

Arrangementinstruks O-sjuer og Bygdakamp

Frol IL 1. mars 2025

Ansvarsfordeling:

- Ansvarlig tar tidlig kontakt med løypelegger og avtaler arbeidsfordeling seg imellom. Ansvarlig kontakter mannskap minst en uke før arrangementet og fordeler oppgaver. Ansvarsfordeling:
 - Ansvarlig:
 - Gjennomføring av arrangement i henhold til denne instruksen og ansvarlig for alt som løypelegger ikke er ansvarlig for.
 - Kontakte løypelegger og mannskap i god tid før arrangement og fordele oppgaver. Peke ut småtrollsansvarlig.
 - Løypelegger:
 - Legge løyper i OCAD i henhold til denne instruksen
 - Befaring av Arena og N/C løyper før trykking av kart
 - Sende OCAD-fil til Lars for trykking av kart senest to uker før løpet
 - Ansvarlig for utsetting og innhenting av poster.
 - Ansvarlig for felles gjennomgang av C2 løype kl 1815 for de som ønsker. Målgruppe er 10-12 år.
 - Småtrollansvarlig:
 - Arrangere tilleggsaktivitet for de minste. For eksempel labyrint-O eller småtroll-løype. Det trenger ikke å være orienteringsrelatert aktivitet. Tips til andre aktiviteter finnes på denne siden: <https://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/>
 - Annet mannskap:
 - Utføre oppgaver tildelt av ansvarlig. For eksempel smøre brødsriver, baking av kaker, kaffesalg, kartsalg, rigging/nedrigging av arena, hjelpe med å sette ut/samle inn poster, tidtaking, gjennomgang av C2 løype for 10-12 åringer

Planlegging:

- Minst 2-4 uker før arrangement. Planlegg sted for Arena og parkering i samråd med løypelegger. Avklare med grunneier.
- 1 uke før arrangementet. Kontakt mannskap og fordel matoppgaver:
 - O-sjuer: 3-5 fat med påsmurte brødsriver, boller, kaker eller lignende, frukt og 8 kanner kaffe. (Brødsriver deles i to).
 - Brødsriver: For mange kan det være vanskelig å få tid til å smøre brødsriver rett før arrangementet. Et godt alternativ kan da være at man tar med ferdig oppskjært brød og pålegg. Man kan da selge brødsriver, og kjøper kan ha på pålegg selv. Hvis mannskapet har tid kan man smøre opp litt brødsriver underveis.
 - Frukt: Kjøp feks inn en pose banan, en pose eple og litt druer. Frukt deles fortrinnsvis opp på plassen og legges i beger. Et beger kan f.eks. inneholde ca 2-3 båter eple, 1/3 banan, 1/2 gulrot og noen druer. Rekker man ikke å dele opp kan man selge hele frukt, men oppdelt er mye mer fristende! Ta gjerne vare på kvittering for frukt og grønnsaker som kjøpes inn og send til

kasserer. Gi beskjed om du ønsker utlegget refundert eller om du sponser. Frol kan få refundert 60% gjennom idrettsavtalen til Bama, så uansett greit å sende inn kvittering. For at Frol skal få refundert må det være levert av Bama, dvs. kjøpt hos Rema, Kiwi eller Meny.

