



# Ny på o-løp



Vi i Halden Skiklubb håper at du som har begynt på UFO snart får lyst til å være med oss på o-løp. I år har vi plukket ut noen løp som vi gjerne vil ha deg med på. Les mer om dette på andre siden av dette arket. På løpene som er prioritert for nye UFO-er, vil det være voksne som kan følge barna rundt løypa dersom de ønsker det. Ingen trenger å bekymre seg for å bli sendt alene ut i skogen før man selv ønsker det.

## ***Før løpet – påmelding***

Informasjon om løpene får du på UFO-treninger, via mail eller ved å følge med på [www.haldensk.no](http://www.haldensk.no). Påmelding bør gjøres ca. en uke før løpet. Trenerne hjelper deg med dette – og etter hvert kan du gjøre det via nettsiden Eventor (<http://eventor.orientering.no/Events>). Her kan du enkelt lage deg en bruker (Logg inn) og melde deg på ønsket løp (ved å klikke på løpet). På o-løp brukes en spesiell løpsbrikke til tidtaking. Den har et unikt nummer som må brukes ved påmeldingen. UFO har slike brikker til låns for deg som er helt ny. De første gangene kan du derfor sende e-post til treneren når du skal melde deg på. Etter hvert ser vi gjerne at du kjøper din egen løpsbrikke. Det kan gjøres her: <http://www.idrettsbutikken.no/Avdelinger/Produkter/Orientering> (Løperbrikke versjon 4).

Halden Skiklubb dekker påmeldingsavgiften for medlemmer under 16 år. Velger du å trekke deg fra et løp der du er meldt på, må du betale selv. Er du helt ny anbefaler vi klassen N-åpen. Da velger man selv når man vil starte, og man kan gå flere sammen. Det er ikke plassering på N-åpen-resultatlisten - men premier til alle!

## ***Når du drar hjemmefra til løpet - fellesavreise***

Fellesavreise i privatbiler er fra Hjortsberg skole, p-plassen mot BRA-veien. Her kan man få informasjon om hvor man skal kjøre eller evt. avtale samkjøring til løpet.

## ***Når du kommer på løpet - samlingsplass***

Parkering er i nærheten av samlingsplass. På samlingsplass setter man seg gjerne sammen med de andre fra Halden Skiklubb. Her setter man fra seg sekk med skiftetøy, campingstol mm. Samlingsplass er også målområdet, og man kan se løpere komme fra siste post til mål.

For småsøsken er det tilbud om «småtroll» -løype på mange av de store løpene. Det er en kort merket løype der barna kan gå sammen med en voksen, og det er flotte premier når man kommer i mål. (På Sport8-løpene er det ikke småtroll-løype).

På samlingsplass er det en voksen fra klubben som har ansvar for å hente lagsposen og levere ut kart, brikke mm til de yngste løperne. Alle barn under 12 år får utdelt kartet fra denne lagsposen. Da kan du se på kartet sammen med noen voksne før du starter. Det er merket til startstedet som ofte er 100-1000 m unna samlingsplass.

## ***Under løpet – utstyr og kart***

På o-løp er det ikke nødvendig med mye spesialutstyr. En treningsdress og noen gode joggesko holder lenge. Løpsbrikke og kompass kan du låne av UFO.

Det er vanligvis mellom 6 og 10 poster som du skal finne i din løype. I skogen er det dessuten mange andre poster enn dem du skal ha. Du må finne postene med samme tallkoden som står på ditt kart. På hver post må du «stemple» løpsbrikken for at arrangøren skal se at du har vært innom de rette postene når du kommer i mål.

## ***Etter løpet – premieutdeling og hjemreise***

Du blir som regel både sølete og svett. Det kan derfor være lurt å ha med skift. Mange har med seg en våt klut i en liten pose og et håndkle. På noen av de store løpene er det mulighet for å dusje.

Hjemover pleier det ikke å være fellesavreise fordi løperne kommer i mål til ulike tidspunkt. I klassen N-åpen er det mulig å hente premien så snart man kommer i mål. Deretter kan man sitte og prate med andre som har løpt og dra hjem igjen etter hvert som det passer.

Sannsynligvis med en god opplevelse som frister til mersmak.

**Har du spørsmål? Kontakt en av trenerne!**