

Løypelegging del 3 – Løypelegging i stafetter

Det som i all hovedsak skiller stafetter fra individuelle o-løp, er bruk av gaflinger. Gaflinger vil si at løpere på samme etappe løper innom forskjellige poster, men at alle lagene løper de samme strekkene like mange ganger. Og med bruk av gaflinger blir det hele mer komplisert: Det er løypeleggerens ansvar å sørge for at alle lag i sum løper de samme strekkene. Hvis dette ikke er tilfellet, blir det fort avslørt av skarpe o-løpere og noen vil alltid klage på dette, enten formelt eller bare muntlig. Uansett er ikke dette bra.

Så derfor: Den viktigste jobben ved løypelegging av en stafett, er å sørge for at alle lag i sum løper de samme strekkene. Dette er minst like viktig som kvaliteten på løypene.

I stafetter er det også et lite puslespill å sende informasjon til den dataansvarlige i arrangementet om hvilke løpere (startnummer) som løper de forskjellige løypene. Hvis det blir feil her kan det bli mye rot på løpsdagen. Og det ønsker vi selvfølgelig heller ikke. Sett derfor av en kveld eller to og et klart hode like før arrangementet og send en riktig liste til sekretariatet. Da får du være løypelegger også ved en senere anledning.

Litt om terrengvalg

Ofte kan det være slik at en stafett arrangeres dagen etter en langdistanse med felles samlingsplass. Som løypelegger på stafetten bør du i god tid før arrangementet sette deg ned sammen med løypelegger på langdistansen og kanskje også løpsleder/kontrollør for å bli enig i terrengvalgene for de to dagene. La oss si at dere har to hovedtyper terreng til rådighet: En del av terrenget består av grove formasjoner og store høydeforskjeller og gjerne enkel orientering, mens den andre delen kan være flatere og vanskeligere o-teknisk. Du bør da argumentere for å få den delen som er flatest og vanskeligst, dette vil som regel egne seg best til stafetter. Stikkordene er at:

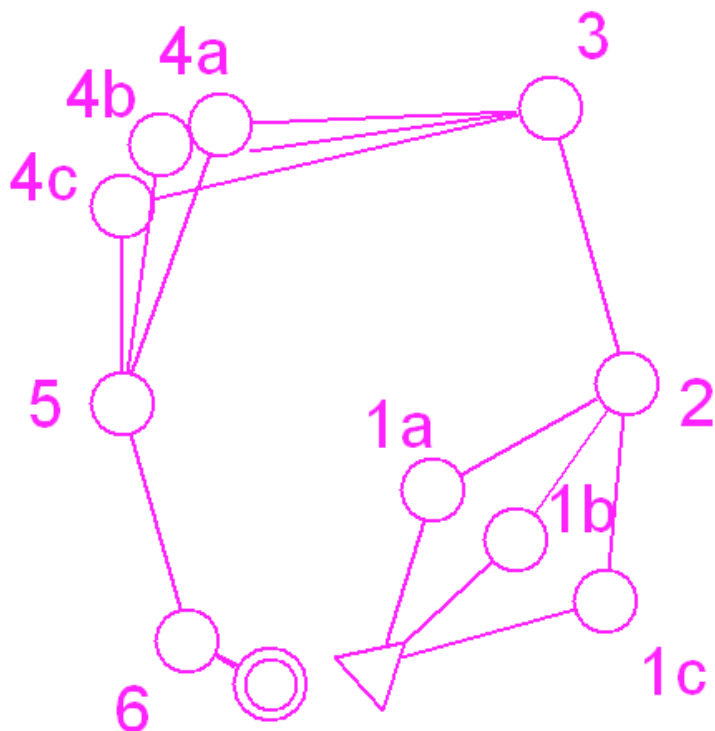
- Flatt og vanskelig gir jevne stafetter mens
- Tungt og enkelt gir store avstander mellom lagene.

Og de aller fleste vil ha tette og spennende stafetter, dette gjelder løpere, speaker, tilskuere osv. Og dette bør du også tenke på når du lager stafettløypene: Ikke velg de verste oppoverbakkene i en stafett. Bruk heller flere poster i flatere terreng for å øke vanskegraden.

