

LOVNORM FOR SÆRKRETSE/REGIONER

Vedtatt av Idrettsstyret 13. desember 2023 med ikrafttredelse 01. januar 2024.

LOVNORM FOR ORIENTERINGSKRETSE I NORGES ORIENTERINGSFORBUND

Vedtatt av Forbundsstyret 28. desember 2023.

LOV FOR ØSTFOLD ORIENTERINGSKRETS

Vedtatt på Kretsting 5. februar 2024

§ 1 Formål

Østfold Orienteringskrets formål er å arbeide for *orienteringsidrettens* utvikling innen kretsen, og å fremme samarbeidet med idrettslagene. Kretsen skal bistå *Norges Orienteringsforbund (NOF)* i alle spørsmål som gjelder *orienteringsidretten* innen kretsen. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på de verdier som er vedtatt av Idrettstinget.

§ 2 Organisasjon

(1) Orienteringskretsen opprettes, sammenslås og oppløses av NOF, som også fastsetter kretsens grenser.

(2) Orienteringskretsen består av alle idrettslag innen kretsens grenser som er medlem av NOF og Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).

(3) Gjennom NOF er orienteringskretsen et organisasjonsledd innen NIF.

(4) For regler om orienteringskretsens plikt til å overholde NIF og NOFs regelverk og vedtak, gjelder [NIFs lov §§ 2-2 og 2-3](#).

§ 3 Oppgaver

Orienteringskretsen skal:

a) Representere og bistå NOF i saker knyttet til orienteringsidrett.

b) Stimulere til samarbeid mellom de idrettslag som driver orienteringsidrett, også mellom nabokretser. Bistå idrettskretsen i spørsmål av felles interesse for flere idretter.

§ 4 Kontingenter og avgifter

- (1) Kontingenter og/eller avgifter fastsettes av orienteringskretstinget.
- (2) Skyldig kontingent/avgift medfører tap av møterett, stemmerett og forslagsrett til og på kretstinget. Styret i orienteringskretsen kan anbefale overfor NOF at lag som skylder kontingent eller avgift for mer enn ett år, mister sitt medlemskap i NOF.

§ 5 Kjønnnsfordeling

For regler om kjønnnsfordeling i styre, utvalg mv. og ved representasjon til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd, gjelder [NIFs lov § 2-4](#).

§ 6 Regler om stemmerett, valgbarhet og forslagsrett mv.

For regler om stemmerett, valgbarhet og forslagsrett, gjelder § 12 og [NIFs lov §§ 2-5, 2-6, 2-7](#).

§ 7 Inhabilitet

For regler om inhabilitet, gjelder [NIFs lov § 2-8](#).

§ 8 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll

For regler om vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll, gjelder [NIFs lov § 2-9](#).

§ 9 Refusjon av utgifter og godtgjørelse

For regler om refusjon av utgifter og godtgjørelse, gjelder [NIFs lov § 2-10](#).

§ 10 Regnskap og revisjon mv.

For regler om regnskap og revisjon mv., gjelder [NIFs lov §§ 1-7, 2-11, 2-13](#) og [2-14](#).

§ 11 Orienteringskretstinget

- (1) Orienteringskretsens høyeste myndighet er orienteringskretstinget som avholdes årlig innen utgangen av mars.
- (2) Ordinært og ekstraordinært orienteringskretsting gjennomføres i samsvar med denne lov og [NIFs lov §§ 2-15, 2-17, 2-19, 2-20](#), samt [2-16](#) som omhandler frister ved ordinært kretsting.

§ 12 Møterett, talerett, forslagsrett og stemmerett

- (1) Forslagsrett til orienteringskretstinget:
 - a) Styret
 - b) Et representasjonsberettiget idrettslag
 - c) Møteberettiget komité/utvalg, i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde
- (2) Møterett, talerett, forslagsrett og stemmerett på orienteringskretstinget:
 - a) Styret
 - b) Representanter fra idrettslagene etter følgende skala:
For medlemstall til og med 50, 1 representant.
For medlemstall 51-100, 2 representanter.
For medlemstall over 100, 3 representanter, som er det høyeste antall representanter et lag kan ha.

