

Oppmanns- og arrangørnotat 2025

Retningslinjer for bedriftsorienteringsløp

O-utvalget vil gjerne takke den enkelte løper for innsatsen i sesongen 2024. Vi vil også takke de lag som arrangerte O-løp, og de lag som har sagt seg villig til å ta på seg arrangement i årets sesong.

O-sesongens første løp blir gateløp 9. april. Det er lagt opp til 16 individuelle løp i 2025, men pr. 27. mars mangler vi arrangør til ett løp, 18. sept. Ved sesongstart ser det ikke ut til at det blir arrangert nattløp. Det er ikke planlagt stafett. Tidspunkt for årets miniårsmøte er ikke fastsatt ennå, men blir rundt månedsskiftet november - desember. Vennligst gjør O-løperne i bedriftsidrettslaget kjent med informasjonen nedenfor.

O-utvalget ønsker dere alle vel møtt og lykke til med en spennende O-sesong!

Løyper og klasseinndeling

Arrangører bes spesielt merke seg standarden for C-løype, og tilstrebe C-løyper som holder rett standard og som ikke er som en kort B-løype.

N- og C-løypene er de viktigste for å rekruttere nye og uerfarne løpere, så det er viktig at disse løypene ikke er for vanskelige.

Alle løypebetegnelser følger **Norges Orienteringsforbunds standard for løypelegging:**

- Løypenes vanskegrad inndeles i kategoriene A (vanskeligst), B, C og N (letttest).
- En A-løype skal, innenfor de rammer terrenget setter, være mest mulig krevende og gi varierte utfordringer.
- En B-løype skal være variert og inneholde flere veivalgsmuligheter, men med tydelige oppfangende detaljer bak postene.
- En C-løype skal være variert, men strekkene skal ikke gi for store o-tekniske utfordringer og være knyttet til ledelinjer. Postene skal plasseres i nærheten av tydelige holdepunkter.
- En N-løype skal være enkel, men også variert i den grad det lar seg gjøre. På strekkene skal løperne kunne følge ledelinjer hele eller mesteparten av veien, og postene skal plasseres på eller i nærheten av disse.

Nybegynnerløype **N**, **antatt vinnertid 20-25 min** (ca. 2 km):

DN, DUN,
HN, HUN,
Trim N

Kort løype **C**, **antatt vinnertid 25-30 min** (2,6 - 2,8 km):

H16C, H30C, H40C, H50C, H60C, H70C, H80C, H90C, HUC,
D16C, D30C, D40C, D50C, D60C, D70C, D80C, DUC,
Trim C

Mellomløype **B**, **antatt vinnertid 35-40 min** (3,2 - 3,5 km):

H16B, H30B, H40B, H50B, H60B, H70B, HUB
D16B, D30B, D40B, D50B, D60B, D70B, DUB,

Lang løype **A**, **antatt vinnertid 35-40 min** (4,0 - 4,5 km):

H16A, H30A, H40A, H50A, H60A, H70A, HUA
D16A, D30A, D40A, D50A, D60A, DUA,

Klassene Trim N og Trim C har resultatlister uten sluttider. Deltagelse i disse klassene teller som glassløp, men gir ikke rankingpoeng.

Løypelegger oppfordres til å ta hensyn til terrengets beskaffenhet og tilpasse løypelengdene for å unngå for lange eller for korte løpstider.

Hvem kan delta

Bedrifts-o-løpene er åpne for alle som ønsker å løpe o-løp, både løpere i bedriftsidrettslag som er medlem i Vestland Bedriftsidrettskrets (VBIK), og andre løpere.

Løpere utenfor VBIK stiller i de vanlige aldersklassene og får rankingpoeng, men de får ikke rankingvinnerpremie.

Alle aktive løpere under 30 år og løpere under 16 år, må starte utenfor konkurranse i U-klassene. Med aktive løpere menes de som har løpt ordinære løp siste 6 mnd. 30- og 16-års grensene gjelder fra datoen man fyller år. Inndelingen i årsklasser følger regelen 'det året du fyller', men det er generelt tillatt å løpe i yngre klasse enn der løperen i henhold til sin alder hører hjemme.

Arrangører og startforbud

Alle som er med og arrangerer kan få løpet registrert som glassløp. Forutsatt at kretsens andel av startkontingenten (for tiden 35,-) betales. Man melder seg enten på i vanlig klasse med disk, eller i U-klasse hvis man (prøve)løper og ønsker godkjent tid.

