

## Ungdomsløp – felles instruks (rev mai 2010)

Ungdomsløpene er for alle ferske og rutinerte o-løpere opp til 18 år.

### Felles for alle løpene:

Første start kl. 18.00.

- Etteranmelding fram til 18.00. Sørg for nok kart – ikke si nei til etteranmeldte.
- D/H 17-18 starter minst 5 minutter etter at D/H 15-16 har starta.
- Småtrolløype for de yngste, kr 20.
- EKT på alle løpene (klubbene må sørge for brikke til egne løpere).
- Kakesalg (Sørg for nok kaker – minst 10 skuffekaker).
- Toalett.
- Ledsagerkart i svart-hvitt.

Løypelengder (ca)/vanskelighetsgrad:

Klasse	Lengde	Vanskelighetsgrad
N åpen	1,5 km	Lett (N)
D 11-12N, H 11-12N	2	Lett (N)
D 13-16N, H 13-16N:	2,5 km	Lett (N)
D-10, H-10	1,5 km	C-nivå (med trygge omgivelser)
D 11-12, H 11-12, D 13-16C, H 13-16C, C-åpen:	Inntil 2,5 km	C-nivå (med trygge omgivelser)

D 13-14, H 13-14	3 km	B-nivå (vinnertid ca 25 min). Gjerne lange vegvalgsmuligheter på C-nivå slik at overgangen fra C til B-nivå ikke blir for dramatisk. Men disse vegvalgene skal ta lengre tid enn rett på.
D 15-16, H 15-16	Inntil 4 km (særlig viktig for jentene at løypa ikke blir for lang.)	A-nivå (vinnertid ca 30-35 min) (Gjerne oppfangende detaljer i bakkant av vanskelige postdetaljer.)
D 17-18, H 17-18	Som D/H 15-16.	Hensikten er å holde de yngre juniorene litt i miljøet.

**NB! Alle løp skal ha fullt klasses tilbud!**

**Litt om løpene:**

- Arrangørene skal betale inn kr 10 per deltager i premieavgift til STOK.
- Alle klasser med C- og N-nivå får kartet utlevert i lagsposen. Gjelder også D/H 10-12.
- Premiering på hvert løp, etter følgende norm:
  - Alle startende premieres til og med klasse 12 år.
  - D/H 13-14 og D/H 15-16 full og lik premiering til alle startende. STOK har for 2010 inngått avtale med Sportbua om gavekort til verdi av 50 kr. Disse vil klubbene betale kr 25 for.
  - D/H 17-18 ingen premiering.
  - N-klasser 13-16 full premiering (alle startende). Gavekort à 50 kr.
  - C-klasser 13-16 full premiering (alle startende). Gavekort à 50 kr.

God premiering kan ha betydning for å holde på ungdommene og sikre overgangen til mer krevende løyper.

- Sammenlagt-premieutdeling etter siste løp i karusellen.
- Følgende nøkkel gjelder for sammenlagtpremiering:
  - 8 løp i karusellen: Alle som har startet i 6, 7 eller 8 løp premieres.

➤ 7 løp i karusellen: Alle som har startet i 5, 6 eller 7 løp premieres.

Påmeldingsavgift: kr 60 per løper.

Etteranmeldingsgebyr: kr 20 per løper for løpere fra 13 år og oppover.

Faktureres til klubbene i etterkant.

\*\*\*\*\*

# Arrangørinstruks - ungdomskarusellen

Selv om ungdomskarusellen de siste åra i det store og hele har vært fine og hyggelige løp med bra deltakelse, satser vi på å gjøre dem enda et hakk mer attraktive for de yngste løperne og alle som er med dem på o-løp (foreldre, småsøsken, lagledere o.a.).

Eksempler på løypekategorier finner du på slutten av dokumentet.

## Kriterier for å få attraktive løp:

- \*\*\*\*\* Topp kvalitet på løyper og kart (dette er aller viktigst).
- \*\*\*\* God planlegging. Lag **framdriftsplan** og **kontakt kontrollør**. Lag **bemanningsplan**. Send informasjon til kontrollør **i god tid**.
- \*\*\* Sentrale samlingsplasser - nybegynnervennlig terreng.
- \*\* Effektive arrangement. Start premieutdeling for klasser som er ferdige så snart det er mulig. Sørg for at navnene blir hørt (god speakertjeneste). Rop opp 5/10 løpere, del ut premier, la foresatte ta bilder og alle applauderer, før du tar en ny gruppe løpere i samme klassen.
- \* Ryddige, uhøytidelige og enhetlige arrangement.

