

Forslag til distansenorm, Nordland O-Krets

Jan Kåre Vatne, Mo O-Klubb, 10/12-2007

Følgende distanser foreslås som veiledende norm for KM. Distansene må justeres utfra løpbarhet i det aktuelle terrenget.

Klasse	Nivå	Sprint	Mellom	Lang	Ultra	Premier	Medalje	Rangering	Kommentar
N	N	1	1.5	2	2.5	Alle		Nei	
D-10	C	1.5	2	2.5	3.3	Alle		Nei	
H-10	C	1.5	2	2.5	3.3	Alle		Nei	
H11-12	C	1.5	2	2.5	3.3	Alle			
D11-12	C	1.5	2	2.5	3.3	Alle			
DH13-16C	C	1.5	2	2.5	3.3	Alle			
DH17-C	C	1.5	2	2.5	3.3	Ingen		Nei	Kan kalles Trim
DH17-B	B	1.8	2.5	3.3	4.5	Ingen		Nei	Kan kalles Trim
D65-	B	1.8	2.5	3.3	4.5	Ingen	Gull		
D13-14	B	1.8	2.5	3.3	4.5	Alle	G/S/B		
H13-14	B	1.8	2.5	3.3	4.5	Alle	G/S/B		
H75-	B	1.8	2.5	3.3	4.5	Ingen	Gull		
D75-	B	1.8	2.5	3.3	4.5	Ingen	Gull		
D17-AK	A			4	6	Ingen			(kun lange løp)
D55-	A	2	3	4	6	Ingen	Gull		
H65-	A	2	3	4	6	Ingen	Gull		
D15-16	A	2	3	4	6	Alle	G/S/B		
H17-AK	A			4.5	7.5	Ingen			(kun lange løp)
D45-	A	2	3	4.5	7.5	Ingen	Gull		
H55-	A	2	3	4.5	7.5	Ingen	Gull		
H15-16	A	2.2	3.5	4.5	7.5	Alle	G/S/B		
D35-	A	2.2	3.5	5	8	Ingen	Gull		
D17-20	A	2.2	3.5	5	8	1/3	G/S/B		
H45-	A	2.2	3.5	5	8	Ingen	Gull		
D21-	A	2.2	3.5	7	11	1/8	G/S/B		
H17-20	A	2.7	4.5	7	11	1/3	G/S/B		
H35-	A	2.7	4.5	7	11	Ingen	Gull		
H21-	A	2.7	4.5	11	16	1/8	G/S/B		
Antall		6	6	7	7				

Prinsipp for distanser.

Mellomdistanse er ca 50% lenger enn sprint

Langdistanse skal være ca 50-100% lenger enn mellomdistanse

Ultralang skal være ca 50-100% lenger enn langdistanse.

Natt har ikke egen norm. Arrangøren kan ta utgangspunkt i mellomdistanse og tilpasse lengden selv, siden det er så få løp.

Økningen blir noe større for klassene med lange distanser, men ikke så mye som under NM.

Også de yngste klassene skal ha variasjon i løpelengden fra mellomdistanse til ultralang.

Antall løyper.

Vi prøver å holde antall løyper nede av to grunner.

- Løypelegger får en enklere jobb og arbeidet med trykking av kart blir enklere.
- Flere løpere i hver løype, slik at det er flere å sammenligne strekktider og resultater med.

I kretsløp er det aldri noe problem at det blir for mange løpere i samme løype.

Bruk av B-løyper for eldre klasser

Dette er selvfølgelig ikke noe idealløsning, men er nødvendig da det er svært få løpere som evt. får glede av en ekstra løype. Det vil bli bare D65 og DH75 som må løpe B-løyper.

Disse løperne har erfaringsmessig svært lange km-tider pga den høye alderen.

Hvem løper samme løype?

- Det er en fordel at de ulike klassene løper samme løype i de ulike distansene. På lange distanser går dette ikke helt, men vi prøver i størst mulig grad å ha samme klasser i hver gruppe.
- D13-14 og H1-14 løper samme løype, da jenter og gutter i denne alderen er noenlunde jevn.
- H15-16 løper ett hakk lenger løype enn D15-16. Fra og med 15 år vil dette stort sett gjelde alle klassene. Herrene løper ett hakk lenger løype enn Damene.
- For klassene opp til DH21 så vil man stort sett alltid løpe en lenger løype når man rykker opp en klasse.
- For klassene over 35 år vil man stort sett løpe en kortere løype for hver gang man rykker opp en klasse.(Unntatt mellomdistanse og sprint)
- For mellomdistansen vil vi ha løperne i 17-39 år i samme løype for evt. utdeling av vandrepokal til beste løper. Muligens vil det også være bare en klasse H17- og D17-. I mellomdistansen løper også noen flere veteranklasser samme løype.

Barneklasser

Hvilke løype skal DH-10 løpe? I reglemanget står det for kretsløp: "For løpere under 21 år vil det normale være 2 års klasser. Eldste klasse kan være 15-, 17-, eller 19-. Yngste klasse skal være D/H-10."

Det står også at D/H-10 ikke skal være vanskeligere enn C-nivå. Det kan imidlertid være N-nivå.

Her er det svært delte meninger. Ett synspunkt er at er naturlig å differensiere, slik at ungene kan velge mellom N og C nivå. Et annet synspunkt er at 9åringer og 11åringer ikke bør løpe samme løype. Men dersom DH-10 har N-nivå kan man like gjerne sette alle under 10 år i denne klassen.