- Gulrot sponses av Kine Sofie Sandstad Skjeset. Hentes etter avtale med Fritjof Sandstad (tlf 905 81 878) eller Kine Sofie (tlf 995 73 846).
- Selv om det ikke lenger er pandemi, kan det godt settes fram håndsprit til de som ønsker å benytte seg av dette.
- Bygdakamp: 4-8 fat oppsmurt/kaker/boller og 12 kanner kaffe. Frukt og gulrot som på o-sjuer.
- Postene skal være ute i flere dager den uka det arrangeres. Det skal forsøkes med få postene ut til mandag kl. 18.00 til torsdag 20.00. I de tilfeller tidspunkt avvikes (f.eks. at de henges ut noe tidligere eller senere), må dette meddeles på klubbens Facebookgruppe "Frol IL orientering".
 - I bynære kart henges kun postene opp, men i de øvrige kart, kan alle postbukkene også stå ute hele uka. Ta kontakt med arrangementsansvarlig (Odd Anders Alstad) om det er usikkert om kartet er bynært eller ikke.
- 2-3 dager før arrangement: Lag en sak på hjemmesiden med informasjon om arrangementet. Du logger inn på hjemmesiden med brukernavn o-sjuer, passord: (spør noen som har arrangert). Følgende informasjon må legges inn i saken på hjemmesiden (Facebook-gruppen "Frol IL orientering - gruppe" lager automatisk nye innlegg basert på saker fra hjemmesiden):
 - Tid og sted
 - Hvor er det merket fra
 - Ordne Google Maps kartlink til parkering (til bruk når det ikke er merket til arena) - husk ikke alle er like kjente
 - Når henger postene ute i tillegg til selve løpet.
 - Informer også om at kart er tilgjengelig på Eventor, Livelox og Usynlig-O
- Alt av utstyr bortsett ifra PC og postbukker/postflagg finnes i hengeren som skal benyttes for å arrangere løp. Ta i tillegg med et par skjærebrett og et par kniver for oppdeling av frukt.
- Henger er kjøpt inn for å forenkle gjennomføringen av arrangementene. Det er en skaphenger som inneholder det meste for å arrangere O-sjuer/Bygdakamp. Hengeren er nedregistrert til en totalvekt på 750 kg. Det vil si at alle med førerkort B kan trekke hengeren. Hengeren er i hovedsak utstyrt med følgende:
 - Utstyrskasse
 - 3 antall bord
 - Infotavle
 - to telt: det er kjøpt inn nytt "trekkspilltelt" som kan benyttes under arrangementet, erstatter det vanlige tunnelteltet som har blitt brukt. Tunnelteltet er også i hengeren.
 - engangsutstyr (sjekk beholdning i hengeren om det er nok engangsutstyr, hvis ikke fyll på i fra bua.)

Viktig: det kan ikke lastes inn mye mer i hengeren, på grunn av at den er nedregistrert.

- Innholdet i hengeren skal settes på plass slik det er merket og festes godt.
- Innholdsliste henger i henger. Med det innholdet som er inne i hengeren basert på dette, er totalvekta på hengeren 700 kg (inkl. oppfylte vanndunker).
- Hengeren returneres til bua på Hegle etter gjennomført arrangement.
- Nøkkelen til hengeren henger inne i utstyrsbua, til venstre rett innom døra. Viktig at den henges tilbake der når henger returneres til bua på Hegle.

- Det benyttes kun VIPPS som betalingsløsning. Men om noen skulle komme med ønske om å betale med kontanter, så kan disse tas i mot, også vippser du selv beløpet over til Frol IL Orientering.

Arena:

- Ikke for langt og ulendt å gå. Tenk på de minste!
- Parkering: planlegg plass til 50-100 biler.
- God merking til arena slik at alle finner fram. Bruk skilt og o-skjermer ved behov
- Merkingen skal være klar senest kl. 17:00
- Fri start mellom kl. 18.00 og 19:30
- Teltene skal benyttes til kaffe- og kartsalg og registrering før start og mål.
- Alle arrangører skal ikle seg vester. Vi ønsker at arrangørene er verter for kveldens arrangement og er tilgjengelige for spørsmål/veiledning spesielt for nybegynnere. (Er du selv ganske fersk, allier deg med medarrangører med hensyn til veiledning. Det er læring i dette også.)
- Oppslagstavle med oversikt over de ulike løypene settes opp. Heng opp info om bl.a. neste o-sjuer, samt annen o-info.
- Vurder om du ønsker QR-kode påmelding (online påmelding) på arena slik det ble forsøkt i 2024, som gir mindre påmeldingskø.
 - Heng så opp i såfall QR-kode på arena, og tidtaker pc må kobles til mobilnett (det må i så fall stilles med egen mobil som gir tilgang til mobilnettet).
 - Det anbefales ikke å dele QR-koden før man er på arena, slik at det kun åpnes for påmelding på arena. Da slipper man påmeldinger før løpet, og tilfeller der noen ikke dukker opp, har man ikke kontroll på om vedkommende har startet eller ikke.
 - Alle QR-koder er delt med løpsledere før sesongen fra arrangøransvarlig.
 - Se tidtakerinstruks for hvordan brikkesys skal hente online påmeldinger inn til tidtakerpc.

