

## Velkommen til Østmarka ok!

Som mange andre ting, kan orientering være litt "skummelt" og forvirrende den første tiden. Fortvil ikke, det tar ikke lang tid før du føler deg som en rutinert o-løper! Her får du en liten guide som kan være til hjelp den første tiden

### Når kan jeg begynne?

Østmarka orienteringsklubb har en rekruttgruppe for barn fra 7-12, og en gruppe for ungdom/junior for de fra 13 år og oppover. Det er et sosialt og inkluderende miljø der nye medlemmer blir tatt godt vare på. For mange er det sosiale miljøet det aller viktigste, mens andre ønsker å konkurrere på et høyt nivå.

Hvis du er usikker på om orientering er noe for deg, kan du prøve det noen ganger først. Det er uforpliktende

### Når er treningene?

Rekruttene (7-12 år):

- Tirsdager. På vinteren vil disse treningene i stor grad foregå inne.
- Torsdager. Gate o-løp, ofte med pizza.

Ungdom/junior (13 - ):

- Tirsdag og torsdag
- Enkelte onsdagskvelder løper vi dessuten gateorientering og har sosiale samlinger.

Informasjon om når og hvor treningene er, legges ut i appen SPOND.

### Kostnad

Medlemsavgiften for 2021 er kr 750 og kr 1750 for familie og inkluderer opplegg, kart og utstyr for treningene, samt deltagelse på alle løp for barn og ungdommer, unntatt løp i sommerferien.

Innmelding gjøres av den enkelte via klubbens hjemmeside. Her finner du også mer informasjon om medlemskap og medlemsfordeler.

For deltakere på park-o karusellen er medlemskapet inkludert det første året

### Lære å orientere

Det første man lærer er hva de enkelte symbolene og fargene på kartet betyr.

Deretter lærer man å «orientere kartet» i forhold til omgivelsene. Man bruker da store detaljer i terrenget som vann, bygninger og stier. Da blir det enklere å se hvor man er, og man finner raskere ut hvilken retning man skal løpe videre.

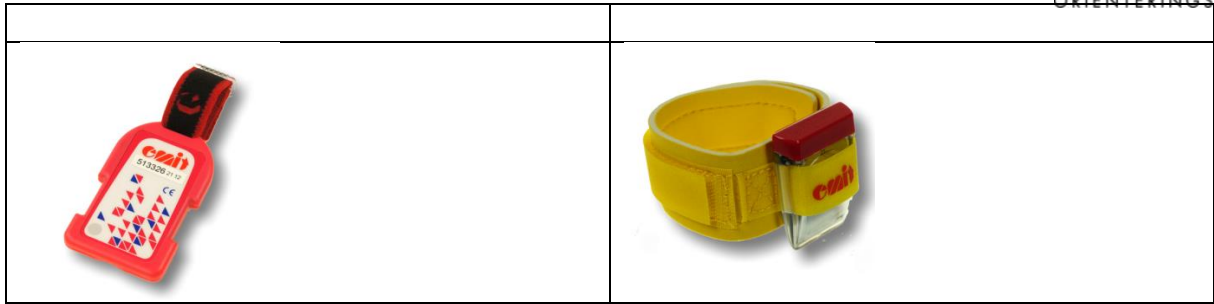
Når man etterhvert begynner å løpe utenfor stier, er det en fordel å bruke et kompass til å orientere kartet. De fleste bruker da et "tommelkompass".

### Utstyr

Alle som løper løp må ha løpsbrikke.

I Norge brukes det nå to ulike brikker.

Emit-brikke:	EmiTag:
--------------	---------



De som vil prøve noen O-løp før de kjøper brikke kan låne brikke fra klubben.

Det er absolutt ikke nødvendig med spesiell o-drakt, men barna må ha klær og sko som tåler å bli våte og skitne. Når det er vått og glatt i skogen er det en fordel med orienteringssko med pigger.

Klubben har avtale med Runes o-utstyr og klubbmedlemmer får 20 % rabatt. Bruk passord ost23 ved bestilling.

Det er også ofte salg av o-sko og annet utstyr i forbindelse med større løp.

To ganger i året er det mulig å bestille Løps- og overtrekkstøy med klubbfarger/logo i Trimtex sin webshop. Opplysninger om dette finner du på klubbens hjemmeside.

Vi oppfordrer til bruk av "tommelkompass".

