

6. KONKURRANSEREGLER

Om lover og konkurranseregler generelt, se bedriftsidrettslagenes håndbok. I de følgende avsnitt blir reglene for konkurranse, arrangement og deltakelse gjennomgått.

Norges orienteringsforbunds konkurranseregler for Nærløp kan brukes som veiledning. Disse reglene har følgende hovedprinsipp som også gjelder OBIK orientering: Ved anvendelse og fortolkning av reglene skal sportslig rettferdighet stå i sentrum. Ved tolkning av reglene skal det tas hensyn til at deltakerne har ulike utgangspunkt når det gjelder o-ferdigheter, men at alle deltar for å ha det moro og at O-løp arrangeres av frivillige som bruker sin fritid for at andre skal kunne utøve idretten.

6.1 LØPSTILBUD

Orienteringsaktiviteten i Oslo bedriftsidrettskrets omfatter:

- 20 - 30 poengløp, inklusiv sprintløp, langløp og eventuelt nattløp. Alle poengløp inngår i et individuelt rankingsystem. Antall poengløp avhenger av villige arrangører.
- 2 kretsmesterskap, åpent for alle deltakere, derfor kalt Åpent kretsmesterskap (ÅKM), stafett og individuelt. ÅKM individuelt arrangeres vanligvis som poengløp.
- Treningsløp

6.2 KLASSEINNDELING

Det konkurreres i følgende aldersklasser - **alder pr. 31.12:**

Herrer:	H17-34	Damer:	D17-34
	H35-44		D35-44
	H45-49		D45-54
	H50-54		D55-64
	H55-59		D65-74
	H60-64		D75-
	H65-69		
	H70-74		
	H75-79		
	H80-		
	NÅ	Nybegynner-Åpen, Nybegynnere i alle aldre og av begge kjønn	

I tillegg til nybegynnerklassen skal det tilbys følgende åpne klasser:

Åpen lang **ÅL**
Åpen mellomlang **ÅM**
Åpen kort **ÅK**
Åpen ekstrakort **ÅE**

De åpne klassene er for alle løpere - menn, kvinner, aktive, bedriftsløpere og andre - som ikke kan/vil starte i de aldersbestemte klassene. **Løperne velger selv hvilken åpen klasse de vil starte i.**

Løypa i nybegynnerklassen skal være lett. Løypene i de andre klassene skal tilsvare A-nivå (ref NOFs konkurranseregler), eventuelt noe lettere (mot B-nivå). Arrangøren har også mulighet til å øke løypetilbudet ved å tilby løyper på B og C nivå.

Klasseinndelingen gjelder for poengløp. For ÅKM vises det til pkt. 6.8.

6.3 LØYPER OG LØYPELENGDER

Løyper	Klasser	Normal-distanse	Kort-distanse	Langløp
Lang	H17-34, H35-44 og ÅL	6,5 km	4 km	10 km
Mellomlang	H45-49, H50-54 og ÅM	5 km	3 km	7,5 km
Kort	H55-59, H60-64, D17-34, D35-44, D45-54 og ÅK	4 km	2 km	5 km
Ekstra kort	H65-69, H70-74, H75-79, H80-, D55-64, D65-74, D75- og ÅE	3 km	2 km	4 km
Nybegynner	NÅ	2,5 km i alle løp.		

Dersom arrangøren tilbyr løyper på B og C nivå, bør følgende løypelengder tilbys:

Løyper	Klasser	Normal-distanse	Kort-distanse	Langløp
C-Åpen	CÅ	3 km	2 km	4 km
B-Åpen	BÅ	4 km	3 km	5 km

MERK: Alle angitte løypelengder er veiledende og må tilpasses terrengtype.

I tillegg har arrangører mulighet for å arrangere sprintløp tilsvarende Oslo City Cup. Lengden på langløypa bør da ikke overstige 2,5 - 3 km og vinnertiden bør ligge på mellom 15 og 20 minutter. Det vises i den forbindelse til referat fra oppmannsmøte 4.11.2004.

6.4 STARTKONTINGENT

Type løp	Voksne (21-)	Barn og ungdom (-20)
Poengløp:	kr. 60,00	kr. 40,00
Treningsløp:	Inntil kr. 40,00	Inntil kr. 40,00

Ved etteranmelding kan arrangørlaget kreve inntil dobbel startkontingent pr. løper for løp med forhåndspåmelding.

Lag som på grunn av ekstraordinært høye arrangementsutgifter må ta høyere startkontingent, må sende skriftlig søknad til O-utvalget. Søknaden må være godkjent av O-utvalget før den høyere startkontingenten kreves opp.

6.5 PREMIERING

Individuell premiering skjer på grunnlag av deltakelse i poengløp gjennom hele sesongen. **For 2009 er antall løp satt til 12 poengløp.** Premiene finansieres av avgiften til premiefondet og velges av O-utvalget.

Deltakere i åpne N, B og C klasser (NÅ, BÅ og CÅ) har ingen OBIK premiering.

Nordmarkskarusellen har egen premiering i tillegg.

