

INSTRUKS FOR BEDRIFTS-O-LØP

**MIDT-NORGE
BEDRIFTSIDRETTSKRETS
ORIENTERINGSUTVALGET**

2026

INNHALDSFORTEGNELSE:

- 1. Innledning**
- 2. Tidlige forberedelser**
- 3. Løpsplanlegging**
- 4. De siste forberedelser**
- 5. Arrangementet**
- 6. Etterarbeidet**
- 7. O-utvalget**

1. INNLEDNING

Instruksen inneholder beskrivelse av hvordan et bedriftso-løp skal arrangeres. For spesielle løp gjelder tilleggsinstrukser. Det er nå kun mulig å betale med VIPPS, #135045. Rød og grønn løype er slått sammen til en mellomlang løype. Det legges kun en nybegynnerløype.

2. TIDLIGE FORBEREDELSE

Løpsansvarlig tar kontakt med aktuell kartklubb. Løpsansvarlig ordner med medarrangører (3-8 stk).

Parkering og samlingsplass må avklares før en går videre i forberedelsene. Parkeringsplassen bør normalt ha plass til 100 biler. Offentlige plasser kan vanligvis brukes uten videre, men informer aktuell etat om arrangementet for å unngå eventuelle kollisjoner med andre arrangementer. Parkering langs offentlig vei er kun aktuelt etter tillatelse fra politi/lensmann. Grunneiere (og grunneierlag) kan kreve parkeringsavgift på private P-plasser. Dersom samlingsplassen er på privat grunn, skal det innhentes tillatelse fra grunneieren. Kommunen (Trondheim Bydrift / Idrett, park og skog) bør også kontaktes i de tilfeller samlingsplassen er offentlig. Hvis grunneieren forlanger avgift for samlingsplassen/bruk av terreng, må dette klareres med o-utvalget før avtale inngås. Vurder muligheten for å endre samlingsplass. Eventuell parkeringsavgift skal oppgis i annonsering av løpet.

Oppfordre løperne til å kjøre sammen og opplys om bussrute med nærmeste bussholdeplass der dette er et alternativ. Samlingsplassen bør ligge i nærheten av p-plass, og gangtid over 10 min skal angis i annonseringen av løpet. Starten kan gjerne trekkes bort fra samlingsplass. Dette gir ofte god utnyttelse av kart og terreng. Oppgi gangtid fra samlingsplass til start hvis denne overstiger 10 minutter.

3. LØPSPLANLEGGINGEN

Det er viktig å besøke terrenget under løype-planleggingen. Spesielt på grunn av mye vindfall i løpet av flere heftige stormer de siste årene, prøv å unngå løyper der vindfall gir uforutsigbar løpbarhet i traseen. Ikke bind deg opp til bestemte detaljer før du ser terrenget. Hvis du er usikker på detaljen du har valgt må den endres til en annen sikker detalj i nærheten. Unngå like poster nær hverandre. Ikke plasser post ved brønn eller annen privat innretning uten nødvendige tillatelser fra grunneier.

Avtal med kartklubb om deres selv eller de fører løypene inn i ocad/Purple Pen. Purple Pen er en åpen programvare som alle kan bruke til å konstruere løyper om et kartgrunnlag er tilgjengelig. Bruk helst målestokk 1:7500. 1:10000 kan brukes i blå løype om det er nødvendig av hensyn til løypelengde.

Løyper:

Vanlige tirsdags- og lørdagsløp

Blå	LANG LØYPE (Herrer og Damer)	5,5 - 6,5 km
Rød	MELLOMLØYPE (Herrer og Damer)	3,5 - 4,5 km
Hvit	KORT LØYPE (Herrer og Damer)	2,5 - 3,5 km
Gul	NYBEGYNNER eller lett C-løype (Herrer og Damer)	1,5 - 2,0 km

Sprintløp

Som for vanlige løp men kortere distanse og flere poster pr løype.

