



Retningslinjer for hovedløpet for yngre og o-landsleiren

Revidert utgave

Norges Orienteringsforbund

08.06.2015

Hovedløpet for yngre og O-landsleiren er et årlig arrangement for gutter og jenter i alder 14-16 år som arrangeres av en klubb, evt. samarbeid mellom klubber, i begynnelsen av august. Retningslinjene er utarbeidet av Norges Orienteringsforbund og er et supplement til gjeldende regelverk.

Innhold

RETNINGSLINJER FOR HOVEDLØPET FOR YNGRE OG O-LANDSLEIREN	2
Rammer og regelverk for avvikling	2
Intensjoner	2
Spesielt for Hovedløpene.....	2
Klassebestemmelser	2
Gjennomføring av HL- arrangementene	2
NOFs flagg	2
Åpen løype for publikum	2
Blomster, medaljer og premier	3
Informasjon for både HL og OLL	3
Målgruppe og mål	3
Utlysning og tildeling	3
Forberedelser og organisasjon.....	4
Teknisk delegerte (tidligere kontrollører).....	4
Synliggjøring og markedsføring	4
Ramme rundt arrangementet.....	5
Innkvartering og bespisning.....	6
Ordensregler	6
Laglederoppgaver	6
Trenere og treneroppgaver	6
Treningstilbudet under O-landsleiren.....	7
Krets-sprintstafetten.....	7
Premiering kretsstafetten	8
Førstehjelp	8
Påmelding/etteranmelding.....	8
Økonomi.....	8
Sponsorarbeid og inntektsmuligheter	9
Rapport	9

RETNINGSLINJER FOR HOVEDLØPET FOR YNGRE OG O-LANDSLEIREN

Rammer og regelverk for avvikling

Arrangementet skal avholdes i henhold til Norges Orienteringsforbunds regelverk som finnes på www.orientering.no.

Retningslinjer utover reglene finnes i dette dokumentet.

I disse retningslinjene gis kun tilleggsopplysninger og anbefalinger som arrangør ikke finner i regelverket.

Hvis det foretas endringer i regelverket i tiden fram til arrangementet, må arrangøren tilpasse seg dette med mindre det innebærer at forutsetningene for arrangementet endres vesentlig.

Intensjoner

Retningslinjer for Hovedløp for yngre (heretter kalt HL) og O-landsleiren (heretter kalt OLL) trekker opp rammene for avviklingen av arrangementet og for samarbeidet mellom arrangøren og Norges Orienteringsforbund (heretter kalt NOF).

Spesielt for Hovedløpene

Klassebestemmelser

Langdistanse

I tillegg til de ordinære HL klassene skal arrangør tilby klasse D14-16 C og H14-16 C
Antatt vinnertid: 30 minutter. Startintervall: 2 minutter.

Se forøvrig NM og HL-reglene.

Gjennomføring av HL- arrangementene

For konkurransene skal det settes opp en detaljert tidsplan for hendelser fra første start til blomsterseremoni. Tidsplanen skal settes opp i samråd med NOFs arrangementsutvikler.

Startrekkefølgen på langdistansen:

Klassene D/H 14-16 C skal starte parallelt med HL-klassene og tidlig i løpet slik at de får oppleve blomsterseremonien.

Se forøvrig HL-reglene om "Treknings-og seedingsregler".

NOFs flagg

Arrangøren får tilsendt NOFs flagg til bruk under arrangementet. Størrelse: 1,90m langt x 1,40m høyt.

Åpen løype for publikum

Det anbefales at arrangøren ikke arrangerer publikumsløp, da dette skal være dagen hvor ungdommen står i fokus. Men arrangør kan gjerne tilby publikum å løpe gjennom løypene etter konkurransen. Kartsalg skal da starte tidligst 15 minutter etter

blomsterseremonien.

Hensikten med dette er å få publikumsoppslutning på blomsterseremonien.

Blomster, medaljer og premier

Blomsterseremoni, premie- og medaljeutdelingen skal utføres slik at de som mottar premie føler at de blir satt pris på. Premiene kan gjerne ha et preg som viser hvor de er vunnet.

