

# Orienteringsløp



---

## Oppgaven:

Orienteringsoppgaven er todelt. 2 av patruljens medlemmer skal løpe et O-løp. Resten av patruljen skal løse en teorioppgave - kalt orienteringsteori. Orienteringsteorien har egen oppgavebeskrivelse.

---

## Kartet:

Kartet som benyttes under NM er Sætre Syd Hurum o-lag utgitt i 2012 og er i målestokk 1:10 000 med 5 meter ekvidistanse.

---

## Terrenget:

Løpsterrenget er detaljrikt. Løpbarheten varierer. Deler av terrenget har tett vegetasjon med redusert løpbarhet. Vær oppmerksom på skrenter og våtmarksområder.

---

## Området utenfor kartet:

Vær oppmerksom på at området vest for startområdet ligger utenfor kartet.

---

## Postmarkering:

Hver post er markert med et postflagg og en postbukk for elektronisk tidtaking (EKT) . Eksempel på postmarkering finnes på start.

---

## Postbeskrivelse:

På orienteringskartet er det trykket en postbeskrivelse for løpet som for hver post angir postnummer, beskrivelse av detalj og kode. Denne er skrevet fullt ut med tekst og ikke angitt etter Det internasjonale Orienteringsforbundet (IOF) sin norm. Koden angitt finner du igjen på postbukken for elektronisk tidtaking.

---

## Løype:

Orienteringsløypen er trykket på kartet etter IOF sin norm. Start er angitt med en trekant, post er angitt med sirkel samt postnummer. Mål er angitt med en dobbel sirkel. Mellom postene er det angitt hjelpelinjer. Det er merket løype fra siste post til mål.

---

## Elektronisk tidtakingsbrikke (EKT):

Ved NM benyttes elektronisk tidtaking slik det gjøres i de fleste ordinære orienteringsløp. Brikken registrerer hvilke poster som tas og i hvilken rekkefølge dette gjøres. Dette er en liten plastbrikke med tilhørende strikk for festing rundt en finger. Se egne punkter under start, kvittering på postene og mål for gjennomføring av løpet med brikken.

---

## Start:

Start er sør for bussavstigningen. Første start er kl.13.10. Patruljene starter i nummerrekkefølge etter oppslått startliste på konkurransetavlen ved informasjonen. Det er merket løype fra bussen til startområdet. På startområde ropes løperne opp for innplassering i startbås 6 minutter FØR ordinær tidsstart. De to løperne rykker en startbås frem for hvert minutt frem til løpsstart.

I en av startbåsene deles det ut løperbrikke for elektronisk tidtaking for kvittering på postene til en av de to løperne i patruljen. Løpskart deles ut 5 minutter før ordinær tidsstart, før løperne går inn i første bås. Hver patrulje får utlevert et løpskart. Ved start skal løperbrikken

# Orienteringsløp



plasseres ned i startblokken 5 sekunder før start for aktivisering av løperbrikken. Det vil være dommere som hjelper til med aktiviseringen. Løperbrikken tas opp av startblokken ved ordinær tidsstart. Start angis ved nedtellende piping siste fem sekunder. Ved startstedet er det en tydelig startklokke.

---

## **Kvittering på postene:**

Det kvitteres på postene ved å legge løperbrikken oppi postblokkens kvitteringsanordning. I kvitteringsanordningen avgis også et merke bak på backuplappen som finnes på hver løperbrikke. Det er løpernes eget ansvar og passe på at backuplappen er på plass ved start og at denne ikke blir borte under løpet (denne sitter meget godt festet på brikken).

---

## **Mål:**

Det er merket løype fra siste post og til målgang. Begge løperne i patruljen skal passere mållinjen samlet. Målgang angis ved at løperen stempler på målbukken ved mållinjen. Løpstiden STOPPER IKKE før løperen avslutter sitt løp ved stempling i mål. Etter stempling fortsetter begge løperne umiddelbart videre i en måsluse for innlevering og avlesning av løperbrikke. Det utleverte løpskartet leveres også etter målgang i slusen.

