

## Nærløpskarusellen (NK) 2009

| Løp                      | Dato     | Arrangør         | Kat.              | Kart           | Frammøtested/Merking   | Annet  |
|--------------------------|----------|------------------|-------------------|----------------|--|--|
| 1                        | 14.04.09 | Vaulen           | Kort              | Vannassen      | Steinerskolen ved Hetlandshallen / Kristianslyst ungdomsskole, mrk fra RV 44 på Mariero  | Tomannsstaffett + løype 4 & 5 (egen innbydelse vil bli sendt lagene) |
|                          | 21.04.09 | Ålgård / Sandnes | Trening for alle! | Melshei        | Rogaland Arboret (innerste P-plass). Kl. 18.00 – 19.15<br>Trening for Gruppe 1; 5-8 år, Gr. 2; 9-12 år. Gr. 3; 13-16 år. Gr. 4; Kretslag/Åpen og Gr. 5; Voksne/foreldre.               | Se mer info nedenfor.  |
| 2                        | 28.04.09 | Stavanger        | Mellom            | Krossberg      | Speidermarka, mrk fra RV 509 mellom Madlakrossen og Tanangerbroen  |  |
| 3                        | 05.05.09 | Egersund         | Mellom            | Sveineskogen   | Mrk fra indre vei mellom Nærbø og Varhaug, fylkesveg 181, Opstadvegen, ved Ånestad   |  |
|                          | 12.05.09 | Ålgård / Sandnes | Trening for alle! | Melshei        | Rogaland Arboret (innerste P-plass). Kl. 18.00 – 19.15<br>Trening for Gruppe 1; 5-8 år, Gr. 2; 9-12 år. Gr. 3; 13-16 år. Gr. 4; Kretslag/Åpen og Gr. 5; Voksne/foreldre.               | Se mer info nedenfor.  |
| 4                        | 19.05.09 | Ganddal          | Lang              | Kringleli      | Solheim, mrk fra E39 sør for Ålgård, mot Sikvaland   |  |
|                          | 26.05.09 | Ålgård / Sandnes | Trening for alle! | Vagleskogen    | Vagleskogen ved AS Betong. Kl. 18 – 19.15<br>Trening for Gruppe 1; 5-8 år, Gr. 2; 9-12 år. Gr. 3; 13-16 år. Gr. 4; Kretslag/Åpen og Gr. 5; Voksne/foreldre.                            | Se mer info nedenfor.  |
| 5                        | 02.06.09 | Kretslaget       | Mellom            | Njåskogen      | Skogvokterboligen, mrk fra RV 505 mellom Kverneland og Bryne   | Kurvekart i løype 1-3. (løypelegger: Tom Furland)                    |
|                          | 09.06.09 | Ålgård / Sandnes | Trening for alle! | Vagleskogen    | Vagleskogen ved AS Betong. Kl. 18 – 19.15<br>Trening for Gruppe 1; 5-8 år, Gr. 2; 9-12 år. Gr. 3; 13-16 år. Gr. 4; Kretslag/Åpen og Gr. 5; Voksne/foreldre.                            | Se mer info nedenfor.  |
|                          | 16.06.08 | Ålgård / Sandnes | Trening for alle! | Melsvatnet     | Melsvatnet, mrk fra RV 506 mellom Ålgård og Bryne. Kl. 18.00 – 19.15<br>Trening for Gruppe 1; 5-8 år, Gr. 2; 9-12 år. Gr. 3; 13-16 år. Gr. 4; Kretslag/Åpen og Gr. 5; Voksne/foreldre. | Se mer info nedenfor.  |
| 6                        | 17.06.09 | Ganddal          | Kort              | Vagleskogen    | Vagleleiren, mrk fra RV 505 mellom Ganddal og Kverneland   | Vagleskogstaffetten + løype 4 & 5 (egen innbydelse). OBS Datoen      |
| <b>FERIE FERIE FERIE</b> |          |                  |                   |                |  |  |
| 7                        | 11.08.09 | Ganddal          | Kort              | Øksnevadvarden | Øksnevad VGS (like sør for bomstasjonen ved Skjævelandsbrua), mrk fra RV 44 mellom Sandnes og Klepp  | Sprintcup  |
| 8                        | 18.08.09 | Stavanger        | Mellom            | Sørmarka       | Parkeringsplassen ved Oljedirektoratet, mrk fra Kristine Bonnevisvei   |  |
| 9                        | 25.08.09 | Egersund         | Mellom            | Helland        | Helland, mrk fra RV 44 ved avkjøring mot Maurholen   |  |
| 10                       | 01.09.09 | Vaulen           | Mellom            | Alsvik         | Alsvik natursenter, mrk fra RV 516 mellom Vatnekrossen og Hommersåk  |  |
| 11                       | 08.09.09 | Ganddal          | Mellom            | Bogafjell      | Sandnes Garn på Foss-Eikeland, mrk fra RV 505 mellom Ganddal og Kverneland   |  |
| 12                       | 15.09.09 | Ålgård           | Mellom            | Sælandsskogen  | Mrk fra RV 506 mellom Ålgård og Bryne (ca. 5km sør for Ålgård), følg FV 205 videre mellom Eikeland og Undheim (ca. 2km)  |  |
| 13                       | 22.09.09 | Sandnes          | Kort              | Svartemyr      | Mrk fra Vatnekrossen i Sandnes, krysset mellom RV 13 og Noredalsveien  | Premiering for NK  |
| 14                       | 24.10.09 | Sandnes          | XLang             | Melshei        | SI hytta Melshei, mrk fra Høyland kirke i Sandnes, krysset mellom Ålgårdsveien og Melsheiveien   | Hardhausen, Fellestart kl. 11.00                                     |