Gaflinger

Her finnes det utrolig mange varianter. Den enkleste formen for gafling er rett og slett å lage 3 forskjellige løyper (på en stafett med 3 etapper) og la etappe 1,2 og 3 løpe de forskjellige løypene i tilfeldig rekkefølge. Dette holder i massevis i klasser med inntil 10-15 lag. Det blir fort spredning likevel.

Under vises eksempel på 3 forskjellige løyper, a, b og c.



På postbeskrivelsene kan man kamuflere dette slik at det ikke blir for opplagt. Kall løypene for eksempel 3ABA, 3BAB, 3BBC. Bare den bakerste bokstaven har mening, A, B og C.

3ABA		1,6 km			
▶					
1	31				

Så går det an å forbedre antall gaflinger i eksemplet over. I stedet for å ha 3 forskjellige løyper, kan man lage for eksempel 9 forskjellige kombinasjoner eller løyper som det heter i Ocad. For eksempel kan lag 1 etappe 1 benytte post 1a og 4a mens lag2 benytter post 1a og 4b. Til slutt ender vi opp med 9 forskjellige løyper. Da bør 2 av bokstavene i løypenavnet, for eksempel de 2 bakerste, fortelle deg og de innvidde hva slags løype som er trykt på kartet. Og enda flere kombinasjoner blir det hvis vi innfører enda en gafling med 3 poster. Da kommer vi opp i 27 forskjellige løyper.

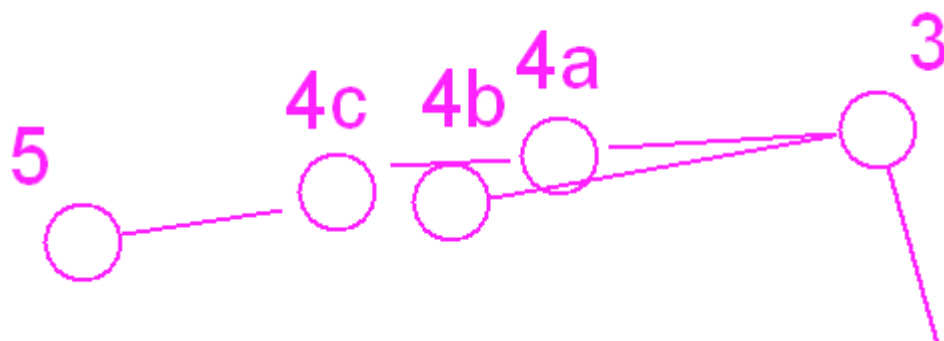
Vær klar over kostnaden med å innføre flere løyper. Det blir ikke nødvendigvis flere poster i terrenget, men det blir 3 ganger så mange løypevarianter som krever enda mer nøyaktighet når du skal plukke ut riktig kart til de forskjellige lagene og når du skal levere listen til sekretariatet. Og du oppnår relativt lite. Så derfor: Vær kritisk og vurder kost mot nytte. Her kan også kontrolløren komme med sine anbefalinger.

Men det finnes også mellomting mellom 3 og 9 løyper. Ved å redusere 4a, 4b og 4c til 2 poster, 4a og 4b, er vi nede i 6 forskjellige løyper. Da må to løpere på alle lag løpe til 4a mens en løper på hvert lag benytter 4b. En ny gafling med 2 poster gir 12 forskjellige løyper.

Altså er det et hav av muligheter og et generelt råd til slutt er å starte med mange gaflingsposter og heller redusere etterpå til et passende antall.

Breddegafling og lengdegafling

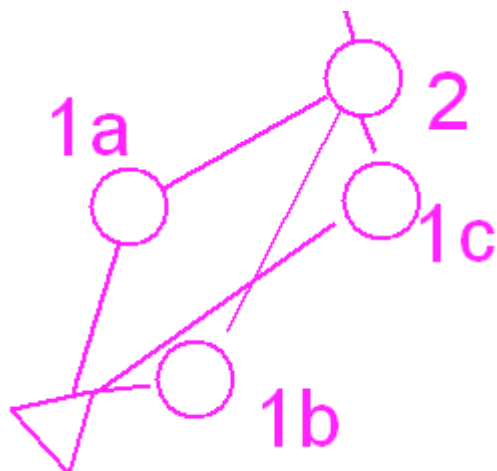
I eksemplet over er det benyttet "breddegafling". Det vil si at hver løype skal i forskjellig retning. Dette er en grei og vanlig måte å skille løpere på, men ofte kan løperne da raskt konkludere med at løperen ved siden av skal til den samme posten og gjerne de neste samme 2-3 postene etter det. Du kan med fordel variere med "lengdegafling". Dette kan illustreres slik:



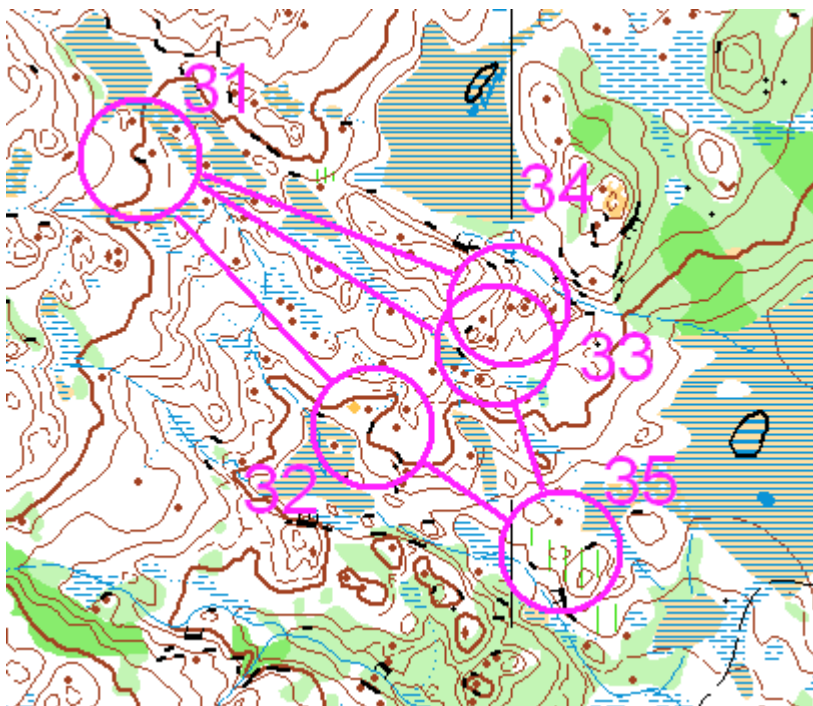
Her kan det bli forvirring i feltet når noen løpere bøyer seg ned og stempler på 4a, mens andre skal fortsette til 4b og 4c. Og noen kan ledes forbi sin egen post og må snu og gjøre vendereis. Det gjør ikke noe, det er fair nok.

Minimumsavstand mellom gaflingsposter

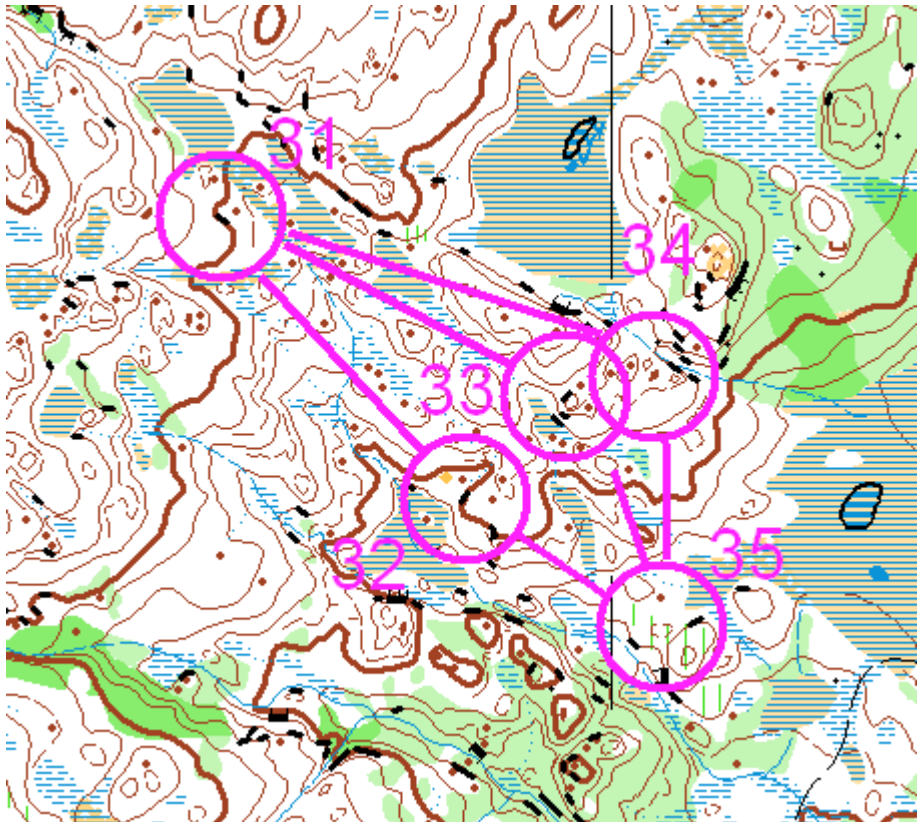
Det bør være en viss avstand mellom de ulike gaflingspostene. Hvis du bruker like detaljer (for eksempel begge under skrent) bør det være 50 meter, mens for ulike detaljer kan det være ned mot 20-30 meter avstand. Det er imidlertid ingen ting i veien for å benytte mye lengre avstand mellom gaflingspostene, 200-300 meter fungerer også. Under vises et eksempel på dette:



To karteksempel under som viser for nære avstander (øverst) og mer passende avstander (nederst):



Problemet her er at 33 og 34 begge er højdepunkt og ligger for nære.



Her har vi med små grep flyttet 33 til under skrent og 34 til et annet høydepunkt og avstandene blir OK.

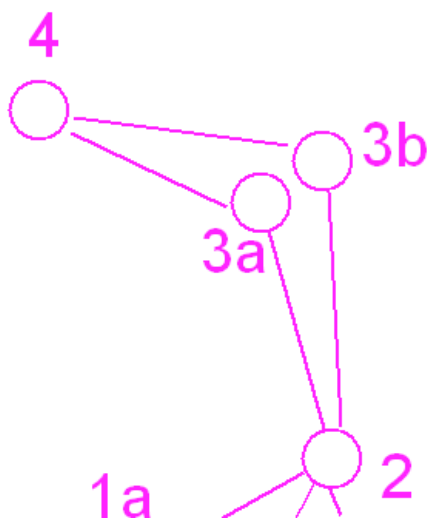
Unngå like koder nære hverandre

Du kan selv styre hvilke postkoder som skal benyttes hvor i terrenget. Unngå bruk av like koder på poster i nærheten av andre poster. Bruk for eksempel ikke 61 og 91 på to gaflingsposter. Dette kan lett føre til feilstempling, og det er ikke det vi ønsker. Bruk heller 61 og 74. Da har du ditt på det tørre.

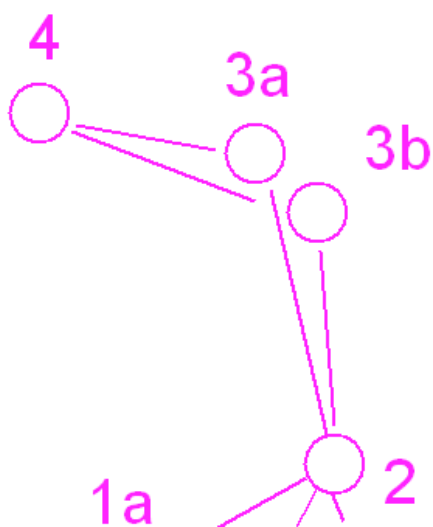
Gaflingsposter i yttersving

Prøv å lage løypene omtrent like lange. Dette gjelder også ved gaflinger: Forsøk å lage strekkene til og fra gaflingspostene omtrent like lange. Da blir det gjerne samling på neste post og dette er som regel ønskelig og en del av stafettens egenart.

