

VELKOMMEN SOM NY LØPER I ORIENTERINGSLAGET TØNSBERG OG OMEGN!



Dette er informasjon til deg som er helt ny i o-sporten, eller kanskje løp i ungdommen og ønsker å ta opp sporten igjen.

FADDERORDNING

Vi ønsker at du skal ha en god opplevelse som ny medlem, og vil gjerne gi deg/dere en fadder eller fadderfamilie. Dette er en du kan ringe hvis du lurer på noe, og en som vil hjelpe deg med alt som gjelder klubben, treningsløp, eventor (løpspåmeldingssystemet), tidtakingsbrikker, løp og alt du lurer på. Din fadder vil også ha et spesielt ansvar med å ta vare på deg/dere på o-løp og annet. Ønsker du å vite mer om fadderordningen eller rett og slett ønsker en fadder så kan du kontakte Lene på tlf 40 40 42 82 eller [e-post](#).

INFORMASJON

Kan du finne, foruten via din fadder, på vår [hjemmeside](#) og/eller på vår [facebookside](#). Det sendes også ut viktig info på mail, så det kan være lurt å registrere din e-postadresse hos leder@ol-tonsborg.no

TRENINGER

OTO har mange fellestreninger. I vinterhalvåret er det trening fra Ringshaug ungdomsskole fra kl 18.00. Rekrutter (opp til 12 år) har opplegg inne mens de større har utetrening av ulik slag. Etter en time er det felles styrketrening inne i sal. Info om hvordan trening og utstyr du bør ha med legges fortløpende ut på facebooksidene. Det er også treningstilbud på mandager og lørdager. Alt ligger på [hjemmeside](#) og facebook.

I sommerhalvåret er det trening på ulike steder. Det varierer fra år til år så det beste er å laste ned det gjeldende dokumentet fra hjemmesiden og følge med på facebook.

MILJØ, REKRUTT OG UNGDOMSLAG

OTO ønsker å ta vare på medlemmer i alle aldre. Det er et godt miljø og det tilbys eget opplegg for rekrutter (opp til 12 år) og for ungdommen i klubben. Vestfold og Telemark kretser har egne kretssamlinger og cup'er for 13-16-åringene som de kaller MOT TV (Miljø, orientering, trivsel Telemark Vestfold) og for 16-19 som kalles INTEAM.

OTO arrangerer o-skole hver vår. Der er det eget opplegg særlig rettet mot de yngste (opp til 12 år). Alle som er med på rekruttskole, melder seg inn i klubben og deltar på ett (eller aller helst mange) løp vil få en rekruttpakke (tidtakerbrikke, kompass og liten o-skjerm) i premie!

OTO arrangerer også treningsamlinger og miljøkvelder for klubbens medlemmer.



UTSTYR

Man klarer seg med vanlig lett treningstøy og joggesko. Etter hvert er det mange som skaffer seg o-sko og klubbdrakt. OTO-tøy kan man kjøpe på Sport1 på Revetal (der har også klubben rabattordning) Det er krav om heldekkende bukser på løp (dog ikke på sprintløp som foregår mer i bebyggelse). [Roar](#) vet mer om denne rabattordningen. OTO har en egen skjortebank for barn og unge opp til ca 25 år hvor man kan låne løpsskjorte.

Man trenger kompass og stemplingsbrikke når man skal være med i løp. Brikke kan man i starten låne av klubben, og man kan også leie på løpene. Bildet under er av den type brikke man bruker i Norge, andre land har andre typer brikker.



Tommelkompass
Vanlig å bruke i o-løp



Turkompass
Vanlig å bruke på tur og eventuelt på o-løp



Stemplingsbrikke med backup-lapp



O-sko
Lave joggesko med null demping og pigger som i et piggdekk. Ikke egnet til å løpe på parkett.



Postbeskrivelseholder
Et slags armbånd til å ha postbeskrivelsen i, slik at man slipper å brette ut kartet hver gang man skal sjekke postnummeret, eller for å se litt proff ut.