Hovedløpet sprint og langdistanse

1/3 av deltakere i Hovedløpsklassene får NOFs diplom. Diplomer deles ut av arrangør i forbindelse med premieutdeling.

Blomsterseremoni skal finne sted på samlingsplass, umiddelbart etter at protesttiden er utgått.

De 3 beste i hver av HL-klassene får medalje. Medaljer deles ut under premieutdeling.

NOF har laget en egen medalje (ny i 2011) som levers direkte til arrangør, ferdig inngravert. Medaljene betales av arrangør.

For premier gjelder vanlige premiereregler jmf. konkurransereglene.

1/3 premiering, også i C-klasser. (Noe enklere premier er vanlig i C-klasse).

Informasjon for både HL og OLL

Målgruppe og mål

Arrangementet er åpent alle jenter og gutter som i løpet av kalenderåret fyller 14, 15, eller 16 år.

Målet med arrangementet er å:

- Utvikle o-løpere i alderen 14-16 år
- Motivere til videre deltakelse og engasjement i o-idretten
- Synliggjøre o-idretten
- Skape en konkurranse og leir med kvalitet for denne aldersgruppen

Dette innebærer at arrangøren skal legge forholdene til rette for at:

- Treningsøktene og trenerne holder en høy standard
- Det sosiale miljø blir positivt og trygt både for løpere, trenere og lagledere
- Arrangementet skal synliggjøres i arrangørdistriktet
- Dekningen fra lokale media blir best mulig
- Sørge for sportslig rettferdighet
- Sørge for en verdig ramme rundt Hovedløpet sprint og Hovedløpet lang

Utlysning og tildeling

Når arrangementet utlyses vil det fremgå nærmere regler for søknadsfrister og tildelingsrutiner. Se NOFs konkurranseregler kapittel 7.

Arrangementet bør legges til første uke i august.

Forbundet vil legge vekt på å unngå kollisjoner mellom HL/OLL og andre viktige arrangement på den nasjonale terminlisten.

Arrangementet skal avvikles etter de hoveddrammer som er angitt i tildelingen. Større

endringer i forhold til dette grunnlaget må forelegges NOF skriftlig for godkjenning. NOF skal ha fullt innsyn i og anledning til å godkjenne de regler og forskrifter som arrangøren utarbeider for sin virksomhet. Arrangøren organiserer utover dette sitt arbeid på den måten man selv finner det hensiktsmessig.

Forberedelser og organisasjon

Når NOF tildeler arrangementet skal arrangøren oppnevne en hoved-/arrangementskomité som har det samlede ansvaret for avviklingen av arrangementet. NOF skal oversende retningslinjer for HL/OLL og rapport fra siste arrangement. Kommende arrangør skal være tilstede på HL/OLL 1 eller 2 år i forveien for å høste erfaringer og få innsikt i arrangementet.

Teknisk delegerte (tidligere kontrollører)

NOF vil snarest mulig etter tildeling oppnevne teknisk delegerte til:

- Hovedløpene
 - O-landsleiren (denne rollen oppnevnes ikke, men ivaretas av NOF ansatt)
- NOF skal oversende retningslinjer for HL/OLL og rapport fra siste arrangement til TD-er.

Teknisk delegert for OLL har følgende hovedoppgave:

- være rådgiver for arrangøren og påse at arrangøren følger retningslinjene.
- være til stede på utvalgte hovedkomitémøter og holde NOF løpende orientert om viktige forhold.
- vurdere de o-tekniske øktene og løyper i kretsstafetten for å påse at de holder et kvalitativt bra nivå og riktig vanskegrader.
- være til stede på deler av OLL.
- Lage en skriftlig evaluering av OLL til NOF, senest 1 mnd etter avsluttet arrangement med kopi til arrangør.

Synliggjøring og markedsføring

Arrangementet skal gjennomføres under det offisielle navnet Hovedløpet for yngre og O landsleiren.

Arrangøren skal utarbeide en logo for arrangementet snarest mulig etter tildeling.

Den skal brukes i all markedsføring av arrangementet.

