

Terrengutvalgets arrangementer 2023

Reglement og informasjon

Hvem kan delta?

- For å kunne delta på ordinær måte i **Terrengkarusellen** må du (i løpet av sesongen) ha fylt minst 15 år, være medlem av bedriftsidrettslag, og ikke være aktiv i denne eller beslektede idretter (løp / orientering). (For barn 0-9 år, og barn/ungdom 10-14 år, se under.)
- Alle kan delta i Terrengkarusellen. Finnes det ikke bedriftsidrettslag på din arbeidsplass som er medlem i Agder bedriftsidrettskrets kan du likevel delta, men til en noe høyere startkontingent.
- Ansattes barn (minst 15 år) eller ansattes ektefelle / samboer tillates å bli medlem av dennes bedriftsidrettslag hvis de selv ikke har tilbud på egen arbeidsplass.
- Barn/Ungdom i alderen 10-14 år (fødselsår 2005-2009) kan delta i **Ungdomskarusellen** (med de samme løpene som i Terrengkarusellen). De får tidene sine oppgitt på resultatlistene, men må oppføres alfabetisk på disse. De trenger ikke være medlem av bedriftsidrettslag, og har lavere startkontingent.
- Barn (født 2010 eller senere) har sin egen **Barnas karusell**.
- Fyller du minst 65 i år (født 1954, eller før), kan du velge å delta i Terrengkarusellen som **Seniortrimmer**. Du løper/går da i de samme løypene, men tidligere på ettermiddagen (mellom kl. 13.00 og 17.00), uten tidtaking, og med lavere startkontingent. Årspremien for å fullføre blir den samme.

Hva kan du delta på?

- **Terrengkarusellen:** Her kan du i løpet av sesongens **torsdagskvelder** delta på hele 19 terreng- og skogsløp, i lengde varierende mellom ca. 3 km og 7 km. (Alle løp over 5 km vil ha et kortere alternativ, alltid uten tidtaking.) Oppnår du minst 7 løp (andre løp kan også telle, se under), har du «klart» Terrengkarusellen og får årspremie. For løpere med dragning mot lengre distanser, har det blitt åpnet for å løpe 2 (av og til 3) runder i løypene. (Se: «Milslukeren», senere.)
- **Barnas karusell:** Denne består av 8 løp (uten tidtaking), 7 i tilknytning til et Terrengkaruselløp, og dessuten på «Løp for livet». Premie på hvert løp, og årspremie for å fullføre minst 3 løp.
- **Andre arrangementer:** I tillegg inneholder terminlisten mange andre interessante og til dels tradisjonsrike løp, med egen startkontingent og egen premiering. 6 av disse løpene lar vi telle i Terrengkarusellen.



Sesongpåmelding

Å betale startkontingent for hele sesongen er den rimeligste løsningen for løperne og det mest tidsbesparende alternativet, både for løpere og ikke minst arrangører. Løperne registreres da med et fast startnummer (plastkort med strekkodeavlesning), som må bæres under alle løpene. Som en regel kan løperen bruke plastkortet sitt flere sesonger. Løpere som ikke har planer om å gjennomføre full karusell (minst 7 løp), kan betale for enkeltløp. Gjennomfører man til premiering, forutsettes at full pris betales.

Sesongavgiften i Terrengharusellen gir deg rett til å delta på samtlige 19 karuselløp, og inkluderer også saft/bananer under arrangementene, og årspremie for gjennomført karusell.

Sesongavgiften i Barnas karusell gir de minste rett til å delta på alle de 8 arrangerte løpene, og inkluderer også årspremie for gjennomført karusell.

Hvordan sesongpåmelder du deg?