6.6 LØPSAVGIFT /AVGIFT TIL PREMIEFOND MV

Lag som arrangerer poengløp betaler:

Løpsavgift	Kr. 5,00 pr. løper *)
Avgift til premiefondet	Kr. 9,00 pr. løper *)
EKT-avskrivning	Kr. 3,00 pr. løper **)
Totalt	Kr. 17,00 pr. løper

*) gjelder løpere i klasser med OBIK premiering, dvs ikke NÅ og ikke de åpne klasser arrangøren står fritt til å tilby (som BÅ og CÅ).

**) Under EKT-avskrivning inngår Kr 0,50 i lisens for videreutvikling av tidtakerprogrammet BRIKKESYS.

Løpsavgift og Avgift til premiefondet betales av alle arrangører som ønsker å inngå i OBIKs løpskarusell. EKT-avskrivning betales av alle arrangører som benytter OBIKs EKT-materiell.

O-utvalget sender ut faktura til lagene på grunnlag av resultatlisten.

6.6.1 FORSØKSORDNING MED REFUSJON AV LØPSAVGIFT

For å bidra til bedre tilbud og økt kvalitet, ønsker OBIK orienteringsutvalget i 2009 å kompensere for merutgiftene for gode arrangementer. Følgende forutsetninger må oppfylles:

- Arrangementet gjennomføres i henhold til OBIKs konkurranseregler
- Ingen løyper annulleres pga feil
- Det benyttes kart godkjent av AOOK i 2006, 2007, 2008 eller 2009.

Under disse forutsetningene refunderes løpsavgiften

6.7 RANKINGSYSTEMET

Orienteringsutvalget utarbeider hvert år en rankingliste basert på poengløpene og stafetter i OBIKs regi. Rankinglisten spesifiseres på klasse og holdes fortløpende à jour.

I konkurranseklassene beregnes poeng på grunnlag av plassering:

- Vinner i klassen får 1000 poeng.
- Dobbel vinnertid gir 500 poeng (lineær reduksjon i antall poeng med utgangspunkt i hvor langt du er bak vinneren i klassen).
- Bonuspoeng til de 3 beste i hver klasse
30 poeng for vinner, 20 poeng for nr. 2 og 10 poeng for nr. 3.
- Laveste poengsum for fullført løp er 500.
- Disk/brutt løp gir 100 poeng.
- Inntil 10 arrangementsfunksjonærer får 500 poeng hver - føres opp på resultatlisten merket "Arrangør".

Løpere i de åpne klassene og klasse N får 500 poeng for fullført løp og 100 poeng ved disk/brutt løp.

Løpere som deltar i stafetter i OBIKs regi får 500 poeng.

Ved sesongslutt settes opp en rankingliste for hver klasse, basert på de 10 beste poengløpene.

Som vedtatt på oppmannsmøte november 2008 skal løpere som starter i lengre løype få godskrevet resultatet i den klasse de hører hjemme i, forutsatt at dette kan implementeres på en tilfredsstillende måte. Dette gjøres på følgende måte: Hastigheten (km-tiden) til vinneren i den klassen løperen hører hjemme i gir 1000 poeng. Halvparten av denne hastigheten (dobbel km-tid) gir 500 poeng (lineær reduksjon i antall poeng). Det er mulig å oppnå opp til 1030 poeng. Orienteringsutvalget vil gjerne ha tilbakemelding fra arrangører, deltakere og resultatansvarlige om denne ordningen fungerer tilfredsstillende, for eventuell justering til oppmannsmøtet 2009.

6.8 KRETSMESTERSKAP

6.8.1 ÅPENT KRETSMESTERSKAP I BEDRIFTSORIENTERING FOR OSLO (ÅKM) - INDIVIDUELT

I ÅKM-individuelt brukes forhåndspåmelding og fast tidsstart. Startlister bør henges opp på siste ordinære løp før ÅKM og settes inn på hjemmesiden til O-utvalget.

Løperne skal starte med minst ett minutt mellomrom. Det skal være god spredning mellom løperne i den enkelte klasse.

Det utdeles medaljer i hver aldersklasse:

- Gullmedalje utdeles i alle klasser
- Sølvmedalje utdeles når det er minst 4 startende i klassen
- Bronsemedalje utdeles når det er minst 7 startende i klassen

For å få medalje i ÅKM må løperne:

- tilfredsstille kravene for å løpe i bedriftsklassene
- ha deltatt i minst 5 poengløp på OBIK's terminliste tidligere i sesongen

Medaljer kan kjøpes hos Coment Nor, Ole Fladagersgt. 1, 0353 Oslo, og betales av arrangørlaget. Avgiften til premiefondet bortfaller. Løpsavgift beregnes og betales på vanlig måte, se punkt 6.6.

Vandrepremier oppsatt til løypevinnere i ÅKM tilfaller de som tilfredsstiller kravene til å bli kretsmester.

Når ÅKM arrangeres som poengløp, beregnes rankingpoeng på vanlig måte.

