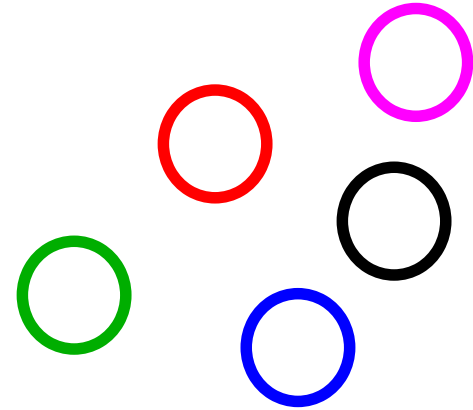


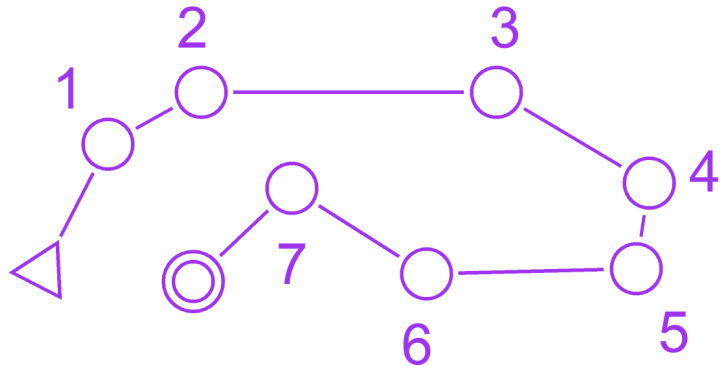
Poengorientering for alle



Enkel klubbaktivitet med alle mot alle?

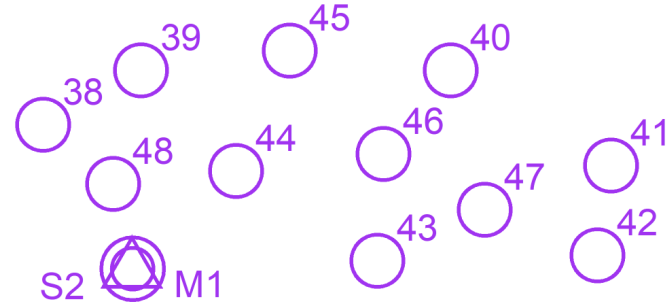
Orientering

- Løypeorientering



- Kortest tid på bestemt løype

- Poengorientering



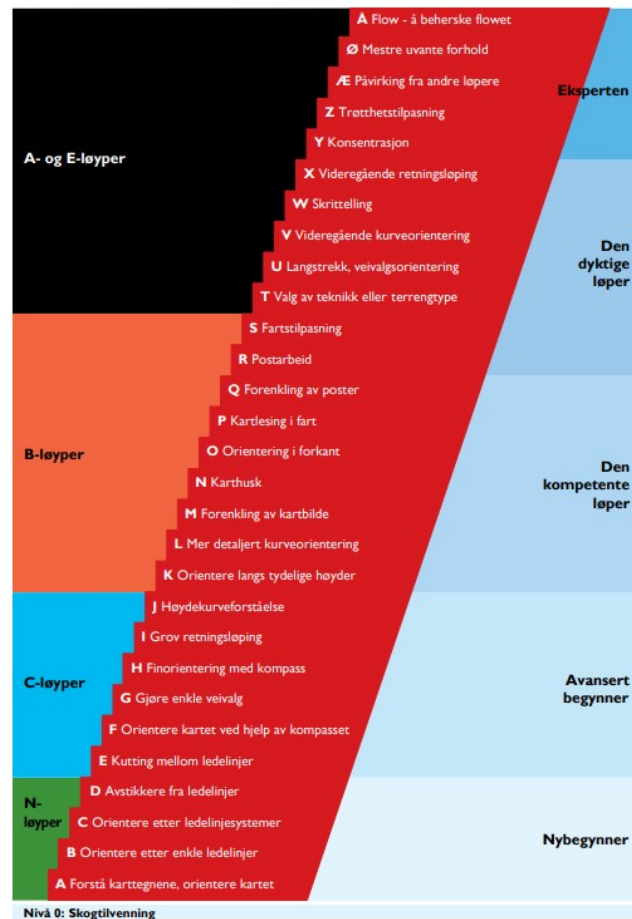
- Flest poster på bestemt tid

Poengorientering

- Økt o-moment
 - Veivalg
 - Postvalg
- Ekstra utfordringer
 - Nytte/kost optimering
 - Tidsdisponering
 - Kjenn ditt o-nivå
- “Lik” tid for alle
 - Definert arrangementslengde
 - Alle rekker det sosiale etterpå
- Kan alle kjempe mot hverandre?