Nattløp

Blå	LANG LØYPE (Herrer og Damer)	4 - 5 km
Rød	MELLOMLØYPE (Herrer og Damer)	2,8– 3,5 km
Hvit	KORT LØYPE (Herrer og Damer)	1,8– 2,8 km
	NYBEGYNNER (Herrer og Damer) N-nivå!	1,0 - 2,0 km
	Se for øvrig egen instruks .	

Trolløp

Arrangeres som fellesstart en lørdag i juni. Løypene skal være ca dobbel lengde av et normalt løp. Husk drikkepost for alle klasser.

Herrer under 50 år	ca 12 km
Herrer over 50 år	ca 8 km
Herrer over 65 år	ca 5 km
Damer under 50 år	ca 8 km
Damer over 50 år	ca 5 km
Damer over 65 år	ca 5 km

Stafett

Se egen instruks.

Vanskelighetsgrader

Merk at Hvit løype er ikke noen nybegynnerløype, men bør være lett til middels løpbar, mange av de litt eldre løperne løper denne løypa.

Nybegynnerløypa stiller spesielle krav: Postene **skal** være enkle, men kan ha et lett C-nivå.

Husk reglene for dyrket mark, plantefelt og viltlommer (ref Friluftsløven). Løypene må legges slik at løpere ikke fristes til snarveier over dyrket mark, private eiendommer eller plantefelt.

Når løypene er lagt skal de leveres kartklubben. Kartklubbens oppgaver finnes i egen instruks.

Kartansvarlig i de ulike klubbene finnes på de respektive klubbens hjemmesider.

Trykking av kart

O-utvalget har trykkeriavtale med BK-Fagtrykk (slrivende stund på går en fusjonsprosess mellom BK og Fagtrykk), men andre kan brukes om de leverer tilsvarende kvalitet.

Frank Owe Snildal
BK Trondheim AS
Fossegrenda 40,
7038 Trondheim
frank@bk.no
Mobil 984 48 737

Postbeskrivelser

Postbeskrivelser med IOF symboler skal trykkes på kartet. Det skal også være løse postbeskrivelser med IOF symboler (Disse lages av kartklubben og sendes trykkeri sammen med kartfilene).

Prosedyre og tidsfrister

- Tirsdagsløp
Arrangør leverer løyper til kartklubb senest mandag, 8 dager før løpet (fil eller håndtegnede løyper). Kartklubb leverer pdf-filer til arrangør slik at arrangør kan korrekturlese og sende

Samtidig som pdf-filer leveres til trykking/arrangør skal det også bli sørget for at løpet blir tilgjengelig i LiveLox. Prosedyre for dette er beskrevet i instruks for kartklubb.

Forrige arrangør har ansvaret for å overlevere tilhengeren til neste arrangør.

I bynære terreng bør postflagg henges ut samme dag som løpet. Det anbefales at prøveløpere kontrollerer løypene like før løpet.

Sjekk at dere har riktig postkode på riktig detalj ved uthenging av postene. Skjermen skal ikke gjemmes, men henge godt synlig når man er på riktig detalj i terrenget. Flagget skal være like lett å oppdage som når det er en person på posten.

Løse postbeskrivelser leveres til løperne ved betaling/registrering.

Løpet skal annonseres på internettsiden til o-utvalget. Informasjonen sendes resultatservice@orientering.stbik.no senest 1 uke før løpet. Løpet vil også bli annonsert på Facebook.

Eksempel: BEDRIFTS-O-LØP tirsdag 24.5. Start kl. 17-19.
Samlingsplass: Saupstad skistadion, merket fra Kongsveien. Buss nr 4A.
10 min til start. Postene tas inn fra kl 2030.

Startkontingent	kr 110
Ikke medlem i bedriftsidrettslag	kr 140
Nybegynner inkl. brikkeleie	kr 70
Plastmappe	kr 5
Brikkeleie	kr 45
Kjøp av ny brikke	kr 730
Kartlink til samlingsplass.	

