

Litt om løypelegging

Dette er en serie på 3 deler som omhandler løypelegging. Del 1 handler generelt om løypelegging, forberedelser, ting å tenke på osv. Del 2 tar for seg eksempel på langdistanseløyper mens del 3 omhandler stafett. Denne serien er mest skrevet for unge lovende løpere som kanskje skal legge sine aller første o-løyper og som trenger noen tips og råd både for å komme i gang og for å lage gode og utfordrende o-løyper med fornøyde løpere som resultat. Det er målet.

Del 1 – Generelt om løypelegging

Løypelegging er så mangt. Vi snakker om alt fra sprint-løp, mellomdistanse, langdistanse, og stafett til skolearrangement av ulike slag, bedrifts-o-løp, ungdomsløp, "Jaktprøven" osv. Og det stilles helt forskjellige krav til de forskjellige arrangementene. Og det gir oss de første viktige spørsmålene for en løypelegger:

- Hvem skal løpe og hvilke løyper skal disse ha?
- Hvilke krav stilles til arrangementet mht. passering samlingsplass, væskeposter, meldeposter osv.
- Har det vært arrangert tilsvarende løp i samme terreng tidligere? Hvis det er tilfellet bør du unngå å benytte samme strekk og poster. O-løpere flest har nemlig god huskesans.

Vær helt klar på dette før du starter opp. Hvis det er et skolearrangement kan du ikke regne med at noen kan noe særlig orientering fra før og N-løyper blir riktig. Hvis det er Freidigstafetten er de aller fleste drevne fra før og vanskegraden kan være høy. Hvis du skal legge ei bedrifts-o-løype bør du gå ned på vanskegraden på flere poster, tilsvarende B-nivå. Osv.

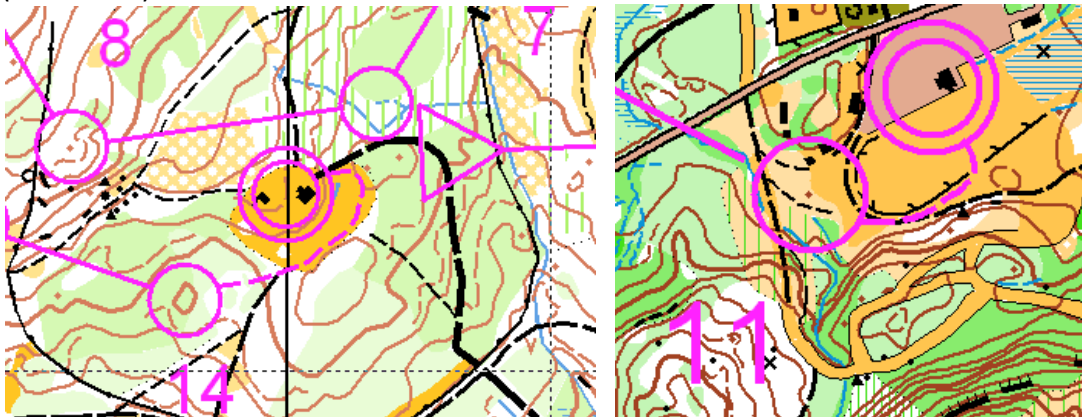


Neste punkt på programmet er samlingsplassen. Denne er antagelig allerede bestemt av noen andre. Derfor skal du slå deg til ro med den samlingsplassen du har fått tildelt. Men det betyr *ikke* at du la være å forsøke å påvirke utformingen av samlingsplassen. Her er det ofte mye å ta tak i og mye du kan påvirke: Hvor skal sisteposten være? Skal det være passering undervegs? Hvordan skal innløpning og evt. veksling i stafett foregå? Hvor skal lagstelt, salg

og speaker være? Ofte har løpsleder synspunkter på dette, ta derfor kontakt med vedkommende. Ta gjerne en befaring i en tidlig fase og bestem i fellesskap hvordan dette bør bli. Tegn skisser over hva dere ble enig om. Og husk at du ikke kan få viljen din hver gang!

- Prøv å se for deg samlingsplassen med fullt av folk og prøv litt med forskjellige alternativer.

