

Arrangementsinstruks Mo OK

Løpsleder/Løpsvert:

- Ta tidlig kontakt med løypelegger og avtal eventuelle oppgaver dere imellom.
- Ansvarlig for gjennomføringen av arrangementet/treningen.
- Ordne selv med hjelpere hvis nødvendig.
- Ta med nødvendig utstyr til arena. (Tilhenger med utstyr)
- Sørge for påmelding og registrering på arena. Liste må føres slik at alle blir registrert i mål.
- Sørge for tidtaking. Avleser leveres til Web-ansvarlig for opplasting på hjemmeside.
- Fri start mellom 18:00-18:30.
- Føre liste for utlån av brikker og kompass.
- Rigging og nedrigging av arena.
- Merking til arena. (Skilt eller o-post)
- Bruke vest merket med løpsvert/løpsleder
- Være tilgjengelig for spørsmål og ta aktivt initiativ for å informere nye o-løpere.
- Sørge for at utstyret blir rengjort og gjort klart til neste arrangement.
- Sende info/bilder (med samtykke) til Ole-Kristian for publisering på hjemmeside og sosiale medier i forkant av arrangement. (Senest to dager før.)

Løypelegger:

- Legge løyper (4 ulike nivåer hvis ikke annet er avtalt. A, B, C og N-nivå).
- For ukeløp i skog er følgende løypelengder veiledende
 - o N: 1,0-1,5 km
 - o C: 1,5-2,0 km
 - o B: 3,0-4,0 km
 - o A: 4,0-5,0 km
- Løyper lages i OCAD eller PurlePen. Allier deg med noen erfarne dersom du trenger det.
- Lage postbeskrivelse på alle løyper. Påse at alle poster får riktig postkode. (Liste ligger på hjemmesiden)
- Sende utkast til løyper til Yngve for gjennomgang.
- Sende ferdige løyper til Yngve for godkjenning/trykking. (Senest tre dager før løpet, dvs. lørdag for treningsløp/skattejakt)

- Ansvarlig for utsetting og innhenting av poster. Kan delegere videre.

Oppvarming- og rekrutteringsansvarlig:

- Arrangere felles oppvarming for dem som ønsker det, med start kl. 18:00, med mindre annet er avtalt. Eksempler kan være felles løping, sisten, stivheks, el.
- Ha et særskilt ansvar for å følge opp nybegynnere før og etter start. Ta selv aktivt kontakt med rekruttene. Kan løpe ei kort løype innimellom.