**Småttroll skal arrangeres på alle løp (og gjerne med 2 småttrolløyper med ulik vanskelighetsgrad). Merket løype på ca. 800-1000 meter (se [www.orientering.no](http://www.orientering.no) for småttrollvarianter).**

## Generelle opplysninger

**Påmelding:** Direkte påmelding ved start.

**Start:** Fleksistart mellom 17:30 og 19:00. Startintervall 1 min.

Løp/løyper med fellesstart har start kl. 18.15 (ingen fellesstarter planlegges for NK 2009).

Ferdig trykt kart utleveres i startøyeblikket i løype 1, 2 og 3. Løype 4 og 5 får kartet ved påmelding på samlingsplass.

### Anbefalte løyper og klassetilbud:

| Nivå     | Løype | Stipulert vinnertid         |        |               | Klasser  |
|----------|-------|-----------------------------|--------|---------------|--|
|          |       | lang                        | mellom | kort / sprint |  |
| A        | 1     | 60 min                      | 40 min | 20 min        | H17, H40, H Bedrift  |
| A        | 2     | 50 min                      | 35 min | 20 min        | D17, D40, D Bedrift, H15-16, H50, TRIM2                    |
| B        | 3     | 40 min                      | 30 min | 20 min        | D13-14, D15-16, D50, D60, H13-14, H60, H70, TRIM3          |
| C        | 4     | 25 min                      | 25 min | 20 min        | D10, D11-12, D13-16C, H10, H11-12, H13-16C, TRIM4          |
| NY       | 5     | 20 min                      | 20 min | 15 min        | D10N, D11-12N, D13-16N, D17N, H10N, H11-12N, H13-16N, H17N |
| SMÅTROLL |       | Ca. 500-600m (merket løype) |        |               |  |

Vi henstiller også løypelegger om å lese NOF's retningslinjer vedrørende vinnertider.

**NB!** Klassene D/H10N og D/H10 er klasser uten rangering. Dette betyr at deltagerne skal få tiden sin, men at resultatene ikke settes opp i rangert rekkefølge. Hvordan "resultatlistene" skal settes opp sier reglene ikke noe om. Om man velger å gjøre det alfabetisk, samme rekkefølge som i startlista eller i den rekkefølgen løperne kommer i mål er opp til arrangørene. Selv om sluttiden ikke er viktig i disse klassene er det mye god læring i å få strekktidene sine.

### Fellestrening i stedet for nærløp:

5 tirsdager i løpet av våren vil det i stedet for vanlig nærløp bli arrangert fellestrening for alle klubber og alle aldersgrupper. Absolutt alle er velkomne! Målet er å gi et godt tilbud til alle uansett nivå og alder. Frammøtested og gruppeinndeling framgår av terminlista. Trenere og utfyllende info her;

| Gruppe;   | Alder;            | Hovedtrenere;                         | Aktivitet;   |
|-----------|-------------------|---------------------------------------|--|
| Gruppe 1; | Småttroll(5-8 år) | Magnus Landstad/Gunhild H Mikalsen    | Småttroll-aktiviteter, skattejakt, hinderløyper, tikken, stafetter og annen lek og moro. |
| Gruppe 2; | Rekrutt(9-12 år)  | Geir Mikalsen/Anina Hadland/Sigurd O. | Grunnleggende o-teknisk opplæring, spennende o-aktiviteter, stafetter og lek og moro.    |
| Gruppe 3; | Ungdom(13-16)     | Tom Furland, Odd Fuglestad            | Utvikling av o-tekniske ferdigheter og sosiale aktiviteter/spennende aktiviteter.        |
| Gruppe 4; | Kretslag/Åpen     | Morten Aamodt med flere.              | Videreutvikling av o-tekniske ferdigheter på høyt nivå.                                  |
| Gruppe 5; | Foreldre/andre    | Bjørn Alsaker med flere               | Sosial løpetur, inndeling i grupper etter kondisjonsnivå.                                |

Alle treninger starter senest kl. 1800(frammøte 1755) og varer til ca 1915. Treninga for kretslaget er åpen for alle som har lyst/mestrer et slikt nivå.

Nivåtilpasning; For gruppe 2 legges opplegget opp for nybegynner/c-nivå. For Gruppe 3 legges nivået til b- og c-nivå. Aldersinndeling er retningsgivende. En 12 åring kan f.eks være med i ungdomsgruppa og en 14 åring kan være med i rekrutt-gruppa osv.