## Kart og løyper:

- Synfar løpstraséene under løypeleggingen – legg inn korreksjoner på kartet (ajourfør kartdatabasen hvis kartet er digitalt).
- Bruk gjerne fargekopierte kart i stor målestokk til de yngste ( 1: 5000 - 1:10 000) Marker nord på kartet.
- Lette nybegynnerløyper langs ledelinjer – postene ligger på ledelinjene. Legg helst postene i ledelinjeskifter. Ikke for langt førstestrek – kjempelett første-post. Unngå tett vegetasjon. Merk løype hvis det mangler ledelinjer eller disse er utydelige i terrenget.
- Postbeskrivelser som tekst og symbol. N-åpen skal ha en annen løype enn de andre N-løypene. Tekstlig postbeskrivelse.
- Legg mye arbeid på C-løypene/løypene for D/H –10 og D/H 11-12. Disse bør ikke ha felles poster med nybegynnerne. Unngå tett vegetasjon også i disse løypene. Postene skal ligge ved ledelinjene. Bruk tydelige postdetaljer og -omgivelser som ”fanger” løperne. Tekstlig postbeskrivelser.

- Ungdomsløpene bør egne seg til å debutere i og bli trygg i klassene D/H 13-14, fra kortere og lettere løyper. Løypa bør derfor ikke være særlig lengre enn løypene på C-nivå, og heller ikke ha full B-vanskelighetsgrad. Her er det mulig å lage B-strekk, som har vesentlig lengre veivalg i C-nivå. IOF-symboler.
- Det er få som debuterer i D/H 15-16, men løypene skal være på et slikt nivå at ungdom som debuterer i denne alderen også skal ha mulighet for å bli fanga av idretten. Det er derfor lurt å ikke være på fullt A-nivå på hele løypa. Oppfangende detaljer i bakkant av post eller lengre veivalg på lettere nivå kan også være alternativ. IOF-symboler.
- Tilbudet til D/H 17-18 er først og fremst ment som en måte å holde på ungdommene som ikke ønsker å satse. Ikke alle ønsker å trene slik at de kan løpe 5-6 km, men er fornøyde med 3-4 km. Det er bedre at de løper en kortere løype enn at de slutter helt. IOF-symboler.
- Kartet legges i lagsposen for N-klassene, C-klassene, D og H 11-12. Øvrige klasser (D/H 13-14 og D/H 15-16) skal ha kartet utdelt ett min. før tidsstart (Kartet for de eldste bør stå ved inngangen til siste bås, ikke på "startlinjen".) Det skal være løse postbeskrivelser for D/H 13-14 og D/H 15-16. Postbeskrivelsene utleveres 2 min før tidsstart.
- Løpene skal ha småtrolløype for de yngste.
- Løypeutkast sendes kontrollører i god tid, seinest 2 uker før løpet.
- Løpsinnbydelse og PM skal godkjennes av kontrollør før den legges ut på nettet.

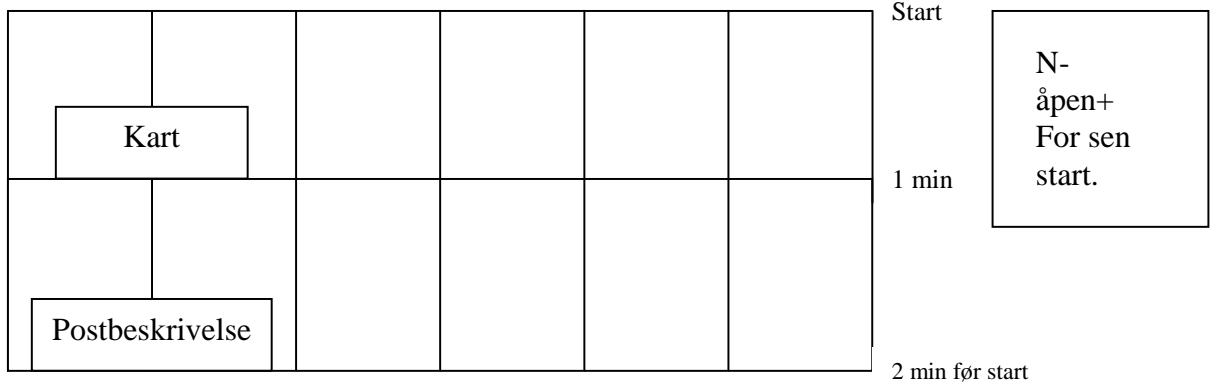
### **Samlingsplass, start og terreng:**