6.8.2 Stafett-KM

Kretsmesterskap i stafett arrangeres med følgende klasser og etapper:

A:	Herrer til og med 150 år samlet	3 etapper à ca 4 km
B:	Herrer over 150 år samlet	3 etapper à ca 3 km
C:	Damer til og med 90 år samlet	2 etapper à ca 3 km
D:	Damer over 90 år samlet	2 etapper à ca 3 km
E:	Gjesteklasse	3 etapper à ca 3 km
F:	Gjesteklasse	2 etapper à ca 3 km

Medaljer utdeles i klassene A, B, C og D. Gullmedalje utdeles uansett antall lag i klassen, sølvmedalje når det er minst 4 lag og bronsemedalje når det er minst 7 lag i klassen.

Mesterskapet er åpent for alle i klasse E og F. Bedriftsidrettslag i Oslo og Akershus kan delta i klasse A, B, C eller D. Alle på laget må da tilhøre samme bedriftsidrettslag.

Medaljene kjøpes hos Norges Bedriftsidrettsforbund, Serviceboks 1 Ullevål stadion, 0840 Oslo, og betales av arrangørlaget. Løpsavgift og avgift til premiefondet bortfaller.

Deltakere i KM stafett får 500 poeng på rankingen.

6.9 KRAV TIL AVVIKLING AV LØP

I dette punktet blir gjennomgått regler vedtatt for OBIK's orienteringsløp. I tillegg er tatt med mer generelle retningslinjer som er viktige i samband med løp. Kapittel 7 inneholder "Huskeliste for arrangører".

6.9.1 Løypene

Om løypelengdene, se punkt 6.3. Det presiseres at de angitte lengder er veiledende. Er terrenget tungt og/eller kronglete, må løypelengdene reduseres.

Det anbefales at alle løypeleggere skaffer seg "Løypeleggerboka" som kan fås fra Idrettsbutikken og Norges Orienteringsforbund. Den gir mange gode råd om hva som skal til for å skape gode løyper.

6.9.2 Løpsledelse og kontroll

Løpsleder, løypelegger og kontrollør skal framgå av løpssøknaden. Ved alle poengløp og åpent kretsmesterskap skal det være kontrollør. Kontrollørens hovedoppgave er kontroll av løypene og stoppslag/forhåndstrykk, men dersom løpsledelsen har manglende erfaring eller det benyttes ikke godkjente kart, bør kontrolløren også kontrollere andre aspekter ved løpet. Se forøvrig huskeliste for arrangører, punkt 7.8.

6.9.3 Påmelding

I løp med fleksistart, melder løperne seg på ved fremmøte på løpsdagen. Velger arrangøren av mer spesielle løp, f.eks. løp med fellesstart, å be om forhåndspåmelding, må påmeldingsfrist og eventuell etteranmeldingsfrist angis i innbydelsen, jf punkt 6.9.4.

6.9.4 Innbydelse og opplysninger ved frammøte

Til løp med fleksistart kreves ikke innbydelse, idet de nødvendige opplysninger vil fremgå av terminlisten.

Ønsker en arrangør å bruke innbydelse, anbefales hjemmesiden for O-utvalget www.obikorientering.no. Innbydelsen kan da sendes på e-post til svein.nygard@norges-bank.no. Til ÅKM-individuelt skal innbydelse settes inn på hjemmesiden. En innbydelse må inneholde:

1. Løpsdato
2. Fremmøtested/samlingsplass, eventuell gangtid til samlingsplass og start.
3. Mulighet for bruk av offentlige kommunikasjoner.
4. Starttidspunkt (ved løp med forhåndspåmelding tidspunkt for første start).
5. Klasseinndeling.
6. Løypelengder
7. Kartmålestokk, ekvidistanse, når kartet er godkjent av orienteringskretsen eller alder og eventuelt kvalitet (dersom kartprinten ikke er av topp kvalitet, bør dette opplyses av hensyn til løpere med dårlig syn)
8. Påmeldingsfrist ved forhåndspåmelding, startkontingent og betalingsmåte
9. Vaskemuligheter
10. Løpsleder, løypelegger og kontrollør
11. Bestemmelsen om aktive løpere og særskilte regler for ÅM

På løp med fleksistart, der innbydelse ikke er benyttet, skal løperne ved påmeldingen få et PM med opplysninger om terreng, korreksjoner m.v. av betydning for løpet, samt postbeskrivelse for hver løype. Postbeskrivelsen skal angi postdetalj, postens nummer og kode. Som postbeskrivelse kan brukes IOFs symboler.

I tillegg skal dagens kart, med eventuelle korreksjoner, være oppslått på samlingsplassen. På kartet skal være angitt brettelinjer og plass for feste av postbeskrivelsen.

PM'et skal også inneholde kvittering for betalt startkontingent.

Ta med i innbydelsen og i PM at mål stenges kl 20.00 (løpere som har målgang etter dette tidspunkt blir oppført med disk/brutt i resultatlisten). Arrangøren må selvfølgelig som før vente til alle er i mål, men en stengning av mål kl 20.00 bør medføre at man tilpasser starttidspunktet til løpsevne. Hensikten er å komprimere arrangementet noe.