Logoen skal ha minimum tekst:

- Hovedløpet og O-landsleiren
- Årstall for arrangementet
- Arrangørens/arrangørenes navn

Arrangøren forplikter seg til, som et minimum, å utføre følgende PR-arbeid:

- Gi ut en forhåndsinnbydelse (flyver) senest 13 mnd. før arrangementet. Skal deles ut på HL og OLL året før.
- Opprette en hjemmeside for arrangementet senest 8 mnd. før arrangementet.
- Legge forholdene til rette for presse og media før og under arrangementet.

NOF kan yte følgende service på informasjonsområdet:

- Være behjelpelig med spredning av forhåndsinnbydelse og fullstendig innbydelse til alle kretser og klubber via e-post.

- Redaksjonell omtale i Magasinet "Veivalg" innenfor nærmere avtalte rammer.
- Opprette lenker fra NOFs hjemmeside www.orientering.no til arrangementets hjemmeside.
- Utarbeide maler til informasjonsskriv for lagledere og trenere.

Ramme rundt arrangementet

Arrangøren skal legge vekt på å gi arrangementet en verdig ramme.

Åpnings- og avslutningsseremonier skal gjennomføres på en stilfull måte. Deltakerne skal ha et variert sosialt og/eller kulturelt tilbud om kveldene.

Seminarer for ledere og trenere og evt. foredrag for utøvere kan forbundet bistå med å organisere i samråd med arrangøren.

Arrangøren skal legge forholdene til rette under HL og OLL for observatører fra kommende arrangører som ønsker å være tilstede under arrangementet.

Arrangementet skal gis en enhetlig profil, både i informasjonsmaterialet, ved skilting til og på løpene/øktene, og ved leirsentrum.

Rammeprogram for arrangementet

HL og OLL er to arrangementer som avholdes som en enhet.

Fredag

Ankomst og innkvartering.

Trening/prøveløp i HL langdistanse-liknende terreng, evt. også på sprintkart.

Velkomstsamling og lagledermøte.

Lørdag

Hovedløpet sprint, premie/medaljeutdeling. Lagledermøte.

Søndag

Hovedløpet langdistanse. Bankett, premie/medaljeutdeling med littunderholdning.

Lagledermøte.

Mandag

O-trening(er)/aktiviteter/ foredrag. Lagledermøte.

Tirsdag

O-trening(er)/aktiviteter/avslutningskveld. Lagledermøte

Onsdag

Kretsstafett: jentelag (3 etapper) og guttelag (3 etapper) og kåring av beste jente og guttekostyme. Hjemreise etter stafetten.

Prøveløp

Arrangøren er ansvarlig for kart, post/ løypeopplegg og frakt T/R treningssted. Lederne i den enkelte krets er ansvarlig for å følge opp sine løpere.

Innkvartering og bespisning

Gangavstanden mellom innkvarteringssted, matsalen og OLL-senteret bør ikke overstige 300m.

Innkvartering for løpere og lagledere.

Deltakerne og laglederne innkvarteres sammen på skole eller lignende. Det bør avsettes minimum 4 kvadratmeter pr. person. Deltakere og ledere er selv ansvarlig for å medbringe liggeunderlag og sovepose eller tilsvarende. Deltakerne må ha god tilgang på dusj- og tørkemuligheter.

Det skal finnes et egnet område hvor ledere og trenere kan trekke seg tilbake med mulighet for kaffekoking og møte/foredrag.

Innkvartering for trenere

For trenerne på OLL bør innkvartering være i nærheten av, men skjermet fra deltakerne og av noe høyere standard (større plass, madrass, arbeidsplasser mm).

Bespisning

Deltakere, ledere, trenere og gjester skal tilbys 4 måltider pr. dag; frokost, selvsmyrt lunsjpakke med drikke, middag og kveldsmat. Første måltid er fredag middag.

Ordensregler

Det er utarbeidet regler for ro og orden som deltakere, lagledere og trenere er ansvarlig for å være kjent med før de ankommer. Disse reglene er utarbeidet av NOF og skal ligge på arrangørens hjemmeside.