Østmarka OK har kjøpt inn en rekruttpakke som inneholder kompass og Emit-brikke, som vi selger videre til klubbens medlemmer for kr 500 på treningene.



## Tillatelse til å kunne avbildes i avis / sosiale medier

Østmarka OK følger normal skikk og bruk vedrørende publisering av bilder og nyheter. Hvis det er noen som ikke ønsker at deres barn blir avbildet i avis eller nettavis, eller kommer med på bilde på nettsiden vår, må dere ta kontakt med oss.

## Dugnader

Det er ønskelig at man deltar på den årlige Blomsterdugnaden, samt bidrar på minimum 1 løpsarrangement i løpet av sesongen.

# Hvordan foregår løp og konkurranser?

## Hvilke konkurranser?

Det er mange o-løp hver sesong. Hver helg og flere dager i uken er det løp for de som ønsker. Man kan være med på så mange man ønsker selv. Oversikt over alle o-løp i Norge finner dere her: <http://eventor.orientering.no/Events>. Det er også mange Østmarka-løpere som deltar i løp andre plasser i Norge i forbindelse med ferier. Ta kontakt med en av trenerne hvis dere ønsker å vite mere om et løp, eller lurer på

hvilket løp som passer dere. Hver sesong plukker trenerne ut løp i nærområdet som det er gøy om flest mulig er med på. Disse legges ut i Spond og på aktivitetskalenderen på hjemmesiden til klubben.

Årets høydepunkt for de mellom 14 og 16 år er Hovedløpet. Dette er et uoffisielt norgesmesterskap der alle kan være med! Hovedløpet arrangeres hvert år en helg mot slutten av sommerferien. Når Hovedløpet er ferdig, fortsetter samlingen med O-landsleiren som er en 3-dagers leir med mye moro, trening og spennende aktiviteter.

I løpet av året er det en rekke samlinger, både for klubb og krets. Informasjon om dette legges ut på hjemmeside og Spond.

## Konkurransformer

De fleste orienteringsløp foregår i skogen, men det er også noen løp i parker eller byområder.

Det er også ulike løypelengder på ulike o-løp, vi skiller mellom sprint-, mellom-, lang og ultralangdistanse.

De kanskje mest krevende orienteringsløpene er nattløp.

**Sprint** er den korteste og mest intensive konkurranseformen. Mange poster, kjenne beslutninger og små marginer er stikkord. Gjerne enkel orientering som blir vanskelig på grunn av høy fart. 15 minutters vinnertid. Sprint foregår som regel i by- eller parkmiljø.

**Mellomdistanse** mange poster og teknisk utfordrende. Foregår alltid i skogen.

**Langdistanse** preges av lengre strekk der veivalgene er viktige. Foregår alltid i skogen.

**Ultralang** er orienteringens maratondistanse, der fysikk og veivalg er avgjørende. Foregår alltid i skogen.

**Natt** er den distansen/øvelsen som er omgitt av mest myter. Det minner om langdistansen i karakter, med lange strekk – hvor veivalgene er avgjørende. Men da det foregår i nattemørket, kan det være veldig krevende. Foregår alltid i skogen.

I tillegg er det **stafetter** i ulike varianter.

Prinsippet er likt for alle løp; det er om å gjøre å ta seg raskest mulig gjennom terrenget ved hjelp av kart og kompass.

## Ulike løyper/nivåer

På de fleste o-løp finnes ulike løyper du kan løpe avhengig av alder, kjønn, ferdighetsnivå og hvor "sprek" du er. Den første gangen du skal velge en løpsklasse er det lurt å få hjelp av treneren din.