DH11-12 skal være C-nivå, så det er greit. DH13-16C like så. Alle disse løper samme løype. Det er ikke særlig vits i å skille i på kjønn for denne gruppen. Vi kan like gjerne ha en klasse som heter DH13-16C. Det er i praksis svært få som løper i denne klassen, men det burde vært mange flere. Klassen skal imidlertid **alltid** være med.

Klassen DH11-12N er ikke tatt med. Disse kan like gjerne løpe N-åpen. Heller ikke DH13-16N er med. De fleste i denne aldersgruppen bør få prøve seg i DH13-16C, eventuelt kan de stille i N-åpen. Det er erfaringsmessig svært få løpere som melder seg på i disse klassene, og det gir ikke noen særlig positiv effekt å ta dem med.

Voksen nybegynner/trim

Tradisjonelt har det bare vært DH17C. Imidlertid har denne løypen svært ofte hatt B-nivå (samme som DH13-14). Men skal betegnelsen ha noen mening, så må den ha C nivå. Hvis den har B-nivå så skal den hete DH17B. (Som faktisk blir brukt noen steder).

Et alternativ er å kalle det for Trim. Mange nye voksne forstår ikke hva DH17C betyr. Vi kunne til og med ha to trimklasser, med B og C nivå, f.eks. Trim lang og Trim kort. Det blir ikke noe mer arbeid – bare to ekstra klasser i påmeldingslisten.

Juniorklasser og DH 35 i mellomdistanse/sprint?

Tradisjonelt har mellomdistanse (og sprint) bare hatt en klasse (DH17-) for alle mellom 17 og 44 år. Det burde ellers ikke være noen grunn til å beholde alle veteransklassene og kutte ut juniorklassene. Ett argument er at det deles ut vandrepokal til vinneren, men man kan like gjerne dele ut vandrepokal til løperen med best tid når alle løper samme løype. Det er riktig nok ikke så mang juniorløpere, men vi burde hedre den beste juniorløperen med en gullmedalje på linje med de andre distansene.

For DH35 er det litt annerledes. Men det hadde vært greit å ha samme klasseinndeling i alle distansene.

Natt

For enkelhets skyld kan Natt følge samme mal som Mellomdistanse. Forskjellen er normalt liten. Distansene for de lengste løypene er normal litt lenger, men ikke mye.

Medaljer

Medaljer har vært diskutert mye i det siste, og det er vel enighet om at klassene fra 13-21 år skal ha gull sølv og bronse, mens det i veteranklassene bare deles ut gull.

Premier.

Alle klasser opp til og med 14 år bør ha full premiering. I veteranklassene er det normalt ingen premiering. For 15-20 år bør det være 1/3 premiering og for 21- bør det være 1/8 premiering (som før).

Kanskje burde det være full premiering opp til 16 år?

Rangering

Klasser under 10 år skal ikke ha rangering. (men tidene kan slås opp og offentliggjøres).

Trimklasser (evt DH17C og DH17B) trenger heller ikke noen rangering. Mange som deltar her ønsker ikke rangering. Det er heller ingen premiering.

Trekking av premier.

Trekking av premier blant alle deltagerne er et godt alternativ til premiering i enkeltklasser.

Sprint løyper

Sprint blir ofte arrangert med svært få løyper. Oppsettet som er foreslått ovenfor forutsetter imidlertid samme opplegg som for mellomdistanse, men mer kortere løyper.

Noen mener at sprint skal ha N eller C nivå på postene. For mange ødelegger dette for løpegleden. I stedet bør arrangøren bestrebe seg på å gjøre postene så vanskelig som mulig. Det vil i bynære strøk ofte si at det skal være vanskelig å se beste veivalg ved første blick, og at mange detaljer på kartet gjør kartlesing i høy fart vanskelig.

Forslag til vedtak på kretstinget:

1. Barneklasser

Alternativ 1:

Følgende klasser skal alltid brukes:

N-Åpen, D-10, H-10, D11-12, H11-12, D13-14, H13-14, DH13-16C, D15-16, H15-16

Alternativ 2:

Følgende klasser skal alltid brukes:

N-Åpen, D-10, H-10, D11-12, **DH11-12N**, H11-12, D13-14, H13-14, DH13-16C, D15-16, H15-16

2. DH-10 løyper

Alternativ 1.

Klassene D-10 og H-10 skal ha N-nivå. (for eksempel samme som N-Åpen). Det anbefales da å sette alle under 11 år i disse klassene. Det er ikke rangering i disse klassene, og det kåres ikke vinnere.

Alternativ 2:

Klassene D-10 og H-10 skal ha egen løype, ikke vanskeligere enn C-nivå. Kan for eksempel løpe samme løype som DH10-11. . Det er ikke rangering i disse klassene, og det kåres ikke vinnere.

3. Løypelengder

Løypene i tabellen ovenfor vedtas som veiledende norm for kretsmesterskap.

4. Trimklasser

Det innføres klassene Trim Kort (Tilsvarende DH17C – samme løype som DH11-12) og Trim Lang. (Tilsvarende DH17B, samme løype som DH13-14). Disse klassene har ikke tidtaking eller premiering.

4. Klasser for voksne.

Alternativ 1

Klassene H17-20, H 21- og H 35- slås sammen for Sprint og Mellomdistanse. (Tilsvarende for Damer).

Alternativ 2

Klassene D/H17-20, D/H21- og D/H35 skal finnes i alle KM.