LØP – KONKURRANSER



KLASSER

O-løp har ulike klasser etter alder og vanskelighetsgrad

Vanskelighetsgrad	Det vil si:
N	Nybegynner: løypa har enkle poster og passer for nybegynnere
C	Lett: Løypa har enkle poster og passer også for nybegynnere. Gjerne foreldre som også vil løpe o-løp mens de allikevel er i skogen.
B	Middels vanskelige poster
A	Vanskelige poster: for erfarne o-løpere
E	Eliteklasser
Åpen	Finnes i ulike nivåer, felles er at det er lov til å løpe sammen med noen
Eksempler:	
N-åpen	Nybegynnerklasse for alle aldre. Her får man kartet på forhånd og det er lov å følge hverandre.
H17C	Herrer 17 C: lett løype for herrer som minst fyller 17 år i løpet av året.
D10	Damer ti år: klasse for jenter som fyller ti år i løpet av året.
H11-12	Herrer 11 til 12 år: klasse for gutter som fyller 11 eller 12 år i løpet av året.
D50	Damer 50 år: klasse for damer som fyller 50 i løpet av året eller som er eldre enn 50. Vanskelighetsgraden er vanligvis A.
H21AK	Herrer 21 A-løype kort: klasse for menn som fyller 21 år i løpet av året eller som er eldre. Løypa er vanskelig, men kortere enn vanlig A-løype.
D13-16N	Damer 13-16 nybegynner: klasse for jenter som fyller 12, 14, 15 eller 16 år i løpet av året, og som er nybegynnere. Løypa er enklere enn for ordinær klasse D13-14 og D15-16.

I tillegg har løypene ulike lengde: Kort-, mellom- og langdistanse. De forskjellige distansene arrangeres gjerne på egne dager, for eksempel på lørdag er det mellomdistanse for alle klasser, og på søndag er det langdistanse for alle klasser.

PÅMELDING TIL LØP

Gjøres i [Eventor](#). Du må lage egen bruker (husk egen bruker for andre i familien). Dersom du har egen brikke (se utstyr) bør du legge inn brikkenummer i brukeren din så du slipper å gjøre det manuelt hver gang.

I Eventor ser du alle løp som arrangeres, både helgeløp og cupløp som foregår i ukedager. Dersom du logger deg inn kan du selektere løp i din krets (Vestfold) og evt nabokretser. Klikk deg inn på det løpet du ønsker å delta på og meld på. Det ligger informasjon om klasser, antall deltakere mm under de ulike arrangementene. Det er påmeldingsfrister du bør overholde, men det er også mulig å etteranmelde seg, -disse fristene står under hvert arrangement.



HVA KOSTER DET?

Priser står under hvert arrangement. Dersom du er medlem i OTO dekker OTO påmeldingsavgiften for løp med 100 % for alderen opp til og med 20 år og 50 % for voksne Disse satsene fastsettes av årsmøtet og kan endres. Egne regler gjelder for løp i utlandet ol. Se ellers info om medlemskontingent ol på [her](#) på hjemmesiden.

INFORMASJON OM LØPET

Det du trenger å vite ligger i Eventor, det er en innbydelse for hvert løp. Etter hvert kommer det gjerne også en PM som inneholder informasjonen om løpet. Den bør du lese for informasjon om samlingsplass, parkering og mye annet.

FØR LØPET

Sjekk eventor kvelden før løpet. Da blir din starttid lagt ut, slik at du allerede kan forberede når du bør være på arena.

Ta med deg skift, drikke, brikke og kompass, og evt noe å vaske deg med etter løpet (det skal være angitt i PM om det er tilgang til dusj eller om du må bruke medbrakt vann og klut). Kjekt også med en campingstol eller noe annet å sitte på mellom slaga.

Fra P-plassen går man etter merkebånd til samlingsplass. Der har vanligvis OTO eget klubbtekt, eller i alle fall en fane med klubbens logo på. Vi sitter samlet for å bygge oppunder lagånden. På samlingsplass er det et sekretariat for løpet, kafe, målområde, toaletter og evt salgsboder for utstyr. Det er også oppslått lister med starttider for alle klasser, og etter hvert også resultatlistene for de samme klassene. Sjekk om brikkenummeret ditt er riktig på startlistene. O-løpere opp til 11-12-årsklassen får kartet utdelt før løpene fra lagsposen som OTO får fra sekretariatet. Dersom du skal leie brikke fås denne enten i lagsposen eller du må hente den selv i sekretariatet. Husk å beregne litt god tid til å ordne med alt dette + gangtid til start.

