**INSTRUKS FOR O-karusellen på RINGERIKE 2016**

**1.)Følgende løp arrangeres**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | Terreng | **Arrangør** | **Løpstype** | **Starttid** |
| Man 28.03 | Hensmoen | Tom Bondehagen | Normal | 14.00 – 16.00 |
| Tors 14.04 | Eggemoen | Ragnhild Hultgreen/Stræte Aas | Kort | 18.00 – 19.00 |
| Søn 01.05 | Hensmoen/Vågård | Ole B. Nyhagen | Normal | 14.00 – 16.00 |
| Ons 11.05 | Hovsmarka – Verdens Orienteringsdag | Strande/Dåsnes + medhjelpere fra ROLog Fossekallen | Kort + opplegg | 18.00 – 19.30 |
| Tors 19.05 | Mosmoen/Bergermoen | Juha Viena/Helge Revhaug | Normal | 18.00 – 19.00 |
| Tors 26.05 | Svensrudmoen/  Helgelandsmoen | Løset/ Disch Mathiesen | Normal | 18.00 – 19.00 |
| Tors 18.08 | Vælsvannet | Marit Kjemperud | Normal | 18.00 – 19.00 |
| Tors 25.08 | Kihlemoen | Skovly/Fjeldstad | Normal | 18.00 – 19.00 |
| Tors 01.09 | Vik - Løkenåsen | Graffer/ Brede Gundersen | Normal | 18.00 – 19.00 |
| Tors 08.09 | Ringkollen | Ytrehus/Nørbech | Normal | 18.00 fellesstart |

Løpsleder/Løypelegger må ordne nødvendig hjelp til arrangementet. 2-4 personer skulle være tilstrekkelig. En til påmelding og salg av kart (og brus, kaffe, kake), en ved mål og en for generell veiledning - særlig for nybegynnere. Det skal være ferdig påtegnede kart for nybegynnerne.

**2.)Annonse i Ringerikes blad**

Det skal benyttes annonse med logoene til Fossekallen og ROL

**O-karusellen på Ringerike**

**Løp nr XX. Dato XX.XX**

**Frammøteplass: XXXXXXX**

**Merket fra (hvis nødvendig)**

**Starttid: 18.00 til 19.00 (14 – 16 2.påskedag og 1. mai) (18.00 – 19.30 den 11. mai)**

**Påmelding ved start**

**www.ringerike-o-lag.no**

Annonsen bør stå på sportssidene i avisa 1 dag før løpet. Da må den ringes inn eller sendes på epost før kl 10 fredag i uka før annonsen skal stå. (obs avvik for 2. påskedag og 1. mai) Epostadresse til Ringerike Blad er salg@ringblad.no. Det skal opplyses om at Ringerikes blad støtter annonsen

For fellesstartløpet 8. sept. skrives: " **Fellesstart 18.00**" og " **Påmelding ved start innen 17.45**"**.**

**3.) Løypelengder og klasser**

Følgende løypelengder, vanskelighetsgrad (nivå) og klasser gjelder i ”normal karusell”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Løypelengde | Nivå | Klasser |
| 1,5 km | N | N - Åpen |
| 2,0 km | B | D-12, H-12, D2km, H2km, |
| 4,0 km | A | D4km, H4km, |
| 4,5 km | C | Åpen C |
| 6,0 km | A | D6km, H6km, |

**4.) Arrangementet**

Startkontingent: D/H – 20 Kr. 0,- D/H 21 - Kr. 30,-

Løperne bruker EKT brikke. For klubbens løpere er lån gratis, for voksne løpere fra andre klubber tar vi kr 20,- i lån pr løp. Samme brikke bør ikke brukes av flere løpere – da det gir kluss i resultatsystemet.

Det klargjøres startliste pr løype ved påmelding. (Mal sendes til arrangørene) Her føres opp navn, klubb, brikkenummer og klasse/løype. Løperne betaler startkontingent og får kart og plastlomme (oppfordres til gjenbruk av plastlommer).

