# Håndbok for arrangører og oppmenn i orientering

**Sist oppdatert: 18.6.2026**

Bedriftsidretten
Rogaland

# Om håndboken

**Håndboken for arrangører og oppmenn er en samling av nøkkelinformasjon av betydning for gode arrangement. Enkelte steder i håndboken henvises til andre dokumenter og dokumentmaler. De fleste av disse vil du finne på vår hjemmeside.**

# Godkjenning av kart

**Vi ønsker at kartene som brukes i våre o-løp skal ha best mulig kvalitet. På årsmøtet i 2011 ble det vedtatt nye retningslinjer for karttrykking, slik at arrangørene kan velge mellom å bruke NOF-godkjente karttrykkere eller å få eget trykk godkjent av o-styret.**

Arrangørene har to valgmuligheter for karttrykk.

**NOF-godkjent karttrykker**
Kart med løyper kan leveres til NOF-godkjent karttrykker, som står ansvarlig for kvalitet på trykk, løypetegning (dvs. strektykkelse og farge) og papir. Hvis dere velger dette alternativet er det bare å gå i gang med trykkingen.

**All annen trykking**
Dere kan trykke kartene selv eller hos en ikke NOF-godkjent trykker. Velger dere dette alternativet, skal trykk, løypetegning og papirkvalitet godkjennes av o-styret. Et prøvetrykk skal lages på det aktuelle kartet og leveres eller sendes til Tor Sverre Skåra for vurdering av lesbarhet av kartet, strektykkelse og farge på løypetrykk, samt papirkvalitet. Dersom trykk og layout blir godkjent, skal den samme skriveren brukes til trykkingen, og løypetegning skal være den samme som har blitt godkjent. Samme type papir skal også brukes.

Prøvetrykket skal leveres eller sendes oss så snart som mulig og være oss i hende senest 3 uker før arrangementsdato, slik at dere får mulighet til å rette opp eventuelle feil. Vi skal kun vurdere lesbarhet, så løypa på prøvetrykket trenger ikke være gjennomtenkt på annet enn dette.

Husk at minimum papirkvalitet skal være 120 gr. Dersom dere bruker vanlig papir, skal plastposene være av god kvalitet – altså ikke brødposer. Husk å ta stikkprøver av kartene under produksjonen. Enkelte skrivere endrer seg når det tas mange kopier på en gang.

Med dette håper vi å få bedre kvalitet på kartene inneværende sesong.

Prøvetrykkene kan leveres oss på løp eller hjemme, eller sendes om det er enklere.

Tor Sverre Skåra
Skøyteveien 4
4374 Egersund
Tlf. 984 21 047

# Sprintkart

## Regler som gjelder for løping på kart tegnet i sprintkartnormen.

Det er to kartnormer som brukes ved tegning av de kartene vi bruker. Det er normen for vanlige kart (ISOM 2017-2, International Specification for Orienteering Maps) og normen for sprintkart (ISSprOM 2019-2, International Specification for Sprint Orienteering Maps). Sprintkartene er vanligvis i målestokk 1:4000 eller 1:5000. En kartdetalj kan se forskjellig ut i de to normene, f.eks. en bygning.

Det finnes norske oversettelser av normene for vanlige kart og sprintkart (for sprintkart er den norske oversettelsen for en eldre utgave av spesifikasjonen).

Det som er spesielt viktig for oss, er at det er nokså store forskjeller på hva som regnes som forbudte områder i de to normene. Sprintkartene brukes ofte i urbane områder, med parker og mange private eiendommer. Detaljgraden i kartene har også gjort det mulig å introdusere nye kartdetaljer, som kan være ulovlige å passere, f.eks. murer og hekker.

Det er viktig for oss å ha et godt omdømme blant vanlige folk, og spesielt grunneiere der vi har løp, så det plikter hver enkelt o-løper å i alle fall sette seg inn i reglene som gjelder forbudte områder. Som en hjelp til dette har vi laget et dokument som beskriver det viktigste.

I innbydelsene er det angitt hvilken norm kartet er tegnet i og dermed hvilke regler som gjelder, selv om det f.eks. er et løp med ordinære løypelengder på et sprintkart.