---

## **Gjennomføring av løp:**

Løpet gjennomføres ved at man fra start tar postene i riktig rekkefølge. Det vil si at en starter med post 1, så post 2 og så videre til siste post er besøkt. Dersom løperne løper forbi en post og kvitterer på en senere post i løpet kan dette korrigeres. Dette gjøres ved at en løper tilbake til posten en har passert. Etter kvittering der, må løperen fortsette løpet som normalt og kvittere i riktig rekkefølge på resterende poster på nytt. (Eksempel: Løperne har kvittert på post nummer 2, men løper forbi post nummer 3 og stempler først på post nummer 4. Løperne kan nå korrigere ved å løpe tilbake til post nummer 3 og kvittere her. De må så på nytt besøke nummer 4 og kvittere her før de kan fortsette til post nummer 5)

---

## **Løpsantrekk:**

Begge løperne i patruljen skal minimum bruke heldekkende lang bukse og t-skjorte eller tilsvarende under o-løpet. O-løperne må ta på seg startnummeret før de forlater konkurranseområdet og skal være synlig på deltagerne til de er tilbake i konkurranseområdet.

Det er mye flått i området og speiderne bes nøye sjekke seg for flått etter løpet.

---

## **Løypevakter:**

Underveis i løypen finnes tilstedeværende dommere som observerer speidernes gjennomføring av løpet. Dommerne kan kontaktes ved skade, men vil IKKE veilede speiderne i gjennomføringen.

---

## **Oppvarming:**

Evt. oppvarming foregår utenfor sperret område og ikke sør for startstreken. Se eget punkt for sperret område og merk dere startstedet. Løperne er selv ansvarlig for å rekke egen tidsstart.

---

## **Utstyr:**

Kompass og klokke

Heldekkende bekledning (obligatorisk krav til sikkerhet) og egnet skotøy.

# Orienteringsløp



---

## Hjelpemidler:

Kart med postbeskrivelse, brikke  
Hjelpemidler utdeles ved start.

---

## Avgang til o-løp:

Det vil bli oppgitt når o-løperne skal gjøre seg klare for avgang til o-løp 5 minutter før avgang. Patruljen vil forlate konkurranseområdet samtidig som de andre o-løperne på konkurranseområdet. O-løperne skal stille seg etter stigende patruljenummer utenfor området og bevege seg samlet frem til o-løpet.

---

## Bedømming av oppgaven:

For å oppnå tidspoeng må alle postene tas i riktig rekkefølge og alle postene må være funnet. Maksimalt tidspoeng oppnås dersom man greier løypen innen 30 minutter (12 poeng). Deretter trekkes 1 poeng for hvert minutt frem til 42 minutter. 42 minutter eller mer gir 0 tidspoeng.

Patruljen oppnår 2 poeng for hver post de har funnet for post 2 – 7. Post 1 gir 0 poeng. Maksimaltid settes til 60 minutter for å oppnå postpoeng. Dere får poeng for de postene dere har funnet, selv om disse ikke er funnet i riktig rekkefølge eller noen poster ikke er funnet.

Ved start, alle poster og ved målgang må brikken stemples. Etter målgang skal brikken leses av. Løperne går deretter til dommerbordet og får fylt ut poengskjemaet. Kart og brikke leveres ved dommerbordet etter målgang. Når poengskjemaet er signert kan dere ta bussen tilbake til Skogsborg. Patruljene må ta den bussen som de har reservasjon på. Dersom de ikke rekker denne må de ta neste buss som har ledig plass. Merking angir vei til bussen.

Hvis løperne mister brikken underveis vil de ikke få noe poeng på denne oppgaven, verken tidspoeng eller postpoeng.

---

## Tid patruljen har til disposisjon:

30 minutter, maks 1 time

---

## Poeng:

Bedømmingskriterier	Maks poeng	Kriterier for poeng	Poeng
Post 1	0 poeng		
Post 2-7	12 poeng	2 poeng: Stempling på riktig post	
Tid	12 poeng	Alle poster må være funnet i riktig rekkefølge. Et poeng trekk for hvert påbegynte minutt etter 30 minutter. Ved 42 minutter får dere da 0 poeng på denne oppgaven.	