### Valg av nivå:

LØYPE - NIVÅ	Forklaring	Tilleggsopplysninger
GRØNN N1-løype	<b>Nybegynner (veldig lett)</b> Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje av typen vei, sti, bekk, gjerde. Alle poster skal ligge på eller rett ved ledelinje og i skifte av ledelinje der dette ikke er tydelig i terrenget. Merking av strekk bør benyttes der det ikke er tydelig ledelinje.	Passer for alle som er nye i orientering. Klasse N-åpen skal tilbys N1 løype. Dette er enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn.
GRØNN N2-løype	<b>Nybegynner (lett)</b> Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje. Kan i tillegg ha kuttemuligheter mellom postene på noen strekk. Kan ha skifte av tydelig ledelinje ved post og 1-3 ganger mellom postene. Poster kan henge 5-15 meter fra ledelinja på tydelig detalj, men skal synes fra ledelinja.	Passer for alle som er nye i orientering. Klasse D/H 9-10 skal tilbys N2 løype.
BLÅ C-løype	<b>Avansert begynner (nokså lett)</b> Følger stort sett ledelinjer, men enkelte steder forventes løperen å forlate ledelinjen. Kan ha noen strekk med veivalgsmuligheter. Poster kan henge 100 – 150 meter vekk fra ledelinjene på tydelig detalj. Bør ha en god oppfangende front og skal ha en tydelig oppfanger bak posten.	Passer for alle som har litt erfaring med orientering og behersker nybegynnerløyper.
RØD B-løype	<b>Den kompetente /øvet (middels vanskelig)</b> Må kunne orientere uten ledelinjer og krever forståelse av høydekurver og finorientering inn mot postene. Det skal være en sikker oppfangende detalj bak posten (100-200 meter). Posten skal ligge på tydelig detalj.	Passer for alle som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på C-nivå.
SVART A-løype	<b>Erfaren</b> Kan være krevende orientering, uten tydelige detaljer på strekket eller nær posten. Bør beherske alle orienteringsteknikker.	Passer for alle som har god erfaring med orientering og behersker løyper på B-nivå.

### Valg av klasse:

Det finnes ulike aldersklasser fra D/H 9-10 opptil D/H 85.

"D" betyr "damer"/jenter og "H" betyr "herrer"/gutter.

I disse aldersklassene er det definert hvilket nivå løypen vil være.

D/H 9-10: Nivå N2

D/H 11-12: Nivå C

D/H 13-14: Nivå B

Øvrige klasser: Nivå A

Hvis du ønsker å løpe et annet nivå enn klassen du tilhører, kan du velge en åpen klasse. Det finnes N-Åpen, N2-åpen, C-Åpen, B-åpen og A-åpen. Åpne klasser er felles for begge kjønn.

For N, N2 og C-Åpen er det lov til å løpe flere sammen eller ha med seg en voksen.

For mange er N-åpen den riktige klassen å løpe i, fram til en føler seg trygg nok til å løpe alene.

Hvis barnet ditt ikke løper alene, må du selv finne noen som kan løpe sammen med barnet, evt følge selv. Snakk evt med trener om dette, som regel er det noen erfarne i klubben som gjerne bidrar på dette området.

## Påmelding til løp

Alle o-løp benytter seg av påmelding i <http://eventor.orientering.no/Events>, Så det første du må gjøre er å registrere deg/barnet ditt der. Spør trener, eller andre i klubben, om du trenger hjelp med dette.

Link for påmelding finnes i invitasjonen til det aktuelle løpet. I invitasjonen får du i tillegg til påmeldingslink og påmeldingsfrist også vite hvor løpet går, hvilke løpsbrikke som brukes, når første start er, klasser, løypelengder, avstand til samlingsplass og start etc.

Når du skal melde deg på et løp klikker du på "påmelding". Pass på at klubb, klasse og brikkenummer stemmer.

Dersom du ikke har egen løpsbrikke så har klubbene vanligvis noen brikker å låne ut til nye løpere.

### Etteranmelding:

Dersom du har glemt å melde deg på til et løp innen påmeldingsfristen, kan du etteranmelde deg. Dette gjør du på samme måte som beskrevet ovenfor. For barn, ungdom og studenter som har betalt treningsavgift dekker klubben startkontingenter (med unntak av "ferieløp" og nærløp som kun har påmelding på stedet). Dersom du etteranmelder deg til et løp må du imidlertid betale for løpet selv. Dette gjelder ikke barn opp til og med 12 år da det ikke kreves etteranmeldingsgebyr for disse. Du må også betale for løpet selv dersom du er påmeldt og ikke stiller til start.

Påmeldingsavgifter og etteranmeldingsgebyr som den enkelte skal betale selv forskutteres av klubben. Etter sesongen får du beskjed om hvor mye du eventuelt skal betale.

