

Oppmanns- og arrangørnotat 2026

Retningslinjer for bedriftsorienteringsløp

Dette dokumentet er dokumentasjon og huskelapp for de som skal arrangere løp.

Løyper og klasseinndeling

Arrangører bes spesielt merke seg standarden for C-løype, og tilstrebe C-løyper som holder rett standard og som ikke er som en kort B-løype.

N- og C-løypene er de viktigste for å rekruttere nye og uerfarne løpere, så det er viktig at disse løypene ikke er for vanskelige.

Alle løypebetegnelser følger **Norges Orienteringsforbunds standard for løypelegging:**

- Løypenes vanskegrad inndeles i kategoriene A (vanskeligst), B, C og N (lettest).
- En A-løype skal, innenfor de rammer terrenget setter, være mest mulig krevende og gi varierte utfordringer.
- En B-løype skal være variert og inneholde flere veivalgsmuligheter, men med tydelige oppfangende detaljer bak postene.
- En C-løype skal være variert, men strekkene skal ikke gi for store o-tekniske utfordringer og være knyttet til ledelinjer. Postene skal plasseres i nærheten av tydelige holdepunkter.
- En N-løype skal være enkel, men også variert i den grad det lar seg gjøre. På strekkene skal løperne kunne følge ledelinjer hele eller mesteparten av veien, og postene skal plasseres på eller i nærheten av disse.

Nybegynnerløype **N**, **antatt vinnertid 20-25 min** (ca. 2 km):

DN, DUN,
HN, HUN,
Trim N

Kort løype **C**, **antatt vinnertid 25-30 min** (2,6 - 2,8 km):

H16C, H30C, H40C, H50C, H60C, H70C, H80C, H90C, HUC,
D16C, D30C, D40C, D50C, D60C, D70C, D80C, DUC,
Trim C

Mellomløype **B**, **antatt vinnertid 35-40 min** (3,2 - 3,5 km):

H16B, H30B, H40B, H50B, H60B, H70B, HUB
D16B, D30B, D40B, D50B, D60B, D70B, DUB,

Lang løype **A**, **antatt vinnertid 35-40 min** (4,0 - 4,5 km):

H16A, H30A, H40A, H50A, H60A, H70A, HUA
D16A, D30A, D40A, D50A, D60A, DUA,

Klassene Trim N og Trim C har resultatlister uten sluttider. Deltagelse i disse klassene teller som glassløp, men gir ikke rankingpoeng.

Løypelegger oppfordres til å ta hensyn til terrengets beskaffenhet og tilpasse løypelengdene for å unngå for lange eller for korte løpstider.

Hvem kan delta

Bedrifts-o-løpene er åpne for alle som ønsker å løpe o-løp, både løpere i bedriftsidrettslag som er medlem i Vestland Bedriftsidrettskrets (VBIK), og andre løpere.

Løpere utenfor VBIK stiller i de vanlige aldersklassene og får rankingpoeng, men de får ikke rankingvinnerpremie.

Alle aktive løpere under 30 år og løpere under 16 år, må starte utenfor konkurranse i U-klassene.

Med aktive løpere menes de som har løpt ordinære løp siste 6 mnd. 30- og 16-årsgrensene gjelder fra datoen man fyller år. Inndelingen i årsklasser følger regelen 'det året du fyller', men det er generelt tillatt å løpe i yngre klasse enn der løperen i henhold til sin alder hører hjemme.

Arrangører og startforbud

Alle som er med og arrangerer kan få løpet registrert som glassløp. Forutsatt at kretsens andel av startkontingenten (for tiden kr. 45,-) betales. Man melder seg enten på i vanlig klasse med disk, eller i U-klasse hvis man (prøve)løper og ønsker godkjent tid.

Løpere for arrangerende lag kan bare delta i løpet utenfor konkurranse i U-klasse. Løpet teller ikke i rankingen, men regnes med i antall løp som kvalifiserer for deltakerglass. Løpere tilhørende klubb som arrangerer mer enn ett løp i sesongen trenger ikke i stille i U-klasse.

Løpere som er løypelegger/kontrollør for andre klubber gis dispensasjon til å starte i sin egen klubbs arrangement.

Løpsantrekk

Alle deltakere skal ha et løpsantrekk som dekker hele kroppen unntatt hode, hals og armer.

Påmelding

Påmelding skjer ved at de som har egen brikke som har vært brukt på bedriftsløp minst en gang tidligere legger brikken på en egen avlesningsenhet tilknyttet Påmeldings-PC/Rette-PC. Her vil en kunne endre klasse.

