

## ENKEL VEILEDNING FOR BRUK AV O-CAD

Kretstinget 2010 bestemte at kretsstyret skulle lage en enkel bruksanvisning for bruk av O-cad til løypelegging. Det som sies nedenfor er et forsøk på dette, men det er selvfølgelig nødvendig at man prøver det ut i praksis:

1. Åpne O-cad og trykk på det "hvite arket" (nytt) øverst til venstre i menyfeltet.
2. I neste bildet velger du "banlegging" og "banlegging 1:10000". Trykk OK.
3. Trykk på "bakgrunnsbild" og "Oppna". Du leter så frem det kartet du skal legge løypene på og trykker "åpne". Løpskartet kommer da frem på skjermen.
4. Størrelsen på kartutsnittet som du ser på skjermen, endrer du ved å trykke på "visa" i menylinjen. Dess større forstørrelse du bruker, dess lettere er det å plassere posten helt nøyaktig, men vanskeligere å se få oversikt over hele løypa. Skift derfor mellom de ulike forstørrelsene.
5. Tegn inn startsted, mål og postene. Til dette bruker du f.eks symbolet "kurvlinje" i menylinjen rett over kartet etter at du har valgt f.eks trekanten for start øverst i bildet til høyre for kartet. Scroll deg helt til toppen, og de røde symbolene kommer frem. Du plasserer posten riktig ved å bruke musa og trykke på kartet der posten skal være. Den røde postsirkelen blir "trykt" på kartet. Slik gjør du med alle postene, startsted og mål.
6. Når du plasserer en post på kartet foreslår O-cad en postkode. Har du bestemt hvilken kode du skal bruke, skriver du inn denne. Hvis ikke kan du lett endre den senere i feltet til høyre under "Objekt" og "byt kode".
7. I feltet til høyre skal du også legge inn postbeskrivelsen. Trykk på de hvite feltene til høyre for postkoden og du får frem aktuelle symboler. Velg den riktige.
8. Du skal nå lage løypene. Trykk på "bana" i menyfeltet og deretter "banor". Trykk deretter "Legg til". Skriv f.eks "Løype 1" eller bare "Kort" eller noe annet. Gjenta dette for alle løypene du skal lage og trykk OK.
9. I feltet til høyre under "bana" trykker du på pilen og de løypene du skal lage kommer frem. Trykk på ønsket løype og det kommer frem en blå strek i det store hvite feltet.
10. I det lange smale feltet vil du se alle de postene du har laget samt start og mål. Dobbeltklikk på start (S1) og deretter på de postene du skal bruke i riktig rekkefølge og til slutt mål (M1). Alt dette legger seg i riktig rekkefølge under den blå streken. Når du gjør dette, må en av "pilspissene" til venstre i menylinjen være markert.
11. Trykker du nå "Forhåndsvisning" vil du se hvordan løypa ser ut, og du ser også riktig løypelengde. Står noen av postnumrene feil plassert, kan du klikke på de og flytte de til rett sted.
12. Tegnet for postbeskrivelse finner du i det samme røde feltet som start, poste og mål, men på linja under (scroll). Symbolet er 2 sider av en firkant. Trykk på denne og plasser den der du vil ha postbeskrivelsene.
13. Løypene er nå ferdig for utskrift. Husk at løypa må være "forhåndsviset". Du kan skrive ut kartet liggende eller stående. Pass på at du får skrevet ut riktig kartområdet ved å flytte på utskriftsmarkeringen som vises på kartet.

LYKKE TIL

# TIPS TIL DEG SOM SKAL LEGGE LØYPER

Ingen ting er mer uheldig for et arrangement enn at det er en eller annen feil med løypene, postbeskrivelsene eller kodene. Slikt har dessverre skjedd mange ganger, og som regel skyldes det slurv og dårlige rutiner.

