

PM - Orienteringsløp

Her følger en personlig melding til deltakere på orienteringsløpet som beskriver gjennomføring av løpet, kartet, terrenget og poengberegningen.

Kartet

Kartet som benyttes under NM er kartet "Mosmoen", som er utgitt i 1995 og revidert i 2003. Det er i målestokk 1:10 000 med 5 meter ekvidistanse.

Eksempel på løpskartet med startposisjon er slått opp på programkomiteens informasjonstavle.

Terrenget

Løpsterrenget er strikt. Løpbarheten varierer, men det er mange store stier i området. Deler av terrenget har tett vegetasjon med redusert løpbarhet.

Sperret område

Under NM er området kartet viser stengt for deltakere og ledere fredag og lørdag til orienteringsløpet er avsluttet. Patruljer og tilhørende ledere som beveger seg inn i området kan diskvalifiseres fra ø-løpet etter regler gitt for NM.

Postmarkering

Hver post er markert med en postskjerm 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. Koden som er 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 og 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 leirområdet. Første start er klokken 1230. Patruljene starter hvert minutt i nummerrekkefølge etter oppslått startliste på programkomiteens informasjonstavle. Det er merket løype til start fra programkomiteens informasjonstavle. **Det tar 20-25 minutter å gå til start.**

På start ropes løperne opp for innplassering i startbås 5 minutter FØR ordinær tidsstart. De to løperne rykker en startbås frem for hvert minutt frem til løpsstart.

I en av startbåsene deles løperbrikke for elektronisk tidtaking for kvittering på postene ut til en av de to løperne i patruljen. Løpskart deles ut ett minutt før ordinær tidsstart når løperne er fremme i siste bås. Hver patrulje får utlevert to løpskart.

Ved start skal løperbrikken plasseres ned i startblokken fem 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.

Kvittering på postene

Det kvitteres på postene ved å legge løperbrikken oppi postbukkens 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 leveres kartene, før løperne umiddelbart fortsetter videre for innlevering og avlesning av løperbrikke. Avlesning foregår ved den lille kirka dere passerte på vei til start.

Gjennomføring av løp

Løpet gjennomføres ved at to fra patruljen sammen løper fra post til post og stempler den elektroniske brikken på hver post. Postene kan tas i valgfri rekkefølge.

Poengberegning

Patruljen får 30 poeng for å gjennomføre o-løpet innen 30 min og 00 sek. Det forutsettes at alle postene er tatt. Patruljen får fratrukk på 4 poeng for hver post som ikke er tatt. Patruljen får i tillegg fratrukk på 1 poeng for hvert påbegynte minutt de kommer seinere enn 30 min og 00 sek. Patruljen vil ikke oppnå poeng dersom de bruker mer enn 1 time.

Løpsantrekk

Begge løperne i patruljen skal minimum bruke heldekkende lang bukse og t-skjorte eller tilsvarende under o-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. Løypevaktene påser at de to patruljemedlemmene løper sammen.

Oppvarming

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

Orienteringsoppgave - Poengskjema



Patrulje nr.	
Antall poeng	

Oppgavenummer	Svar	Kryss ved riktig svar
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
		Antall kryss dette ark
		Totalt antall kryss hele oppgaven

Antall kryss er antall poeng. Poengsummen føres øverst på poengskjema del 1.

Orienteringsoppgave



Hva er oppgaven

Under er det flere teorisørsmål. Dere har fått et eget poengskjema hvor svarene deres skal skrives.

Utstyr utlevert på posten

- Orienteringsoppgave
- Poengskjema

Postgjennomføring

På denne delen av orienteringsoppgaven skal den delen av patruljen som IKKE løper O-løp løse noen teoretiske oppgaver nummerert fra 1 til 20. Teorioppgavene er delt inn i Orienteringskart (Oppgave 1-13), Sjøkart (Oppgave 14 og 15) og Norge 1:50 000 / M711 (Oppgave 16-20).

1. Patruljene setter seg på området som er merket med deres patruljenummer.
2. Postansvarlig gir instruksjoner og deler ut orienteringsoppgaven til en i patruljen - sammen med dommerne. Patruljene kan starte med oppgaven umiddelbart.
3. Når patruljen er klar til innlevering av oppgaven reiser en i patruljen seg, tilkaller nærmeste dommer og leverer poengskjemaet. Når dette er gjort kan patruljen forlater konkurranseområdet.
4. Postansvarlig vil rope opp når det er 10 minutter igjen, 5 minutter igjen og 1 minutt igjen før tiden er ute.
5. Ved for sen innlevering mister patruljen 2 poeng for hvert påbegynte minutt. Etter 10 minutter får patruljen da 0 poeng på denne orienteringsoppgaven.

Bedømmning

Denne delen av Orienteringsposten gir maksimalt 20 poeng. Det vil si ett poeng pr. teorisørsmål. Det er ikke viktig hvilken benevning som benyttes. Dersom dere svarer i f.eks. cm i stedet for meter så godtas svaret.

Tid patruljene har til disposisjon

Patruljen har 1 time på å løse oppgaven. Postansvarlig vil rope opp når det er 10 minutter igjen, 5 minutter igjen og 1 minutt igjen før tiden er ute. Ved for sen innlevering mister patruljen 2 poeng for hvert påbegynte minutt. Etter 10 minutter får patruljen da 0 poeng på denne posten. Maksimal poengsum er 20 poeng.

Tillatte hjelpemidler

Her har dere kun lov å benytte kompass og skrivesaker som hjelpemiddel. Skulle dere være usikre på om noe er tillatt så ta kontakt med en av dommerne.