Personer med leiebrikke, lånt eller ny brikke, som har løpt bedriftsløp tidligere kan også melde seg på ved å legge brikken på egen avlesningsenhet og oppgi navn. Løperens navn søkes opp i systemet og kobles til brikken.

Nye løpere som ikke er registrert i systemet må melde seg på ved å fylle ut påmeldingsslipp og levere denne i sekretariatet.

Startkontingent

Startkontingenten er kr. 120,- for samtlige løp både i og utenfor konkurranse.

Startkontingenten betales med mobilappen Vipps. Pengene vippses til nr. **516407**, **før** du går til påmelding for å unngå kø. Fullstendig veiledning for bruk av Vipps ligger på <http://o-bergen.no/web/vipps>

Løpere i lag som har «Totalkonsept»-avtale med bedriftsidrettskretsen betaler IKKE startkontingent siden «Totalkonsept» gir fri tilgang til alle kretsens aktiviteter.

Utleie av brikker

Pris for utleie av brikker er kr. 35,- for alle klasser.

Kjøp av brikker

Løpere kan kjøpe brikker på <https://www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet>.

Start

Første start er normalt satt til kl. 17.00 og siste start til kl. 18.30.

Arrangøren kan selv velge et tidligere starttidspunkt, men første start kan ikke settes tidligere enn kl. 16.30. Det bør fremgå av innbydelsen dersom første start er fremskjøvet. Det oppfordres til å tillate start før kl. 17.00 såfremt man ellers er klar til det.

Stenging av mål

Målet kan stenges av arrangør kl. 20.30 dersom dette angis i innbydelsen.

Løpere som ikke har fullført før målet stenges må snarest melde seg til arrangør på samlingsplass.

Resultatservice

Alle løpere vil normalt få sine egne strekktider og sluttid etter målpasseringen. Komplette resultatlisters publiseres på www.o-bergen.no etter løpet, vanligvis i løpet av kvelden.

Protester

Protester på et arrangement sendes skriftlig til leder i o-utvalget så fort som mulig. Protester som gjelder den enkelte løper leveres til arrangør av løpet.

Bedriftsorientering på internett

Innbydelser, resultater og annen informasjon blir lagt ut på <http://o-bergen.no/>. Vi har også en Facebookgruppe: «ORIENTERING Bedriftsidretten Vestland»

<https://www.facebook.com/groups/125348161497131/>

Særlig informasjon for arrangører

Innbydelse

Mal for innbydelse ligger på nettsidene og skal følges (filen malinnbydelse.doc på <http://o-bergen.no/web/arrangorer>). Innbydelsen også inneholde lenke til et kart som viser hvor arena, evt. parkering er, for å bl.a. gjøre det lettere for nye løpere å finne frem. Innbydelsen sendes senest 2 uker før løpet til dataansvarlig på epost resultatservice@o-bergen.no.

Adkomst, parkering og avstand til start

Parkering er et viktig moment i arrangementet, og kan i seg selv være en begrensningsfaktor. Tenk derfor igjennom avviklingen av denne og sett av tilstrekkelig med ressurser.

Det er en fordel om arena (tidligere kjent som samlingsplass) er tilgjengelig med kollektivtrafikk og/eller sykkel. Dette vil også minske presset noe på parkering.

Det oppfordres til at start, spesielt for N- og C-løype, ikke legges langt unna arena. Erfaringsmessig blir det lavere deltagelse på løp med lang reiseavstand og med lang avstand fra arena til start.

Løp i byfjellene

I områder på byfjellene hvor start/målområde/samlingsplass berører drikkevannskilder må Bergen Kommune varsles før løp. [Se her](#) for søknadsskjema og mer info.

Ta kontakt med byfjellsforvalter Jan Robert Brandsdal, 55 56 91 97 – jan.brandsdal@bergen.kommune.no

Retningslinjer for kart

Målestokk 1:5000 skal brukes hvis mulig. Alternativ målestokk er 1:7500. På langløp man kan bruke 1:10000 om nødvendig. Det henstilles til arrangørene om å bruke 1:5000 på N- og C-løype-kart hvis mulig.

Vær spesielt oppmerksom på kartkvalitet:

- a) God lesbarhet og ikke for små postbeskrivelser
- b) Riktig fargegjengivelse
- c) God papirkvalitet

Kart må legges i sveisete plastposer av tilstrekkelig god kvalitet. Kvalitetsnormen bør være 90 my og kan skaffes hos NOF og Baccadent A/S. Alternativt kan kartet trykkes på vannfast papir.