## Her følger noen tips:

1. Når løpsområdet er valgt, legg arbeid i å bestemme startsted(er) og samlingsplass. Dette kan være avgjørende for å få gode (nybegynner)løyper.
2. Lag løypeforslag i god tid før arrangementet.
3. Gå ut i terrenget og sjekk detaljer.  
Ta med:
  - a) Kart med postene
  - b) Et blankt kart (heretter kalt ”originalkartet”)
  - c) Merkebånd
4. Bestem detaljene. Er du usikker på en detalj eller du synes at kartet ikke stemmer helt rundt detaljen, kutter du denne postdetaljen og finner en annen i nærheten.
5. Beskriv detaljen og overfør informasjonen til originalkartet. Det skal **alltid** bare være ett originalkart. På dette skriver du all informasjon om posten:
  - a) Hvilken detalj
  - b) størrelse og hvor du har plassert skjermen på/ved detaljen. Skriv utenfor selve kartet eller om nødvendig på baksiden.
  - c) Postkoden, dersom du har med postenheten eller vil bestemme denne allerede nå. Setter du ut postenhetene senere, må du ta med originalkartet og notere koden på dette.
6. Når alle postenhetene er satt ut, bruker du informasjonen fra originalkartet (og kun dette) til å lage endelige postbeskrivelser.
7. Det forutsettes at du bruker O-cad i løypeleggingen. Dette innebærer mange fordeler:
  - a) Det er enkelt å endre på postplasseringen dersom du ønsker å justere etter befarings i terrenget.
  - b) Er postdetaljen riktig beskrevet, kan den brukes i mange løyper uten at du trenger å beskrive den på nytt.
  - c) Du kan lage så mange løyper du har behov for, i samme fil.
  - d) Du får postbeskrivelser skrevet ut på løpskartet.
  - e) Når løpskartene blir skrevet, vet du med 100% sikkerhet at de blir slik du har bestemt.
  - f) Du får løypelengden automatisk summert etter hvert som du legger løypa.
  - g) Det er enkelt å skrive aktuell tekst på løpskartet.
8. Når løypene er ferdig trykket, må du
  - a) For en siste gang kontrollere om løypen og postbeskrivelsen stemmer mot originalkartet. Ved større løp er det en fordel at det er 2 personer om denne kontrollen. Når du bruker O-cad, er det nok å kontrollere et kart i hver løype.
  - b) Kontrollere at du har fått med alle klassene som løper aktuell løype på postbeskrivelsen.
9. Hold kartene i hver løype atskilt fra hverandre i egne poser.
10. Ha alltid ekstra kart i hver løype.
11. Ta en siste sjekk når du legger kartene klare på startstedet (ved større løp).
12. Dersom du får hjelp av andre til noe av jobben, må du aldri gi fra deg originalkartet, men selv sjekke at det andre har gjort er riktig.
13. Vent ikke for lenge med å ta inn postene.

## Viktig informasjon til arrangører av treningsløp:

- Tidtakingsutstyr, EKT, bukker og brikker finnes i garasjen til Harald og Berit Frost i Kongsvikveien 11 (Apanes)
- Det oppfordres til å bruke OCAD. Er du usikker på bruken, ta kontakt med Stig Løvlund
- Bruk veiledningen ”tips til deg som skal legge løyper”
- Det skal være servering av løperdrikke og frukt e.l ved treningen. Gjerne også bål om mulig. Evt. utgifter dekkes, send regning til Bente.
- Når løpet er ferdig skal alle postflagg og bukker tas inn, og leveres i garasjen så snart som mulig. Husk at det er løp allerede neste onsdag. Husk også at postflaggene skal brettes. Alt utstyr leveres slik som du selv vil finne det når du skal arrangere løp.
- Arrangører av O-løp i Alta må sende inn resultater på e-post til hjemmesiden til Alta O-lag snarest mulig etter løpet. Resultatene sendes til [kontor@altaolag.no](mailto:kontor@altaolag.no)
  - Resultatlistene for treningsløpene må inneholde opplysninger om type arrangement (sprintcup, bymesterskap etc.), navn på løypeleggere, løypelengder og resultater per løype eller per klasse. Viktig å også få med totalt antall deltakere.
  - Resultatene sendes som et vedlegg til e-posten som word-dokument eller regneark.
  - Det er veldig fint om arrangørene også kan legge ved et par bilder fra løpene i e-posten til hjemmesiden.
- Send gjerne en enkel resultatoversikt til [sporten@altaposten.no](mailto:sporten@altaposten.no) (redaksjonell plass). Tider og plasseringer i avisa forbeholdes A-løyper. Løpere i N- og C-løyper vises kun som "deltatt".