6.9.5 Startordning, postinntegning mv

Dersom ikke annet er angitt i terminlisten skal det tilbys fleksibel start fra senest kl 16.30 til tidligst kl 18.30 (18.00 i september).

I løp med fleksistart velger løperne selv sin starttid. Arrangørene står imidlertid fritt til å arrangere løp med fast tidsstart, eventuelt fellesstart, og forlange forhåndspåmelding. Dette må angis i terminlisten og kunngjøres ved løpsinnbydelse.

Starten i hver løype unntatt begynnerløypa foregår i utgangspunktet med 1 minutt mellomrom. Deltakere i nybegynnerklassen og de åpne klassene kan starte sammen.

På løp med forhåndspåmelding skal startlister være oppslått. Når løperne ikke får ferdig tegnede kart, skal alle postene være oppgitt ved start. Det må være tilstrekkelig med kartoppslag for å unngå kø. Oppslagene skal være merket tydelig med klasse og løypelengde. Om ønskelig kan arrangøren legge postinntegningen nær samlingsplass og kjøre med selvbetjent start. Dette for å legge til rette for å lette arbeidet for arrangørene. Dette opplegget gir liten stress rundt postinntegningen slik at alle kan tegne i sitt tempo uten at det går utover selve løpet.

I løp med forhåndspåmelding og fast tidsstart, når arrangøren leverer ferdig tegnede kart, skal løperne få utlevert kartet ett startintervall før tidsstart.

6.9.6 Påtrykk og inntegning av løyper på kart

Kart som utleveres ferdig tegnet bør sjekkes med hensyn til:

- Kartkvalitet, lesbarhet og aktuelle målestokk i forhold til løpernes alder/nivå.
- Plastposekvalitet / lukning for fuktighet.
- At poster og streker er tydelig påført i fiolett.
- At postene er nummerert på kartet i postnummer rekkefølge.

- At postbeskrivelsene som er satt på kartet inneholder postnummer rekkefølge, kode og beskrivelse.
- At de enkelte løyper på startstedet er tydelig merket med riktig klasse/løypelengde etc.

For mer utfyllende informasjon, se punkt 7.8.

6.9.7 Merking av postene

Hver postenhet er merket med en tosifret eller tresifret kode. Postenhetens nummer står skrevet på selve postenheten.

6.9.8 Tidtaking

På alle løp utenom stafetter brukes EKT som tidtakingssystem. Løpstid fra start til mål lagres i brikken og utgjør en del av tidtakingssystemet i løpet. Ved innkomst til mål leses brikken av og løperen kan få utdelt sin sluttid og strekktider umiddelbart. Løpstiden oppgis i hele sekunder og muligheten for delte plasseringer er derfor til stede.

Når det gjelder stafett benyttes inntil videre de gamle reglene. Innkomsttiden og rekkefølgen regnes da fra det øyeblikk løperen passerer målstreken. Løpstiden for deltakere som har kommet for sent til start, beregnes fra offisiell starttid.

6.9.9 Resultater, rapportering og klage

Arrangøren skal ha resultatservice ved mål. Løperne avleser løperbrikken. Løperne får utlevert utskrift med sluttid og strekktider.

Fullstendig resultatliste – med navn på alle som har startet, også de som har brutt eller er blitt disket, samt løpere som har deltatt i arrangementet og dermed skal ha deltakerpoeng (jfr. punkt 6.6.1.) – legges direkte ut på internett så snart siste løper er i mål ved hjelp av mobiltelefonen som er montert i tidtagningskofferten. Hvis dette ikke er mulig sendes resultatfilene elektronisk til:

Svein Nygård på e-post: svein.nygard@norges-bank.no

Klage på resultatene må være sendt web/resultat ansvarlig i O-utvalget senest 14 dager etter at resultatet er lagt ut på vår hjemmeside. Hvis klage ikke er mottatt innen denne fristen, fryses resultatene.

6.9.10 Sanitet

Alle arrangører må ha førstehjelpsutstyr - Røde Kors-veske e.l. - på samlingsplass.

6.9.11 Løpsantrekk

Løpsantrekket skal dekke hele kroppen unntatt hode, hals og armer.

6.9.12 Protester

For protester gjelder Norges Bedriftsidrettsforbunds protestreglement inntatt i bedriftsidrettslagenes håndbok Fra reglementet gjengis: § 2

Protest som fremmes på grunnlag av NBIFs konkurranseregler kapittel 2, § 5-2, må sendes eller leveres vedkommende myndighet innen 5 virkedager etter stevne/kampdag.

Protest som fremmes på grunn av forhold under konkurransen, må gjøres kjent for dommer/stevneleder før denne forlater konkurransestedet. Skriftlig protest må sendes eller leveres vedkommende myndighet innen 5 virkedager etter stevne/kampdag.

Protest som fremmes på grunnlag av andre forhold enn nevnt i § 2 pkt a) og b) må gjøres kjent for dommer/stevneleder før konkurransen starter. I lagidretter må også motstanderen varsles. Skriftlig protest må sendes eller leveres vedkommende myndighet innen 5 virkedager etter stevne/kampdag.