Forbudte områder:

- Hager (olivengrønt) er alltid strengt forbudt å løpe i, jfr. opplysning nederst i innbydelsesmalen
- Dyrket mark (gult med svarte prikker, karttegn 412) er også vanligvis forbudt område, jfr. opplysning nederst i innbydelsesmalen.
 - Generelt oppfordres til, hvis mulig, å markere ulovlig dyrket mark med «arealskravur» på kartet da dette forbudet ikke er så godt kjent blant løpere som bare løper bedrift.
 - Hvis noe dyrket mark er lov å løpe på må dette skrives eksplisitt i innbydelsen, parallelt med at ulovlig dyrket mark markeres med «arealskravur» på kartet, og opplysningen nederst i innbydelsen fjernes.

Kontrollørordning

Alle arrangørlagene er pålagt å ha kontrollør som skal kvalitetssikre det tekniske arrangement som helhet. Kontrolløren skal ha gode kunnskaper om:

- Teknisk arrangement
- Løypelegging (NOF's standard)
- Spesielle sider ved bedriftsorienteringen

NB: O-utvalget oppfordrer arrangørene til spesielt god kontroll av løyper og vanskelighetsgrad, da det har kommet tilbakemeldinger om at det har vært stor variasjon rundt dette, særlig i C-løypa. Se tidligere avsnitt om Løyper og klasseinndeling. **Det er spesielt viktig at N- og C-løypene på de første løpene i sesongen ikke er for vanskelige, bl.a. for å gi nye løpere en god opplevelse!**

Ved kontroll av løyper og vanskelighetsgrad kan man gjerne bruke en ekstern kontrollør, og følgende punkter bør vektlegges spesielt:

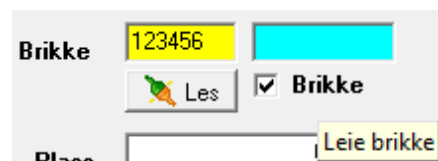
- Løypenes vanskelighetsgrad
- Løypelengder i forhold til terrenget
- Karttrykk
- Kartkvalitet, særlig rundt postene

Det oppfordres også til å bruke kontrolløpere/prøveløpere som kontrollører alle løypene før start på løpsdagen for å bl.a. sjekke at alle poster er korrekt plassert, ikke fjernet, har rett nummer ihht. postbeskrivelsene.

Påmelding av løpere uten fast brikke

Personer med leiebrikke eller annen brikke som ikke er registrert i vårt system knyttet til vedkommende person melder seg også på ved å legge brikken på avlesningsenheten tilknyttet Påmeldings-PC eller Rette-PC, og oppgir navn. Løperens navn søkes opp i datasystemet og kobles til brikken.

Løpere som løper med leiebrikke, lånt brikke eller annen brikke som ikke skal registreres som løperens egen faste brikke i datasystemet skal kryss av for "Nei" under "Egen brikke?" på slippet, og arrangøren skal da krysse av "Brikke"/"Leie brikke"-feltet ved innlegging av løperen i eTiming-datasystemet. (Merk at "Leie brikke"-teksten i eTiming er misvisende, feltet betyr egentlig "Ikke fast brikke".)



Nye løpere som ikke er registrert i systemet må melde seg på ved å fylle ut påmeldingsslipp og levere denne i sekretariatet Mal for påmeldingsslipp en er lagt ut på O-utvalgets nettsider: filen «pamskjem.xls» på <http://o-bergen.no/web/arrangorer>. Arrangøren må selv kopiere opp tilstrekkelig antall slipper.

Husk å kreve inn startkontingent og leie for brikke!

Utleie av brikker

Arrangør noterer ned på et skjema hvem som leier brikken, og leier må signere. Det skal fremgå at leier er ansvarlig for brikken. Skjema hentes på O-utvalgets nettsider: filen «Brikkeutleie skjema.doc» på <http://o-bergen.no/web/arrangorer>.

Startkontingent, oppgjør og betaling og «Totalkonsept»

Etter løpet sender arrangør forespørsel om å få Vipps-rapport for løpet til bedriftsidrettskretsen, vestland@bedriftsidretten.no.

Kretsens oppgjørsskjema fylles ut, det finnes på hjemmesiden vår under "Informasjon" [Informasjon](#)

Oppgjørsskjemaet sendes på epost til kretsen, vestland@bedriftsidretten.no, med kopi til leder i O-utvalget.

Av startkontingenten skal VBIK ha kr. 45,- per deltaker. All inntekt fra brikkeutleie tilfaller VBIK. Siden så å si all deltaker-betaling skjer med Vipps, skal arrangør vanligvis få utbetalt penger fra VBIK etter at oppgjørsskjema er innsendt.