*Fra treningsløp i Rafsbotn/Russeluft høsten 2010*

## RETNINGSLINJER OG UTREGNING AV POENG FOR KRETSENS UNGDOMSTRØYER 2011

1. Det er en trøye for klassene D13-14 og D15-16
2. Det er en trøye for klassene H13-14 og H15-16
3. Det er en trøye for klassene D17-20
4. Det er en trøye for klassene H17-20
5. Poeng beregnes for hvert løp med utgangspunkt i løperens anvendte tid i sekunder
6. Løpere i H/D 15-16 gis 30 sekunder pr kilometer i tillegg til egen tid.
7. Styret har ennå ikke fastlagt beregningen for klassene H/D17-20.
8. Vinneren pr løp og trøye gis 100 poeng
9. Løpere med dobbelt eller lengre løpstid enn vinneren gis 20 poeng
10. Løpere som bryter eller diskas gis 10 poeng
11. Følgende 7 løp, der 2 løp kan strykes, er med i konkurransen:
  - a. Alta 2-dagers som 2 individuelle løp
  - b. NNM sprint
  - c. NNM langdistanse
  - d. KM-mellomdistanse
  - e. KM-lang
  - f. KM-ultralang
  - g. Et løp i helga 12-13.juni (Laksefjord eller Neverfjord)

I praksis regnes poengene ut som følger for klassene H/D13-16:

1. Løpstid i sekunder regnes ut for alle deltakerne
2. Løpere i H/D 15-16 gis 30 sekunder i tillegg pr kilometer
3. For å kunne sammenliknes må løpstid for H/D 15-16 regnes om til lik løypelengde som for H/D 13-14
4. Poengene regnes ut slik:
$$100 - (80 \text{ ganger løperens tid etter vinner delt på vinnertid})$$

Eksempel:

Løper A i klasse D13-14 som er 3,2 km: Brukt tid 2560 sekunder

Løper B i klasse D15-16 som er 4,6 km: Brukt tid 2990 sekunder

Løper B gis 30 sekunder tillegg pr km: 30 ganger 4,6 = 138 sekunder. Dette betyr ”ny brukt tid” på 3128 sekunder som omregnet til en løype på 3,2 km gir en sammenliknbar tid på 2176 sekunder.

Løper B har således ”bedre omregnet løpstid” enn løper A og får 100 poeng.

Løper A har nå brukt 384 sekunder mer enn løper B (2560 minus 2176).

Løper A får: 100 minus (80 ganger 384 delt på 2176)  
 $100 \text{ minus } 14 = \underline{86 \text{ poeng}}$

## Viktig informasjon fra Alta o- lag

### **Orienteringsutstyr**

#### **Tidtakingsbrikke**

Alle som deltar på treningsløp, Alta to- dagers, KM- løp, Blodsmaken og andre løp må ha egen brikke.

Alta o- lag har kjøpt inn brikker som selges til utøvere. Brikken koster kr. 500,-

#### **Klubbens orienteringstrøye**

Alle som deltar på kretsløp i Alta, Finnmark, NNM eller andre løp i Norge skal løpe med Alta o- lags trøye. Det oppfordres også til å bruke Alta o- lags sin overtrekksjakke ved premieutdeling og lignende (denne kan lånes av andre dersom man ikke har selv).