# Løypelengder

## Dette er anbefalte løypelengder i de ulike løypene. Det er viktig å tilpasse disse til de terrengene vi arrangerer løp i.

| Løype | Klasse | Ordinært | Kort |
|---|---|---|---|
| B | HA, HB | 4,9–5,3 km | 3,0–3,4 km |
| C | DA, HC | 4,3–4,7 km | 2,6–3,0 km |
| D | DB, H16, H40 | 3,8–4,2 km | 2,3–2,7 km |
| E | H50 | 3,5–3,9 km | 2,1–2,5 km |
| F | D16, H60-H70 | 3,3–3,7 km | 2,0–2,4 km |
| G | D40, D50 | 3,2–3,6 km | 1,9–2,3 km |
| H | D60-D75, H75 | 3,0–3,4 km | 1,8–2,2 km |
| I | HT, H80 | 2,8–3,2 km | 1,8–2,2 km |
| J | DT, D80 | 2,3–2,7 km | 1,6–2,0 km |
| K | DNY, HNY | 1,8–2,2 km | 1,2–1,6 km |

Løypene I og J skal være relativt lette o-teknisk. På grunn av sesongpremiering og rankingføring skal sammenslåing av klasser ikke forekomme.

**Vinnertider**

Det er viktig at løypeleggerne ikke bare følger de anbefalte løypelengdene slavisk, men tar hensyn til terrenget løypene skal legges i for å få akseptable vinnertider. Benytt evt. "Justeringstabell for løypelegging" oppdatert 29/9-97.

O-styret foreslår derfor at løypeleggerne prøver å legge løyper som vil gi vinnertider tilnærmet de som er vist nedenfor.

| Løype | Klasse | Antatt vinnertid |
|---|---|---|
| B | HA, HB | 45–50 min. |
| C | DA, HC | 45–50 min. |
| D | DB, H16, H40 | 40–45 min. |
| E | H50 | 40–45 min. |
| F | D16, H60-H70 | 40–45 min. |
| G | D40, D50 | 40–45 min. |
| H | D60-D75, H75 | 40–45 min. |
| I | HT, H80 | 35–40 min. |
| J | DT, D80 | 35–40 min. |
| K | DNY, HNY | 35–40 min. |

Disse vinnertidene reduseres tilsvarende løypelengden på kortløpene.

# Innbydelse

Innbydelsen til løpet lastes opp i Eventor minst to uker før påmeldingsfristen. Framgangsmåte for dette er nærmere beskrevet i tidtakerhåndboken. For å være sikre på at alle nødvendige opplysninger kommer med i innbydelsene, har vi laget et Word-dokument som brukes som mal.

Dokumentmal finner du på hjemmesiden for orientering i Sør-Rogaland.

# Småtroll

## Her finner dere noen hjelpemidler til å arrangere løype for småtroll.

Småtroll er et tilbud til de aller yngste. Løypen er 500–600 meter lang og har poster med bilder og klippetenger. Barna går gjennom løypen i følge med voksne. Alle får en liten premie når de kommer i mål. Det er frivillig for arrangørene å arrangere småtroll, men o-styret oppfordrer arrangørene til å gjøre det.

Vi har laget en veiledning til hvordan dere kan lage en småtrolløype. Vi har også laget et Word-dokument som mal for å lage kart med bilder og plass for å klippe.

# Utstyr o-henger

## Utstyrsliste for o-hengeren finner du på hjemmesiden for orientering i Sør-Rogaland.

# Stevnerapport

Satsene for 2026 er som følger:

| | |
|---|---|
| Rankingløp (pr. påmeldt løper) | |
| Administrasjon/fellesløsninger | 26,00 |
| Premier | 6,00 |
| Utstyr og EKT | 3,50 |
| Eventorgebyr | 10,00 |
| Utjevningsfond * | 15,00 |
| Kartavgift | 36,00 |
| **Sum utgifter:** | **96,50** |
| Ordinær påmelding | 130,00 |
| **Overskudd til arrangør** | **33,50*** |

Stevnerapport for rankingløpene og BM individuelt fylles ut av rankingfører og sendes til arrangør, krets og o-styre innen rimelig tid etter fullført halv og hel sesong. Kontaktinformasjon fremgår i skjema.

Arrangører av stafetter må selv fylle ut stevnerapport. Rankingfører sender skjema for utfylling. Rapportering og betaling skal inkludere alle etteranmeldte.

* Det betales inn et beløp pr. løper til et utjevningsfond. Når sesongen er avsluttet, blir hele fondet delt likt på alle som har betalt inn til det. På den måten får de som har få deltakere litt mer tilbake enn de som har mange deltakere. Dvs. at alle arrangører får noe tilbake fra utjevningsfondet.