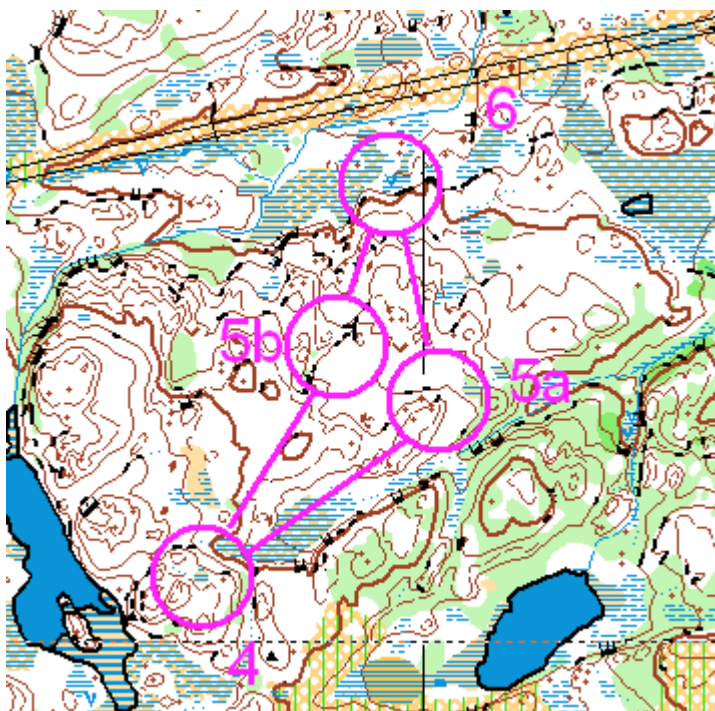
Eksemplet under er ikke en god gaflingsvariant fordi det er klart raskere med variant 3a enn 3b:



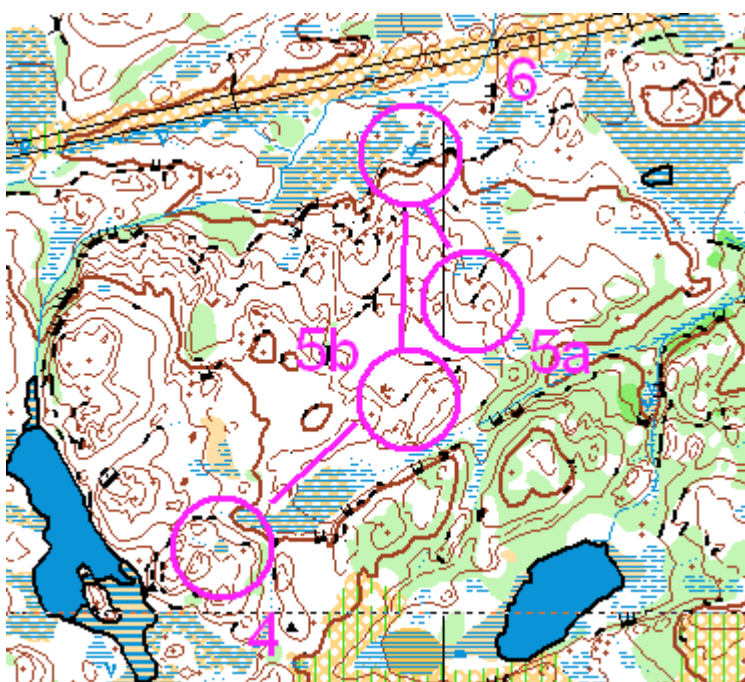
Men eksemplet under er bedre siden 3a og 3b er tilnærmet like i løpstid.



På et kart kan dette bli noe sånn:



Her er 5b betydelig raskere enn 5a.