Løyper:
 Gul: Nybegynner 1,9 km
 Hvit: 2,7 km
 Rød: 3,7 km
 Blå: 5,8 km

Kartmålestokk 1:7500 for alle løyper.

PC, tidtakerutstyr, brikker for salg/utleie, og betalingsterminal hentes hos resultatservice;
familien Kittilsen, Dahlhaugveien 46, 7020 Trondheim (Nyborg)

Tidspunkt for henting:
Mandag 20:00 – 22:00 (tirsdagsløp)
Torsdag 20:00 – 22:00 (lørdagsløp)
Innlevering avtales ved henting.

Annet tidspunkt etter avtale på tlf eller epost:
Una Kittilsen (983 64 104): una.kittilsen@gmail.com

5. ARRANGEMENTET

Bemanning:

- Sekretariat/innkomst: (2-3 personer)
- Forstart/Start (1-2 person)
- Eventuelle parkeringsanviser(e) med refleksvest

Utstyr sekretariat

- Telt
- Bord
- 3 stoler
- Løpskartene til nybegynnerløypene
- Løse postbeskrivelser
- MTR for registrering av løpere
- Løps-PC, 2 stk
- Leiebrikker
- Skrin med løperbrikker for salg

Utstyr start:

- PopUp-telt (værvhengig)
- Løpskartene i hver sin fargemerkede plastboks
- Stemplingsenheter på bukk merket start (2 stk)

Utstyr innkomst:

- Innkomst organiseres som en del av sekretariatet.
- Koffert fra resultatservice med MTR'er, skrivere og reservebatterier
- Ekstra papir til MTR-skriveren
- Målenheter på bukk, merket MÅL (2 stk). Plasseres like foran målteltet
- Førstehjelpsskrin

Arrangør må være sikker på at alle registrerte løpere er kommet i mål før man avslutter arrangementet. Om noen løpere skader seg under arrangementet finnes det to førstehjelpsskrin blant arrangementsutstyret i tilhengeren. Denne inneholder også varmeteppe som er fint å ha om en løper blir liggende i skogen. Gi tilbakemelding til utvalget ved bruk av førstehjelpsutstyr slik at vi kan supplere med nytt utstyr.

6. ETTERARBEIDET

Alle mangler skal meldes på e-post til o-utvalget@orientering.stbik.no. Spesielt viktig er det å melde fra hvis noen poststemplingsenheter mangler slik at de neste arrangørene blir oppdatert så tidlig som mulig i før sitt arrangement.

PC, tidtakerutstyr og brikker for salg/utleie leveres tilbake til resultatservice familien Kittilsen, Dahlhaugveien 46, 7020 Trondheim.

Tidspunkt for levering:
Snarest mulig etter løpet, avtales ved henting av utstyret.

Arrangør er ansvarlig for at alle utleiebrikker er tilbakelevert. Skrinet skal inneholde 40 brikker. Dersom en eller flere brikker ikke er levert tilbake, må arrangør kontakte de(n) som har leid brikken(e) for å få dem tilbake.

Postflagg og postenheter hentes inn og tørkes. Teltutstyr tørkes. Alt utstyr skal være ryddig, tørt og komplett før det leveres til neste arrangør. Mangler meldes o-utvalget@orientering.stbik.no.

All betaling er elektronisk med VIPPS.

Deltakere som ikke kan betale registreres på eget skjema.

Skann kvitteringer på eventuelle utlegg og send til Bedriftsidrettens kontor sammen med ovennevnte skjema på epost::

May-Britt.Stokke@bedriftsidretten.no

Kopi til O-utvalget

o-utvalget@orientering.stbik.no

Siste arrangør skal overlevere tilhengeren til neste arrangør.

FREMDELES NOE DU LURER PÅ?

KONTAKT UTVALGET, VI ER DER FOR Å HJELPE DERE

LYKKE TIL MED ARRANGEMENTET

TAKK FOR INNSATSEN !!