# Huskeliste for arrangører

**Løypelegging og kart**

- Arrangører må huske å kontakte grunneiere i god tid før arrangement, på de kart hvor det er aktuelt å innhente grunneiers tillatelse for arrangement. Park- og idrettsetaten eller tilsvarende etat i kommunene må kontaktes og evt. søkes hos.
- Målestokk – husk vedtaket fra årsmøtet, målestokk skal være 1:5000 i løypene F, H, I, J og K, så fremt det lar seg gjøre. Og opplyst målestokk i innbydelse og PM må stemme med den endelige målestokk på kartet løpsdagen.
- Dersom kartet er tegnet i sprintnorm, er det egne regler for sprintnorm som gjelder på løpet. Fairplay-reglene må minnes om i innbydelse og i PM. Løpsantrekket skal allikevel være heldekkende.
- O-utvalget oppfordrer løypeleggere på det sterkeste til å bruke sperrebånd ute i løypene, på steder der det er sannsynlig at løpere vil bryte reglene. Enkelte steder kan det også være nødvendig å sette ut vakter for å stanse løpere som er i ferd med å løpe på forbudt område.
- Løypelegger må alltid fysisk ut i terrenget og sjekke aktuelle poster før endelige løyper tegnes. I tillegg må løypelegger alltid bruke en kontrollør ved utsetting av postene, for å påse at alle postene er riktig plassert i terrenget.
- Løypeleggere frarådes å legge strekk over farlige områder, eksempelvis over farlig myr. Dette for å unngå at løpere som bevisst bryter reglene, eller løpere som løper feil, setter seg selv i en farlig situasjon.
- Løypeleggere bør unngå å legge poster i ytterkant av kartet. Det må tas høyde for litt bomming på en post, uten at man da havner utenfor kartet. Unntaksvis kan det legges poster langt ute, dersom det er åpenbart umulig å ta feil, eksempelvis om posten ligger ved et stort vann som vises på kartet. Er man i tvil, kontakt kartkontrollør for synspunkter.
- Dersom arrangør benytter startpost, må dette opplyses om i PM. Ved bruk av startpost må arrangør også opplyse kort hvordan startpost fungerer i praksis, da ikke alle løpere er kjent med bruken. Det er ikke stempling på startpost.
- Arrangør må huske å få godkjent kvaliteten på karttrykket av o-utvalget, i god tid før arrangementet, om man velger å trykke selv. Solid kvalitet på trykken skal etterstrebes!
- Papiret som kartet trykkes på skal være vanlig 115 eller 120 g/m2 papir eller Pretex.
- Hvis kartet er trykket på Pretex-papir bør det være kartposer tilgjengelig ved start for de som ønsker det, i alle fall ved nedbør.
- Løypeleggeren eller den som tegner løypene i OCAD, må sende grunnlagsfil (XML 3.0-format) til tidtaker før løpsdagen.
- Vi oppfordrer arrangørene til å lage løype for småtroll. Det er mange som savner dette tilbudet og det er en fin måte å få barna interessert i o-sporten.

**Funksjonærer og gjennomføring av arrangementet**

- Arrangør skal utpeke en egen førstehjelpsansvarlig på arrangementet, og opplyse om hvem dette er i innbydelsen. Førstehjelpsansvarlig må kunne bruke den nye hjertestarteren hvis behov på løpsdagen.
- Førstehjelpsansvarlig må alltid sørge for at det minst er to isposer tilgjengelig på samlingsplass når løp arrangeres, i fall skade oppstår. O-utvalget har ikke utstyrt hengeren med egne isposer, da det vil være vanskelig å følge opp fra løp til løp at isposer alltid er på plass.
- Arrangør må alltid vurdere om det er behov for postvakt under løpet. Dette gjelder spesielt i byområder.
- Løpsantrekket skal være heldekkende, med unntak av hode, hals og armer. I løp på kart i sprintnormen gjelder andre regler. Løpere som ikke er korrekt kledd, må minnes på dette ved start.
- Innhenting av poster – ikke start før etter brytetid.

- Løpere som er 30 år eller eldre kan ikke løpe for idrettslag. Etteranmeldingen må være klar over det. Alle under 16 år skal løpe utenfor konkurranse. Unge aktive kan løpe for sitt idrettslag. Barn kan meldes på for klubben "Barn under 16 år".

**Utstyr**

- Når det gjelder tilhengeren - alle må behandle utstyret pent, utstyr må alltid tørkes om det er blitt vått. Erstatning kan vurderes ved uansvarlig håndtering. Arrangør skal gi beskjed til materialforvalter ved skade eller mangler på utstyr.