

## INSTRUKS FOR O-karusellen på RINGERIKE 2017

### Kontaktpersoner

Kari Strande, e-post: [kar-st@online.no](mailto:kar-st@online.no) tlf 90996515

For EKT utstyr og resultat Stig Melling, [stig@melling.no](mailto:stig@melling.no) tlf 95124632

### 1.)Følgende løp arrangeres

Dato	Terreng	Arrangør	Løpstype	Starttid
Man 17.04	Hensmoen	Marit Kjemperud	Normal	14.00 – 16.00
Tors 27.04	Mosmoen	Juha Viena/Helge Revhaug	Normal	18.00 – 19.00
Man 01.05	Aklangen	Ole B. Nyhagen	Normal	14.00 – 16.00
søn 14.05	Hvalsmoen – KM Sprint	Lars Fjeldstad / Per Gunnar Dahl	Sprint	11.00 – 15.00
Tors 18.05	Tyristrand	Fam Fossaas/M Dåsnes	Normal	18.00 – 19.00
Tors 01.06	Kleivstua	Fam Mathiesen/Løset	Normal	18.00 – 19.00
Tors 17.08	Hensmoen (Ulveliåsen)	Tom Bondehagen	Normal	18.00 – 19.00
Tors 24.08	Eggemoen	Fam Hultgreen	Normal	18.00 – 19.00
Tors 31.08	Svensrudmoen	Graffer/ Brede Gundersen	Sprint	18.00 – 19.00
Tors 07.09	Ringkollen	Ytrehus/Nørbech	Normal	18.00 fellesstart

Husk at dere må ha avklart med grunneier der dere har samlingsplass!

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 )**

**Påmelding ved start**

**[www.ringerike-o-lag.no](http://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 [alg@ringblad.no](mailto:alg@ringblad.no). Det skal opplyses om at Ringerikes blad støtter annonsen For fellesstartløpet 7. sept. skrives: " **Fellesstart 18.00**" og " **Påmelding ved start innen 17.45**".

Egen innbydelse og forhåndspåmelding for karusellen som går sammen med KM Sprint 14. mai

### 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 gratis 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 påmeldingsliste. (Mal ligger på ROLs hjemmeside under karusellfanen) 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 sammenlagtberging**

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.

#### **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 stemping)

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 - armbåndsurs

### **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.