- Helst terreng med mange ledelinjer, klare postdetaljer og lite bush.
- Mest mulig sentral samlingsplass. Kort veg mellom parkering og samlingsplass (mindre enn 500 m å gå - barnevognvennlig). God merking til samlingsplass og start - mange "nye" skal finne fram. Fast grunn - grasvoll er triveligere enn sandørken.
- Det skal være kartoppslag på samlingsplass, slik at klubber uten nybegynnerløpere også skal få se kartet.
- Egen startbås med egen funksjonær for N-åpen. På de første løpene bør starterne passe godt på at brikkene blir nullstilt, spesielt i N-åpen/N-klassene.
- Forslag til startordning:

D/H 15-16

D/H 13-14

Andre klasser



---

Sperrelinje – ingen krysser den før de blir ropt opp.

- Minst tre funksjonærer som organiserer starten.
- Svart-hvit-kopi av kart/løyper for veiledere (skygger) bør være tilgjengelig på start.

#### Arrangementet:

- Fleksibel etteranmelding - noen etternølere vil det alltid bli. Ofte er dette førstegangsdeltakere. Da er det surt å bli avvist med henvisning til frister/regler.
- Kakesalg er et must på løpene. Og sørg for nok kaker. Når ventetida på premier starter er det kaker og frukt som er underholdinga.
- Fornuftig speakertjeneste. Ikke "nedtellingsspeaker", men nevnt navn og skap stemning på samlingsplass.
- Løperne i åpen-klassene skal ikke rangeres etter tid.
- Klubbene må sørge for brikker til egne løpere.
- Det skal brukes EKT på alle løp.

Her kommer noen eksempler på løypekategorier med kommentarer

Eksempler fra Vårsleppet Bjugn IL

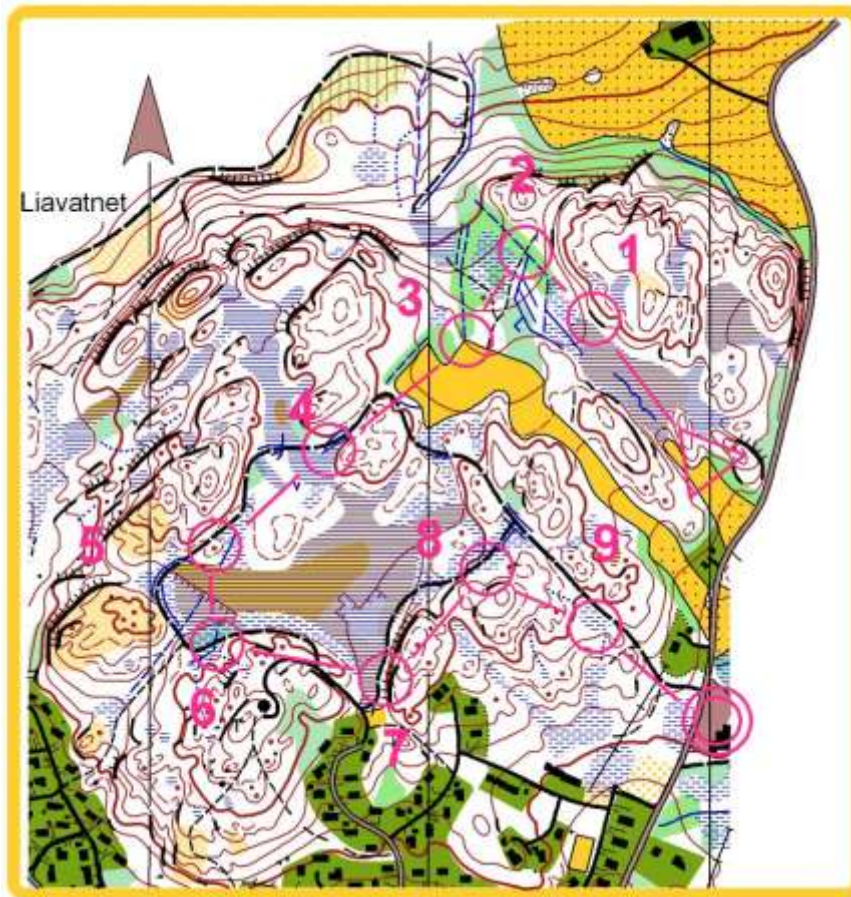
Løype 1		<p>Viktig at skrenten som er første post er synlig fra myra. Post 2 ser lett ut men her kunne en vurdert merking da posten ligger i grønt område. Kunne ha kortet ned lengden ved å ta fra post 1 til post 3 og merket dette strekket. Må da gjøre en mindre endring på løype 3 og 4, se nedenfor.</p>
N- åpen		Bra løype!
D11- 12N		Myr kan være en vanskelig ledelinje i starten.
H11- 12N		
1,5km lett		