Nivåstigen og fargekoder

- **N** – nybegynner
- **C** – avansert nybegynner
- **B** – kompetent o-løper
- **A** – dyktig o-løper

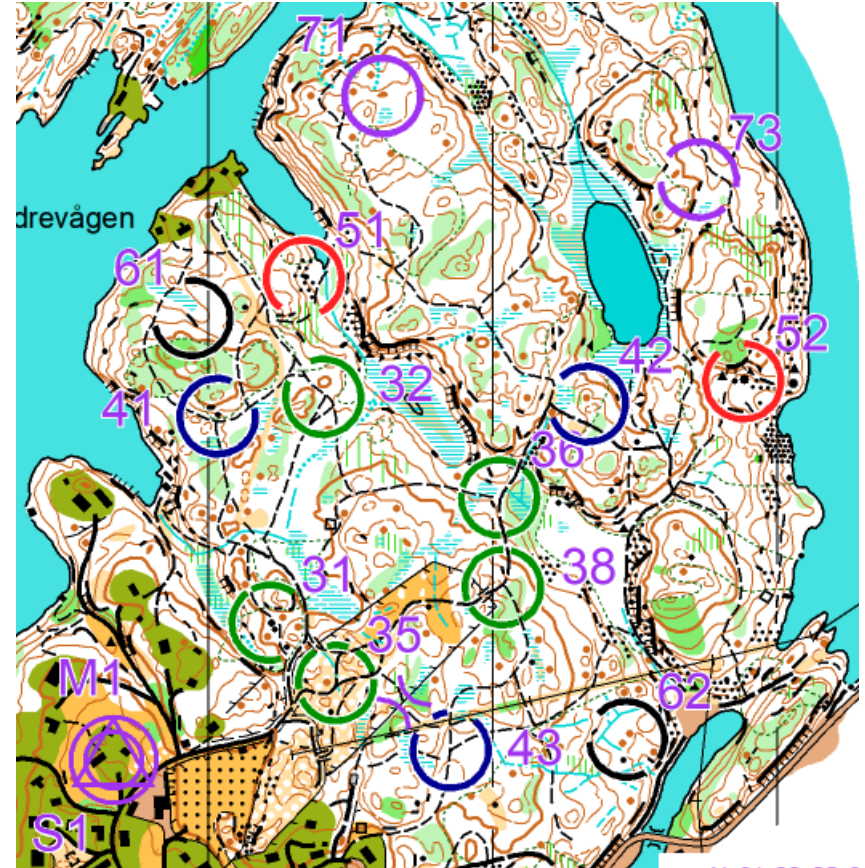


Alle mot alle

- Bruk fargekodene:
 - **N**: 5 poster
 - **C**: +3 poster
 - **B**: +2 poster
 - **AK**: +2 poster
 - **AL**: + 2 poster
- Delta på ditt nivå
- Ta poster på ditt nivå og enklere
- Jo vanskeligere post, jo flere poeng gir den
- Postpoeng og tidspoeng

Kartet

- Eget kart i hver løype
- Kartet viser kun poster på eget nivå og enklere
- Postringer er markert med nivåfarge
- Egen kodeserie per nivå. $3x = N$, $4x = C$ osv.
- Postrekkefølge oppgis ikke, dvs rekkefølgen er valgfri