- Registrerte løpere fra i fjor (som vi har adressen til) får sesonginnbydelse i posten og betaler med den medsendte giroen. Hvis plastkortet (med nr.) er intakt, skal dette brukes videre.
- En alternativ metode om du vil delta i Terrengharusellen eller Barnas karusell er å registrere deg via våre nettsider: <https://agder.bedriftsidretten.no/p/35926/kristiansand>
Dette sikrer at vi får korrekte personopplysninger, og at du samtidig betaler for sesongen.
Fyll ut personalia og du vil motta en e-post faktura (med kid.nr.).
NB! På forhånd kan det være lurt å sjekke om bedriften du løper for er medlem i Agder Bedriftsidrettskrets, dette gir redusert sesongkontingent.
Både nye og tidligere deltakere kan benytte denne muligheten.
Tidligere deltakere oppgir sitt faste startnummer ved påmelding, nye deltakere mottar startnummer ved oppmøte til sitt første løp.
- Når terrengløpene er i gang (fra og med 21. mars) møter du bare opp i heia før løpsstart om torsdagene, der Sekretariatet kan ta imot sesongpåmeldinger fra kl. 1500. Her blir du tildelt start-nr., får en bankgiro (som betales senere), og kan deretter bare løpe.

Ved betaling med giro, husk å fylle ut skikkelig, især med **fullt navn** og **fast start-nummer** (signaturer lar seg ikke lese). Kun løpere som har betalt startkontingentene, blir premierte ved sesongavslutningen.

Meld fra til Sekretariatet (under løpene) hvis du har mistet eller fått ødelagt strekkode-nr'et ditt. Du får da utlevert et nytt nummer og må betale en liten ekstra avgift.



Terrengkarusellen: Teknisk opplegg & Krav til årspremie

Løpere som foretrekker å konkurrere med andre løpere, **puljestarter** hvert 5. minutt.

(Om å starte tidligere, og eventuelt ta tiden selv, se lenger nede.)

Det er **ikke** forhåndspåmelding til løpene (eller puljene). Alle løpere med gyldig plastkort-nr. kan derfor bare gå til startregistrering i den puljen de selv ønsker. Har du ikke gyldig plastkort-nr., eller er ny løper, må du ta en tur i Sekretariatet først. Merk at 'racerne' bør ha fortrinnsrett til første pulje. Vil du unngå trengsel, er det lurt å styre unna de 2-3 første puljene.

Ved **start** er fremgangsmåten slik:

- Alle løpere som puljestarter **vil få tid** på resultatlisten. Disse må passere gjennom en sluse der startfeltene samles, og start-numrene blir strekkodelest. Oppfylling av ny pulje starter straks den forrige har løpt. Arrangøren 'setter strek' når en pulje er full (vanligvis er det plass til drøyt 100 løpere i hver pulje). Første pulje med tidtaking starter kl. 1730, den siste 1815. (1800 på høsten). «Milslukerne» (vanligvis 2 runder løping) har sin egen startpulje, kl. 1715.
- Løpere som ikke ønsker tidtaking, får **fullført** på resultatlisten (mer om dette under). Disse skal ikke inn i start-slusen og kan starte når de vil (fra og med kl. 1300).

Hvis du har glemt det faste start-nummeret ditt, må du skaffe deg et engangs-nummer i Sekretariatet.

Dette er viktig: Løpere som tror de husker nummeret sitt, og oppgir galt nummer når de passerer mål, blir uteglemt fra listen, og forårsaker i tillegg feil for en annen løper.

Ved **målgang** må løperne opptre slik:

- **ALLE** løpere, enten de har startet i tidtakingspulje, løper på fullført, eller tar sin egen tid (se under), **må** la seg registrere i **mål**. (Ellers vet vi ikke at de har deltatt.) Fullført-løpere lar seg strekkodelese i mål. Om de kommer i mål **før** tidtakingen er i drift, skriver de seg opp på lister i målteltet.
- **EGEN** tidtaking: Vil du i normal løype bli registrert med tiden fra egen klokke, skal du IKKE strekkodeleses, men skrive tiden din på de utlagte HVITE listene i sideteltet, og får dermed oppgitt tid på resultatlisten. Gjennom det meste av arrangementet vil 'egen tid'-løperne ha sin egen målsluse, og registreringslistene vil være betjente. Slusen stenges litt før første pulje ventes i mål, så 'egen tid'-løpere bør være i mål godt før dette tidspunktet.
MILSLUKERNE har også lov å registrere egen tid (eller fullført) i målteltet. De må gjøre dette på GULE lister (for å unngå sammenblanding med normal løype).
NB! Milslukerne må starte senest kl. 1710.