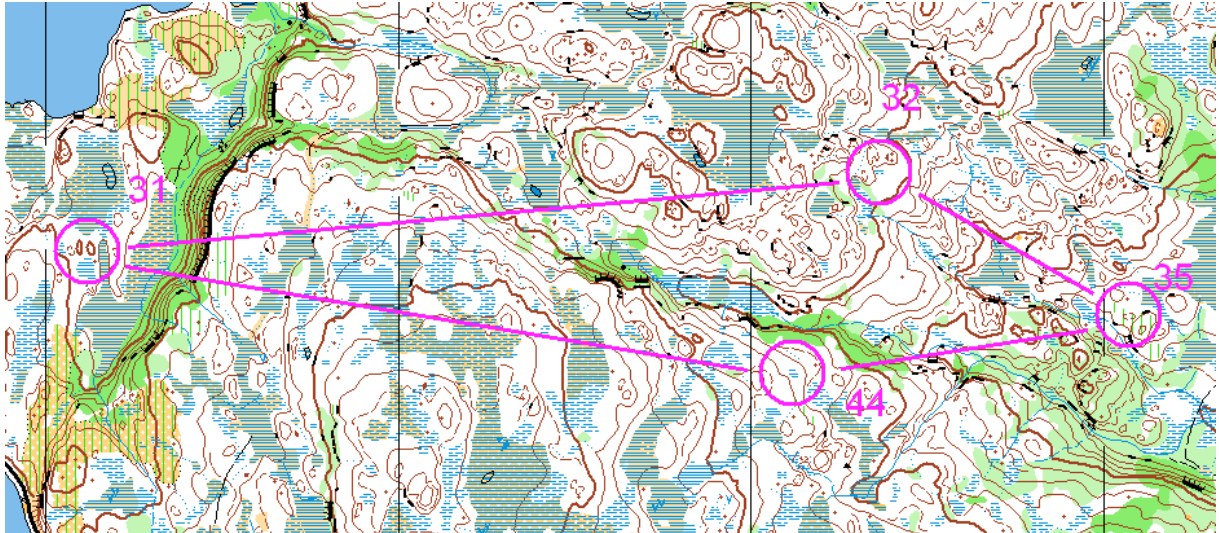
Mens her er 5a og 5b ganske like i tid.

Forsøk like etapper i løpstid og lik vanskegrad

Dette er også et poeng. Alle løypene bør ha omtrent lik vanskegrad og lik løpstid. Unntaket er jo selvfølgelig hvis en av etappene skal være B-nivå mens to av etapper skal være A-nivå. Hvis løpstidene på løypene avviker nevneverdig, kan dette både forvirre speaker og gi de lagene med de lange løypene på tidlige etapper en fordel ved at de har en kort sisteetappe. For husk igjen: Målet er jo å skape en spennende og tett stafett, både for løpere og tilskuere.

Veivalg i stafett

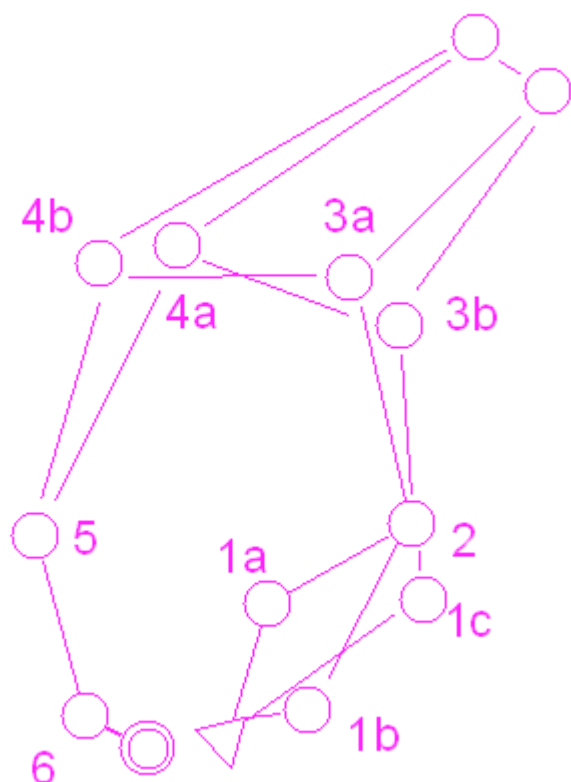
Som i langdistanseløyper bør du som løypelegger tilstrebe å finne et godt veivalgsstrek eller to i hver løype. Det har løperne fortjent. I stafetter har du i tillegg mulighet til å utnytte gaflinger på endepostene slik at det for noen lag lønner seg å løpe ett veivalg mens for andre er det mer lønnsomt med andre veivalg. Hvis du på denne måten bevisst klarer å "lure" noen løpere til å ta feil veivalg, ja da kan du godt gå rundt å smile litt på samlingsplassen. Se på det tenkte eksemplet under:



For løpere som skal fra 31 til 44 vil det lønne seg å løpe rett på, mens for de som skal til 32 er nok venstreveivalget bedre. Her er det fort gjort å bli dratt med i feil klynge.