Representasjon beregnes etter antall medlemmer tilknyttet orienteringsidretten per siste idrettsregistrering og meddeles organisasjonen samtidig med innkallingen til kretstinget.

For representasjonsrett for idrettslag, gjelder [NIFs lov § 10-3 \(1\)](#). Dette er begrenset til idrettslag innen kretsens grenser.

Reiseutgiftsfordeling kan benyttes.
- (3) Møterett, talerett og forslagsrett på orienteringskretstinget i saker som ligger innenfor utvalget/komiteens arbeidsområde:
 - a) Kontrollutvalgets medlemmer
 - b) Valgkomiteens medlemmer
 - c) Lederne i tingvalgte utvalg/komiteer, eventuelt nestleder eller medlem dersom leder er forhindret fra å møte
- (4) Møterett og talerett på orienteringskretstinget:
 - a) Representant fra NOF og NIF
 - b) Ev. engasjert revisor, i saker som ligger innenfor revisors arbeidsområde.
 - c) Andre inviterte som gis møte- og talerett

§ 13 Orienteringskretstingets oppgaver

Orienteringskretstingets oppgaver:

1. Godkjenne de fremmøtte representantene
2. Velge dirigent(er)
3. Velge protokollfører(e)
4. Velge to representanter til å underskrive protokollen
5. Godkjenne forretningsorden
6. Godkjenne innkallingen
7. Godkjenne saklisten

8. Behandle beretning for kretsen, herunder beretninger fra tingvalgte organer
9. Behandle
 - a. kretsens regnskap
 - b. styrets økonomiske beretning
 - c. kontrollutvalgets beretning
 - d. eventuell beretning fra engasjert revisor
10. Behandle saker som fremgår av godkjent sakliste
11. Fastsette kontingent og avgifter
12. Behandle planer og budsjett
13. Foreta følgende valg:
 - a. Kretsstyre med leder og nestleder, 2-6 styremedlemmer. Innenfor intervallet vedtar orienteringskretstinget selv antall styremedlemmer som skal velges det enkelte år.
 - b. Kontrollutvalg med leder, og ett medlem og 1-2 varamedlem
 - c. Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd kretsen har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene
 - d. Valgkomité med leder, 1-3 medlemmer og 1 varamedlem

Ledere og nestledere velges enkeltvis. Øvrige medlemmer velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet. Der det velges flere varamedlemmer, skal det velges 1. varamedlem, 2. varamedlem osv.

For regler om stemmegivningen på kretstinget, gjelder [NIFs lov § 2-21](#).

§ 14 Orienteringskretsens styre

- (1) Orienteringskretsen ledes og forpliktes av styret som er kretsens høyeste myndighet mellom orienteringskretstingene.
- (2) Orienteringskretsens styre skal:
 - a) Iverksette kretstingets vedtak
 - b) Oppnevne representanter til ting og møter i de organisasjonsledd kretsen har representasjonsrett i dersom kretstinget har gitt fullmakt
 - c) Oppnevne utvalg, råd og komiteer etter behov samt utarbeide mandat/instruks for disse
 - d) Forestå kretsens daglige drift, påse at egne og overordnede regelverk følges, representere kretsen utad og utøve faglig myndighet innen kretsens grenser
 - e) Forberede og arrangere kretsting og ev. lagmøter
 - f) Sørge for at kretsen får de nødvendige inntekter og tilskudd
 - g) Påse at kretsens midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på kretstinget eller av overordnet organisasjonsledd, og sørge for at kretsen har en tilfredsstillende organisering av regnskapsfunksjon, og en forsvarlig økonomistyring
 - h) Sende foreskrevne rapporter til overordnede organisasjonsledd og andre innen fastsatte frister
 - i) Utarbeide terminliste og sørge for at kretsmesterskap (og ev. distriktsmesterskap) blir avholdt
 - j) Godkjenne orienteringsløp og løpsdatoer, oppnevne tekniske delegerte (TDer) og jurymedlemmer i kretsen
 - k) Utvikle kretsens organisasjon og aktivitetstilbud. Sørge for gjennomføring av vedtatte planer
 - l) Sørge for utdanning innen orienteringsidretten i samsvar med NOFs planer
 - m) Gi faglig bistand ved planlegging og utarbeiding av orienteringskart, godkjenne disse, samt avklare fordeling av terreng
 - n) Sørge for utdeling av fortjenestemedalje. Orienteringskretsens fortjenestemedalje kan etter enstemmig vedtak av styret tildeles personer som har gjort en fremragende innsats for orienteringskrets gjennom flere år.
- (3) Styret skal avholde møter når lederen bestemmer det, eller minst to av styrets medlemmer forlanger det.