**Startkontingent:** 50 kr (uansett alder). Småttroll 20 kr. Tirsdagstreningene koster kr 25,- pr stk (unntatt for løpere fra arrangørklubbene/de som stiller gratis kart til disp).

Arrangørene sender selv regning til klubbene.

Bedriftsløpere som deltar på nærløp betaler startkontingent på løpene.

**Resultater:** Løpsleder skal sende komplette resultatlister på elektronisk format (helst Microsoft Excel) onsdagen etter løpet til rankingfører (Stein Arne Olsen: stein.arne.olsen@broadpark.no) og til Bjarte Hetland ([bjarte@hetland.net](mailto:bjarte@hetland.net)) som legger disse ut på o-kretsens hjemmeside.

Arrangørene (løypelegger og løpsleder) blir registrert som fullført. De må stå på resultatlisten for å bli registrert!

**Ranking:** Ranking føres i alle klasser. 8 løp teller sammenlagt i NK for 2009. Rankingpoeng gis etter formelen (Vinnertid / Anvendt tid) \* 1000. Ved lik poengsum teller beste løp, ved lik poengsum og plassering teller flest løp.

**Sesongpremiering i NK:** Utdeling av sesongpremier forsøkes lagt til siste løp i nærløpskarusellen. Minimum 6 løp kreves for å få sesongpremie. Opp til 16 år: full premiering, over 17 år samt trim- og bedriftsklasser premieres ikke. Hver klubb må informere premieansvarlig hvor mange (hvem) i klubbene som skal ha sesongpremie.

Klassevinnere i klassene H/D13-14 og H/D15-16: Gavekort pålydende 500 kr (i tillegg til sesongpremie).

Innsatspremie til alle under 17 år som deltar på alle NK-løp.

Gavepremie (verdi kr. 1000,-) blir trukket ut blant de under 20 år som deltar på alle NK-løp.

#### **Øvrig premiering:**

- **Premiering til alle deltakere under 13 år samt deltakere i klassene D/H13-16 N på alle løp i vårsesongen (6 løp).**
- Enkel premiering til alle deltakere i småtrollklassen på alle løp.

**Premiekomite:** Bjørn Ove Moi (bjornom@kleppnett.no) er ansvarlig for innkjøp av følgende premier for utdeling på siste løp i nærløpskarusellen:

- Sesongpremier i nærløpskarusellen
- Gavekort til klassevinnere i klassene H/D13-14 og H/D15-16
- Innsatspremie(r)
- Gavepremie (1 stk)

Videre, premiekomiteen skal og kjøpe inn premier til alle deltakere under 13 år samt deltakere i klassene D/H13-16 N i vårsesongen (6 løp) og levere disse til den enkelte arrangørklubb.

**Premier til småtroll besørgeres av den enkelte arrangørklubb selv.**

Kost for premier innkjøpt av premiekomiteen faktureres klubbene basert på klubbens deltakerantall i NK. Totalutgiftene til premier skal være i størrelsesorden 10-15,- pr løper pr løp. **Premiekomiteen utarbeider fakturagrunnlag etter sesongslutt for premier innkjøpt inklusiv andre kostnader som beskrevet under og sender klubbene.**

**Andre kostnader:** Arrangørklubbene har besluttet at rankingfører (Stein Arne Olsen) betales kr. 2000,- i 2009 for dekning av kostnader/kontorstøtte og som faktureres klubbene basert på klubbens deltakerantall i NK.

**Jury:** Eventuelle klager/protester/annet rettes på løpsdagen til juryen som består av: Oddvar Taksdal (GIL), Inger Skretting Opstad (EOK) og Finn Morten Årstad (VOK). Klagen/protesten/annet kan rettes muntlig eller skriftlig. I fravær av jurymedlemmer kan klage/protest/annet rettes til arrangørklubb som vurderer denne i juryens fravær.

**Løypeleggers/Arrangørklubbs ansvar:** Klubbene er selv ansvarlig for å kvalitetssikre arrangementet. Løperne har krav på et godt arrangement når de stiller opp. Det er viktig at arrangørene lager ekstra gode opplegg for nybegynnerne i starten av sesongen. Husk lette løyper til D/H 10, D/H11-12 og D/H13-14. Husk også å ta hensyn til den svakeste klassen når det legges løyper.

**Kontrollør – Rekruttkaruselløyper:** For å sikre at våre rekrutter får best mulig løyper og for å unngå at noen får negative opplevelser så henstilles arrangører av rekruttkaruselløp til å sende løype 4 (C-nivå) og løype 5 (Nybegynnerløypen) til rekruttløypekontrollør Tom Furland, Tom.furland@online.no, for kommentar/vurdering. Løypene må oversendes rekruttløypekontrollør minimum 2 uker før løpet finner sted.

#### **For løypelegger:**

- Start alle løyper bør fortrinnsvis være ved samlingsplass (eller i kort avstand fra samlingsplass)
- Måsluse skal benyttes på alle løp slik at løperne finner målbukk/mål.