Laglederoppgaver

Kretsene har ansvaret for å skaffe lagledere for kretsens løpere. En lagleder pr.15 deltaker er et minimum. anbefalt og ønsket alder på ledere er 20 år og eldre.

Lagledere skal ha ansvaret for egne deltakere.

I forbindelse med avviklingen av treningsøktene kan lederne som ønsker det hjelpe til med gjennomføring og å følge opp i etterkant.

Egen oppgavebeskrivelse for lagledere er utarbeidet i forbindelse med Hovedløpsprosjektet.

Trenere og treneroppgaver

Trenerne skal få tilsendt beskrivelse av oppgaver i forkant samt oversikt over treningsgruppene. NOF i samråd med arrangør er ansvarlig for dette. Dette bør også ligge på arrangørens hjemmeside.

Oppgavene omfatter:

- Veiledningsansvar (forberedelser, gjennomføring og evaluering) i forbindelse med hver treningsøkt. Gjennomgå treningsøvelsene med deltagerne på forhånd, samt prate med de som har bruk for det i etterkant.
- Trenere bør gis mulighet til å møte og bli kjent med treningsgruppene i løpet av HL helgen. Være til stede under banketten søndag, for å bli presentert.

- Delta på treningsmøtene som arrangøren gjennomfører.
- I forbindelse med kretsstafetten kan arrangøren pålegge trenerne arbeidsoppgaver.

Trenerne bør møtes fra torsdag kveld (senest fredag kveld). Det må legges opp til god veiledning, faglig tema om trenerrollen og gjennomgang av opplegget med trenerne, samt å spleise trenergruppa sammen. Trenerne skal også få mulighet til å løpe gjennom øktene for OLL. NOF kan være behjelpelig med faglig tema.

Treningstilbudet under O-landsleiren

Arrangøren har, i forbindelse med OLL, ansvaret for:

- Oppnevne en trenings/sportslig hovedansvarlig
- Tilrettelegge for det faglige i forbindelse med treningene. NOF kan bistå arrangøren.
- Skaffe kvalifiserte trenere til OLL (minimum 1 trener pr 15-18 deltakere). NOF er behjelpelig med å skaffe trenere.
- Sørge for at det er tilstrekkelig med kvalifiserte trenere på hver øvelse vurdert ut fra øvelsens innhold og krav til organisering.
- Sende en kort beskrivelse av øktene i forkant av OLL, med unntak av treningsøkter knyttet til HL-løypene og HL-kartet.
- Gjennomføre trenermøte hver kveld under OLL for å evaluere dagens og forberede morgendagens økter.

Det skal arrangeres minst 1-2 o-tekniske, varierte treningsøkter mandag og tirsdag. Det må foreligge flere løpetilbud på hver trening og tilpasset både B og A nivå.

Gangavstand til start/mål for de o-tekniske treningsøktene fra OLL-senteret eller avstigningsstedet for buss el. skal ikke være lengre enn ca. 1000 meter.

Det skal være tilstrekkelig med trenere/instruktører til å unngå køer ved øvelsene. Arrangøren skal sette opp tidsplaner for å unngå dette.

Kretsstafetten

Kretsstafetten skal være en uhøytidelige og sosial avslutning på leiren.

Krets-sprintstafett Innføres på O-landsleiren f.o.m. 2015 etter modell NM-sprintstafett

- Det konkurreres i en klasse «Sprintstafett DHHD».
- For lag som ikke fyller kjønnsreglene opprettes det egen klasse «Sprintstafett Åpen».
- Anbefalt etappetid 13-15 minutter
- Anbefalt løypenivå C/B
- Kretsene melder på kretslag så langt de har løpere til DHHD – ingen alders regler.
- Deretter kan kretser samarbeide om «fler krets lag» DHHD.
- Løpere som deretter ikke har lag som oppfyller krav om DHHD, kan sette sammen krets. eller fler krets lag i «Sprintstafett Åpen» klasse.
- Lag i «Sprintstafett Åpen» klasse starter samtidig med hovedklassen

Premiering krets-sprintstafetten

Arrangør premierer de 6 beste lagene i klasse «Sprintstafett DHHD» - ingen premie i åpen klasse.