## PM

PM (latin, forkortelse for "pro memoria" som betyr "noe å huske på") legges ut i Eventor, samme sted hvor du fant invitasjonen, senest kvelden før et løp. Her vil du finne masse viktig informasjon om løpet, og f.eks hvor langt det er til start

## Hva skal du ha med på o-løp?

- Løpstøy. Mange løper i klubbens løpsdrakt, men annet egnet løpstøy kan selvsagt også brukes. NB: Heldekkende benklær er påbudt (dvs lang bukse eller knebukse og lange strømper/o-legger. Shorts er ikke tillatt!). Årsaken er at bena skal være tildekket for å unngå sårskader. Unntaket er sprint hvor shorts o.l. er lov..
- O-sko eller andre løpesko. O-sko er det beste å løpe med i skogen, men så lenge du løper nybegynnerløyper som går mest på sti er joggesko også godt egnet.
- Kompass
- Løpsbrikke (EmiTag / Emit-brikke)
- Evt sikkerhetsnåler til startnummer
- "Våtklut". Det er sjelden mulighet for å dusje etter et løp. Ta derfor gjerne med en våt klut eller lignende slik at du får vasket deg litt etter løpet.
- Varme klær til å ha på etter løpet. Gjerne votter og lue selv på sommeren!
- Regntøy og gummistøvler hvis værforholdene tilsier det.
- Mat og drikke. På løp er det stort sett mulig å kjøpe pølser, vafler, kaker og lignende, samt varm og kald drikke.
- Klappstol, sitteplate eller noe annet å sitte på.

## Avreise

Til de fleste løp er du avhengig av å reise med bil. Avtal gjerne med noen andre i klubben om når og hvor du skal kjøre.

## Hvordan finne fram til løpet?

I innbydelsen/PM for løpet vil det stå hvor samlingsplass for løpet er, samt hvor det vil være skiltet fra. Herfra vil det være merket til parkering med oransje/hvite o-poster eller skilt. En kan også finne posisjon til løpet på løpets side på eventor, med lenke til for eksempel Google maps.

## Parkering og samlingsplass

Parkering er ofte på en åker eller eng. Noen ganger må du betale for parkeringen (ca. 20-50 kr). Fra parkeringsplassen er veien til samlingsplass merket med bånd. Ofte kan det være et stykke å gå (avstand fra parkering til samlingsplass er vanligvis angitt i invitasjonen for løpet og i PM). Når du kommer til samlingsplass, ser du etter andre fra klubben og setter deg sammen med dem. Ved regnvær setter klubben opp telt slik at vi slipper å bli våte. Samlingsplass er det stedet der selve arrangementet foregår. Veien til start, toaletter og eventuell dusj er merket fra samlingsplass. På samlingsplass er det muligheter for å kjøpe mat og drikke. Noen ganger, på litt større løp, er det salg av orienteringsutstyr som kompass, o-sko og løpstøy.

## Lagspose og nybegynnerkart

De klubbmedlemmene som kommer først til løpet, henter klubbens "lagspose" i informasjonen. I lagsposen ligger det startnummer hvis det skal brukes. I tillegg er det vanligvis gule "backuplapper" til alle som skal løpe (noen ganger deles disse ut på start). En backuplapp festes til EKT-brikken (med den gule siden ut) og er til hjelp dersom brikken slutter å virke under løpet (lappen blir gjennomhullet av "pinner" i stemplingsboksene på postene).

Er du under 13 år (t.o.m. 12 års klassen) eller løper i klasse N-Åpen eller C-åpen, får du kartet ditt i lagsposen på samlingsplass. Du har da mulighet til å forberede deg litt før start. Spør gjerne trener eller en annen voksen i klubben om å gå gjennom kartet med deg, du kan få noen gode råd å ta med.

## Startlister

Noen dager før løpet blir startlister for løpet lagt ut samme sted som invitasjonen til løpet, det vil si på [eventor.orientering.no](http://eventor.orientering.no). Starttidene finnes også oppslått på samlingsplass, i tillegg vil en liste med starttider for klubbens løpere vanligvis ligge i lagsposen.

## Til start

Av og til er det ulikt startsted for ulike klasser. Sørg for at du følger merkebåndene som fører til din start. Noen ganger kan det også være langt å gå til start. Vær ute i god tid! Det er vanlig å beregne at man skal være på samlingsplass 60 minutter før

man starter. Alle må huske å ta med kompass og brikke til start. De som har fått kartet i lagsposen må også huske dette.