Løype  
2

D13-  
16N

H13-  
16N

2,5km  
lett



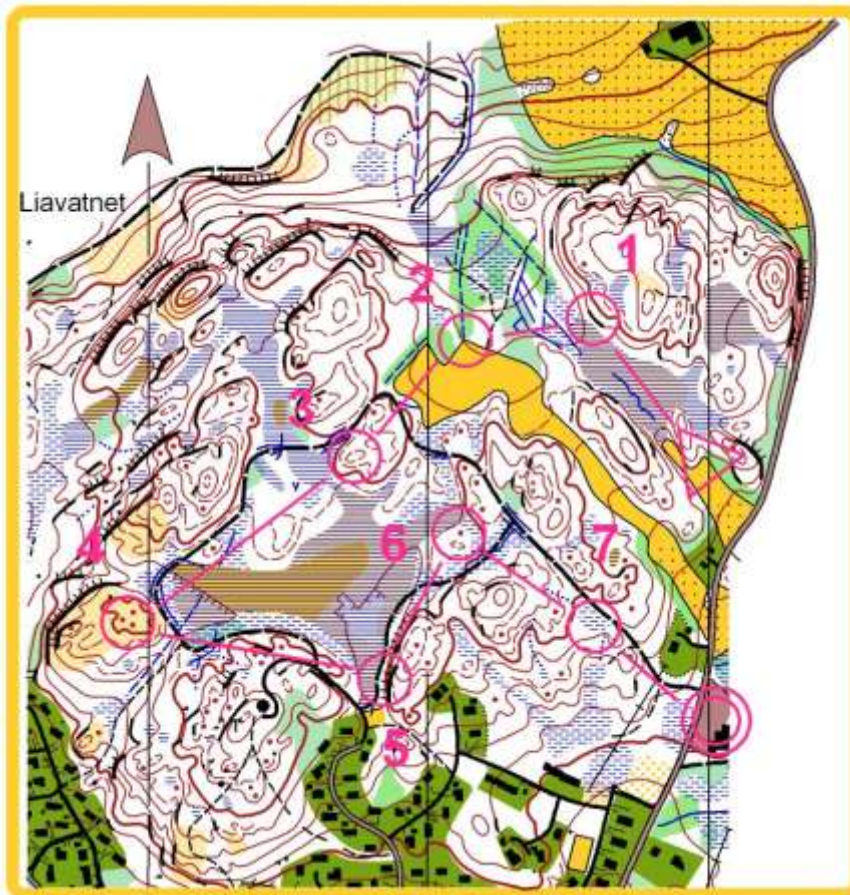
Vårsleppet hadde ikke laget egen løype for disse klassene, benyttet samme som for de yngre klassene (løype 1). Vanskelig område å lage noen vesentlig lengre løype for N-klassene. **Heller for kort løype enn for vanskelig løype.** Hvis løype 1 hadde droppet post 2 kunne løype 2 blitt noe lengre enn løype 1, men her er det marginalt slik at arrangør må vurdere om det er hensiktsmessig.

Løype  
3

D-10

H-10

1,5km  
C.niv



Vårsleppet hadde ikke med disse klassene i arrangementet. Hvis en tar utgangspunkt i løype 1 og løype 4 er det meget lett å kombinere dette. Løypeforslaget har en blanding av N-poster og C-poster. Hvis N-løypa har merket mellom denne løypes post 1 og 2, kan en endre løypa til å gå fra post 1 til post 3.