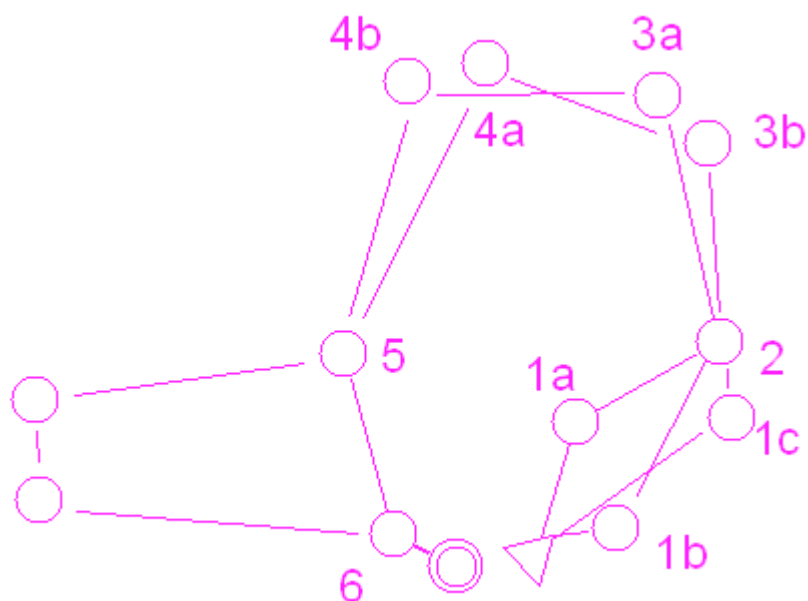
Korte og lange løyper gaflet i hverandre

Ofte er det slik at etapper i samme klasse har forskjellig løypelengde. For eksempel kan en stafett bestå av etapper på 5-5-4-7 km. Og da bør du med fordel benytte flest mulig felles poster og gaflinger på alle etappene. Da sparer du arbeid, tid og krefter. Men her er det en liten advarsel: *Ikke grein av løypene fra og til en gaflingspost, det må garantert bli feil!* Summen av strekk for hvert lag blir ikke det samme. Se på eksemplene under som viser en lang løype som benytter de samme gaflingspostene som tre korte løyper:



Dette blir garantert feil.

Mens eksemplet under blir korrekt!



Ikke benytt gaflinger på slutten av løypene

For å bevare prinsippet om "fairness" og samtidig gi løperne muligheten til et spurtoppgjør, bør ikke stafettløyper gafles helt mot slutten av løypene. Dette gjelder som minimum siste etappe, men heller ikke de andre etappene bør gafles mot slutten. Mange vil jo gjerne veksle først på første etappe og det er kjedelig å bli satt ut av en gafilingspost for eksempel på nest

siste post. *La oss derfor si at stafettløypene ikke bør være gaflet den siste kilometeren før veksling eller målgang.*

Passering av samlingsplass

Ja, dette bør innføres av løypeleggeren enten du vil det eller ikke. Og passeringen bør skje 1 – 1,5 km før mål. Fordelene med dette er:

- Publikumsvennlighet. I stafett har det uvanlig stor heia-effekt å la løperne passere før veksling/målgang.
- Forvarsel. Utgående løpere ser lagkameraten ca. 10 min før veksling og erstatter behovet for forvarsel. Forvarsel er en arrangørtjeneste som ofte er ressurskrevende og lite ønskelig sett fra arrangørens side.

Men det finnes også noen ulemper:

- Samlingsplassen blir mer komplisert. Her må det fintenkes i forkant for hvor passeringsposter og sistepost skal plasseres, hvordan passasjene skal merkes osv. God planlegging sammen med løpsleder/kontrollør er et stikkord.
- Dårligere terrengkvalitet. Ofte vil en susterunde by på enkel orientering i et minimalt terreng, noe som gir løypeleggeren ekstra hodebry.

Men alt i alt vil nok fordelene mer enn oppheve ulempene. Og husk igjen at du som løypelegger ikke alltid kan få viljen din.

Til slutt et lite triks for å skape spredning på 1. etappe:

Oppoverbakke til 1. post gir spredning.

Dermed skulle vel det meste være sagt generelt om løypelegging (del 1), langdistanse (del 2) og stafettløyper (del 3). Med hilsen Arvid Mølnevik.