Løpere for arrangerende lag kan bare delta i løpet utenfor konkurranse i U-klasse. Løpet teller ikke i rankingen, men regnes med i antall løp som kvalifiserer for deltakerglass. Løpere tilhørende klubb som arrangerer mer enn ett løp i sesongen trenger ikke i stille i U-klasse.

Løpere som er løypelegger/kontrollør for andre klubber gis dispensasjon til å starte i sin egen klubbs arrangement.

Løpsantrekk

Alle deltakere skal ha et løpsantrekk som dekker hele kroppen unntatt hode, hals og armer.

Påmelding

Påmelding skjer ved at de som har egen brikke som har vært brukt på bedriftsløp minst en gang tidligere legger brikken på en egen avlesningsenhet tilknyttet Påmeldings-PC/Rette-PC. Her vil en kunne endre klasse.

Personer med leiebrikke, lånt eller ny brikke, som har løpt bedriftsløp tidligere kan også melde seg på ved å legge brikken på egen avlesningsenhet og oppgi navn. Løperens navn søkes opp i systemet og kobles til brikken.

Nye løpere som ikke er registrert i systemet må melde seg på ved å fylle ut påmeldingsslipp og levere denne i sekretariatet.

Startkontingent

Startkontingenten er kr. 120,- for samtlige løp både i og utenfor konkurranse.

Startkontingenten betales med mobilappen Vipps. Pengene vippses til nr. **516407**, før du går til påmelding for å unngå kø. Fullstendig veiledning for bruk av Vipps ligger på <http://o-bergen.no/web/vipps>

Løpere i lag som har «Totalkonsept»-avtale med bedriftsidrettskretsen betaler IKKE startkontingent siden «Totalkonsept» gir fri tilgang til alle kretsens aktiviteter. For sesongen 2024 har NORCE «Totalkonsept»-avtale.

Utleie av brikker

Pris for utleie av brikker er kr. 35,- for alle klasser.

Kjøp av brikker

Løpere kan kjøpe brikker på <https://www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet>.

Start

Første start er normalt satt til kl. 17.00 og siste start til kl. 18.30.

Arrangøren kan selv velge et tidligere starttidspunkt, men første start kan ikke settes tidligere enn kl. 16.30. Det bør fremgå av innbydelsen dersom første start er fremskjøvet. Det oppfordres til å tillate start før kl. 17.00 såfremt man ellers er klar til det.

Første start på nattløpet settes normalt til kl. 20.00. Husk å skrive i innbydelsen at løperne bør ha god lykt, såfremt ikke løpet går i nærheten av bebyggelse, gatelys e.l.

Stenging av mål

Målet kan stenges av arrangør kl. 20.30 dersom dette angis i innbydelsen.

Løpere som ikke har fullført før målet stenges må snarest melde seg til arrangør på samlingsplass.

Resultatservice

Alle løpere vil normalt få sine egne strekktider og sluttid etter målpasseringen. Komplette resultatlistene publiseres på www.o-bergen.no etter løpet, vanligvis i løpet av kvelden.

Protester

Protester på et arrangement sendes skriftlig til leder i o-utvalget så fort som mulig. Protester som gjelder den enkelte løper leveres til arrangør av løpet.

Deltakerglass

Løpere som har startet i 10 løp uansett klasse eller løype får deltakerglass. Både brutt og disket løp teller med i denne sammenheng. Annullerte løp, dvs. løp der arrangøren har gjort en feil, teller med. Stafett teller ikke. Det er ikke krav om medlemskap i klubb tilsluttet VBIK for å få deltakerglass.

Deltakerglass og medaljer for sesongen 2024 kan hentes på noen av vårens løp, annonseres på web-siden og facebook, eller etter avtale med premieansvarlig.

Glass som ikke er hentet innen utgangen av vårsesongen, kan vanligvis ikke gjøres krav på senere.

Ranking

Formelen som benyttes til rankingberegning er slik (1000 poeng til klassevinner):

$$\text{Poeng} = 1500 - (500 * t / T), \text{ der } t = \text{løperens anvendte tid i sek, } T = \text{vinnertid i sek}$$

Rankingvinnere premieres i alle klasser unntatt klassene utenfor konkurranse og nybegynnerklassene. De 10 beste løpene i samme klasse teller med i rankingen. Rankingpoeng blir ikke overført fra en klasse til en annen. Løpere som starter i flere klasser blir rankingført i hver klasse de starter i. Alle individuelle løp teller med på rankingen. Rankingvinnere premieres kun med heder & ære.