Kåring av beste/morsomste kostyme, uavhengig av klasse.

Førstehjelp

Arrangøren må sørge for:

- Lege på stedet under HL
- Tilgang til lege som kan tilkalles på kort varsel under hele OLL.
- Førstehjelpsutstyr under Hovedløpet og kretsstafetten.

- På hvert sted det er treningsøkter/aktiviteter under OLL skal det være tilgang på førstehjelpsutstyr og være en tilstede som har kjennskap til bruk av dette. Representanten bør også være utstyrt med mobiltelefon og kunne komme i kontakt med lege.
- Et rom på innkvarteringsstedet hvor syke med smittefare – for eksempel omgangssyke kan bo.

Påmelding/etteranmelding

All påmelding skjer via Eventor.

- Påmeldingsfristen skal maksimalt være 7 uker før arrangementet.
- Det anbefales at arrangøren setter en betalingsfrist 2 uker i etterkant av ordinær påmeldingsfrist og at påmelding er bindende og gyldig når betaling er mottatt.

- Ordinær etteranmelding skal være inntil 1 uke før arrangementet med muligheter for arrangør til å forlenge denne.
- Arrangøren kan sette en senere påmeldingsfrist for lagledere, normalt ca 3 uker før arrangementet. Det må fremgå av innbydelsen.

Økonomi

Arrangøren påtar seg det fulle økonomiske ansvaret for gjennomføringen av arrangementet.

- Deltaker- og lederavgiften fastsettes av arrangør i samråd med NOF.
- Utgiftene til NOFs diplomer dekkes av NOF.
- Utgifter til medaljer med inngraving og premier dekkes av arrangøren.
- Deltakerne og lederne dekker selv reiseutgiftene til og fra arrangementet. For HL deltakerne vil det være reisefordeling etter fastsatte regler.
- Dekking av utgifter for trenere, kontrollører, NOFs repr. Se eget punkt.
- I den grad det etableres samarbeid mellom NOF og arrangøren om ulike tiltak knyttet til OLL, skal fordeling av utgifter og inntekter avklares i hvert enkelt tilfelle. Ved møter, seminarer og liknende i NOF-regi skal NOF normalt dekke alle kostnader.

Påmeldingsavgift HL

Det fastsettes egen påmeldingsavgift for HL som inkluderer reisefordeling.

Det skal være mulig å delta kun i HL.

Oppholdsavgifter HL og OLL

Følgende alternativer skal tilbys:

- Innkvartering fredag-onsdag
- Innkvartering fredag-søndag
- Innkvartering søndag -onsdag

I prisene skal alle måltider, nødvendig transport til HL og treninger samt sosiale og kulturelle tilbud være inkludert.

Deltakeravgift Trenerne

Arrangøren skal dekke følgende utgifter for trenerne:

- Innkvartering og transport under oppholdet
- Alle måltider fra og med ankomst til avreise
- Alle sosiale og kulturelle tilbud

Deltakeravgift Lagledere

Samme alternativer som oppholdsavgifter for ungdommene.

Kostnader for teknisk delegerte

Reisekostnader for TD dekkes av NOF.

Kostnader NOF-representanter

Arrangøren skal dekke kostnadene for en NOF-representant på lik linje med det som inngår i lederavgiften.

Sponsorarbeid og inntektsmuligheter

Arrangøren står fritt til å inngå sponsoravtaler i forbindelse med arrangementet, med de begrensninger NOFs regelverk inneholder.

Voksen opplæringsmidler (VO-midler)

NOF anbefaler at arbeidet med planlegging og gjennomføring organiseres slik at arrangør kan hente ut VO-midler. Nærmere informasjon om ordningen fås ved henvendelse til NOF.

Rapport

Arrangøren skal utarbeide en erfaringsrapport som senest 3 måneder etter arrangementet skal sendes NOF. NOF videresender rapporten til arrangørene og teknisk delegerte for de kommende arrangement.