



Til alle nye(og gamle) medlemmer i Halden Skiklubb som ønsker å starte i et orienteringsløp.

Når skal du begynne å løpe o-løp (=konkurranser)?

Når du føler deg klar for det, er det akkurat på tide å begynne å løpe o-løp! Som med mange andre ting, kan det være litt ”skummelt” og forvirrende de første gangene. Fortvil ikke, det tar ikke lang tid før du føler deg som en rutinert konkurranseløper! Her får du en liten guide som kan være til hjelp de første gangene.

Alle nivåer

På de fleste o-løp finnes ulike løyper du kan løpe avhengig av alder, kjønn, nivå og hvor ”sprek” du er. Første gang du skal velge løpsklasse er det lurt å få hjelp av treneren din.

Valg av nivå:

Nivåene deles inn i N, C, B og A. Det er vanlig å begynne å løpe en ”N-løype”. Dette er klassen for nybegynnere. En ”C-løype” er litt vanskeligere. Etter dette kommer ”B-løype” og det vanskeligste nivået kalles ”A-løype”.

Valg av klasse:

”D” betyr ”damer”/jenter og ”H” betyr ”herrer”/gutter.

Er du for eksempel jente, 11 år og nybegynner, vil riktig klasse for deg være D 11-12 N. Er du gutt, 15 år og nybegynner, vil riktig klasse være H 13-16 N. Når du blir litt flinkere, kan du begynne å løpe C-løype.

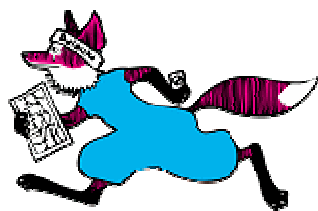
Hvilke konkurranser?

De fleste løpene som blir arrangert i ”nærområdet” og eller som klubben prioriterer står oppført på UFO kalenderen. På disse løpene er mange av klubbens medlemmer med. Du kan likevel melde deg på akkurat de løpene du selv ønsker å løpe.

Det finnes egne konkurranser for ungdom. Årets høydepunkt for dem mellom 14 og 16 år er ”Hovedløpet”. Dette er et slags uoffisielt Norgesmesterskap der alle kan være med! Hovedløpet arrangeres hvert år i slutten av sommerferien. Når Hovedløpet er ferdig, kan du være med på ”O-landsleieren” som er en ukes lang leir med mye moro, trening og spennende aktiviteter.

Konkurransformer

De fleste o-løp foregår i skogen, men noen løp foregår i parker eller i byområder. Det er også ulike løpelengder på ulike o-løp. Prinsippet er likt for alle løp; det er om å gjøre å ta seg raskest mulig gjennom terrenget ved hjelp av kart og kompass. I o-løp skiller vi mellom kategoriene sprint-, mellom-, lang- og ultralangdistanse. I tillegg har vi stafett.



Påmelding til løp

De fleste løp vil bli annonsert via UFO liste på e-post, og på de fleste løp bør du melde deg på 7 dager i forveien. Dette kan du gjøre på to måter;

1. Påmelding via internett: gå inn på www.orientering.no og klikk deg videre på "terminliste". Ved å søke på ulike kretser og datoer vil du finne det løpet du har tenkt å starte i. Her kan du velge klassen du vil løpe. Husk å skrive inn EKT-brikkenummeret ditt om du har EKT-brikke. Dersom du ikke har brikke, så har klubben noen brikker å låne ut til nye løpere. I enkelte løp er det utleie av brikker (bestilles ved påmelding).
2. Påmelding via "påmelder": i klubben har vi en "påmelder" som kan hjelpe deg med påmelding hun heter : Ann Heidi Lindhaugen, og kan kontaktes på tlf: 69193306, Mob:97085514, eller på e-post: ann-heidi.lindhaugen@nexans.com. Skriv hvilken klasse du vil løpe og hvilket EKT-brikkenummer du har, evt. at du skal leie brikke.

Etteranmelding: dersom du har glemt å melde deg på til et løp innen påmeldingsfristen, kan du etteranmelde deg. Dette gjør du på samme måte som beskrevet ovenfor.

Klubben dekker startkontingenten til alle løp i Norge. Dersom du etteranmelder deg, må du selv betale etteranmeldingsgebyr forskutteres av klubben din som sender deg et oppgjør i slutten av sesongen.

Hva skal du ha med på o-løp?

- Løpsdrakt. Det er mest praktisk å løpe i klubbens løpsdrakt, men annet egnet løpetøy kan også brukes. NB: lang bukse er påbudt (det er altså ikke lov til å løpe i shorts!). Årsaken er at bena skal være tildekket for å unngå sårskader.
- O-sko eller andre løpesko. O-sko er det beste å løpe med i skogen, men så lenge du løper nybegynnerløyper, er joggesko vanligvis godt egnet.
- Kompass
- EKT-brikke om du har
- "Våtklut". Det er sjelden mulighet for å dusje etter et løp. Ta derfor med en våt klut eller lignende slik at du får vasket deg litt etter løpet.
- Varme klær til å ha på etter løpet. Gjerne votter og lue selv på sommeren!
- Regntøy
- Mat og drikke. På løp er det stort sett mulig å kjøpe pølser, vafler, kaker og lignende, samt varmt og kaldt drikke.
- Klappstol eller noe annet å sitte på.