Løype  
4

D11-  
12

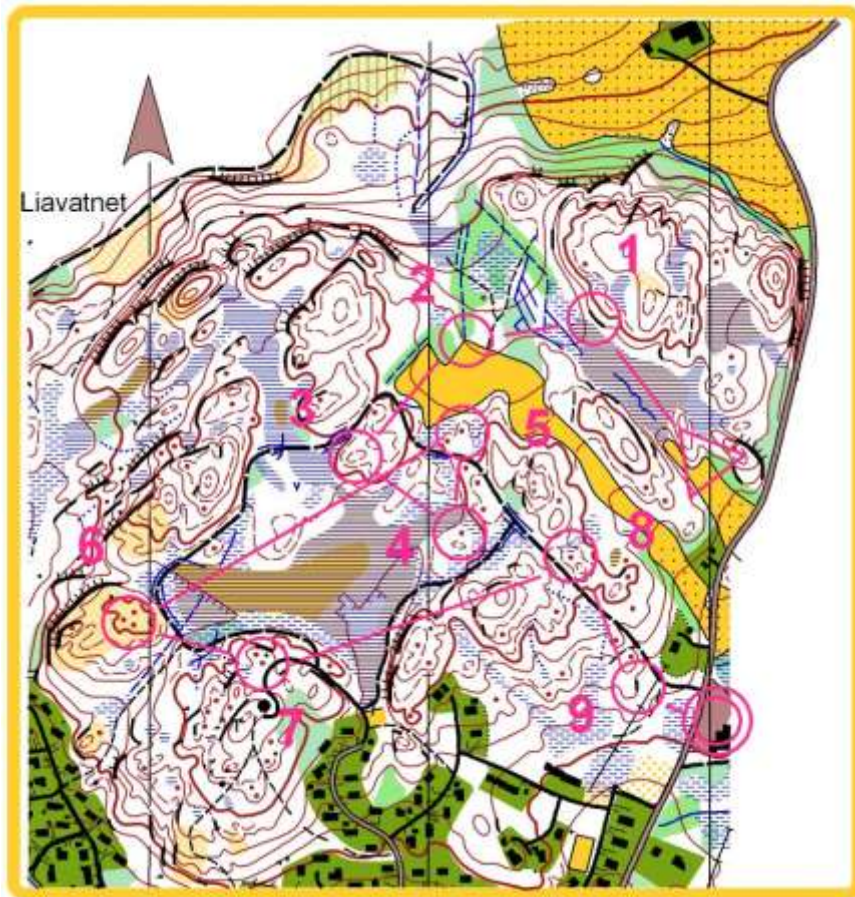
H11-  
12

D13-  
16C

H13-  
16C

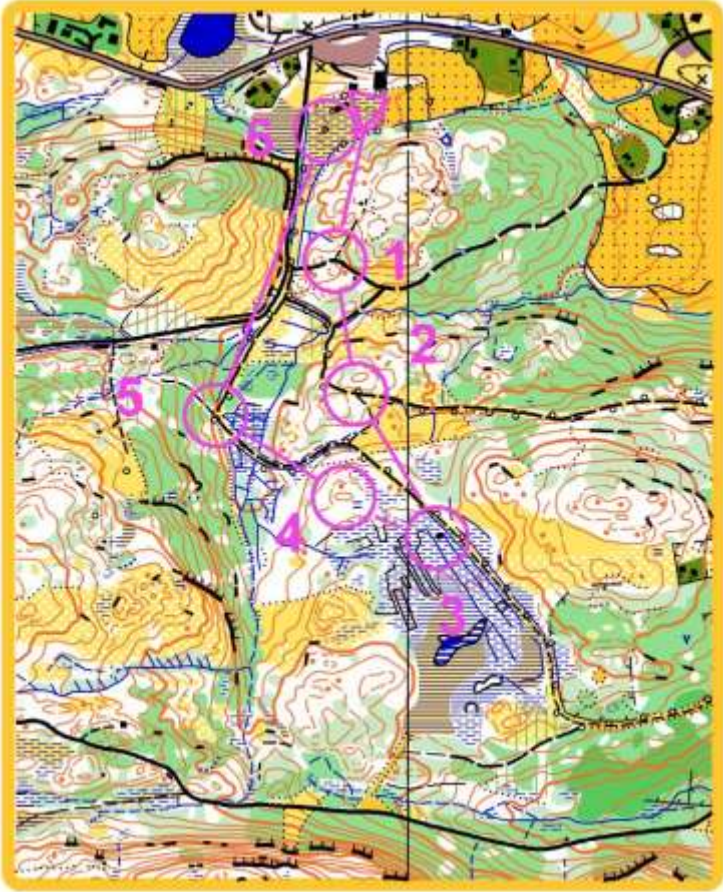
C-  
åpen

2,5km  
C.niv



Dette var en  
meget bra  
løype for disse  
klassene.  
Trygge  
omgivelser og  
blanding av  
strekk hvor en  
kan løpe på sti  
og andre strekk  
hvor en må  
løpe i terrenget.