Det praktiseres "selvbetjening" ved start. Det er derfor ikke noe opprop, men arrangøren kan ha en person ved start for å se til at alt går greit for seg. Løperne tegner normalt inn løypa på kartet sitt ved kartoppslag. Det skal være to kartoppslag for hver løype, 2 km, 4 km, 4,5 km, 6 km. Nybegynnerne i løype 1.5 km får ferdig påtegnede kart ved påmelding. Påtegningen kan starte 5 minutter før starttida. Dersom det ikke er ledig må løperen vente til det blir ledig. Løperne starter etter hvert som de er klare til start.

Når løperen kommer i mål leses EKT brikken av på mini-time-recorderen og det kontrolleres for postkoder. Navn og anvendt tid noteres av arrangøren i løpende rekkefølge på egen liste ved avlesningen. Løperen får utskriften fra mini-time-recorderen. Eventuelle lånte brikker leveres tilbake.

For ROL sine løp leveres minitimer og lister til Stig Melling eller Kari Strande for generering av resultater med strekktider.

Det deles ikke ut løperdrikke, men det bør være salg av drikke og kake.

**5.) Resultater**

Resultatliste genereres av Stig/Kari og legges ut på Eventor og linkes fra ROLs hjemmeside. *Presseliste genereres til Ringerikes blad,* [*sporten@ringblad.no*](mailto:sporten@ringblad.no)

**6.) Regler for poengtildeling og sammenlagtberegning**

De seks beste av ti løp teller.

En løper kan velge forskjellige distanser fra løp til løp, men premieres kun i en distanse.

Poengskala fra vinner og nedover er som følger: 20-18-17-16-15 osv til 1. Alle som deltar i et løp får 1 poeng.

Det arrangeres premieutdelingskveld for karusellen.

Det premieres fra 1 til 3 premier i hver klasse avh av deltakelse

Alle opp til og med 20 år som fullfører 6 løp får premie.

Nybegynnere som fullfører 5 løp får premie

**7.) Regnskap**

Mottatte penger for startkontingent og evt. salg av kake og drikke telles av to personer umiddelbart etter løpet. Det skrives et enkelt bilag som for ROLs løp leveres kasserer Brede Høybak Gundersen [brede@fastmail.fm](mailto:brede@fastmail.fm) og pengene settes inn på ROLs konto: 2280.08.27268. Fossekallen setter inn pengene på Fossekallens konto.

**Kontaktperson**

Kari Strande, Lars Mikkelsensv 4, 3531 Krokkleiva

e-post: kar-st@online.no tlf 90996515

**Arrangøren må klargjøre**

Ferdigtegna løyper til N-løpere - postbeskrivelser med ord (ikke symboler).

Ferdigtegna løyper til avtegning (2 av hver)

Postbeskrivelser (ekstra til mål for kontroll av stempling)

Oppslag med nødvendig informasjon

Campingstoler og bord

Vekslepenger

Papir og skrivesaker

Hammer, spiker, øks og annen redskap

Brus/kaffe og kake for salg

Back-up klokke - armbåndsur

**Huskeliste for utstyr for ROLs arrangører**

**Utstyr som finnes på lageret i Schjongslunden**

Kart og plastposer til kart.

Enkelte kartområder finnes bare digitalt – henv Helge Graffer hgraffer@frisurf.no

Merkeband

Telt/presenning til påtegning og mål, hvis regn

Plater/underlag for påtegning av løyper

Campingbord

Startposter og EKT poster

Det klargjøres en egen bag for karusellen med Postskjermer, penner, tape, og førstehjelpsutstyr.

**Utstyr som finnes hos EKT ansvarlig Stig Melling** (avtal henting eller at Stig tar med)

EKT brikker til utlån

Minitime- recordere (må lades)

NB. Lista er kanskje ikke fullstendig. Tenk sjøl.