Løypelegging:

- Det skal legges 6 ulike løyper. (3 på sprint)
- Generelt skal det legges snille løyper. Det vil si unngå for mye stigning og bingopregede postdetaljer.
- O-trampposter skal ikke brukes.
- Det skal være postbeskrivelse på kartene.
- Arena og løyper for N1 og C2 må inspiseres før trykking av kart.
- Vurder egen start for N1 løyper, slik at start ligger nært arena. Vi har 4 startbukker.
- Løypene skal legges i OCAD. Om du ikke har programmet ta kontakt med Lars Sandstad Skjeset (lars.skjeset@gmail.com) Innføring i OCAD finnes her: <http://www.kartarkiv.no/kurs/>
- Ta hensyn til vilt i kalvingstida. La deler av kartet være frilommer.
- Generelle tips til løypelegging: https://blocontent.blob.core.windows.net/files/200000195/7340/2023/10/2/nof_riktige_loyp er_for_barn_2022_-_high.pdf

- Løypelegger må sende inn OCAD-fil med løyper senest to uker før løpet til Lars Sandstad Skjeset (lars.skjeset@gmail.com) for kvalitetskontroll og løypetrykking.
- NB: klubben har flere løse postbukker, disse kan gjerne benyttes på de postene som henger lengst unna, eller der hvor det er vanskelig å få satt ned stolpe. Se exceloversikt på kodennummer som finnes på Frols hjemmeside → Orientering → Dokumenter → For arrangører

Skogsløp:

Løype N1: 1,0-1,5 km

Nybegynnerløype. Må legges veldig lett både o-teknisk og fysisk. Postene må ligge på tydelige ledelinjer og framkommeligheten må være slik at både små barn og eldre enkelt kan gå gjennom. Ingen tidtaking brukes i denne løypa. Anbefaler 7-10 poster. Vurder også egen start, slik at det er kort avtand fra arena til start.

Løype C2: Ca. 2km

Nybegynnerløype/enkel løype, der postene plasseres på tydelige detaljer nær ledelinjer.

Løype B3: Ca. 3km

"Videregående" vanskelighetsgrad, men postene må ligge på tydelige detaljer.

Løype A4: Ca. 4km

Full vanskelighetsgrad.

Løype C5: Ca. 4-6km

Enkel løype, på samme nivå som C2. Enkle/tydelige detaljer. Færre poster enn vanlig. Tidtaking. Viktig å tenke på at nybegynnere skal finne fram!

Løype A6: Ca. 6km

Full vanskelighetsgrad

Sprintløp:

3 løyper:

N1 og C2: ca. 1km

B3 og C5: ca. 2km

A4 og A6: ca. 3km

Tidtaking:

- Vi har 54 postbukker med ulike koder. Oversikt på kodennummer finnes på Frols hjemmeside → Orientering → Dokumenter → For arrangører
- Registrering: Alle deltakere skal ha EKT-brikke, dette for å ha kontroll på at alle er i mål.
- Vi har ca. 30 leiebrikker som lånes ut til deltakere som ikke har egen brikke. Brikkene lånes ut, men alle bør oppfordres til å kjøpe egen. Liste over utlån må føres.
- Postenhet "0" benyttes som startenhet, og "150" er målpst. Avlesing av brikker skjer etter målgang.
- Registrering og målgang foregår på samme sted. Lag sluser om nødvendig.
- Registrering for start skal skje når man kjøper kart: EKT-brikken legges på enhet koblet til PC. Målgang skjer ved at EKT- brikken legges på avlesningsenhet.

- Oppfordres til å legge opp resultater så fort som mulig. Siste årene har det vært litt utfordring med at poengene ikke har blitt registrert i Brikkesys. Løsninger her er rett og slett å prøve flere ganger til det går.
- Instruks for bruk av tidtakerprogram ligger under Dokumenter → For arrangør, på Frois hjemmeside.

Betaling:

- Startavgift: kr. 50,-/pers, Eller 150,-/familie. Ta betalt med VIPPS, kontant som nødløsning. Innføring i VIPPS ligger i kassen. I områder med dårlig dekning, kan navnene skrives opp med beløp, og gi beskjed om å betale når de kommer hjem.
- Priser kiosk: 1 hel eller 2 halve brødkiver: kr. 10,- Frukt: kr 10,- kaffe: kr. 20,- kake/bolle; kr. 20,- Saft finnes i bua og serveres gratis som løperdrikke.