Eksempler fra KM mellomdistanse Børsla IL

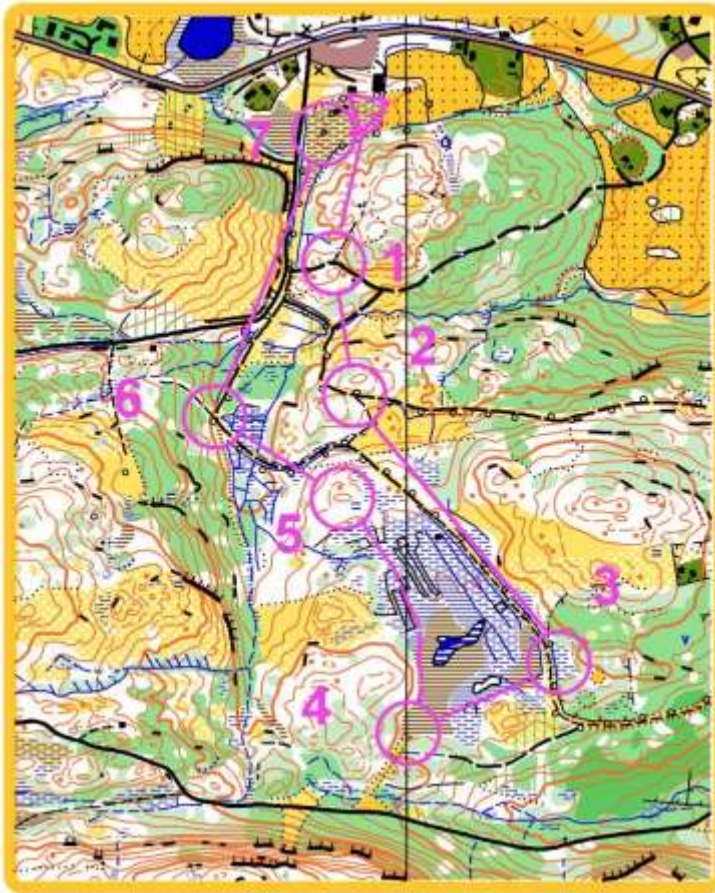
<p>Løype 1</p> <p>N-åpen</p> <p>D11-12N</p> <p>H11-12N</p> <p>1,5km lett</p>		<p>For N-klassene var det løype 2 som var tilbudet. Her kunne en korte ned løypa litt, løype 2 er 1,9km. Ved å velge huset på myra ville en fått ett noe kortere alternativ. Må her merke mellom post 3 og 4 samt utgangen av post 4.</p>
--	---	---

