



ORIENTERINGS-LØP

Tidsramme : 45 minutter

Disse hjelpemidlene er tillatt:

Kompass, Blyant/Penn

Utdelt materiale:

Kart, Kontrollbrikke, Startnummer, Svarark for oppgaver

Oppgavetekst:

Hele patruljen skal **sammen** gjennomføre o-løp. Det vil bli kontroll av dette i løypa. Peffen skal være utstyrt med startnummer godt synlig. Det er peffen som er ansvarlig for kontrollbrikken under løpet. Ved start og målgang, skal patruljefører gå først, og assistenten gå sist. Det er patruljefører og assistentens ansvar at hele patruljen er med under løpet.

Postene SKAL tas i den rekkefølge de er nummerert. Poster tatt i feil rekkefølge gir trekk. Eksempel : Poster tatt i rekkefølge 2-4-3 gir feil, og det trekkes 4 poeng, men dersom dette korrigeres ved å ta 2-4-3-4.... vil gi full pott, siden man da har tatt post 4 etter post 3. Poster tatt i rekkefølge 2-3-5, gir to poeng i trekk, siden post 4 mangler.

O-løpet er lagt opp med to sløyfer, men en sentral post som skal besøkes 3 ganger. Det skal stemples på totalt 14 poster. 5 av postene har en oppgave som skal besvares. Svarene føres på utleverte svarark. De 10 postene i de to sløyfene gir hver 2 poeng..

Startlister offentliggjøres fredag kveld. Patruljen **MÅ** innfinne seg i startområdet senest 5 minutter **FØR** angitt starttid. I startområdet vil det utdeles materiell som skal brukes under løpet. Opplæring i bruk av dette vil bli gitt i minuttene før start.

Patruljer som IKKE møter 5 minutter FØR angitt starttid, vil få 0 poeng på oppgaven.

Postene skal tas i rekkefølge 1-14. På hver post er det et postflagg, og en postenhet med kode for stempling. Utstyret står utstilt ved oppslagstavle, og ved start. Opplæring vil bli gitt før start. På enkelte poster vil det i tillegg være en oppgave, svar på denne oppgaven skal føres på utleverte svarark.

Poengberegning

Maksimalt antall poeng på o-løpet er 50.

Tid 45 minutter eller bedre	25 poeng.
2 poeng pr funnet post i de to sløyfene	20 poeng
1 poeng pr riktig svar på 5 oppgaver	5 poeng

For hvert påbegynte minutt som overskrider 45 minutter trekkes 1 poeng, (inntil 25 poeng)
For at patruljen skal få poeng på tid, må minimum 8 forskjellige poster være funnet.

Det gis to poeng pr funnet post for de 10 postene nummerert 2-6 og 8-12. Det forutsettes at postene taes i korrekt rekkefølge. En post skal besøkes 3 ganger. Det skal stemples alle ganger. Manglende stempling her eller på siste post gir 1 poeng trekk

På 5 av postene henger det oppgaver nummerert fra 1 til 5. Korrekt svar på oppgave gir 1 poeng pr. korrekt svar (Maks 5 poeng).

Dersom patruljen ikke er i mål etter 90 minutter (1 ½ time), så vil hele orienteringsoppgaven gi 0 poeng, selv om oppgavene er korrekte, og postene funnet og tatt i korrekt rekkefølge.

Antall personer ved målgang kontrolleres opp mot antall medlemmer i patrulje. Dersom dette antallet ikke stemmer vil hele posten gi 0 poeng. Medlemmer som frafaller underveis pga. skade, vil ikke gi trekk (Dette må i så fall dokumenteres).

**ORIENTERINGSLØP, TEKNISK GJENNOMFØRING****Tidtaking, postkontroll.**

Det benyttes elektronisk tidtakingsystem (Emit) der en kontrollbrikke registrer tid fra start til mål, og mellom de ulike postene. Brikken registrerer også hvilke poster som stemples på.

Tiden starter når brikken løftes opp av startenheten. Stemling på postene gjøres ved å legge kontrollbrikken ned i postenheten. Det kommer ingen kvitteringssignaler, – men det virker.

Start.

Patruljene startes med 1,5 min startintervall. Alle må møte til start senest 5 min før oppsatt starttid for opprop.

4,5 min før start kontrolleres navn/startnummer, og svarark for oppgave deles ut 3 min før start mottar patruljen kontrollbrikke.

1,5 min før start mottar patruljen kart. Det deles ut tre kart pr patrulje.