Klager på rankingen må sendes skriftlig til resultatservice@o-bergen.no.

Klubbranking

Kun klubber tilsluttet VBIK teller med i klubbrankingen. De 20 løperne med flest individuelle rankingpoeng i en klubb teller med i klubbens rankingpoeng. For klubber med færre enn 20 løpere teller alle løperne med.

Bedriftsorientering på internett

Innbydelser, resultater og annen informasjon blir lagt ut på <http://o-bergen.no/>. Vi har også en Facebookgruppe: «ORIENTERING Bedriftsidretten Vestland»
<https://www.facebook.com/groups/125348161497131/>

Særlig informasjon for arrangører

Innbydelse

Mal for innbydelse ligger på nettsidene og skal følges (filen malinnbydelse.doc på <http://o-bergen.no/web/arrangorer>). Innbydelsen skal også inneholde lenke til et kart som viser hvor arena, evt. parkering er, for å bl.a. gjøre det lettere for nye løpere å finne frem. Innbydelsen sendes senest 2 uker før løpet til dataansvarlig på epost resultatservice@o-bergen.no.

Adkomst, parkering og avstand til start

Parkering er et viktig moment i arrangementet, og kan i seg selv være en begrensingsfaktor. Tenk derfor igjennom avviklingen av denne og sett av tilstrekkelig med ressurser.

Det er en fordel om arena (tidligere kjent som samlingsplass) er tilgjengelig med kollektivtrafikk og/eller sykkel. Dette vil også minske presset noe på parkering.

Det oppfordres til at start, spesielt for N- og C-løype, ikke legges langt unna arena. Erfaringsmessig blir det lavere deltagelse på løp med lang reiseavstand og med lang avstand fra arena til start.

Løp i byfjellene

I områder på byfjellene hvor start/målområde/samlingsplass berører drikkevannskilder må Bergen Kommune varsles før løp. Se søknadsskjema, og mer info og lenker på <https://www.bergen.kommune.no/innbyggerhjelpen/kultur-idrett-og-fritid/utlan-og-leie/byrom/leie-av-kommunale-byrom-til-arrangement>.

Retningslinjer for kart

Målestokk 1:7500 eller 1:5000 skal brukes. Det henstilles til arrangørene om å bruke 1:5000 på N- og C-løype-kart hvis mulig.

Vær spesielt oppmerksom på kartkvalitet:

- a) God lesbarhet og ikke for små postbeskrivelser
- b) Riktig fargegjengivelse
- c) God papirkvalitet

Kart må legges i sveisete plastposer av tilstrekkelig god kvalitet. Kvalitetsnormen bør være 90 my og kan skaffes hos NOF og Baccadent A/S. Alternativt kan kartet trykkes på vannfast papir.

Forbudte områder:

- Hager (olivengrønt) er alltid strengt forbudt å løpe i, jfr. opplysning nederst i innbydelsesmalen
- Dyrket mark (gult med svarte prikker, karttegn 412) er også vanligvis forbudt område, jfr. opplysning nederst i innbydelsesmalen.
 - Generelt oppfordres til, hvis mulig, å markere ulovlig dyrket mark med «arealskravur» på kartet da dette forbudet ikke er så godt kjent blant løpere som bare løper bedrift.
 - Hvis noe dyrket mark er lov å løpe på må dette skrives eksplisitt i innbydelsen, parallelt med at ulovlig dyrket mark markeres med «arealskravur» på kartet, og opplysningen nederst i innbydelsen fjernes.

Kontrollørordning

Alle arrangørlagene er pålagt å ha kontrollør som skal kvalitetssikre det tekniske arrangement som helhet. Kontrolløren skal ha gode kunnskaper om:

- Teknisk arrangement
- Løypelegging (NOF's standard)
- Spesielle sider ved bedriftsorienteringen

NB: O-utvalget oppfordrer arrangørene til spesielt god kontroll av løyper og vanskelighetsgrad, da det har kommet tilbakemeldinger om at det har vært stor variasjon rundt dette, særlig i C-løypa. Se tidligere avsnitt om **Løyper og klasseinndeling**. **Det er spesielt viktig at N- og C-løypene på de første løpene i sesongen ikke er for vanskelige, bl.a. for å gi nye løpere en god opplevelse!**

Ved kontroll av løyper og vanskelighetsgrad kan man gjerne bruke en ekstern kontrollør, og følgende punkter bør vektlegges spesielt:

