 18 mandag før løpet i Eventor.
- Start mellom kl 18 og 19.
- Startkontingent: 30 kr (uansett alder).
- Arrangørene sender selv regning til deltakende klubber/lag.
- Bedriftsløpere som deltar betaler kr 100 i startkontingent på løpene.
- 7 av 10 løp teller i sammendraget.
- Frode Nysted fører rankingen, [frode.nysted@bouvet.no](mailto:frode.nysted@bouvet.no), tlf 480 19 008
- Hver klubb/lag legger sine arrangement inn i Eventor selv.  
*NB: Legg inn Haugesund IL inn som medarrangør slik at Frode Nysted kan legge inn resultater samt kartfilene til bruk for Livelox.*