Nye løpstrøyer er kjøpt inn for videresalg. Bestilling sendes til Helge på [helgep@hifm.no](mailto:helgep@hifm.no). Betaling til Alta O-lags konto når trøyene er i anmarsj.



#### **Annet løpsutstyr**

Løpsbukse, leggiser bestilles av den enkelte selv. Dette kan kjøpes via nettbutikker, som f.eks Trimtex.

#### **Orienteringssko**

Orienteringssko selges av enkelte aktører på større orienteringsløp, som f.eks MG og NNM. Ellers kan man kjøpe fra nettbutikker, som f.eks Trimtex

#### **Aktuelle nettadresser**

Trimtex - <http://webshop.trimtex.no/eshop/main.aspx>

Idrettsbutikken – [www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no)

Norges orienteringsforbund – [www.orientering.no](http://www.orientering.no)

## ***Grasrotandelen***

Gå inn på [www.grasrotaksjonen.no](http://www.grasrotaksjonen.no) og registrer deg som støttespiller for Alta Orienteringslag.

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til være med å bestemme hva noe av overskuddet skal gå til. Du kan nå velge hvilket lag eller forening som får fem prosent av din spillerinnsats. Det vil si at dersom du spiller Lotto for hundre kroner, går fem kroner til din grasrotmottaker. Og best av alt; din innsats, premie eller vinner sjanse vil ikke reduseres!

Alta o- lag har følgende organisasjonsnummer: **982396174**

## ***Medlemskap i Alta o- lag***

### **Medlemskontingenten**

Ved å betale medlemskontingenten til Alta OL støtter du lagets arbeid, får Skogtrollet med nytt om lagets virke og har rett til å delta på alle lagets aktiviteter! Bli medlem - betal kontingenten!

### **Satsene for 2011:**

Aktive fra 17 år: kr 400

Aktive til 17 år: kr 200

Familiemedlemskap: kr 800

Støttemedlemmer: kr 100

### **Kart-/treningsavgift**

Årsmøtet i Alta O-lag 2010 vedtok å innføre kart-/treningsavgift for alle o-løpere. Dette for å dekke utgiftene til trykking av kart og til andre utgifter ved arrangering av treningsløp.

Avgiften kommer i tillegg til medlemskontingenten.

Etter fullmakt fra årsmøtet har styret vedtatt følgende satser på avgiften:

Enkeltløp voksen (over 17): **kr 20**

Enkeltløp barn (under 17): **kr 10**

Voksen (over 17) for alle 18 treningsløpene: **250 kr**

Barn (under 17) for alle 18 treningsløpene: **100 kr**

Familie for alle treningsløp: **500 kr**

**Betal kontingent og treningsavgift til Alta o-lags kontonr.: 4901 12 08834.** Treningsavgift kan også betales kontant ved treningsløpene.

**Husk å føre på navn(ene) som innbetaling av kontingent og/eller treningsavgift gjelder for.**

**Spørsmål om medlemskontigenten? Ta kontakt med kasserer Bente Røkenes, se info om tlf og e- post på baksiden av dette bladet.**

# ***Nord Norsk Mesterskap (NNM)***

***Kirkenes, 12.-14. august***



**Nettside for arrangementet: <http://www.nnm2011.no/>**

## **Utdrag fra Jonas Sjøkvist Karlsbakk sitt intervju med Harald Sunde, leder for NNM 2011**

Nordnorsk Mesterskap 2011 i de særpregede furuskogsområdene i Pasvikdalen vil bli en idrettsopplevelse utenom det vanlige for de som tar turen østover, mener Harald Sunde i Kirkenes IF. Han har fått det viktige ansvaret med å styre NNM-skuta i havn.