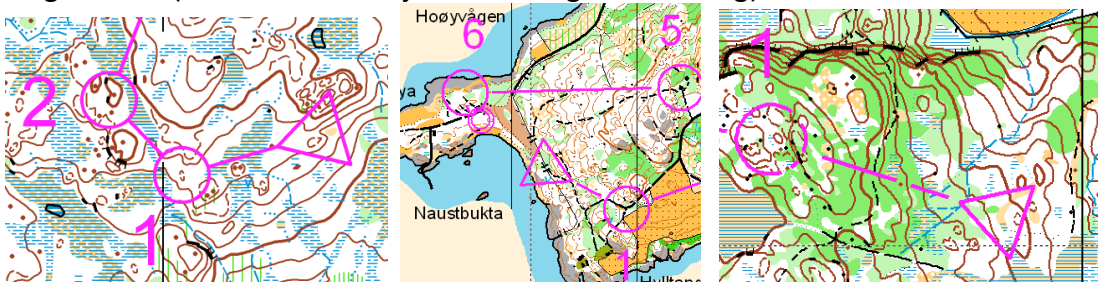
Eksempler på 2 fine samlingsplasser, Helkanseter (Freidigstafetten) og Jervskogen (WOC2010).



Nå er det på tide å finne en egnet startplass. Og denne bestemmer løypelegger som regel fullt og helt selv. Også her er det flere ting å tenke på:

- Plasser starten maks. 20 min gåavstand fra mål. Lengre vekk bør ikke starten være.
- Tenk merking fra samlingsplass til start. Løperne bør ikke gå i løpsterrenget på veg til start. Vær også klar over at det er rimelig arbeidskrevende å merke for eksempel 2 km i skogterreng.
- Plasser helst starten nære veg. Da blir starterne fornøyd.
- Plasser starten helst høyere enn mål. Da blir løperne fornøyd.
- Velg gjerne ei åpen myr/gulslette eller en stor sti/skiløype. Ikke midt i bushen. Da blir ingen fornøyd.
- Og husk N-løypene. Disse bør benytte ledelinjer direkte fra start.
- Husk oppvarmingsområde, unngå liten sti inn til startplassen, det blir for trangt. Stor sti og skiløype fungerer.

Under vises startene fra HL 2010 (startpost midt oppe i lia), fra KM 2010 Steinkjer (enden på en parkeringsplass) og WOC lang kvalifisering (startpost på en gul flekk i skogen). Alle fungerte fint (selv om HL kanskje var vel langt unna bilveg).



Når du har valgt starten, bør du forsøke følgende (i rekkefølge):

- Legg ei N-løype.
- Legg ei 2-km C-løype.
- Legg den lengste løypa.

Det siste er ofte det enkleste, ei lang løype kan du legge nesten uansett hvor du velger starten. Det er verre med de korteste løypene og du merker fort om starten fungerer. Uansett bør du prøve med en annen start og skisse opp løyper derfra. Velg deretter den beste av de to startene.

- Startpost eller ikke startpost?

Jo, det er fordeler med startpost. Denne kan henges ut av løypeleggeren slik at den blir eksakt riktig i forhold til starttrekantene på kartet. Bruk helst et tydelig punkt, for eksempel stikryss. Deretter kan starterne bygge startbåsene på løpsdagen hvor det passer best. Men husk og sett opp et skilt med for eksempel "50 m til start" slik at starterne slipper mange spørsmål.

Neste steg er å løpe seg en tur i skogen. Prøv og finn ulike terrengområder på kartet og forsøk og utnytt disse, det er en bonus for løperne. Løyper i bare myr blir kjedelig, løyper i bare grønt blir feil, men en kombinasjon blir ofte bra! Det går også an å rådføre seg med andre som har løpt i området fra før og å få tips og råd.

- Allerede på første tur: Se etter postdetaljer i skogen og merk av disse på kartet. Merk dem gjerne også med et lite plastbånd i skogen. Det er stor sannsynlighet for at du vil bruke disse detaljene i løpet.

Og hva hvis du finner feil på kartet? Nye hogstfelt, nye stier/slep osv? Hva gjør du da?

Valgene er

- 1) Start kartarbeid/synfaring selv og korriger inn feil/mangler på kartet.
- 2) Få noen andre til å korrigere kartet.
- 3) Omgå disse områdene, dvs. tenk nytt.