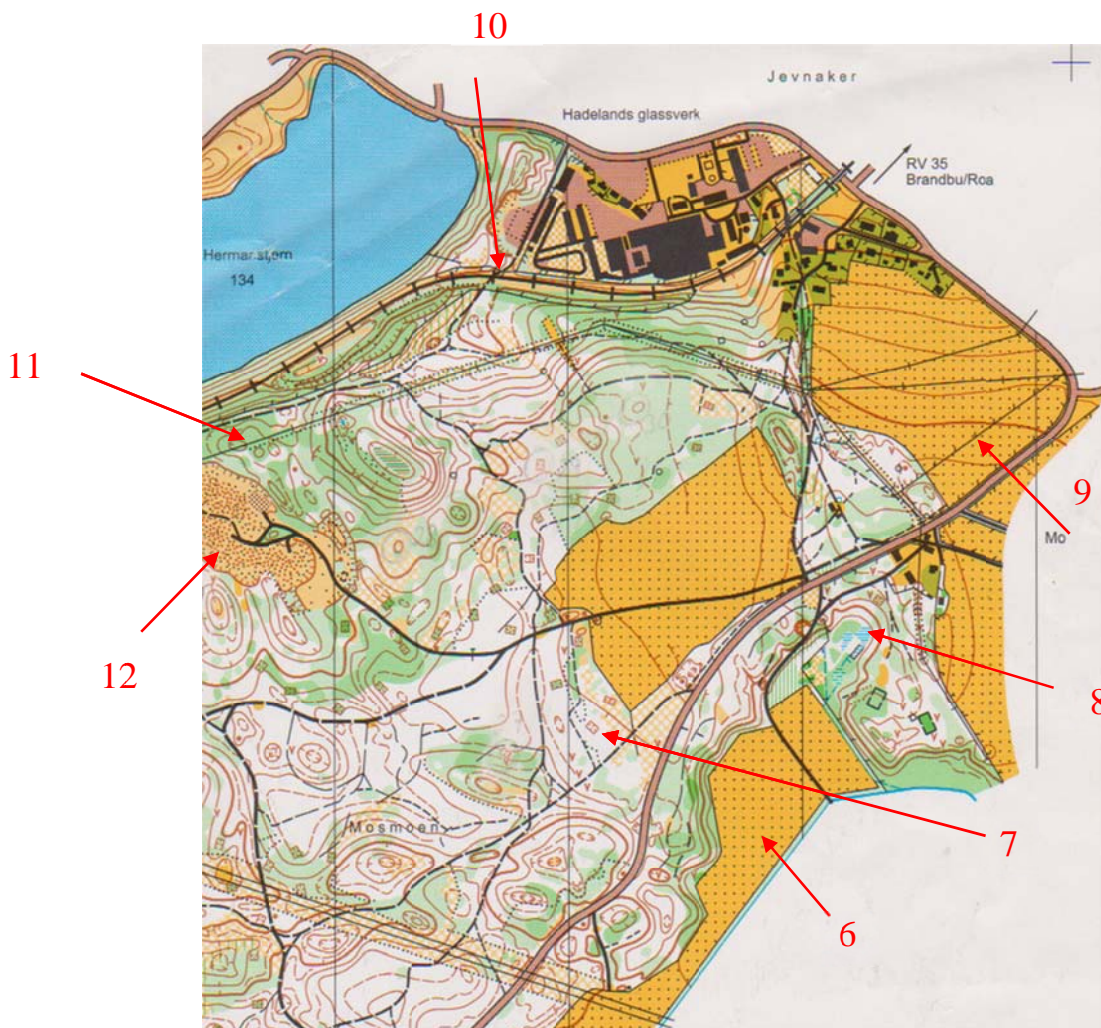
Orienteringskart

Orienteringskart er kart med et høyt detaljnivå som blant annet brukes av orienteringsløpere i orienteringsløp. Kartserien kommer i en mengde forskjellige målestokker og med forskjellig ekvidistanse. I oppgavene er det angitt den informasjonen du trenger.

Fakta om kartet til høyre:

- Karet er et orienteringskart
- Ekvidistanse er 5 meter

1. Dette er kartet over et naturområde. Beskriv terrengets topografi
2. Hvor stor høydeforskjell er det fra stien og til kartutsnittets laveste punkt.



3. I hvilken himmelretning må du gå hvis du vil gå fra Hadeland Glassverk og til Hermannstjern
4. I hvilken himmelretning må du gå hvis du vil gå fra Hadeland Glassverk til Mosmoen?
5. Et orienteringskart har målestokk 1 : 15 000. Hvor langt vil to centimeter (2 cm) på kartet være i terrenget?
- 6.- 12 I denne delen av oppgaven skal dere skrive hva de forskjellige karttegnene betyr. Hvilket karttegn peker pilene på?

Sjøkart

Serien utgjør standardkartverket for norskekysten og dekker kysten fra svenskegrensen til Grense-Jakobselv. Målestokken er, med noen få unntak, 1: 50 000. I oppgavene under er det angitt den informasjonen du trenger.



13. Hva markerer tegnet i sirkelbuenes sentrum på kartet?

14. Hva angir tallene på kartet?

Norge 1:50 000 / M711

Hele Norge er dekket av en lik kartserie. Totalt er det 727 kartblad som dekker landet i målestokken 1:50 000. Serien er kjent som Norge 1:50 000 eller militært M711. I oppgavene er det angitt den informasjonen du trenger.

15. Hvilket punkt har fullstendig UTM-kartreferansen 32VNM 728 563?

16. Hvilken høyde over havet har Åboråsen?

17. Hvor høyt ligger utsiktspunktet Kongens utsikt?



18. Hva er ekvidistansen på kartserien Norge 1:50 000 / M711?

19. Hvor langt er 2 cm på kartet i terrenget dersom vi ser bort fra høydeforskjeller?

20. Hva angir de rosa områdene på kartet?