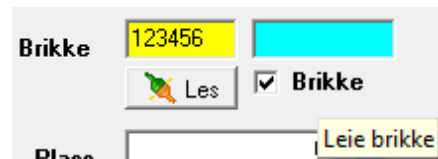
- Løypenes vanskelighetsgrad
- Løypelengder i forhold til terrenget
- Karttrykk
- Kartkvalitet, særlig rundt postene

Det oppfordres også til å bruke kontrolløpere/prøveløpere som kontrollører alle løypene før start på løpsdagen for å bl.a. sjekke at alle poster er korrekt plassert, ikke fjernet, har rett nummer ihht. postbeskrivelsene.

Påmelding av løpere uten fast brikke

Personer med leiebrikke eller annen brikke som ikke er registrert i vårt system knyttet til vedkommende person melder seg også på ved å legge brikken på avlesningsenheten tilknyttet Påmeldings-PC eller Rette-PC, og oppgir navn. Løperens navn søkes opp i datasystemet og kobles til brikken.

Løpere som løper med leiebrikke, lånt brikke eller annen brikke som ikke skal registreres som løperens egen faste brikke i datasystemet skal kryss av for "Nei" under "Egen brikke?" på slippet, og arrangøren skal da krysse av "Brikke"/"Leie brikke"-feltet ved innlegging av løperen i eTiming-datasystemet. (Merk at "Leie brikke"-teksten i eTiming er misvisende, feltet betyr egentlig "Ikke fast brikke".)



Nye løpere som ikke er registrert i systemet må melde seg på ved å fylle ut påmeldingsslipp og levere denne i sekretariatet Mal for påmeldingsslipp en er lagt ut på O-utvalgets nettsider: filen «pamskjem.xls» på <http://o-bergen.no/web/arrangorer>. Arrangøren må selv kopiere opp tilstrekkelig antall slipper.

Husk å kreve inn startkontingent og leie for brikke!

Utleie av brikker

Arrangør noterer ned på et skjema hvem som leier brikken, og leier må signere. Det skal fremgå at leier er ansvarlig for brikken. Skjema hentes på O-utvalgets nettsider: filen «Brikkeutleie skjema.doc» på <http://o-bergen.no/web/arrangorer>.

Startkontingent, oppgjør og betaling og «Totalkonsept»

Etter løpet sender arrangør forespørsel om å få Vipps-rapport for løpet til bedriftsidrettskretsen, vestland@bedriftsidretten.no.

Kretsens oppgjørsskjema fylles ut, det finnes på hjemmesiden vår under «Informasjon – For arrangører», oppgjørsskjema. Direkte-lenke: <http://o-bergen.no/web/sites/default/files/Oppgjørsskjema%20arrangement.xls> Oppgjørsskjemaet sendes på

epost til kretsen, vestland@bedriftsidretten.no, med kopi til leder i O-utvalget.

Av startkontingenten skal VBIK ha kr. 35,- per deltaker. All inntekt fra brikkeutleie tilfaller VBIK. Siden så å si all deltaker-betaling skjer med Vipps, skal arrangør vanligvis få utbetalt penger fra VBIK etter at oppgjørsskjema er innsendt.

Løpere i lag som har «Totalkonsept»-avtale med bedriftsidrettskretsen betaler IKKE startkontingent siden «Totalkonsept» gir fri tilgang til alle kretsens aktiviteter. For sesongen 2024 har NORCE «Totalkonsept»-avtale. Antall «Totalkonsept»-løpere fra NORCE finner arrangøren selv ut etter løpsslutt fra resultatlistene per klubb, og antallet føres spesifikt i oppgjørsskjemaet.

Arrangør betaler kr 800,- til dataansvarlig, for tiden Håkon Ingvaldsen bankkonto **9710 14 19677**.

Forhåndspåmelding

Forhåndspåmelding benyttes kun til stafett.

Løse postbeskrivelser

Arrangørene kan gjerne ha løse postbeskrivelser tilgjengelig, (i tillegg til de som er trykt på kartet,) men dette er ikke noe krav. Spesielt for løyper med mange poster eller for kart større enn A4 kan det være praktisk for løperne med løse postbeskrivelser. Hvis slike er tilgjengelig, må det stå i innbydelsen.