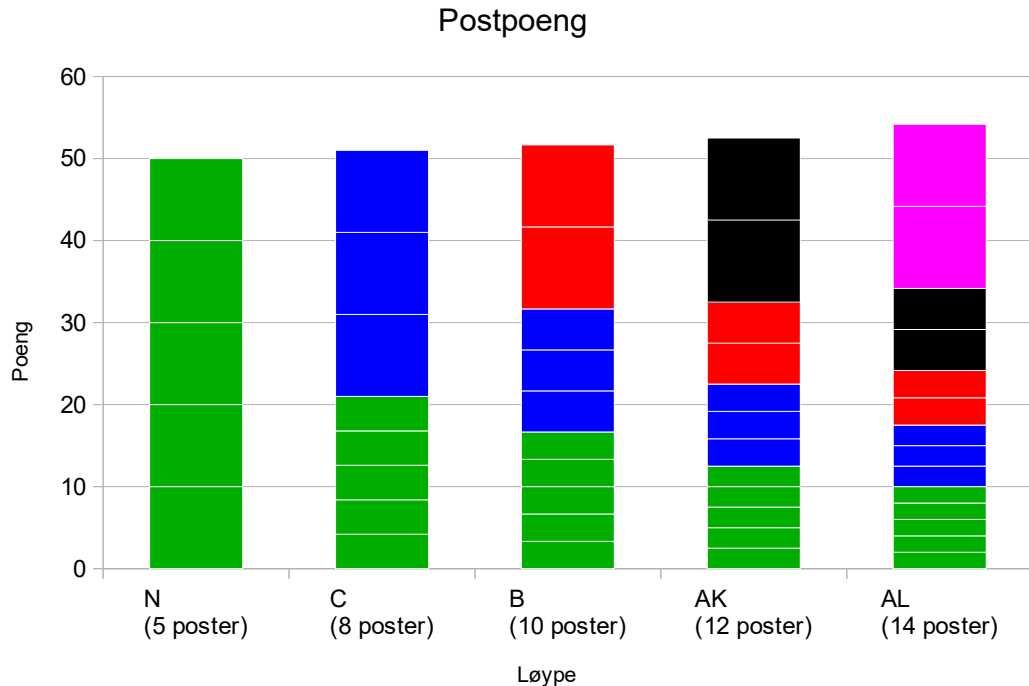


Postbeskrivelsen

- Egen postbeskrivelse i hver løype
- Postbeskrivelsen viser kun poster på eget nivå og enklere
- Postbeskrivelsen er markert med nivåfarge
- Egen kodeserie per nivå. 3x = N, 4x = C osv.
- Løypelengde og postrekkefølge oppgis ikke

	31	↖	▲			○	●
	32		///	///	Y		●
	35		///	///	Y		●
	36		///	///	Y		●
	38		///	///	Y		●
	41		▲			○	●
	42		●	○		≡	●
	43		///	///	Y		●
	51		▲			○	●
	52	→	▲			○	●
	61		≡			⊥	●
	62		●	●		≡	●
	71		●			○	●
	73		≡			⊥	●