Etter arrangement:

- Alt utstyr lastes inn i henger og forlates i like bra stand som du fant det. Telt, brikker og annet utstyr legges tilbake i hengeren ferdig tørket. Søppel tas med hjem.
- Lag en sak på hjemmesiden med link til resultater (du finner den på venstre side av brikkesys.no etter opplasting av resultatene) og gjerne noen bilder tatt under løpet. Du logger inn på hjemmesiden med brukernavn o-sjuer, passord: (spør noen som har arrangert).
- Arrangør oppfordres til å sende inn tekst og bilde fra arrangementet til redaksjonen i Innherred: redaksjon@innherred.no

Endringshistorie

2017-03-29

- Mindre opprydding i instruks (flytting av tekst). Opprettet eget kapittel for planlegging.
- Definert ansvarsområde for småtroll-ansvarlig
- Fjernet beskrivelse av annonsering i Trønder-Avisa. Annonsering kun på hjemmeside og facebook.
- Løypelegging. Lagt til kommentar om å ta hensyn til vilt. Lagt til link til generelle råd for løypelegging
- Fjernet oversikt på postbukker. Flyttet til eget dokument.
- Tidtagerinstruks oppdatert.
- Miljøtiltak. Prøveordning med fruktsalg i 2016 ikke videreført pga veldig lite salg.

2018-02-12

- Mindre opprydding og småpuss
- Endret starttid til "Fri start mellom kl. 18.00 og 19:30"
- Lagt til at et fat med påsmurt brød skal selges isteden for en av sjokoladekakene.
- Byttet ut mCASH med VIPPS.

2018-03-29

- [Lagt til at løypelegger skal ha felles gjennomgang av C2 løype kl 1815](#)
- [Fjernet kakesalg og erstattet med oppsmurte brødkiver og frukt. Priser endret \(kaffe fra 15 til 20kr, brødkive fra 15 til 10kr.\) Lagt til at man må huske skjærebrett og kniv for oppdeling av frukt.](#)

2019-03-08

- Kontaktperson for trykking av kart endret fra Torbjørn Sirum til Lars Sandstad Skjeset.

2019-03-31

- Kart skal sendes til trykking og kvalitetskontroll senest 2 uker før løpet.

2021-03-15

- Vipps-nummer oppdatert.
- Endret Kasserer fra Kjetil til Rolf.

2022-03-13

- Gulrotsponsor oppdatert til Kine Sofie.
- Eneste betalingsmiddel er nå VIPPS. Kasse og bankterminal fjernet fra tekst.
- Postene skal være ute mandag til torsdag. Kart tilgjengelig i Eventor, Usynlig-O og LiveloX. 30 kr pr. kart.
- Supplert med at Facebooksida "Frol IL orientering - gruppe" også må oppdateres.

2023-04-09

- Løpsleder skal peke ut småtrollsansvarlig.
- Kaker/boller medtatt inn igjen, da det er vanlig praksis.
- Informasjon om bruk av håndsprit
- Presisert at poster skal være ut mandag til torsdag.
- Presisert hva som skal legges ut av sak på Frol IL sin hjemmeside. Facebookgruppen oppdateres med nye innlegg fra hjemmesiden, så det behøves ikke å skrive egen sak om arrangementet.
- Betaling for kart utenfor o-sjueren fjernes.

- Informasjon om ny henger og hva denne inneholder.
- OCAD: oppdatert link
- Generelle tips til løypelegging: ny oppdatert veileder fra NOF er lagt med (link)

2024-03-17

- Oppplastning av poenger til brikkesys er presisert.
- Informasjon om løse postbukker er med under punktet løypelegging.

2025-03-01

- Korrigert feil angående målbukk, rettet til 150.
- Etter arrangement; fjernet tekst om kasse og overføring av penger etter mottak av kontanter, da VIPPS ble endret til eneste betalingsmiddel i 2025.
- Oppdatert link til "Riktige løyper for barn"
- Oppdatert link til aktivitetsbanken
- Tatt inn punkt om vurdering av egen start til N1-løyper, slik at det er kort vei til start
- Tatt inn punkt om QR-koder og online påmelding på arena