§ 3

Alle protester skal underskrives av bedriftsidrettslagets leder og sendes rekommandert eller leveres mot datert kvittering.

§ 4

Protestgebyret er på inntil kr. 500,- og fastsettes av hver enkelt krets. (I Oslo Bedriftsidrettskrets er gebyret kr 100,-) Gebyret skal sendes eller leveres samtidig med protesten. En protest kan ikke tas opp til behandling før gebyret er betalt, og blir å avvise når dette ikke foreligger innen fristens utløp. Protestgebyret tapes hvis protesten tapes eller trekkes tilbake.

6.9.13 Lagleder/oppmann

Lagleder og/eller O-kontakt er lagets kontaktperson overfor O-utvalget og den enkelte arrangør. Han/hun sørger for at løperne er kjent med konkurransereglene.

I løp med forhåndspåmelding skal laglederen eller en han utpeker, ikke forlate målområdet før siste deltaker fra hans lag er kommet i mål.

I løp med fleksi-start, hvor denne regelen vanskelig lar seg praktisere helt ut, må laglederen undersøke på startlistene hvem som er startet for hans lag og i samråd med arrangøren vurdere om det er forsvarlig å forlate løpsstedet før alle disse er kommet i mål. Som vanlig regel gjelder at laglederen venter på ukjente og uerfarne løpere.

7. HUSKELISTE FOR ARRANGØRER

I dette avsnittet gjennomgår vi kronologisk en del punkter som er viktige for arrangører av bedrifts-O-løp. Under [Nytt tidtakingssystem](#) finnes i et eget oppsett, og er innarbeidd eller henvist til nedenfor.

7.1 LØPSSØKNAD/TERMINLISTE

O-utvalget retter hvert år i november/desember en skriftlig forespørsel til lag vi anser aktuelle som løpsarrangører den følgende sesong. Søknad om å arrangere løp sendes O-utvalget innen 31. desember. O-utvalget utarbeider deretter terminliste i samråd med søkerne.

7.2 VALG AV LØPSOMRÅDE

Bruk av samlingsplass og løpsområde skal klareres med grunneier.

Samlingsplass skal som vanlig regel stå i terminlista. Hvis løpet må flyttes, må arrangøren sørge for at stedet blir kunngjort i god tid før løpsdagen, vedmelding til O-utvalget v/Svein Nygård som vil sørge for kunngjøring på O-utvalgets hjemmeside.

7.3 LØPSLEDER, LØYPELEGGER OG KONTROLLØR

Løpsleder og løypelegger bør være klar allerede ved søknad om arrangement. Løpsleder er ansvarlig for arrangementet. NOF (Norges Orienteringsforbund) har utgitt håndbok for arrangement og løypelegging. Ved alle poengløp og åpent kretsmesterskap skal det være kontrollør. Se for øvrig Konkurransereglene punkt 6.9.2.

7.4 INNBYDELSE

Se konkurransereglene pkt. 6.9.4

7.5 UTSTYR

O-utvalget v/Knut Erik Østengen leier ut følgende utstyr:

- EKT-utstyr: tidtakingskoffert, postenheter, start og mål-enheter, se [Nytt tidtakingssystem](#).
- Postskjermer
- Start- og målseil
- Startklokke
- Arrangørtelt med bord og stoler
- Saftdunk

Det foreligger 2 sett av postenheter av 30 enheter. Sett 1 nyttes på poengløp med oddetall (1,3 osv) og sett 2 nyttes på poengløp med partall (2,4 osv). Sammensetning med koder framgår av [postenheter-oversikt](#) på hjemmesiden.

Ved sesongstart vil alle løpere være oppført i den klassen de løp året før. De som har rykket opp i ny aldersklasse, må derfor føres over til denne. Det samme gjelder løpere som starter i en annen klasse enn den de tilhører. Det anbefales at løperne melder fra før sesongstart om endringer av klasse, brikkenummer mm.

Annet utstyr

- Førstehjelpsutstyr (OBLIGATORISK)
- Kart og postbeskrivelser
- Løperdrikke/drikkebegre (OBLIGATORISK)
- Merkebånd
- Presenninger
- Underlagsplater for kart og vannfaste penner til bruk ved start
- Diverse: Hammer, spiker, øks, tau, stiftmaskiner, limbånd, penner, blyanter etc.

7.6 KUNNGJØRING PÅ LØPSDAGEN

Punktet er slettet.

7.7 KARTOPPSLAG, KARTBRETT OG STARTLISTER

På løp uten forhåndstegnede kart, slås kartbrett opp på samlingsplass.

Plass for postbeskrivelse bør være avmerket på kartbretten. Det må være tilstrekkelig antall kartoppslag for hver løype, for å unngå trengsel. Beregn antallet ut fra antatt tetthet i startene og tiden det tar å tegne inn løypa. Korreksjoner skal være påført kartbretten og kartoppslagene.

Startlister og liste for valg av starttid skal være oppslått i løp uten forhåndspåmelding. Løperne finner ledig tid i listen over starttider og fører denne inn på startlisten.