## Starten

Ved start er det en tavle som viser klokkeslett. Når din starttid kommer opp, går du frem til "båsen" som er merket med den klassen du skal løpe. Da er det vanligvis tre minutter til du skal starte. Når det har gått ett minutt kan du gå inn i neste bås. Brikkenummer kontrolleres. De som ikke har fått kartet i lagsposen på samlingsplass, får kartet i startøyeblikket. Det er alltid arrangører på start som kan hjelpe deg! Løpere i klasse N-Åpen har såkalt fri starttid og kan starte når de selv ønsker. På starten henvender de seg i båsen der det står N-åpen og kan starte så snart navn og brikkenummer er sjekket.

## Kartet – med løype og postbeskrivelse

På kartet er hele løypen tegnet inn. Starten er markert med en trekant på kartet. Noen ganger er det merket en kort løype fra startstedet til startpost. På kartet er postene markert med røde ringe. Postene skal tas i riktig rekkefølge og du starter med nummer 1. På kartet er rekkefølgen vist som røde streker mellom postene. Start er markert med trekant, og mål er markert med en dobbelt ring.

På kartet er det trykket en postbeskrivelse. Denne beskriver terrengdetaljen posten ligger ved (stor stein, høydepunkt etc.) og hvilket kodennummer den enkelte posten har. Når posten du finner i skogen har samme kodennummer som postbeskrivelsen på kartet, vet du at du har kommet til riktig post!

## Postene

På hver post finnes en oransje og hvit postskjerm. Her er også en stemplingsbukk hvor du skal «stemple» med brikken. Emit-brikken skal trykket godt ned i stemplingsenheten, mens EmiTag ikke skal berøre stemplingsenheten (brikken har et lys som skal blinke). Kontroller at det er riktig nummer på posten!

Emit-brikke:	emiTag
	

## Mål

Det siste stykket fra siste post til mål er vanligvis merket løype (markert med bånd i terrenget). Også i mål må du huske å stemple brikken. Selv om du ikke har vært på alle postene må du stemple i mål slik at arrangørene vet at du har kommet inn fra skogen.

## Etter du har kommet i mål

Det blir fort kaldt når du slutter å løpe. Skift derfor til tørt tøy så raskt som mulig. Er det dusj på samlingsplass går det an å bruke denne. Hvis ikke kan du vaske deg med en våt klut som du tar med hjemmefra ("våtklutmetoden"), eller ta med en håndduk for å tørke deg litt.

Etter løpet legges resultatene ut på internett (samme sted som du fant innbydelsen til løpet). Resultatene er ikke rangert i klasse t.o.m 10 år, og i N-Åpen. I tillegg til å se sluttider kan du da også sammenligne strekktidene (tiden mellom to poster) dine med konkurrentenes. Kan være ganske spennende å studere tidene på hvert strekk og se hvor store bommene faktisk var!

For de mer avanserte, finnes også Livelox, som er en analysetjeneste som lar deltakere spore og sammenligne sine veivalg med venner, familie og konkurrenter. Det er både morsomt, lærerikt og enkelt. Det anbefales at du tracker løpet ditt på en GPS-klokke (eller mobiltelefon) og laster sporet direkte opp til Livelox etter løpet, evt. enda enklere via Strava. Her kan du spørre om hjelp.

Den automatiske koblingen mellom Eventor og Livelox sørger for at startliste og resultater overføres fra Eventor til Livelox med en gang de er lastet opp i Eventor. Kart og løyper lastes normalt opp av arrangøren i forkant av arrangementet, slik at deltakerne ikke trenger å vente på informasjonen etter gjennomført løp.

Livelox: <https://www.livelox.com/> (Du finner også lenke til Livelox for det aktuelle arrangementet på eventorsiden til arrangementet)

## Premieutdeling

Når alle i din klasse har kommet i mål, er det premieutdeling til de som har løpt raskest. I N-åpen kan du som regel hente premien med en gang du har kommet i mål. I de yngste klassene (t.o.m. 12 år) får alle en premie. Noen ganger kan en også i disse klassene hente premiene med en gang. I klassene 13 til 16 år får minst en tredjedel av de startende premie.

Du finner mer informasjon på østmarka sin hjemmeside: [Ostmarkaok.no](http://Ostmarkaok.no), eller på klubbens facebookside.

Det er også mye nyttig informasjon på hjemmesiden til Norges Orienteringsforbund: [Orientering.no](http://Orientering.no)

**Lykke til!**