Postpoeng

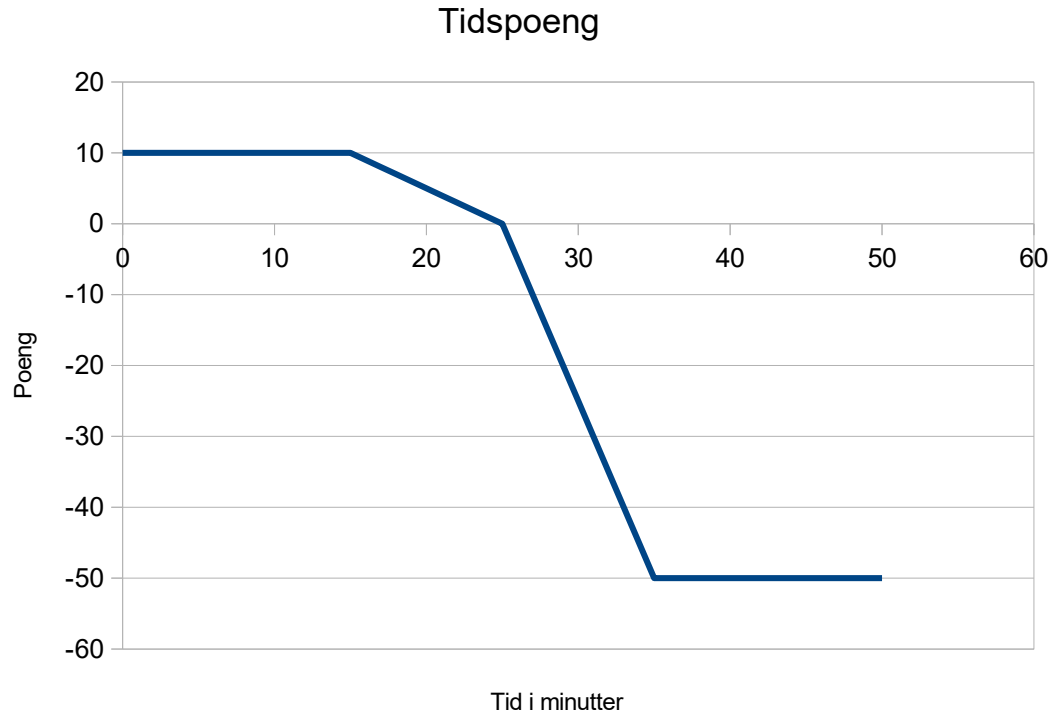


- Post på ditt nivå: 10 p
- Post ett nivå enklere: 5 p*
- Post to nivå enklere: 3.3 p
- Post tre nivå enklere: 2.5 p
- Post fire nivå enklere: 2 p

(* Unntak for C-løypa: 4.2 p per post)

- For alle postene får vanskeligste nivå flest postpoeng

Tidspoeng



- Måltid 25* minutter
- Bonus +1 poeng/min
- Malus -5 poeng/min

(* alternativt 30 min med 25 min vinnertid)

Totalpoeng

- $\text{Totalpoeng} = \text{Postpoeng} + \text{Tidspoeng}$
- Det lønner seg normalt å ta en post ekstra før måltiden
- Det lønner seg sjelden å ta en post ekstra etter måltiden
- For alle postene får vanskeligste nivå flest postpoeng
- Ikke mulig å få minuspoeng totalt

Enkelt arrangement

- 14 poster settes normalt ut på en time
- Praktisk fellesstart
 - Still i kø -> få kartet -> null -> brikken -> løp
- Mål på brikketid
- Ferdig regneark for poengberegning og resultatliste
- Klarer seg normalt med en arrangerende person

Sorter og filtrer til resultatliste

Regnearket

	A	B	C	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	
1	Poengorientering for alle			Postpoeng		10	5	5	5	5	5	8	8	8	10	10	12	12	14	14		Bonus		1 poeng/min		10 Max	
2				Måltid		30 00	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5		Malus		5 poeng/min			
3																											
	Navn	Klubb	Brikke-Nummer	Klasse	Nivå	Tid [m]	[s]	31	33	34	35	36	41	42	43	51	52	61	62	71	73	Poste	Post-Poeng	Tids-Poeng	Totalt Poeng	Diffetid i sek	Løyp
4	Løper Navn 1	Klubb 1	100000	C		15	28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					8	51,00	10,00	61,00	872	2
5	Løper Navn 10	Klubb 10	100009	AK		27	32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				12	52,50	2,47	54,97	148	4
6	Løper Navn 7	Klubb 7	100006	AL		25	15	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		12	50,17	4,75	54,92	285	5
7	Løper Navn 8	Klubb 8	100007	AK		25	43	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1				11	50,00	4,28	54,28	257	4
8	Løper Navn 2	Klubb 2	100001	N				1	1	1	1	1										5	50,00	0,00	50,00	1800	1
9	Løper Navn 3	Klubb 3	100002	N		13	31	1	1	1	1	1										5	50,00	0,00	50,00	989	1
10	Løper Navn 4	Klubb 4	100003	N		23	51	1	1	1	1	1										5	50,00	0,00	50,00	369	1
11	Løper Navn 5	Klubb 5	100004	N		23	44	1	1	1	1	1										5	50,00	0,00	50,00	376	1
12	Løper Navn 6	Klubb 6	100005	N				1	1	1	1	1										5	50,00	0,00	50,00	1800	1
13	Løper Navn 9	Klubb 9	100008	AL		24	00	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		12	41,67	6,00	47,67	360	5
14	Løper Navn 12	Klubb 12	100011	AK		25	26	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1			8	41,67	4,57	46,23	274	4
15	Løper Navn 11	Klubb 11	100010	B		26	45	1	1	1	1		1	1	1	1	1					9	38,33	3,25	41,58	195	3
16	Løper Navn 13	Klubb 13	100012	AK		22	06	1	1	1	1	1	1	1	1	1						9	27,50	7,90	35,40	474	4
17	Løper Navn 14	Klubb 14	100013	B		28	55	1	1	1		1	1			1						6	30,00	1,08	31,08	65	3
18	Løper Navn 15	Klubb 15	100014	B		27	54	1			1	1				1						4	21,67	2,10	23,77	126	3
19	Løper Navn 16	Klubb 16	100015	B		37	34	1	1	1	1	1				1						7	36,67	-37,83	0,00	-454	3