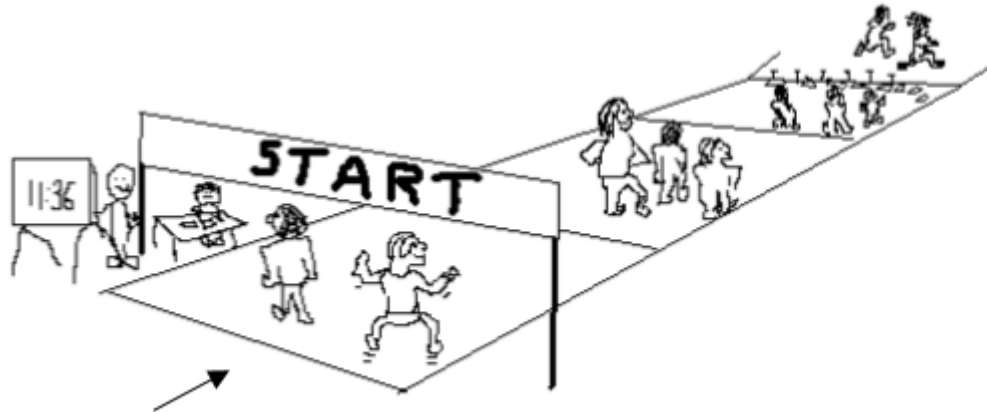
TIL START OG GJENNOM LØPET

Starten er ofte et annet sted enn samlingsplass. Det er merket til startpunktet, og du bør beregne god tid til start hvis du er usikker. Husk kompass og brikka di. På startstedet kan det kanskje virke noe kaotisk, men det er faktisk et system i galskapen:

Skaff deg en backuplapp og fest på brikka di. Du får backuplappen enten på start eller på samlingsplass. Når den er festa på brikka di skal den vise løpet ditt dersom elektronikken i brikka svikter. (Backuplapp er ikke obligatorisk).

Når klokka viser din starttid, må du la funksjonæren registrere at du har møtt. Starten har ofte flere båser du går inn i, og du må gå til neste bås hvert minutt. I første bås blir du registrert, i andre får du postbeskrivelsen (postbeskrivelsen beskriver hvordan posten ligger i terrenget, se senere). Det er også postbeskrivelse trykket på kartet, så du trenger ikke denne løst. Skal du ha den løst bør du ha en armmappe (se utstyr) å ha den i. I tredje bås legger du stemplingsbrikken på stemplingsbukken de siste sekundene, tar med deg kartet for klassen din og løper når du hører det siste lange pipp'et fra startklokka.

Det kan være ulike måter å gjøre dette på, men funksjonærene er der for å hjelpe deg, og ikke vær redd for å spørre andre løpere. De aller fleste er veldig glade for å hjelpe til!



Hvis du kommer for sent til start er det ofte en egen bås for dette. Spør funksjonærene om hjelp!

Ofte har N/C-åpen og de yngste løperne fri start. Dvs at de kan starte når de vil, og ofte kan de starte en time før ordinær start. Kjekt hvis man som foreldre skal følge barnet rundt.

På kartet er starten markert med en trekant. Denne trekanten viser startposten som markerer starten på løypa di. Du skal ikke stemple på denne. Selve stedet der du løper ut av båsen trenger altså ikke være i starttrekanten.

Når du endelig har kommet deg ut i terrenget skal du finne alle postene og stemple på disse i rekkefølge! På kartet er det en postbeskrivelse (se senere i dokumentet). Der står også kodene for hver post. For eksempel kan post nr 1 ha koden 55 og post nr 2 ha koden 116. Denne koden står på stemplingsbukken på posten.



Det er **VELDIG VIKTIG** å sjekke om koden på bukken er den samme som står i postbeskrivelsen på kartet. Dersom det ikke er den samme, har du funnet feil post. Da skal du ikke stemple. Det er imidlertid ikke noen krise om du stempler på feil post, bare du stempler på alle postene dine i nummerrekkefølge.

Dersom du ikke stempler på alle postene dine i riktig rekkefølge, blir du diskvalifisert. Dette kan skje den beste! Skulle du bomme og etter hvert gi opp er det viktig at du registrerer at du har kommet i mål og si ifra til sekretariatet at du har brutt løpet slik at de vet at du ikke svirrer rundt i skogen.