I startøyeblikket løftes brikken fra startenheten, og løpet er i gang.

Selve løpet

Mål.

Patruljen passerer samlet gjennom mål, og det stemples på postenheten ved mållinjen. Følg anvisning gjennom målsluse for avlesing/innlevering av brikke, svarark og kart.

Patruljen vil motta en kvitteringslapp som viser tid og hvilke poster som er stempla på. Kart kan hentes ved målområde/sekreteriat etter at løpet er avslutta.

Det hører med til god sportsånd av deltakere som har gjennomført løpet ikke snakker om løypa til de som enda ikke har starta.

Det er ikke tillatt å bevege seg ut i skogområdene på Dvergsnestangen lørdag 8. oktober, utenom når en deltar i orienteringsløpet.

Det er forbudt å bevege seg inn i områder som er skravert med rødt på kartet. Det er generelt forbudt å gå gjennom hager og lignende. Disse er markert med egen grønnfarge på kartet

OK SØR ØNSKER DERE GOD TUR I SKOGEN



Oppgave 1 O-løp

Hva er ekvidistanse?

Svaralternativer

1	Den loddrette avstanden mellom høydekurver
X	Høyde over havet
2	Den vannrette avstanden mellom høydekurver



Oppgave 2 O-løp

Hva er meridianer?

Svaralternativer

1	Hjelpelinjer som viser nord - sør retningen på kartet
X	Rammen til hele kartet
2	Hjelpelinjer som viser øst – vest retningen på kartet



Oppgave 3 O-løp

**Hva betyr at et kart er i målestokk
1:50000?**

Svaralternativer

1	At avstanden mellom høyre og venstre kartside er 50 mil
X	At en centimeter på kartet tilsvarer 500 meter i virkeligheten
2	At en centimeter på kartet tilsvarer 5 kilometer i virkeligheten



Oppgave 4 O-løp

Ta ut kompasskurs til neste post (Fra post 12 – 13)

Hva blir korrekt kompasskurs?

1	169 grader på 360/188 grader på 400
X	353 grader på 360/396 grader på 400
2	68 grader på 360/84 grader på 400



Oppgave 5 O-løp

Hva er misvisning?

Svaralternativer

1	Hvor mye du må legge til/trekke fra på kursen avhengig av hvor mye magnetisk materiale du har i sekken.
X	At det er faktiske feil på kartet
2	Forskjellen mellom virkelig nord og den magnetiske nordpol



Ansvarsoversikt o-løp

OK-Sør

- Løypelegging, trykke kart/pakke i plast, sette ut/ta inn poster, løpebrikker og avleserenheter.
- Tildele brikke til startnummer
- Gjennomføre start (2 personer)
- Gjennomføre mål / kontroll av løp / registrere tid og antall poster skrive ut resultatlistor (3 personer)
- Henger ut oppgavene på postene når postene legges ut

NM stabens ansvar

- Koordinere OK-Sør inn i systemet / godkjenne løyper / sted for innkomst og start
- Startlister, tror foreløpig det er lurt å bruke et regneark.
- Overta resultater fra OK-Sør for videre beregning
- Utforme og overlevere svarark til OK-sør, som skal utlevers sammen med kart/løpebrikke.
- Laminere dobbelt sett av oppgaver, som skal leveres til OK-Sør. Disse lamineres, lages hull i, og festes tau i, slik at de som setter ut posten bare kan henge opp oppgavene. Gi instruks om hvilke oppgaver som skal hvor.
- Avklare med Døveforbundet om lån av plen under o-løpet

Materielloversikt for o-løp

Svarark for oppgave

Kart

Brikke

Personell

Organisatorer ved avgang Ok-sør har personnell. NM-stab stiller 2 person ved start

Organisatorer ved målgang. OK-sør har ansvaret her

1 person i løypeområde, for å påse at oppgaver/poster ikke ødelegges/tukles med

Opgavene legges på ulike poster. Oppgave nummer 4 legges på post 6/12, og oppgave 5 legges på post 14.



Dommerskjema o-løp

Bedømmingsskjema for o-løp er laget i Excel, dette oppdateres automatisk etter hvert som løperne når mål.

Svarark og utskriften fra brikkeleseren heftes sammen, da disse danner grunnlaget for poengberegningen.

OK-Sør fører det totale poengskjemaet ved hjelp av enkelt regneark (excel) på PC

Fasit for oppgaver på o-løpet

Oppgave/Post	Korrekt svar	Kommentarer
1	1	
2	1	
3	X	
4	1	
5	2	