

# Distansenorm for Nordland Orienteringskrets

Vedtatt på kretstinget 2.februar 2008

Klasse	Nivå	Sprint	Mellom	Lang	Ultralang	Premier	Medalje	Rangering
N-åpen	N	1	1.5	1.6	1.7	Alle		Nei
D-10	C	1	1.5	1.6	1.7	Alle		Nei
H-10	C	1	1.5	1.6	1.7	Alle		Nei
H11-12	C	1.5	2	2.5	3.0	Alle		
D11-12	C	1.5	2	2.5	3.0	Alle		
DH13-16C	C	1.5	2	2.5	3.0	Alle		
Trim	C	1.5	2	2.5	3.0	Ingen		Nei
DH17-B	B	2	2.5	3.3	4.5	Ingen		
D65-	B	2	2.5	3.3	4.5	Ingen	Gull	
D13-14	B	2	2.5	3.3	4.5	Alle	G/S/B	
H13-14	B	2	2.5	3.3	4.5	Alle	G/S/B	
H75-	B	2	2.5	3.3	4.5	Ingen	Gull	
D75-	B	2	2.5	3.3	4.5	Ingen	Gull	
D17-AK	A	-	-	4	6	Ingen		
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	-	-	5	7.5	Ingen		
D45-	A	2	3	5	7.5	Ingen	Gull	
H55-	A	2	3	5	7.5	Ingen	Gull	
H15-16	A	2.2	3.5	5	7.5	Alle	G/S/B	
D35-	A	-	-	6	8.5	Ingen	Gull	
D17-20	A	-	-	6	8.5	1/3	G/S/B	
D17-	A	2.2	3.5	-	-	1/8	G/S/B	
H45-	A	2.2	3.5	6	8.5	Ingen	Gull	
D21-	A	-	-	7.5	11	1/8	G/S/B	
H17-20	A	-	-	7.5	11	1/3	G/S/B	
H17-	A	2.7	4.5	-	-	18	G/S/B	
H35-	A	-	-	7.5	11	Ingen	Gull	
H21-	A	-	-	11	16	1/8	G/S/B	
Antall løyper:		6	6	7	7			

Løypelengdene er oppgitt i kilometer og er anbefalinger for et normalt løpbar terreng.

## **Innledning.**

Denne normen er ment som en veiledning for arrangører av KM. Målet er å forenkle arbeidet for løypelegger, samt gjøre KM mer forutsigbar for deltagerne. Distansene som er oppgitt er veiledende, og kan justeres opp eller ned etter terrenntype. Man bør imidlertid passe seg for å lage for lange løyper.

## **Distanser**

Navnene på de ulike distansene er vedtatt av NOF. Det finnes imidlertid ingen nasjonal norm for de ulike distansene. For noen distanser og klasser finnes det like vel noen anbefalinger (for eksempel NM og hovedløp). Disse er brukt som utgangspunkt her.

Fra løypeleggerboka 2007 finner vi følgende anbefalinger:

Sprint skal ha vinnertider rundt 13-15 minutter.

Mellomdistanse er 50-100% lenger enn sprint

Langdistanse skal være ca 50-100% lenger enn mellomdistanse.

Ultralang skal være ca 50-100% lenger enn langdistans

## **Løyper**

Antall løyper er forsøkt redusert til et minimum. Det er to grunner til dette:

- 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.

## **Klasseinndeling.**

Alle angitte klasser skal finnes i alle KM. Klasser utover dette skal bare brukes i spesielle tilfeller.

## **Premiering**

Tabellen for premiering følger NOF's vedtak i 2007: "Det gis normalt ikke premier til veteranklasser".

For ungdomsklassene er det full premiering opp til og med 16 år. For klasser opp til og med 10 år skal alle ha lik premie. For klasser 11-16 år kan premiene variere i forhold til plassering.

## **Natt-KM**

Natt-KM skal følge samme mal som Mellomdistanse. Distansene for de lengste løypene kan gjøres noe lenger etter løypeleggers skjønn.

## **Medaljer**

Klassene fra 13-21 år skal ha gull sølv og bronse, mens det i veteranklassene bare deles ut gull.

## **Rangering**

Etter Idrettsforbundets regler for barneidrett skal barn opp til og med 10 år ikke ha rangering. Det lages ikke resultatlister med tider, men barna får sin strekktidslapp som alle andre (EKT).

Trim-klassen har heller ikke rangering eller resultatlister.

## **Klassen DH-17B**

Dette er samme klasse som tidligere ble kalt DH17C, og som normalt løp samme løype som DH13-14.

Fordi DH13-14 faktisk løper B-nivå, så skal voksenklassene også kalles D-17B og H-17B. Dette er en konkurranseklasse for voksne løpere som ikke er fortrolig med A-nivå løyper, men som like vel vil delta i O-løp. Det er en viktig rekrutteringsklasse for voksne løpere.

## **Skrivemåte for klassenavn**

Av tekniske grunner ber vi om at alle arrangører skriver klassenavnene på samme måten.

Det skal ikke være mellomrom inne i klassenavnet. Klassenavnet skal ha med bindestrek til slutt for alle klasser som gjelder fra angitt alder og oppover.

## **Distansenes særpreg**

### **Ultralangdistanse**

Skal stille store krav til utholdenhet. Lange strekk med mange veivalgsmuligheter. Kan gjerne gå i fjellterreng eller annet lettløpt terreng. Kartet er som regel 1:15000

### **Langdistanse**

Skal inneholde alle O-momentene og være variert. Bør ha både utpregede veivalgstrekk og kortere O-tekniske strekk.

### **Mellomdistanse**

Mange korte strekk med krevende orientering. Terrengt bør være småkupert og/eller ha mye vegetasjon for å hindre løperne i å se hverandre. Fokus på O-teknikk.

### **Sprint**

Skal gå i lettløpt terreng, gjerne parklignende og/eller bebygde områder. Fokus på orientering i fart. Kartet bør være relativt detaljrikt for å gi krevende kartlesning i høy fart. Veksle mellom lengre veivalgstrekk og korte strekk med hurtige retningsendringer.

### **Natt**

Bør ikke gå i områder med tett vegetasjon og dårlig løpbarhet, men helst i småkupperte områder. For øvrig vil det ligne på mellomdistanse med fokus på O-teknikk om natten. Postene **skal** ha refleks.

For mer detaljerte beskrivelser av terrengtyper henvises til løypeleggerboka 2008.

## **Postplassering**

En orienteringspost skal aldri glemmes. Når man er på angitt detalj skal det ikke være vanskelig å se posten. Postflagget skal normalt henge 1.2-1.5m over bakken, men kan henges i postbukken dersom den er godt synlig på god avstand. En løper som ser en annen løper stemple skal ikke ha noen fordel framfor løperen som kommer alene mot posten. Man bør i stedet velge postdetaljer som gjør at posten ikke synes før man er ved detaljen, for eksempel bak en kolle eller stein.