For små/mellomstore arrangementer er absolutt pkt.3 å anbefale, omgå disse områdene. Deretter bør du forsøke pkt.2 hvis du får tak i noen som kan tegne og korrigere kart for deg. Helst ikke start med pkt.1. Da roter du deg fort opp i mye arbeid, du legger listen etter hvert høyt for hva som bør korrigeres og du kan risikere å miste ditt hovedfokus som er selve løypeleggingen. *Forsøk derfor å omgå områder med kartkorreksjoner dersom du klarer dette.* Men informer gjerne kartansvarlig i klubben om dine funn.

Start nå å planlegge løypene. Vurder vanskegradene A, B, C og N. I praksis viser det seg at A og N er ofte lett å få til. A skal være så vanskelig som du klarer, N skal være så lett som du klarer. B og C er verre, og her bør du benytte kontrollør for å sjekke ut vanskegraden. Planleggingen kan nå like godt gjøres i Ocad med det samme. Ocad er etter hvert blitt et must for løypelegging, og det må du lære deg. Legg inn poster og løyper og eksperimenter litt. Noen tips i denne sammenheng:

- 1) Første gang du legger inn poster i Ocad, bruk koder 301, 302 osv.

- 2) Når du har merket postene i skogen, postbeskrivelsen er oppdatert og de er klar til kontroll, bytt til koder 201, 202 osv i Ocad.
- 3) Når du henter de bukkene du skal bruke, bytt til det riktige nummeret. Dermed har du god oversikt over hvilke poster i skogen du ennå ikke har sjekket og kontrollert.

Husk også at det ofte er ofte greit å kikke på et trykt kart innimellom for å se helheten. Videre bør du kontrollmåle ei løype slik at du ser at beregnet løypelengde i Ocad stemmer med virkeligheten. Det er ikke bra å legge ei 6 km løype som i praksis viste seg å være 9 km. Eller motsatt. Jobb med løypene, forsøk flere veivalg og postplasseringer til du er rimelig fornøyd. Og her gjelder noen stikkord:

- Velg samme løpsretning for alle løypene. Det er en god regel at man ikke møter løpere i andre løyper. Bare tar igjen.
- Vurder vanskegrad på poster og strekk, ta kontakt med kontrollør og få synspunkter og råd.
- Prøv og varier strekkene så mye som mulig, korte strekk/lange strekk, sti, myr osv. Men dette kommer vi tilbake til i del 2.
- Finn varierte og fine postdetaljer på kartet. Et tips er også å unngå Under skrent, steinrøys og oppå kolle/høydepunkt. Hvis du i stedet velger søkk, myrsig og myr blir det mye lettere å sette ned bukken når den tid kommer.



Eksempel på vanskelig bunn og enkel bunn. Begge postene fra WOC2010.

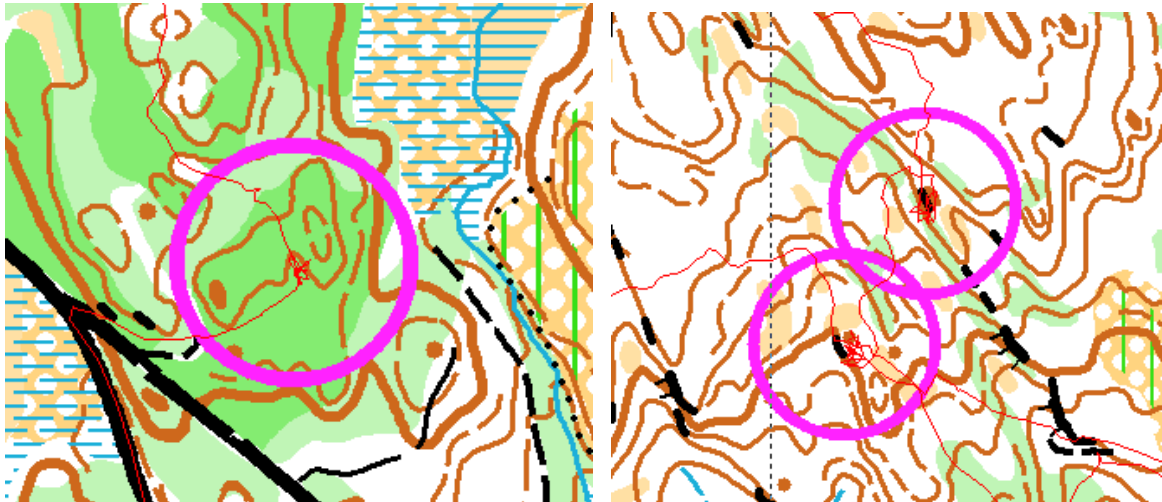
Så en ny tur i skogen, denne gang for å sjekke postdetaljer, traseer etc. Finn fine postdetaljer, flytt evt. planlagte poster inntil 20-30 meter, det skulle gå bra. Merk alle postdetaljene med plastbånd, plastlapp (oppklippet isboks) eller tilsvarende *nøyaktig* der skjermen senere skal henge. Sett evt. opp staur som du senere kan henge skjermen i. Stauren bør du plante godt i bakken, bruk helst ferske løvtrær slik at stauren med skjerm tåler sterk vind som kan komme siste natta før løpet. Noter postbeskrivelsen på papir og legg den inn i Ocad allerede samme kveld mens det er ferskt.