Start

Det lages 6 startbåser. En bås for A- og en for N-løypene og to for B- og C-løypene. Skilt for hvem som skal starte i de ulike båsene finnes i arrangementsutstyret. Løperne stiller seg i kø bak sin startbås etter hvert ved start. Startintervallet skal normalt være 1 minutt, men ved store køer og med terreng hvor de startende raskt forsvinner ut av synsfeltet kan det senkes til 30 sekunder. Ved 30 sekunders startintervall må en flytte kartene i båsen bak de som skal starte, slik at alle får ett minutt til kartlesing.

Kart på nett

Det oppfordres på det sterkeste til at kart med løyper publiseres på hjemmesiden i terminlisten etter løpet! N-løypen bør publiseres dagen før løpet slik at nybegynnere kan få veiledning av mer erfarne kollegaer e.l. Kart med løyper som skal publiseres sendes til dataansvarlig på epost resultatservice@o-bergen.no.

Materiell

Arrangørene er økonomisk ansvarlig for utstyret vårt.

Utstyret skal være rent og tørt ved overlevering.

Eventuelt manglende, ødelagt utstyr e.l. må rapporteres så fort som mulig til materialforvalter.

Liste over tilgjengelige postbukker ligger på O-utvalgets nettsider: <http://o-bergen.no/web/arrangorer>.

Hjertestarter. Det er en hjertestarter i tilhengeren. En person i arrangørstaben må gjøre seg kjent med bruken av den og hvor den er plassert under løpet, og sjekke at den er i ok stand.

Hjertestarter og førstehjelpsutstyr må være med på alle løp, selv om ikke tilhengeren er med!

Merk: I materialet inngår tre telt

- Stenger merket blått og rød duk: I god stand og kan brukes til teknisk utstyr.
- Stenger merket rødt og lilla duk: I grei stand
- Stenger merket gult og grønn duk: Skal ikke brukes til teknisk utstyr.

Tilhenger

Utstyrstilhengeren har registreringsnummer TE 8929. For å sjekke om man har lov til å trekke hengeren med en gitt bil og førerkort kan man bruke Vegvesenets tilhengerkalkulator (finnes også som app, «Tilhengerkalkulator»):

[Tilhengerkalkulator | Statens vegvesen](#)

Tast inn bilens og hengerens registreringsnummer, og velg førerkortklasse.

Hengeren overleveres vanligvis direkte til neste arrangør, men vi disponerer også en oppbevaringsplass for den via bedriftsidrettskretsen tlf 55 59 58 50. For øvrig, kontakt materialforvalter for nærmere info.

Aggregat

Bedriftsidrettskretsen har et strømaggregat som er plassert i tilhengeren. Bensinkanne **skal** fylles opp etter løp slik at den er klar for neste arrangør.

Datautstyr til tidtaking

O-utvalget disponerer to MTR4 tidtakerklokker, to 250-påmeldingsenheter, tre bærbare PC'er, en trådløs ruter og en flatskjerm. Alle PCene er satt opp med Windows 10, Microsoft Office, og resultatservice- og tidtakingssystemet eTiming. Arrangør får ferdig klargjorte maskiner før sitt løp. Informasjon om bruk av datasystemet kan leses i notatet: «Tidtaking i HMBK-bedrifts-o-løp», http://o-bergen.no/web/sites/default/files/Tidtaking_i_HMBK-bedrifts-o-løp_2017.pdf.

Arrangøren må ha tilgang til strøm.

Datautstyret (PCer, MTRer, påmeldingsenhet mm.) hentes hos dataansvarlig Øistein Stemme, tlf. 41 92 73 88, Kroatjønnev. 46, Fyllingsdalen i god tid før løpet. Husk å avtale henting! Utstyret leveres samme sted snarest mulig etter løpet. Dataansvarlig legger resultater ut på nett og klargjør utstyret for neste løp.

O-utvalget 2024:

Leder: Matti Torgersen, Hordane BIL

E-post: matti.torgersen@vlfk.no Mobil: 922 24 656

Materialforvalter: Harald Valen, HSI

E-post: harald.valen@helse-bergen.no Mobil: 41 08 70 06

Terminlisteansvarlig: Cecilie Moe Garmannslund, Bergen Fiber

E-post: orientering@bergenfiber.no Mobil: 91 75 11 75

Premieansvarlig: Berit Tvedt, Bergenslærernes BIL

E-post: btvedt@online.no Mobil: 922 52 757

Web-, data- og resultatansvarlig: Håkon, Folkehelseinstituttet

E-post: ohakon.ingvaldsen@gmail.com Mobil: 95 22 46 07