Avreise

Til de fleste løp er du avhengig av å reise med bil. For å unngå at alle må kjøre hver gang, har vi for hvert løp fast avreisested (Hjortsberg Skole) Avreisetidspunkt annonseres på e-post for hvert enkelt løp. Her organiserer vi samkjøring. De som mangler transport får sitteplass i én av bilene.

Hvordan finne fram til løpet dersom du reiser alene?

Gå inn på www.orientering.no på terminlister. Søk deg fram til løpet du skal løpe. Ved å trykke på innbydelse til dette løpet vil du finne den informasjonen du trenger, bl.a. kjørebekrivelse. Et stykke før samlingsplass er adkomsten markert med o-poster og skilter. O-postene er oransje og hvite og leder deg til parkeringsplassen.

Parkering og samlingsplass

Parkering er ofte på en åker eller eng. Noen ganger må du betale for parkeringen (ca. 20-50 kr). Fra parkeringsplassen er veien til samlingsplass markert med bånd. Ofte kan det være et stykke å gå. Når du kommer til samlingsplass, ser du etter andre fra klubben og setter deg sammen med dem. Ved regnvær setter klubben opp et telt slik at vi slipper å bli våte.

Samlingsplass er det stedet der selve arrangementet foregår. Veien til start, toaletter og evt. dusj er markert fra samlingsplass. På samlingsplass er det muligheter for å kjøpe mat og drikke.

Noen ganger, på litt større løp, er det salg av orienteringsutstyr som kompass, o-sko og løpstøy.

Lagspose, nybegynnerkart og PM

De klubbmedlemmene som kommer først til løpet, henter lagets "lagspose" i informasjonen. I lagsposen ligger det noen ganger startnummer når dette skal brukes. I tillegg er det gule "backuplapper" til alle som skal løpe. En backuplapp festes til EKT-brikken (med den gule siden ut) og er til hjelp dersom brikken slutter å virke under løpet (lappen blir gjennomhullet av "pinner" i stemplingsboksene på postene). Lagsposen inneholder også et PM (latin kort for "pro memoria" som betyr "noe å huske på"). I PM'et står det viktig informasjon om løpet og for eksempel hvor langt det er til start.

Er du under 13 år (t.o.m. 12 års klassen) eller løper i en nybegynnerklasse ("N"), får du kartet ditt i lagsposen på samlingsplass. Har du bestilt leiebrikke, får du den også. Husk å ta med kart og brikke til start.



Startlister

For å finne ut når din start er, må du se etter et oppslag som viser starttidene. Her er starttidene oppført etter de ulike klassene. Starttider for klubbens løpere vil i tillegg ofte ligge vedlagt i lagsposen.

For mange løp kan du også finne ut din starttid ved å se på internett. Gå inn på www.orientering.no under terminlister. Søk opp riktig løp og gå inn på startlister.

Til start

Av og til er det ulikt startsted for ulike klasser. Sørg for at du følger merkebåndene som fører til din start. Av og til kan det være langt å gå til start. Vær ute i god tid! Husk å ta med kompass, EKT-brikke og kart dersom du har fått dette i lagsposen.

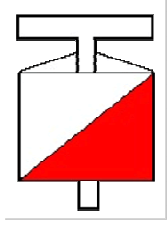
Starten

Ved start er det en tavle som viser klokkeslett. Når din starttid kommer opp, går du inn i ”båsen” som er merket med den klassen du skal løpe. Da er det to minutter til du skal starte. Når det har gått ett minutt kan du gå inn i neste bås. Brikkenummer kontrolleres. De som ikke har fått kartet i lagsposen på samlingsplass, får kartet i startøyeblikket. Det er alltid arrangører på start som kan hjelpe deg!

Kartet og postbeskrivelse

På kartet er starten markert med en trekant. Noen ganger er det merket en kort løype fra startstedet til startpost. På kartet er postene markert med røde ringer. Postene skal tas i riktig rekkefølge og du starter med nummer 1. På kartet er rekkefølgen vist som røde streker mellom postene. Mål er markert med en dobbelt ring.

På kartet er det trykket en postbeskrivelse. Denne beskriver terrenget der postene ligger (stor stein, høyde etc.) og hvilket kodennummer den enkelte posten har. Når posten du finner i skogen har samme kodennummer som postbeskrivelsen på kartet, vet du at du har kommet til riktig post!



Postene

På hver post finnes en oransje og hvit postskjerm. Her er også en stemplingsbukk hvor du skal ”stemple” med EKT-brikken. Kontroller at det er riktig nummer på posten!

Mål

Det siste stykket inn til mål er markert med bånd. Også i mål må du huske å stemple med EKT-brikken. Selv om du ikke har vært på alle postene må du stemple i mål slik at arrangørene vet at du har kommet inn fra skogen.

Etter du har kommet i mål

Det blir fort kaldt når du slutter å løpe. Ta derfor av løpetøyet og ta på tørt tøy så raskt som mulig. Er det dusj på samlingsplass går det an å bruke denne. Hvis ikke kan du vaske deg med en våt klut som du tar med hjemmefra (”våtklutmetoden”).

Premieutdeling

Når alle i din klasse har kommet i mål, er det premieutdeling til de som har løpt raskest. I de yngste klassene får alle premie.

*Lykke til!!
Halden SK*