§ 15 Kontrollutvalg og valgkomité

- (1) For regler om kontrollutvalget, gjelder [NIFs lov § 2-12](#).
- (2) For regler om valgkomiteen, gjelder [NIFs lov § 2-18](#).

§ 16 Alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner og straff

For alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner og straff gjelder NIFs regelverk og regelverk gitt av NOF.

§ 17 Avtaler og samarbeid mellom orienteringskretsen og næringslivet

For regler om avtaler og samarbeid mellom orienteringskretsen og næringslivet, gjelder [NIFs lov kapittel 13](#) og regelverk gitt av NOF.

§ 18 Idrettens markeds-, medie- og arrangementsrettigheter

For regler om markeds-, medie- og arrangementsrettigheter, gjelder [NIFs lov kapittel 14](#) og regelverk gitt av NOF.

§ 19 Lovendring

For regler om lovendring, gjelder [NIFs lov § 2-2](#).

§ 20 Oppløsning

Orienteringskretsen kan bare oppløses av NOF. Ved oppløsning eller annet opphør av kretsen tilfaller kretsens overskytende midler etter avvikling et formål godkjent av NOF.

Instrukser for råd og styre i Østfold Orienteringskrets.

DATO : 24.06.2019 VERSJON : 1

1. Formål

I henhold til Lov for Østfold Orienteringskrets §3 punkt a-g skal kretsstyret representere Norges orienteringsforbund, stimulere til samarbeid med de lokale klubbene, godkjenne løp og aktivitet i kretsen, samt nødvendige kontrollører og juryer, samt utarbeide instruks for disse. Denne instruksen eies, oppdateres og godkjennes av kretsstyret.

2. Styrets sammensetning og fordeling av ansvar

Styrets sammensetning er definert i Lov for Østfold Orienteringskrets, men arbeidsfordeling er spesifisert i denne instruksen. Oppgaver i styret er fordelt slik:

Kretssekretær / Leder :

- - skal fungere som hovedkontakt mellom NOF og krets
- - skal sørge for at alle funksjoner i styret ivaretas på en tilfredsstillende måte
- - skal sørge for god økonomioppfølging gjennom hele året
- - skal føre regnskap og legge dette frem på hvert styremøte
- - skal sørge for at årsrapport skrives
- - skal sørge for innkalling til kretsting og ellers at vertsklubb sørger for det praktiske ved arrangementet
- - skal sørge for god informasjon til klubbene
- - skal representere kretsen på NOF's ting og kretsledermøte
- - skal sørge for utdeling av medaljer til kretsmestere
- - skal oppdatere hjemmesiden etter behov
- - skal sørge for utbetaling av regninger
- - skal fakturere klubber ved bruk av egenandeler
- - skal være leders støttespiller og rådgiver etter behov

Leder teknisk råd

- - skal koordinere terminlisten og samordne denne med øvrig terminlisteskjellet til NOF og store arrangementer i Norge. Hvert år koordineres også KM Stafett med Akershus og Oslo Orienteringskrets.
- - skal følge opp kartarbeider på kretsnivå (arealtildelinger)

Leder umngdom og rekrutteringsråd

- skal sørge for at det arrangeres en småtroll-leir i kretsen
- skal holde god kontakt med rekrutteringsledere i klubbene og sørge for at unge utøvere kommer videre fra klubbforhold til felles kretsarrangement som småtroll leirer

3. Retningslinjer for reiseutgifter

Kretsen følger NOF's reiseregulativ for tillitsvalgte og dekker reiseutgifter i følgende sammenhenger :

- representasjon på NOFs ting
- andre pliktige møter som arrangeres av forbundet

Kretsen har følgende retningslinjer for ledere til samlinger, leirer og viktige konkurranser: Når kretsen utnevner leder for en programfestet reise (leir, samling, konkurranse etc.) så skal leder ikke belastes med kostnader knyttet til dette.

