



## TILPASNINGER FOR O-SJUER 2021

På grunn av Corona-situasjonen må vi inntil videre ha enkelte tilpasninger av O-sjuere. Den generelle beskrivelsen av O-sjuere med terminliste ligger her: <https://frolil.no/arrangement-3/arrangement/o-sjuern/?avdeling=orientering>. Den gjelder med følgende endringer:

O-sjuere med tidtaking på onsdager arrangeres inntil videre kun for løpere opp til 20 år (ihht nasjonale regler). Derimot skal postene som hovedregel henge ut fra mandag kveld kl 18 til torsdag kveld kl 20 og kan løpes av alle andre på valgfritt tidspunkt i denne perioden.

Kart med løyper legges ut på Eventor, Usynlig-O og Livelox senest mandag hver uke. På onsdager printes det kart til løpere under 20 år. Hvis det løpes utenom dette tidspunktet, må man printe kart selv. Siden det heller ikke er tillatt å arrangere treninger for løpere over 20 år må disse løperne printe kart selv også på onsdager. Hvis noen har problemer med å printe kart kan de ta kontakt med Lars Sandstad Skjeset, tlf 913 87 679, e-post [lars.skjeset@gmail.com](mailto:lars.skjeset@gmail.com), for å avtale hjelp til å printe. Plastlommer kan også hentes hos Lars. Ta vare på plastlommen og bruk den flere ganger!

Når det etter hvert blir tillatt å arrangere treninger/konkurranser for de som er eldre enn 20 år vil gjøre det og arrangere «vanlig» O-sjuer med tidtaking og ferdigprintede kart på onsdager. Postene skal imidlertid fortsatt være ute fra mandag kveld til torsdag kveld.

### POENGBEREGNING

Det er kun løp som er gjennomført med tidtaking på onsdager som gir resultatpoeng. Alle som gjennomfører ei løype i løpet av tiden postene henger ute kan imidlertid få deltakerpoeng ved å enten registrere løpet på Livelox eller varsle hvilken løype man har løpt til Torbjørn Sirum, e-post [torsirum1@gmail.com](mailto:torsirum1@gmail.com).

### STARTKONTIGENT

Så lenge løpene kun arrangeres med tidtaking for løpere opp til 20 år vil løpene være gratis. Når det etter hvert åpnes for alle aldre, vil vi gå over til normal tidtaking. De som da løper utenom onsdager, men ønsker å få løpet registrert må vippse 25,- til nr 648 358.

### POSTMARKERINGER

Alle poster markeres med post-flagg med nummerlapp som stemmer med kode på kart. Start og mål er markert med postflagg og start/mål-skilt. Utenom onsdager er det ingen stempling og ingen tidtaking.

### SALG

Inntil videre vil det ikke være salg på løpene.

### SMÅTROLL

Småttroll arrangeres som vanlig.

### ARRANGØRINSTRUKS

Arrangørinstruks for O-sjuer er her:

Naturlige tilpasninger av instruksene ihht avvikene over kan gjøres. Ved skogsløp kan stimplingsenheter settes ut sammen med postskjermer, mens de i urbane områder kun kan stå ute på onsdager. I disse tilfellene må det henges ut nummerlapp med riktig kode på postene som henger ute resten av uka.

For å gjøre det litt mer fleksibelt for arrangørene åpnes det for at man i enkelte tilfeller kan ta inn postene etter at alle deltakere er ferdig løpt på onsdager. I så fall må det varsles hvilken tidsperiode postene står ute når man annonserer løpet på hjemmesiden og Facebook.

Gjeldende Corona-veileder for Norsk Orientering finnes på hjemmesiden <http://orientering.no/>.

Løpsleder må gjøre seg kjent med disse og vurdere nødvendige ekstra tiltak utover det som er beskrevet i Arrangørinstruksen.