Når alle postene er stemplet står det igjen å løpe til mål (ofte merket fra siste post) og stemple på målposten. Deretter er det bare å følge køen av slitne o-løpere til avlesning av brikka di og få utskrift av strekktidene dine. Resultater slås opp på samlingsplass og i eventor kort tid etter løpet.

ETTER LØPET

Kan de være lurt å skifte til tørt tøy. Spis mat, kjøp en vaffel og sett av tid til god skravling om løypevalg i skogen. På oppslagstavlene kommer det etter hvert resultater fra innsatsen din i skogen. Vinner du får du premie ☺ (i alderen opp til og med 12 år får som oftest alle deltakere premie).

STAFETT

OTO stiller gjerne lag i ulike stafetter. Dersom du har lyst til å være med på stafettlag så har klubben egen person som styrer med det. Ta kontakt med [oppmann eller sportslig leder](#). Hvor og når det er stafetter står i Eventor. OTO har også egen facebookside for stafettpåmelding som du kan følge med på.

KART OG KOMPASS OG SÅNT

Trenger du en aldri så liten innføring i hvordan det med kart foregår så anbefaler vi at du tar en titt på denne [innføringen](http://www.nof-orientering.org/innhold.php) (<http://www.nof-orientering.org/innhold.php>). **KARTSYMBOLER**

TEGNFORKLARING					
	stor vei		blokkfelt		smal myr, myrsig
	liten vei		ur, stengrunn		farlig myr
	traktorvei		varde		åpen myr
	stor sti		rotvelt, spesielt tre		tydelig myr
	sti		parkeringsplass		utydelig myr
	utydelig sti		høydekurver, tellekurve		dyrket mark
	tømmerslep, uthogd linje		hjelpekurve m/ fallstrek		åpent lettløpt område
	kraftledning, høyspent		høydepunkt		åpent område
	stengjerde, utydelig stengjerde		grustak, jordskråning		åpent område med spredte trær
	gjerde: passerbart, utydelig		fordypning, grop		vegetasjon: nedsatt løpbarhet
	bygning, ruin		tørr grøft, beverhytte		vegetasjon: svært neds. løpbarhet
	stort tårn		sjø, vann		vegetasjon: uframkommelig
	stup, skrent		dam, pytt, vannfylt grop		god sikt, nedsatt løpbarhet
	stenbrudd		stor bekk, bekk		god sikt, svært nedsatt løpbarhet
	sten, stor sten		flombekk, utydelig grøft		dyrkningsgrense, vekstgrense
	stenklynge		klopp		hagemark

[Her](#) kan du trene på kartsymboler.



POSTBESKRIVELSER

En typisk postbeskrivelse ser slik ut.

D15-16		2.640		90	
▷		↗	↘		
1	90	↑	▲	1.0	○
2	56		⌋		○
3	53		∇		○
4	51		≡	5x15	
5	61		∩	∪	
6	75	↓	●		⌋
7	108	→	≡		⌋
8	119		○		○
9	134		⚡		⌋
10	76		◇		○
11	100	←	∪		
○		----- 200 -----		→	

IOF Event Example					
M45, M50, W21					
5		7.6 km		210 m	
▷		↗	↘		
1	101	↘			<
2	212	↖	▲	1.0	○
3	135	⊗	⊗		⌋
4	246	⌋	○		○
5	164	→	□		○
○		----- 120 m -----		→	
6	185	↗	⌋		⌋
7	178	⌋			○
8	147	≡	≡	2.0	
9	149	↗	↘	×	
○		----- 250 m -----		→	

Control Descriptions for IOF Event Example		
Classes M45, M50, W21		
Course number 5	Length 7.6 km	Height climb 210 m
Start		
		Road, wall junction
1	101	Narrow marsh bend
2	212	North western boulder, 1 m high, east side
3	135	Between thickets
4	246	Middle depression, east part
5	164	Eastern ruin, west side
Follow taped route 120 m away from control		
6	185	Stone wall, ruined, south east corner (outside)
7	178	Spur, north west foot
8	147	Upper cliff, 2 m high
9	149	Path crossing
Follow taped route 250 m from last control to finish		

Kolonne 1: hvilken post
 Kolonne 2: postnummer –sjekk dette før du stempler!
 Resten av kolonnene beskriver hvor posten ligger i terrenget.

[Her](#) kan du trene på å lese postbeskrivelser.