Inndekking av kostnader skal, enten dekkes av kretsen, eller fordeles på antall utøvere og viderefaktureres til aktuelle klubber. Klubbene avgjør videre hvor mye som skal betales i egenandel og hvor mye som sponses av klubben. Dette forutsetter at leder ikke reiser av egen interesse (for å delta og løpe selv), men utelukkende for å fungere

som lagleder og organisator. Eksempelvis vil en leder til TIO-mila betale sin egenandel på lik linje med utøverne dersom han selv deltar i stafetten. For gruppen under 16 år skal det utnevnes en leder per 10 utøvere. I alle tilfeller skal det søkes rimeligste reisemåte og dersom bil benyttes skal dette utgiftsdekkes med 1,75 kroner per km pluss 0,5 kroner per passasjer i bilen. Kretsen anbefaler at klubbene følger samme retningslinjer.

Kretsmesterskap Østfold Orienteringskrets

KM-Rullering

Fordeling av ansvaret for KM-arrangementene & O-Troll-leir

År	KM-Lang	KM-Stafett	KM-Natt	Klubb-KM stafett	KM-mellom	KM-Sprint	O-Troll leir
2019	OKM	AOOK	GIF	SOL	IØOK	FSK	HSK
2020	SOL	HSK	IØOK	GIF	FSK	OKM	TIL
2021	VOL	AOOK	VOL	FSK	IØOK	TIL	SOL
2022	TIL	VOL HSK	FSK	IØOK	OKM	HSK	FSK
2023	IØOK	AOOK	OKM	HSK	TIL	SOL	VOL
2024	FSK	OKM	TIL	VOL	HSK	SOL	IØOK
2025	VOL	AOOK	HSK	OKM	SOL	IØOK	
2026	HSK	FSK	SOL	IØOK	HSK		OKM
2027	OKM	AOOK		SOL	IØOK	FSK	HSK
2028	SOL	OKM	IØOK		FSK	HSK	TIL
2029	IØOK	AOOK	VOL	FSK		TIL	SOL
2030	TIL		FSK	IØOK	OKM	SOL	FSK
2031		AOOK	OKM	HSK	TIL	IØOK	VOL

*) endringer kan skje ved enighet om bytte mellom klubber og godkjent av kretsstyret.

Klassetilbud, medaljer og premiering:

Klasse	1.plass (Kretsmester)	2.plass	3.plass
D 13-14/ D13-14 par (KM Natt)*	1	1	1

D 15-16	1	1	1
D 17-20	1	1	1
D 21	1	1	1
D 40	1		
D 50	1		
D 60	1		
D 70	1		
D 80	1		
H 13-14/ H13-14 par (KM Natt)*	1	1	1
H 15-16	1	1	1
H 17-20	1	1	1
H 21	1	1	1
H 40	1		
H 50	1		
H 60	1		
H 70	1		
H 80	1		
Antall medaljer:	18	8	8

KM Stafett

Klasse	1.plass (Kretsmester)	2.plass	3.plass
D 13-14	3	3	3

D 17	3	3	3
D 150	3		
H 13-16	3	3	3
H 17	3	3	3
H 150	3		
Antall medaljer:	18	12	12

KM-MEDALJER OG PREMIER

Medaljer i gull, sølv og bronse deles ut i KM-klassene. Det deles ut 3 medaljer i alle KM-klasser opp til og med H/D 21-, uansett antall deltakere. I klassene over 40 år deles det bare ut bare gullmedalje. Det deles ut gullmedalje uansett om det bare er 1 fullførende. Medaljer kjøpes inn av kretsen som bærer kostnadene mot at arrangøren opprettholder den ordinære premieringen. I KM-stafett er det ikke tillatt for andre enn de klasseberettigede kretsens medlemmer, og kun de startberettigede i NM i henhold til NOFs regelverk, å delta i mesterskapsklassene.