7.8 KARTKVALITET OG BRUK AV FORHÅNDSTEGNEDE KART

Kart skal være i overensstemmelse med IOFs kartnormer (ISOM eller ISSOM). Kartmålestokk 1:10000 eller større målestokk bør benyttes. Kartet bør være godkjent av kretsen mindre enn 3 år før løpet, alternativt bør kontrolløren sjekke kartkvaliteten i nærheten av postene og på alle naturlige veivalg mellom postene, slik at poster enten justeres eller som et minimum at kartoppslag inneholder alle nødvendige kartkorreksjoner.

Kartet skal være godt lesbart. Dette oppnås best ved å benytte en av NOFs autorisert produsenter (se NOFs retningslinjer på www.orientering.no). Det bør benyttes kvalitetspapir med tilstrekkelig tykkelse (100-110g/m²) og matthet (G-print eller tilsvarende). Dersom kartet printes med dårligere kvalitet, bør det vurderes å øke målestokken på printet kart for å kompensere for dårligere printkvalitet.

Dersom arrangøren ønsker å benytte dårligere kart- eller print-kvalitet enn anbefalt, bør dette informeres om i innbydelsen, slik at eldre løpere og løpere med dårligere syn vet dette før de bestemmer seg for å delta.

Påtrykk av løyper på kart bør være mest mulig i overensstemmelse med IOFs kartnorm, som det er gjengitt utdrag av i det følgende. Påtegning med penn bør være mest mulig i tråd med kartnormen.

- All påtrykk på kartet skal utføres med transparent fiolett farge (PMS Purple) og en strektykkelse på ca 0,35 millimeter, med mindre noe annet er angitt. Ved påtegning med penn må brukes en vannfast farge og en strektykkelse som ligger nærmest mulig opp til dette.
- Startpunktet skal markeres med en likesidet trekant med ca 7 millimeter sider. Startpunktet skal være i trekantens sentrum, og ett av trekantens hjørner skal peke mot 1. post.
- Postene skal markeres med sirkler med diameter 5-6 med mer med postene i sirklenes sentra.
- Mål og vekslingssteder skal markeres med dobbeltsirkel med diameter ca 5 og 7 millimeter.
- Start, poster og mål skal bindes sammen med rette linjer, men unntak av merkede løyper som skal tegnes som en stiplet linje langd den traséen løypa følger i terrenget. Postene skal nummereres fra nr. 1 og oppover. Nummereringen skal påføres nordorientert.
- Påtrykk og påtegning skal utføres slik at det ikke reduserer lesbarheten av viktige detaljer. Sirkler og linjer skal om nødvendig brytes.
- Kart og kartoppslag legges i plastposter eller lommer av så god kvalitet at de ikke "skrukker", eller blir mindre lesbare på grunn av fuktighet. Postene/lommene forsegles.

7.9 PM OG POSTBESKRIVELSER

PM'et skal inneholde opplysninger til løperne om terreng, korreksjoner mm. av betydning for løpet. Postbeskrivelsen skal angi postens nummer, kode og beskrivelse av postdetalj.

O-utvalget vil også oppforde arrangørene å ta med i innbydelsen og i PM at mål stenges kl 20.00. Arrangøren må selvfølgelig vente til alle er i mål, men en stengning av mål kl 20.00 bør medføre at de som starter tilpasser starttidspunktet til løpsevne. Løpere som passerer mål etter dette tidspunkt vil bli oppført med disk i resultatlisten.

7.10 UTSETTING AV POSTER OG KVITTERINGSUTSTYR

Settes postene ut før løpsdagen, må kontroll foretas på løpsdagen.

7.11 LØPSDAGEN

1. Merk opp med skilt/skjermer og bånd til parkeringsplass, samlingsplass og start
2. Klargjør samlingsplass for
 - a. salg av kart, utlevering av materiell og utleie av brikker
 - b. oppsetting av kartbrett
 - c. målområdet klargjøres med målenheter og MTR med skriver
 - d. løperdrikke settes fram ved mål
 - e. I langløp skal det være drikkestatjon ca halvveis i løypene, dersom beregnet vinnertid er over 1 time, i henhold til NOFs krav.
3. Klargjør startområdet: kartoppslag pr. løype, merkepenner, tau for innhegning og startenheter.
4. Ved innkomst avleses brikkene. Leiebrikker leveres tilbake.
5. Kontroller at alle løpere kommer tilbake.
6. Demonter installasjoner, ta ned merkinger og rydd start- og samlingsplass.

7.12 ETTERARBEID

1. Resultatavlesning og innsending elektronisk til resultatansvarlig. Leiebrikkeliste sendes inn samtidig.
2. Ta inn postskjermer og kvitteringsutstyr. Materiell leid av O-utvalget leveres snarest eller leveres til neste arrangør etter avtale.
3. Faktura for løpsavgifter betales innen gitt tidsfrist.
4. Send oppgjør til eventuell kontrollør.

