

Info til løypeleggjar og medhjelpar

Medhjelparen skal vere med å arrangere på løpsdagen og kanskje spesielt ta seg av nybegynnarane. **Medhjelparen kjøper inn saft (3 liter), pappkrus (50 stk), frukt og twist (2 pakker) på KIWI. Beløpet skal først på o-gruppa sin "konto" (nr. 56) på KIWI.**

Medhjelparen tek med ca. 10 liter ferdigblanda saft. Det er viktig at både løypeleggjar og medhjelpar møter minst ein halv time før løpet (kl. 17.30). Dersom alt går greitt er det ingenting i vegen for at medhjelparen sjølv kan springe når nybegynnarane har starta. Det er fint om medhjelparen er med og tek inn postar etter løpet.

Det skal leggjast 4 løyper (3 løyper på sykkelorienteringa og nattorienteringa):

- **Nybegynnarløype (1,5 - 2,0 km):** Denne løypa skal fylgje tydelege detaljar som sti, bekk, jordekant, gjerde, kraftline, tydeleg myr o.l. Legg løypa og postane så enkelt du kan. Bruk merkeband dersom det er eit litt vanskeleg strekk. Løypa skal ha minst 6 postar. Vi brukar ikkje EKT, men vanlege stifteklemmer. Vanlegvis vil du få denne løypa ferdig fargekopiert av Endre, og oppgåva di blir då berre å hengje ut postane.
- **Kort løype (2,5 - 3,0 km):** Denne løypa skal vere nokså enkel. Postane skal liggje på eller nær tydelege detaljar. Du kan godt bruke store delar av nybegynnarløypa, kombinert med dei enklaste postane på mellomlang.
- **Mellomlang (ca 3,5 km):** Løypa bør vere nokså krevjande. Fint om du klarer å lage nokre "vegvalsstrekke."
- **Lang løype (ca 5 km):** Krevjande løype. Du kan godt bruke store delar av mellomlang løype.

Andre praktiske opplysningar for løypeleggjaren:

- Postar, kart, løpskasse, bord m.m. hentar du på siste løpet før ditt eige, eller hjå den som hadde dette (sjå terminlista). Kontaktperson dersom det manglar noko er Lars Einar (471 76 218).
- Postane **må** takast inn og leverast i løpet av **ei veke**. Postane tek du med på fyrste løpet etter ditt eige, og leverer til nestemann på lista. Vi har to sett med postar som rullerer. Du kan godt få andre til å ta inn postane, f. eks. medhjelparen. Vert det problem, kontakt Knut Terje (916 73 910)
- EKT skal brukast på dei tre lengste løypene, men ikkje på nybyrjarløypa. På postane med EKT må du passe på at koden på posten samsvarar med koden på "postenheten."
- Postane til nybegynnarløypa skal ha vanleg stifteklemme, og eventuelt "postenhet" i tillegg dersom nokon av dei 3 lengste løypene og har posten. Endre lager ofte ferdig forslag til nybegynnarløype.
- Vi ynskjer å ha ferdig påteikna kart på dei fleste løpa våre. Lever difor dei ferdige løypene til Endre måndag kveld (eller før), så teiknar han desse på data og skriv ut.

Løypeleggjaren bør ta kontakt med medhjelparen eit par dagar før løpet.

Løypeleggjar har ansvar for å merke vegen til start. Alle løp skal merkast frå rv. 52.

NB! Vær ute i god tid! (seinast kl. 17.30 på start).

Terminlista er slått opp på butikkane og ved Trøymshallen. Det blir i tillegg ei lita annonse i Hallingdølen. Du treng difor ikkje setje opp plakatar om løpet.

Vi minner om o-gruppa si heimeside: <http://hemsedal-il-orientering.idrettenonline.no/> Her kjem vi til å leggje ut informasjon, resultatlister og bilete frå løpa, så legg sida i favorittar og besøk ho ofte!

Dei som ikkje får e-post frå o-gruppa, men ynskjer dette sender adressa si til eulsaker@online.no