*Under KM-Natt vil det i klassen D/H 13-14 kunne løpes individuelt og i par. Medaljene deles ut etter resultatlisten. F.eks. dersom det er en løper som løp individuelt som har beste tid, vil han/hun få gullmedaljen. Hvis det er et "par" som blir nr. 2, vil de få sølv (det deles ut medalje til begge løperne i paret)

KRAV TIL ARRANGEMENT:

Det er satt visse krav til hva som skal være på plass til et Kretsmesterskap, der i blant småtroll og barneparkering.

Se gjerne NOF sine veiledere for mer informasjon: [Arrangørveileder NOF](#)

De ulike løpene

KM-NATT:

KM natt kan arrangeres med fri startordning, men ved intervallstart skal startintervallet være to (2) minutter. I klassene D/H13-14par kan løpere fra forskjellige klubber danne par, dersom klubben selv ikke kan danne par. De som løper par skal ha hvert sitt kart og hver sin brikke.

Under KM-Natt vil det i klassen D/H 13-14 kunne løpes individuelt og i par. Medaljene deles ut etter resultatlisten. F.eks. dersom det er en løper som løp individuelt som har beste tid, vil han/hun få gullmedaljen. Hvis det er et "par" som blir nr. 2, vil de få sølv (det deles ut medalje til begge løperne i paret)

KM-SPRINT:

Stipulert vinnertid i alle klassene skal være på ca. 13-15 minutter. Startintervallet skal være på 30 sekunder.

KM-MELLOM:

Mesterskapet skal arrangeres som en konkurranse uten kvalifikasjon. Stipulert vinnertid i D17 og H17 skal være 30 minutter. Stipulert vinnertid i D/H13-14 og D/H15-16 skal være 20 minutter. Startintervallet skal være to (2) minutter. I H17 kan startintervallet være 1 minutt.

Etter ferdigstilt resultatliste i D/H 17- vil det også deles ut kretsmestermedaljer til de 3 beste løperne i D/H 17-20, også om aktuelle løpere får 2 medaljer.

KM-LANGDISTANSE:

Startintervallet skal være to (2) minutter i alle KM-klassene. Hver klasse starter sammenhengende.

KM-STAFETT:

Det skal være 3 etapper i alle klasser. Første etappes løpere starter i fellesstart. Løypene skal være gaflat. I D13-16 og H13-16 skal etappe 2 være uten gaflat og med C-nivå. I klassene D13-16 og H13-16 kan det stilles lag med løpere fra ulike klubber, men disse lag kan ikke vinne KM-medalje. I H17 og D17 tilpasses løypelengdene etter lengdene i NM-stafett.

KLUBB-KM STAFETT:

Klubb-KM stafett skal arrangeres som stafett for D/H11- og individuelt for klassene D/H11-12 og N-åpen.

Stafetten skal inneholde tre etapper på henholdsvis 2, 3 og 5 kilometer. Alle etapper uten gaflat.

1. etappe: 2 km C-nivå

2. etappe: 5 km A-nivå

3. etappe: 3 km B-nivå

Lagene skal bestå av løpere av begge kjønn og minst 1 ungdom (11-16 år)/løper D50-/H60-.

Alle lag stiller i samme klasse, og klubbene kan stille med så mange lag de vil. De tre beste lagene fra hver klubb teller med i poengberegningen. Hvis det for eksempel deltar 7 klubber, så skårer lagene poeng etter følgende skala: 42, 40, 38 4, 2. Hvis for eksempel 5 klubber deltar så skårer vinnerlaget 30 poeng. Alle fullførende løpere teller med 1 poeng.

Starttid for fellesstart på Klubb KM-Stafett er 5 minutter etter 1.veksling (etter 2 km C-nivå) og endres fra 10 til 15 minutter etter 2.veksling (etter 5 km A-Nivå)

5 minutter etter hver veksling vil det være fellesstart på etappen, for å gjøre avstandene mellom lagene mindre og spenningen større.

Rekkefølgen i mål er tellende på resultatet.

I klassen D/H11-12 og N-åpen får hver fullførende løper 1 poeng.