Løpere i lag som har «Totalkonsept»-avtale med bedriftsidrettskretsen betaler IKKE startkontingent siden «Totalkonsept» gir fri tilgang til alle kretsens aktiviteter.

Arrangør betaler kr 800,- til dataansvarlig i O-utvalget,

Forhåndspåmelding

Forhåndspåmelding benyttes kun til stafett.

Løse postbeskrivelser

Arrangørene kan gjerne ha løse postbeskrivelser tilgjengelig, (i tillegg til de som er trykt på kartet,) men dette er ikke noe krav. Spesielt for løyper med mange poster eller for kart større enn A4 kan det være praktisk for løperne med løse postbeskrivelser. Hvis slike er tilgjengelig, må det stå i innbydelsen.

Start

Det lages 6 startbåser. En bås for A- og en for N-løypene og to for B- og C-løypene. Skilt for hvem som skal starte i de ulike båsene finnes i arrangementsutstyret. Løperne stiller seg i kø bak sin startbås etter hvert ved start. Startintervallet skal normalt være 1 minutt, men ved store køer og med terreng hvor de startende raskt forsvinner ut av synsfeltet kan det senkes til 30 sekunder. Ved 30 sekunders startintervall må en flytte kartene i båsen bak de som skal starte, slik at alle får ett minutt til kartlesing.

Kart på nett

Det oppfordres på det sterkeste til at kart med løyper publiseres på hjemmesiden i terminlisten etter løpet! N-løypen bør publiseres dagen før løpet slik at nybegynnere kan få veiledning av mer erfarne kollegaer e.l. Kart med løyper som skal publiseres sendes til dataansvarlig på epost resultatservice@o-bergen.no.

Materiell

Arrangørene er økonomisk ansvarlig for utstyret vårt.

Utstyret skal være rent og tørt ved overlevering.

Eventuelt manglende, ødelagt utstyr e.l. må rapporteres så fort som mulig til materialforvalter.

Liste over tilgjengelige postbukker ligger på O-utvalgets nettsider: filen «postenheter_yyyy_mm_dd.xls» på <http://o-bergen.no/web/arrangorer>.

Hjertestarter. Det er en hjertestarter i tilhengeren. En person i arrangørstaben må gjøre seg kjent med bruken av den og hvor den er plassert under løpet, og sjekke at den er i ok stand.

Hjertestarter og førstehjelpsutstyr må være med på alle løp, selv om ikke tilhengeren er med!

Merk: I materiell inngår tre telt

- Stenger merket blått og rød duk: I god stand og kan brukes til teknisk utstyr.
- Stenger merket rødt og lilla duk: I grei stand
- Stenger merket gult og grønn duk: Skal ikke brukes til teknisk utstyr.

Tilhenger

Utstyrstilhengeren har registreringsnummer TE 8929. For å sjekke om man har lov til å trekke hengeren med en gitt bil og førerkort kan man bruke Vegvesenets tilhengerkalkulator (finnes også som app, «Tilhengerkalkulator»):

<http://www.vegvesen.no/Kjoretoy/Eie+og+vedlikeholde/Tilhengerkalkulator>

Tast inn bilens og hengerens registreringsnummer, og velg førerkortklasse.

Hengeren overleveres vanligvis direkte til neste arrangør, men vi disponerer også en oppbevaringsplass for den via bedriftsidrettskretsen tlf 55 59 58 50. For øvrig, kontakt materialforvalter for nærmere info.

Datautstyr til tidtaking

O-utvalget disponerer to MTR4 tidtakerklokker, to 250-påmeldingsenheter, tre bærbar PC'er, en trådløs ruter og en flatskjerm. Alle PCene er satt opp med Windows 10, Microsoft Office, og resultatservice- og tidtakingssystemet eTiming. Arrangør får ferdig klargjorte maskiner før sitt løp. Informasjon om bruk av datasystemet kan leses i notatet: «Tidtaking i HMBK-bedrifts-o-løp»,

[Tidtaking i HMBK-bedrifts-o](#)

Arrangøren må ha tilgang til strøm.

Datautstyret (PCer, MTRer, påmeldingsenhet, batteripakke mm.) hentes hos dataansvarlig i god tid før løpet. Husk å avtale henting! Utstyret leveres samme sted snarest mulig etter løpet.

Dataansvarlig legger resultater ut på nett og klargjør utstyret for neste løp.

O-utvalget:

[\(Hyperlink\)](#)