|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ringerike o-lag**[www.ringerike-o-lag.net](http://www.ringerike-o-lag.net)Kontaktpersoner:Morten Dåsnes, tlf 41618459 |
|  |  |

**DELTAKELSE PÅ O-LØP – TIPS TIL NYE DELTAKERE**

Dette notatet gir en beskrivelse av og praktiske tips ved deltakelse på **krets- og nasjonale løp.** Slike løp arrangeres normalt på lørdager eller søndager. Den lokal

**Ringerikskarusellen** som arrangeres av Fossekallen il og Ringerike o-lag har et enklere opplegg, men mange av momentene er relevante også for denne.

**Påmelding, innbydelse og betaling**

Påmelding til orienteringsløp gjøres digitalt på Eventor: <https://eventor.orientering.no>

Her finner en også innbydelse til arrangementet med informasjon om sted, tid, klasser, løypelengder mm. Det kreves en registrering i Eventor – ta kontakt med ROLs kontaktperson om du trenger hjelp til dette. ROL har løperbrikker til utlån for de som ikke har det, og ROL dekker startkontingenten for medlemmer. Vi anbefaler forhåndspåmelding i eventor (vanligvis frist mandag før løp), men i N-klasser er det også mulig å melde seg på på arena på løpsdagen.

**Klasser og løyper**

I o-løp er det klasser for alle – fra unge nybegynnere til veteraner. Det er alltid en eller to nybegynnerløype. N1 Åpen er den enkleste nybegynnerløypa der alle kan delta uavhengig av alder. N2 9-16 er ei litt vanskeligere nybegynnerløype for ungdom mellom 9 og 16 år, mens de over 16 år kan løpe samme løype i klasse N2 17- . I nybegynnerløype kan en følge tydelige ledelinjer, stier, bekker, gjerder o.l. mellom alle postene. Vi anbefaler for de fleste at de melder seg på i N1 åpen første gang de deltar i et o-løp. Når en er trygg og behersker ei løype, kan en gå videre til å delta i C-løype, og så B-løype og etter hvert i aldersbestemte konkurranseklasser. Vi anbefaler at en drøfter en fornuftig progresjon med leder/trener i ROL.

For nybegynnere og de yngste er trygghet og mestring viktigst. I N- og C-klasser får derfor deltakerne kartet på arena før de går til start, de kan løpe flere sammen og/eller ha med ledsager. Ledsager kan være foreldre eller en løper fra ROL. Fint om en melder fra til trener i ROL på forhånd dersom en ønsker ledsager fra klubben. I N1 åpen er det ingen resultatliste, mens det i N2 og C-løypene oppgis tid uten rangering. Alle løpere 12 år og yngre, og deltakere i C 9-16, får premie.

**Parkering, arena og start**

Sted for o-løpet går fram av innbydelsen (som dere finner på eventor). Det er normalt merka med o-skjerm og/eller skilt der en tar av fra hovedvei, og det kan være en parkeringsavgift som den enkelte må dekke. Ta kontakt med leder/trener i ROL når en ønsker skyss – og samkjøring er uansett hyggelig og miljøvennlig. Det kan være et stykke å gå fra parkering til arena (sjekk i innbydelsen).

På arena samles vi klubbvis – se etter ROLs klubbvimpel. Lurt med campingstol, sittesekk eller sitteunderlag. Ved dårlig vær (regn) har vi med klubbtelt. Vi anbefaler at en kommer ca 1 time før en skal starte – det gir tid til å se på kart og løype, få praktisk informasjon – og det sosiale er en viktig del av deltakelsen. De første som kommer til arena fra klubben henter normalt lagspose. Den inneholder kart til de løperne som skal ha det og PM. PM er et informasjonsskriv for løpet som det er lurt å lese igjennom. Det blir vanligvis lagt ut i eventor også – sammen med startlister, et par dager før løpet.

Mange kommer til o-løpet i det tøyet en skal løpe i – da glemmer en ikke viktige plagg, men det er også mulig å skifte til løpstøy på arena. All skifting skjer normalt utendørs eller i klubbteltet – det er ikke garderober. Det er krav om såkalt «full dekning» (av hensyn til smittefare) som vil si heldekkende bukse, men at en kan løpe i korterma. Fint om en bruker ROLs løpsoverdel (som alle nye ungdommer får ved innmelding). Det er lurt å ha med tørt skiftetøy til etter løpet – enten en har blitt våt av svette, regn eller våte bekker og myrer.

Start for nybegynnerløypene er normalt i nærheten av arena. Det kan være flere startsteder og er viktig å merke seg startstedet for egen klasse, og beregne god tid til start. I N-klassene og C- og B-klassene er det normalt fri starttid, dvs en velger sjøl når en vil starte, mens det i aldersbestemte klasser er fastsatt starttid. Vi anbefaler at en avtaler med en rutinert løper følge til start første gangen slik at en får hjelp til å finne rette startbås mm. Og så må en huske å ha med seg kompass, løperbrikke og kartet i de klasser som får det på forhånd.

**Andre tilbud på arena**

På arena vil det normalt være kiosktilbud med kaker, vafler, pølser, brus, kaffe o.l. – men ei nistepakke er lurt å ha med i tillegg. For de yngste er det «Små-Troll-løype» - ei merka løype på noen hundre meter med poster, kvittering og premie. På større løp (vårløp i Østfold, Pinseløp Kongsberg, O-Festivalen) er det salg av o-sko og utstyr, som det er vanskelig å få i sportsbutikker og alternativt må kjøpes på nett.

Oppholdet på arena før og etter løpet er en viktig del av det sosiale miljøet i o-idretten. Vi heier på hverandre, viser hvor vi har løpt og forklarer «bommer» på tvers av alder og nivå, trøster de som har behov for det og gleder oss over gode prestasjoner til lagkamerater. Alle har et ansvar for å bidra til at det er hyggelig i ROL-leiren på arena. Opphold på arena gir også en god anledning til å bli kjent med jevngamle på tvers av klubbgrenser. For de aller fleste som fortsetter lenge med o-idrett, er det sosiale fellesskapet hovedgrunnen. Undervurder derfor ikke betydningen av trivelig tid på arena!

**Informasjon på orienteringsforbundets nettside:**

Informasjon om deltakelse på orienteringsløp finner du også på orienterinsgforbundets nettside: [Ny i orientering](https://www.orientering.no/next/page/ny-i-orientering)