VIKTIG: Gjør målplassering på en kontrollert måte, slik at funksjonæren klarer å få lest av nummeret ditt.

Kontroller selv at registrerings-«pipet» høres. Har du løpt feil, eller brutt løpet, gir du beskjed ved innkomst. Ut over dette må ikke tidtakerne forstyrres!

Hvis du av tvingende grunner ikke kan delta løpsdagen, er det mulig å avtale med arrangøren å gjennomføre på et annet tidspunkt. Du vil da bli registrert med 'fullført' på resultatlisten.

Ellers håper vi at alle løpere overholder parkeringsbestemmelsene i løpsområdet, holder orden og viser hensyn til andre brukere av terrenget.



Tidtaking eller fullført?

Vi synes det er gøy om flest mulig ønsker å løpe med tidtaking, ikke minst for å kunne konkurrere med seg selv fra år til år.

Løpere som helst vil skånes for tidspress, kan imidlertid få **fullført** på resultatlisten (se over). Dette trenger man ikke å avtale. Man bare lar være å gå inn i **start**-slusen. Men fullført-løpere **må**, liksom tidtakingsløperne, gjøre målplassering gjennom **mål**-slusen, med strekkodeavlesing.

Kravene for å bli premiert i Terrengharusellen

Terminlistens torsdagskvelder inneholder **19 karuselløp** som alle gir 1 karusell-poeng.

Karusellpoeng oppnås i år også ved deltakelse i følgende 6 løp (som har egen startkontingent):

Løp for livet, Skau-Skau-løpet (begge distanser), **Hvitløypa-løpet, Sommerskogsløpet** (alle 3 distanser), **1000 Trappløpet** (begge distanser) og **Hardhausen**.

For å få **årspremie** («klare» karusellen) må du samle deg minst **7** karusellpoeng.

Ved sesongens slutt kåres også «**Årets milsluker**», dvs. de kvinner og menn som har tilbakelagt flest km på sine 12 lengste karuselløp.

Ved årets slutt teller vi også opp hvem som er såkalte «**Ekte milslukere**», dvs. de som har oppnådd minst 7 karusellpoeng bare ved valg av milsluker-distanser, og har minst 12 karuselløp totalt.

NB! Løpere som ikke ønsker å få årspremie, men heller vil at premiekostnadene skal gå til et godt formål, melder fra til Sekretariatet på ett av høstsesongens løp.

Barnas karusell: Teknisk opplegg & Krav til årspremie

Barnas karusell har fellesstart kl. 1700 på torsdagsarrangementene. (Vanligvis slipper man ut en ekstrapulje for dem som har brukt for lang tid i påmeldingskøen.) De som ikke har sesongnummer anbefales å være ute i god tid.

I år har barna 8 løp. For å bli årspremier i Barnas karusell må minst **3** av disse være gjennomført.

Resultatlist

Epost - Internett

Løperne har to måter å skaffe seg resultatlistene på.

Resultatlist fra samtlige arrangementer på terminlisten, samt diverse info og oversikter, blir sendt interesserte abonnenter pr. epost.

Utsending vil skje straks listene er ferdige. På de fleste løpene må man regne med at det drøyer til neste morgen.

Interesserte melder fra til Jan R. Hansen, epost: janrh@online.no

«Gamle» abonnenter trenger bare ta kontakt hvis det har skjedd endringer.



INTERNETT: Terrengharusellen er på nettet med bl.a. resultatlistene via Bedriftsidrettskretsens hjemmesider, adresse: [Kristiansand \(bedriftsidretten.no\)](https://kristiansand.bedriftsidretten.no)

Resultatlistene vil normalt være på plass fredag formiddag.

Feil i listene / Andre spørsmål eller opplysninger

Har du blitt uteglemt, eller fått feil tid i resultatlistene, eller det skal gjøres rettinger i personlige data (navn, klasse, lag eller adresse),

Kontakt: Jan R. Hansen, epost: janrh@online.no

Bedriftsidrettens administrasjon, epost: agder@bedriftsidrett.no
kan også ta imot spørsmål og hjelper gjerne med informasjon.