Avtale om retningslinjer for o-idrettens forhold til naturmiljø og rettighetshavere

(jfr NOFs lov § 16)

Vedtatt på kretsledermøte 2.-3-12.1989

1. Generelt

1.1 Formål

Disse retningslinjers formål er å angi hvordan kontakt og samarbeid skal foregå mellom undertegnede organisasjoner og deres underliggende ledd slik at o-idretten kan drives og utvikles ut fra hensyn til naturmiljø, rettighetshavere og utøvere.

1.2 Hvor de gjelder

Avtalen er utarbeidet og vedtatt av NOF og berørte interesseorganisasjoner i samråd med Miljøverndepartementet, Landbruksdepartementet og direktoratet for naturforvaltning. De gjelder innenfor de rammer som settes av norsk lov, spesielt Lov om friluftsliv, Lov om viltet, Lov om naturvern og Lov om motorferdsel i utmark. Grunnlaget for retningslinjene er at NOF v/forbundsstyret forplikter o-idretten til å informere om sin virksomhet og til å ta hensyn til naturmiljøet og rettighetshavere slik det er angitt i pkt 2 og 3.

Motsvarende aksepterer øvrige organer/organisasjoner at o-aktivitet i ulike former kan drives i alle områder og gjennom helse sesongen, unntatt her er områder nevnt under pkt. 2.2 og når helt spesielle forhold (f.eks. skogbrannfare) kan føre til at all o-aktivitet bør innstilles.

Hensynet til naturmiljø og rettighetshavere ved planlegging av o-idrettens aktivitetsformer skal ikke måtte medføre endringer i o-idrettens egenart.

2. Informasjon

2.1 "Kontaktgruppa"

Hovedlinjene for kontakt og samarbeid om o-idretten, - vegetasjon, dyreliv- og grunneierspørsmål skal trekkes opp av "Kontaktgruppa"¹. Medlemmene i "Kontaktgruppa" forplikter seg til å informere sine underliggende ledd om retningslinjenes innhold og aktivt arbeide for at det etableres et fast samarbeid og faste samarbeidsrutiner bygd på disse retningslinjene på fylkes- og kommunenivå.

2.2 Fylkesnivå

O-kretsene skal hvert år kontakte fylkesmannens miljøvernavdeling for å få oversikt over vernede områder og andre områder med dokumenterte naturfaglige verneverdier. Fylkesmannens miljøvernavdeling plikter på sin side å bistå med slike opplysninger, erunder om hvilke restriksjoner som bør legges på o-aktivitet til ulike årstider². O-kretsene skal formidle opplysningene videre til berørte o-lag. O-lagene skal ta hensyn til opplysningene ved utarbeidelsen av sine aktivitetsplaner.

2.3 Kommunenivå

O-lagene skal hvert år legge fram en samlet aktivitetsplan for organer/organisasjoner som representerer grunneier-, vilt-, friluft- og naturverninteresser (f. eks. viltneimnd, landbruksnemnd, friluftsnemnd, skogeierlag, grunneierlag, jegerforening, naturvernforening eller tilsvarende). Planen skal vise de områder o-laget planlegger å utarbeide kart over, og de områder o-laget planlegger å arrangere terminfestede o-løp og tur-orientering i. De øvrige samarbeidspartene skal på forespørsel bidra med opplysninger som gjør at aktiviteten kan gjennomføres mest mulig skånsomt for naturmiljø og rettighetshavere. Dessuten skal de på forespørsel informere om vei-, grøfte- og hogstplaner og andre forhold av betydning ved kartlegging og gjennomføring av orienteringsvirksomhet.

Hvis det reises betydelige faglige innvendinger mot et arrangement eller en kartplan, og det ikke oppnås enighet mellom de berørte parter på lokalt nivå, bringes saken opp på disse partenes krets/fylkesnivå.

2.4 Større løp

Dette punktet gjelder for alle internasjonale løp. NOF kan for hver sesong bestemme at det også andre løp hvor det er forventet særlig mange deltakere skal omfattes av dette punktet. For slike løp skal arrangøren, o-kretsen, fylkesmannens miljøvernavdeling og en felles representant for grunneierorganisasjonene på et tidlig tidspunkt i planfasen inngå et forpliktende samarbeid. Dette skal omfatte valg av løpsområde og dernest hvilke særskilte tiltak som bør gjennomføres i forbindelse med arrangementet.

Resultatet av samarbeidet brukes som grunnlag for informasjon og videre samarbeid slik det framgår under pkt. 2.3.

3. Hensyn til naturmiljø

3.1 Hensyn til naturmiljø

Alle arrangører av orienteringsaktivitet skal planlegge og gjennomføre arrangementer med minst mulig skade på naturmiljøet med sitt plante- og dyreliv. Det må tas særlig hensyn til områder nevnt under pkt. 2.2.

3.2 Orienteringsløp

Ved orienteringsløp skal terrengvalg, løypetraséer og deltakerantallsamlet vurderes og tilpasses plante- og dyreliv (inklusive husdyr).