- Bør du rydde rundt posten?

Tja. Ideelt bør ikke skjermen være dekket av trær og greiner slik at tilfeldigheter avgjør om man ser skjermen eller ikke. Ta derfor gjerne med ei tursag og rydd der det er som verst. Det vil de fleste sette pris på.

- Bruk GPS hvis du har!

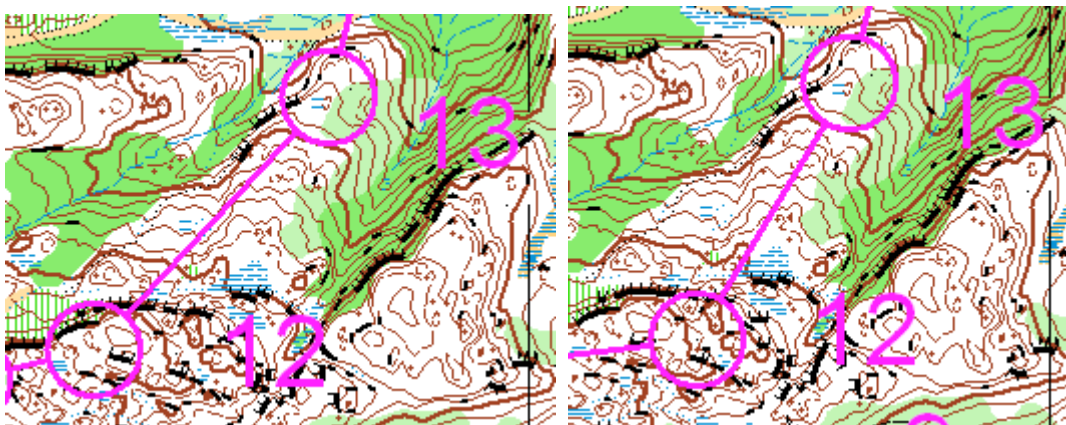
Benytt gjerne GPS-klokke hvis du har og legg inn tracken i Ocad, det er det et eget menyvalg for. Da er du sikker på at posten henger rett og du får sove bedre om natta. Under vises poster fra WOC2010 med GPS-tracking lagt oppå (rød strek).



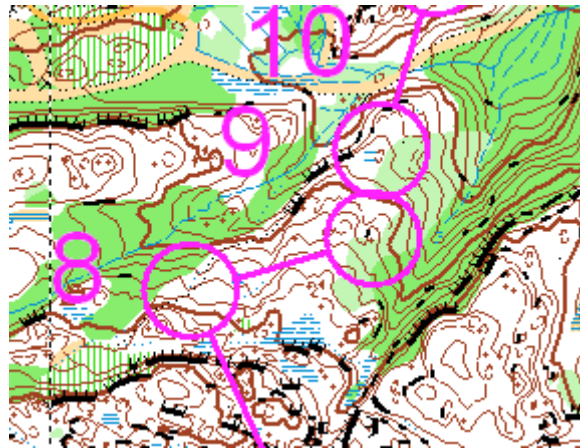
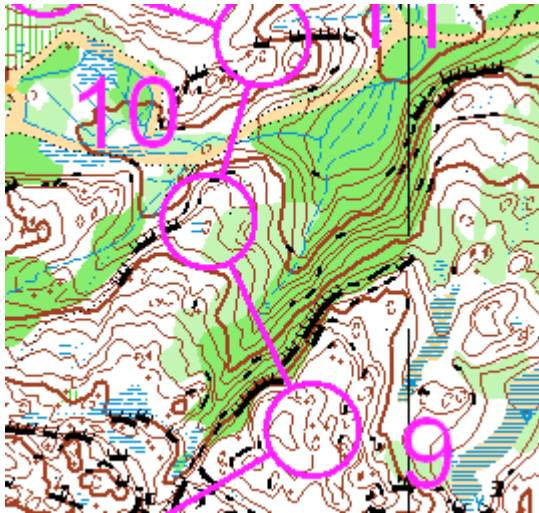
Så en viktig prioritering som alle løypeleggere bør ha et bevisst forhold til:

- Sikkerhet

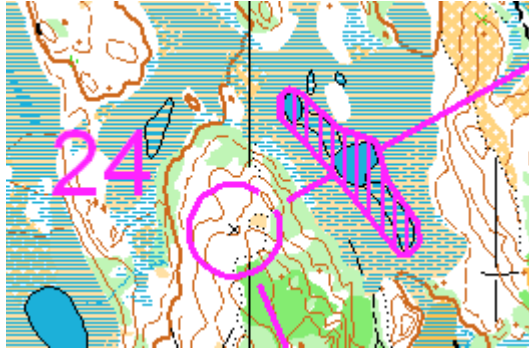
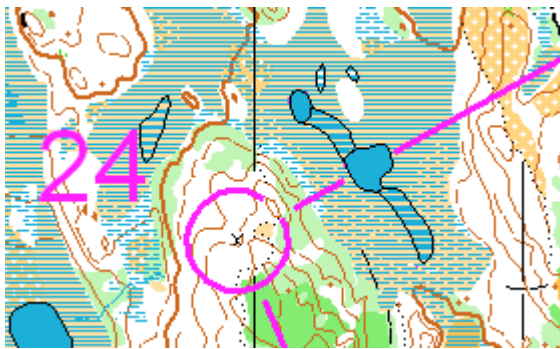
Tenk sikkerhet for løperne, det er det aller viktigste. Ikke frist løperne ned bratte stup eller over farlige myrer. Da vil tilfeldigheter råde, noen finner en passasje, noen må snu osv. Det skal ofte veldig lite til for å gjøre ei løype trygg og rettferdig. Merk med plast, klipp eller brekk også farlige fremmedelementer i skogen, for eksempel ståltråder fra gamle gjerder som henger i legg-høyde i blåbærlynget. Under er vist eksempler på farlige strekk og trygge alternativer ved Jervskogen og Granåsen:



Farlig og trygt.



Farlig og trygt.



Farlig og trygt. Og rettferdig.

Og endelig bilder fra WOC2010 ned en farlig skrent mot Granåsen skistadion:



Her var det hengt opp tau for anledningen som noen benyttet. Simone skei elegant ned mens russeren Khramov tok spranget ...

Altså blir bør en prioritert rekkefølge for løypeleggeren være:

- 1) Løpernes sikkerhet.
- 2) At poster, løyper og kart blir riktig.
- 3) At alle løypene blir 100 % gode sett fra løypeleggerens side.

Det er fort gjort å prioritere punkt 3, man vil gjerne lage så gode løyper man klarer og man nedprioriterer sikkerheten og glemmer litt viktigheten av at alt blir riktig.

- Og når bør du starte løypeleggerarbeidet?

Et godt råd er: Start minst 1 måned før løpet. Regn med 4-5 ganger i terrenget før du er ferdig. Siste uka bør du ha overskudd til å produsere kart og produsere lister til sekretariat osv. Det er mye som skjer de siste dagene før et o-løp. En del av løypeleggingen er modningsstoff, dvs. du trenger god tid til å se på ulike alternativer og vurdere løsninger. Og når du har tenkt godt og vært en tur eller to i skogen, spør gjerne en i klubben om han/hun vil løpe gjennom og sjekke/kommentere, det vil de helt sikkert. Sett ut postene 1-2 dager før løpet og få noen til å løpe gjennom samme dag som løpet skal arrangeres.

Dette var litt generelt om løypelegging. Neste gang blir fokus mer på langdistanseløyper med veivalg og de ulike momentene ei o-løype bør inneholde.