Løype 2

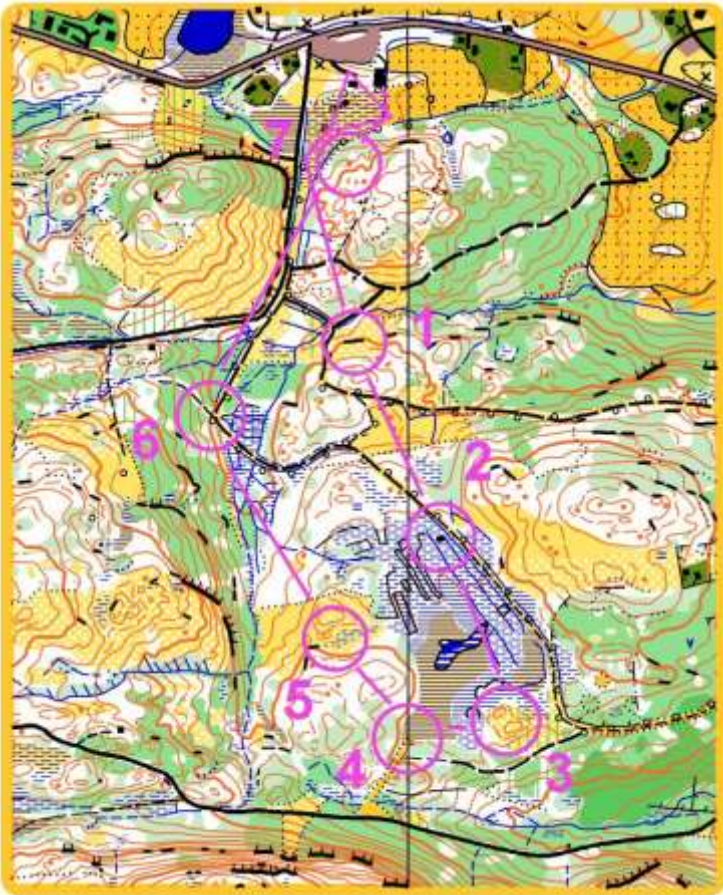
D13-  
16N

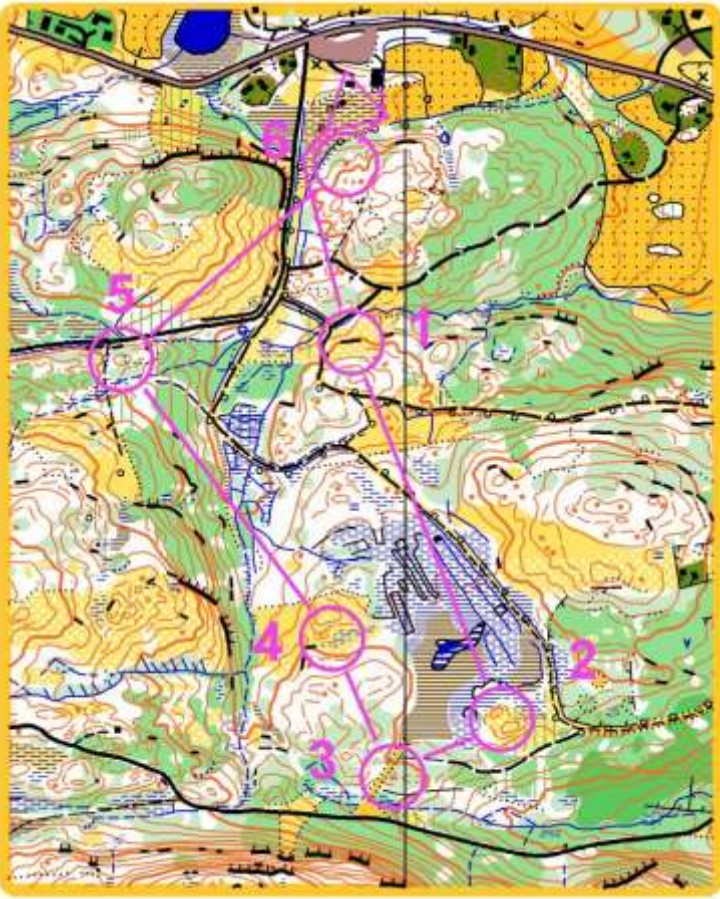
H13-  
16N

2,5km  
lett



Vanskelig å lage løype  
noe lengre, arrangør  
måtte velge å merke  
løypa mellom post 4  
og 5 og utgangen av  
post 5. Merkingen  
stoppet på stien og det  
er akseptabelt. Men  
det ideelle burde vært  
merking fra post til  
post.

<p>Løype 3</p> <p>D-10</p> <p>H-10</p> <p>1,5km</p> <p>C.niv</p>		<p>KM mellomdistanse hadde ikke med disse klassene i arrangementet. Hvis en tar utgangspunkt i løype 2 og løype 4 er det meget lett å kombinere dette. Løypeforslaget har en blanding av N-poster og C-poster. Kunne i tillegg ha benyttet 1 post fra løype 1 og 2. Strekkene 4-5 og 5-6 er i vanskeligste laget fordi ledelinjene kan oppfattes som noe diffuse.</p>
--	---	---

<p>Løype 4</p> <p>D11-12</p> <p>H11-12</p> <p>D13-16C</p> <p>H13-16C</p> <p>C-åpen</p> <p>2,5km</p> <p>C.niv</p>		<p>En bra løype hvor midtpartiet har strekk utenfor stier. Men løypa krever gjennomgang med veileder i forkant, for ikke alle vil være fortrolig med myrstrekket 3 til 4 og bruk av grøfta fra 4 til 5 som ledelinjer.</p>
--	---	--