Sunde ser frem til at sporten den 12. august skal snu opp ned på bybildet i Kirkenes for noen timer, når bygatene stenges av for trafikk for å slippe frem skogens gaflende lyng-gaseller. Sprint NNM i Kirkenes sitt kvadratiske byplan kan fort by på uventede utfordringer for selv de mest garvede løpere. O-sporten er ikke den mest publikumsvennlige sporten. Et gate o-løp med landsdelens beste løpere på plass vil bli en viktig arena for o-sporten til å vise seg frem i lokalmiljøet så vel som i landsdelen.

Uansett, løping på sprukken asfalt blant eksos og bilkaos er tross alt ikke et ideelt miljø for o-løpere. Straks målseglet er nede og sprint-mesterne er kåret, rømmer vi til skogs igjen og hvilken skog er det ikke vi skal vandre inn i. Det er vel vanskelig å komme forbi at jeg er på grensen til inhabil når jeg sier dette, men jeg mener at Pasvikdalen og området hvor vi har fått det nye o-kartet til NNM er noe av det flotteste o-terrenget vi har i Nord-Norge, sier NNM-skipperen uten blygsel.

## **Frister dette?**

**Bli med til NNM du også!**

Alta o- lag setter opp buss. Avreise fredag 12. august på formiddagen.

I 2010 var vi en bra gjeng (se bildet), klarer vi å få med minst dobbelt så mange i 2011?



## ***Adelskalenderen og premiering 2011***

### ***Adelskalenderen***

Adelskalenderen er en oversikt over hvilke løp hver enkelt utøver har deltatt på i løpet av sesongen.

Hvem deltar på flest treningsløp i år?  
De tre beste gis premie.

### ***Premiering til alle utøvere under 16 år***

Alle i alderen 0-16 år som deltar på minst tre treningsløp gis premie.

### ***Sprintcup***

SprintCup ble første gang arrangert i 1999 for å øke interessen for treningsløpa. I SprintCup inngår 4 onsdagsløp fordelt over hele sesongen. For å bli regnet med i konkurransen må du ha deltatt på 2 av de 3 innledende løpa. De 2 beste løpa gjelder foran det fjerde løpet som er SprintCup Finale. Her er det jaktstart om sluttstillinga.

I sprintcupen premieres de tre beste i henholdsvis dame- og herreklassen

### **Mesterskap**

I år blir det arrangert både BYMESTERSKAP og KLUBBMESTERSKAP. Vinnere i klassene blir premiært.

### **Premiering skjer ved Alta o- lags sesongavslutning i høst.**

I tillegg er det egne regler for premiering ved kretsløpene (Alta to- dagers, KM- løpene) samt Blodsmaken.



# *B-post*

*Navn:*

*Adresse:*

*Postnr og sted:*

*Retur til:*

*Redaktør Berit Ø. Frost*

*Kongsvikveien 11*

*9512 Alta*

## *Styrets sammensetning 2011*

	<i>Navn og adresse</i>	<i>Telefon</i>	<i>E-post</i>
<i>Leder</i>	<b>Andreas Foss Westgaard</b> Sildreveien 4 9516 ALTA	913 282 70	Andreasfw(a)gmail.com
<i>Nestleder</i>	<b>Thomas Frost</b> Bregnevn. 47 9516 ALTA	901 84 678	thomas(a)finnmarksand.no
<i>Kasserer</i>	<b>Bente Røkenes</b> Øvrevn. 32 9515 ALTA	414 73 389	bente.rokenes(a)origonord.no
<i>Styremedlem</i>	<b>Guro Brekkan</b> Myrveien 14 D 9511 Alta	916 40 238	Gurobr(a)trollnet.no
<i>Styremedlem</i>	<b>Helge Chr. Pedersen</b> Tollevikvn. 5 9511 ALTA	918 70 771	helge.pedersen(a)hifm.no
<i>Vara</i>	<b>Kristin Tørum</b> Skoleåsen 66 9513 ALTA	918 79 435	kristin.torum(a)alta.kommune.no
<i>Vara</i>	<b>Owe Witte</b> Sagabrinken 62 9517 ALTA	916 95 180	Owe-witt(a)online.no