3.2.1 Orientering i hekke- og yngletida

I den perioden som er nærmere spesifisert under ¹ skal arrangøren ta særlig hensyn til dyreliv ved å:

- innen hver kommune velge områder av relativt mindre betydning for dyrelivet.
- legge løypene slik at de ikke berører kjente yngleplasser, hekkeplasser for skogsfugl og rovfugl og de viktigste områdene for viltet forøvrig.
- begrense deltakerantallet der nødvendigheten av det faglig begrunnes. Deltakerantallet bør reguleres ved at det arrangeres flere løp samtidig.

Øvrige samarbeidsparter skal på forespørsel være behjelpelig overfor o-lagene med å finne fram til egnede løpsområder og løypetraséer.

3.3 Tur-orientering

Ved tur-orientering skal det ved postplassering tas hensyn til plante- og dyreliv.

3.3.1 Tur- orientering i hekke- og yngletida

I den perioden som er nærmere spesifisert under ³ skal arrangøren ta særlig hensyn til dyrelivet ved:

- innen hver kommune velge områder av relativt mindre betydning for dyrelivet.
- å plassere postene slik at de ikke berører kjente yngleplasser, hekkeplasser for skogsfugl og rovfugl og de viktigste områdene for viltet forøvrig, og slik at naturlige veivalg ikke går gjennom disse.
- å plassere posten slik at stier og andre markerte traséer er naturlige å følge.

Øvrige samarbeidsparter skal på forespørsel hjelpe o-lagene med faglige råd i dette arbeidet.

3.4 Ski-orientering

Ved ski-orientering skal terrengvalg, løypetraséer om omfanget av løypenettet samlet vurderes og tilpasses dyrelivet og annen bruk av området.

Dette også med tanke på at løypenettet vil bli brukt i hele den perioden det er preparert.

Det bør tas særlig hensyn til:

- særlig viktige vinteroppholdssteder for hjorteviltet.
- annet friluftslivs ønske om enkelte områder uten preparerte løyper.
- at det er innhentet nødvendige tillatelser etter Lov om motorferdsel i utmark.

4. Hvem avtalen gjelder for

Avtalen om retningslinjer gjelder for de enkelte organisasjoner inntil de skriftlig meddeler medlemmene av kontaktgruppa noe annet.

5. Endring av retningslinjene

Endringer av disse retningslinjer er avhengig av vedtak i de organisasjonene som har utarbeidet retningslinjene. (jfr. pkt. 1.2)

¹⁾ **Kontaktgruppa består av:**
Direktoratet for naturforvaltning

Direktoratet for statens skoger
Landbruksdepartementet
Norges Bondelag
Norges Jeger- og Fiskeforbund
Norges Naturvernforbund
Norges Orienteringsforbund
Norges Skogeierforbund
Norsk Almenningsforbund
Norsk Bonde og Småbrukarlag
Norsk Skogbruksforening

²⁾ Norges Naturvernforbund mener det overhodet ikke bør forekomme o-aktivitet i nasjonalparker og naturresservater

³⁾ Fra 1998 brukes følgende grenser for "hekke- og yngletid":

Nord for Saltfjellet: Vårsesongen fram til 1.7.

Sør for Saltfjellet under 600 m.o.h.: Vårsesongen fram til 15.6

Sør for Saltfjellet over 600 m.o.h.: Vårsesongen fram til 1.7

Norges naturvernforbund mener at perioden hvor det må tas særlige hensyn bør forlenges fram til 15.7 hhv. 1.7.

Evalueringsskjema dersom arrangøren ønsker å få tilbakemelding fra deltakerne – legges på OBIKs hjemmeside

HJELP OSS Å ARRANGERE BEDRE ORIENTERINGSLØP!

Arrangøren og Orienteringsutvalget i Oslo Bedriftsidrettskrets vil gjerne ha din mening. Du trenger bare å svare på det du har meninger om, og du kan gjerne bruke baksiden for å gi utfyllende kommentarer. **Takk for hjelpen!**

Angi hvilket løp: Poengløp nr/ Dato

P / 2009

Punkt	Forhold	Vurdering 0-9 (best)	Kommentar
A	God informasjon? Webinfo i god tid? Fylldig innbydelse?		
B	Egnet tid og sted? Fleksibel nok starttid? Avstand til løpssted? Kollektivtransport mulig? Trafikkforhold og parkering		
C	Organisert samlingsplass? Lite ventetid/kø? Hjelp og service? Nok kartoppslag? Beskyttelse for regn? Nok gratis løperdrikke? Toalett tilgjengelig?		
D	Bra kart? Oppdatert? (Når?) (Godkjent av o-kretsen?) Bra print? (klare og riktige farger, ikke gjenskinns fra print?) Kartkorreksjoner kjent? Beskyttelse (plastpose el.)?		
E	Fint løpsterreng? Utfordrende? Ikke for mye kratt og stein?		
F	Variert og god løype? Varierte strekk (lengde, terreng, vanskelighet)? Flere strekk med veivalg? Postene riktig plassert? Like konkurranseforhold? Postene passe synlige? Passer løypelengden deg?		
G	ResultatSERVICE		

Har du andre momenter?

Har du idéer til hvordan vi kan øke deltakelsen i ettermiddags/kveldsløpene våre?

Andre synspunkter eller idéer?