Premiering: Seirende lag får napp i vandrepokalen (Kretsen har ansvar for å få denne gravert etter løpet). Deltagerpremie i klassene D/H11-12 og N-åpen (Dette står arrangørklubb for).

Startkontingent kr. 150,- pr lag. Kr. 40,- for løpere i D/H11-12 og N-åpen.

Både for å sikre en spennende, jevn og morsom stafett og for at flere skal få lyst til å være med å løpe stafett for klubbene sine uten å være redd for å ødelegge for andre, har Østfold o-krets vedtatt å prøve ut ett nytt konsept i år.

1. Fem minutter etter at ledende lag har vekslet etter første etappe går alle 2. etappeløpere som ikke har vekslet enda ut i fellesstart.
2. 15 minutter etter at ledende lag har vekslet etter andre etappe går alle 3. etappeløpere som ikke har vekslet enda ut i ny fellesstart.

Med andre ord er det ikke mulig å være mer enn hhv 5 og 10 minutter bak teten ved noen av vekslingene.

Siden dette er et løp vi tester ut nye stafettkonsept, blir også vekslingsprosedyren noe uvant. Derfor anbefaler vi å lese følgende punkter nøye, og forberede dere ved å studere vekslingsfeltet ved ankomst: Alle etapper: Husk å nulle brikken ved inngang til vekslingsfeltet, og husk å målstemple!

1. etappe: Utløp: Fellesstart kl. 12.00. Løperne får kartet i hånden før startsignalet lyder. Innløp: Ved innkomst skal ikke noe kart overleveres til neste løper, veksling skjer ved håndtrykk. Etter at neste løper har løpt ut, gå bort for å lese av brikken og levere fra deg backup-lapp. Dersom du er mer enn fem minutter bak lederlaget vil neste løper allerede ha løpt ut i fellesstart, og du kan gå rolig rett til avlesing av brikke.

2. etappe: Utløp: Alle andreetappeløpere må være klare i vekslingsfeltet før lederlaget på 1. etappe veksler. Etter at du har nullet brikken kan du selv gå bort til kartplanken og hente kartet ditt. Kun din etappes kart ligger klart, og etappen er ugaflet. Derfor kan du ta hvilket kart du vil. Du kan snu kartet raskt for å sjekke at du har fått riktig løype, men vi henstiller til fair play og ber om at du ikke ser ytterligere på kartet før du har vekslet ut på etappen. Veksling skjer ved håndtrykk. Fem minutter etter at lederlaget har vekslet går alle løpere som ikke har vekslet ut i fellesstart, og er fem minutter bak i sammendraget uavhengig av hvor lang tid førsteetappeløper bruker. Innløp: Ved innkomst skal ikke noe kart overleveres til neste løper, veksling skjer ved håndtrykk. Etter at neste løper har løpt ut, gå bort for å lese av brikken og levere fra deg backup-lapp. Dersom du er mer enn ti minutter bak lederlaget vil neste løper allerede ha løpt ut i fellesstart, og du kan gå rolig rett til avlesing av brikke.

3. etappe: Utløp: Alle tredjeetappeløpere må være klare i vekslingsfeltet før lederlaget på 2. etappe veksler. Etter at du har nullet brikken kan du selv gå bort til kartplanken og hente kartet ditt. Kun din etappes kart ligger klart, og etappen er ugaflet. Derfor kan du ta hvilket kart du vil. Du kan snu kartet raskt for å sjekke at du har fått riktig løype, men vi henstiller til fair play og ber om at du ikke ser ytterligere på kartet før du har vekslet ut på etappen. Veksling skjer ved håndtrykk. Ti minutter etter at lederlaget har vekslet går alle løpere som ikke har vekslet ut i fellesstart, og er ti minutter bak i sammendraget uavhengig av hvor lang tid tidligere etapper har brukt. Innløp: Husk å lese av brikke og levere backup-lapp.

NB! Det kan tidvis oppstå litt kø ved brikkeavlesing og godkjenning av løp, siden det er tett og jevnt – og siden vi bruker et mer manuelt tidtakingssystem enn hva som er vanlig på de fleste løp. I så fall, smil og vær blid og diskuter gjerne løpet med de andre i køen