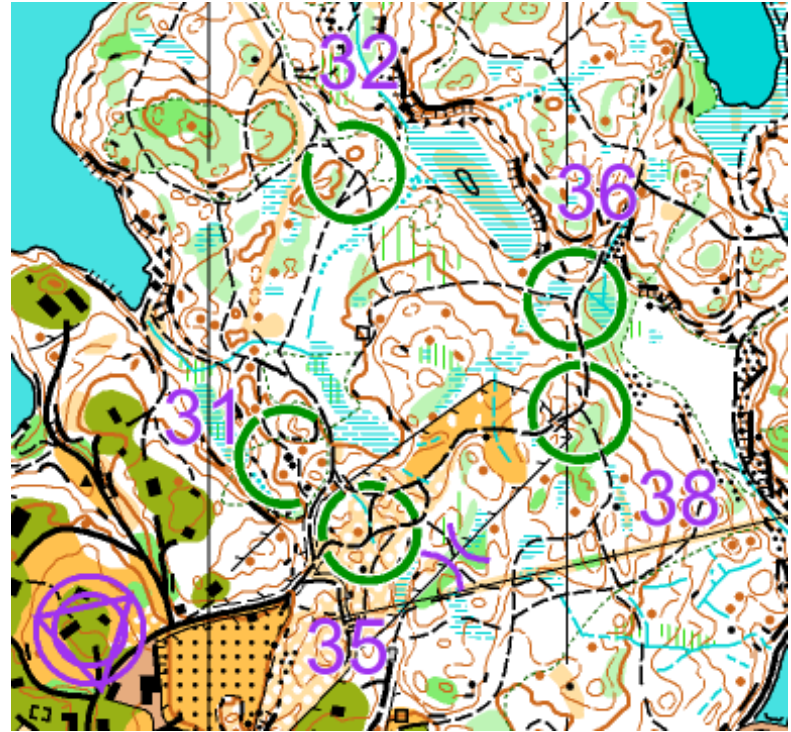
Skriv inn brikketid

Angi hvilke poster løperen har på brikkelappen

Beregnet poeng

N-løypa

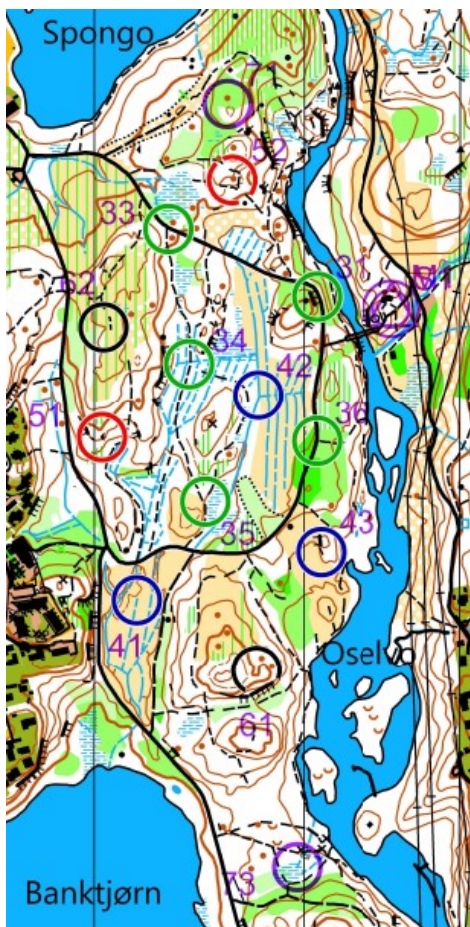
- 5 poster
- Naturlig rundløype
- Fokus på å finne postene
- Fri start
- Ingen tidspoeng/tidtaking
- Variasjon/differensiering
 - Rundløype på 4 poster
 - Ekstra femtepost som må prioriteres hvis tid



Turorientering

- Inviter med turorienterere
- Poengorientering svært likt postplukk i turo
- Kart med alle postene
- Fri start, ingen tidtaking, men må nå det sosiale
- Fullført uansett antall poster
- Overgang fra tur-o til aktiv-o blir liten

Løypeleggers utfordring



- Følge fargekodingen
- Lage 5 **like** utfordrende løyper med bare 14 poster
- Bestemann i hver løype skal klare alle postene på 80 % av måltiden (20 el. 25 min)
- Ikke overvurdere løperne...

Utøverens utfordring

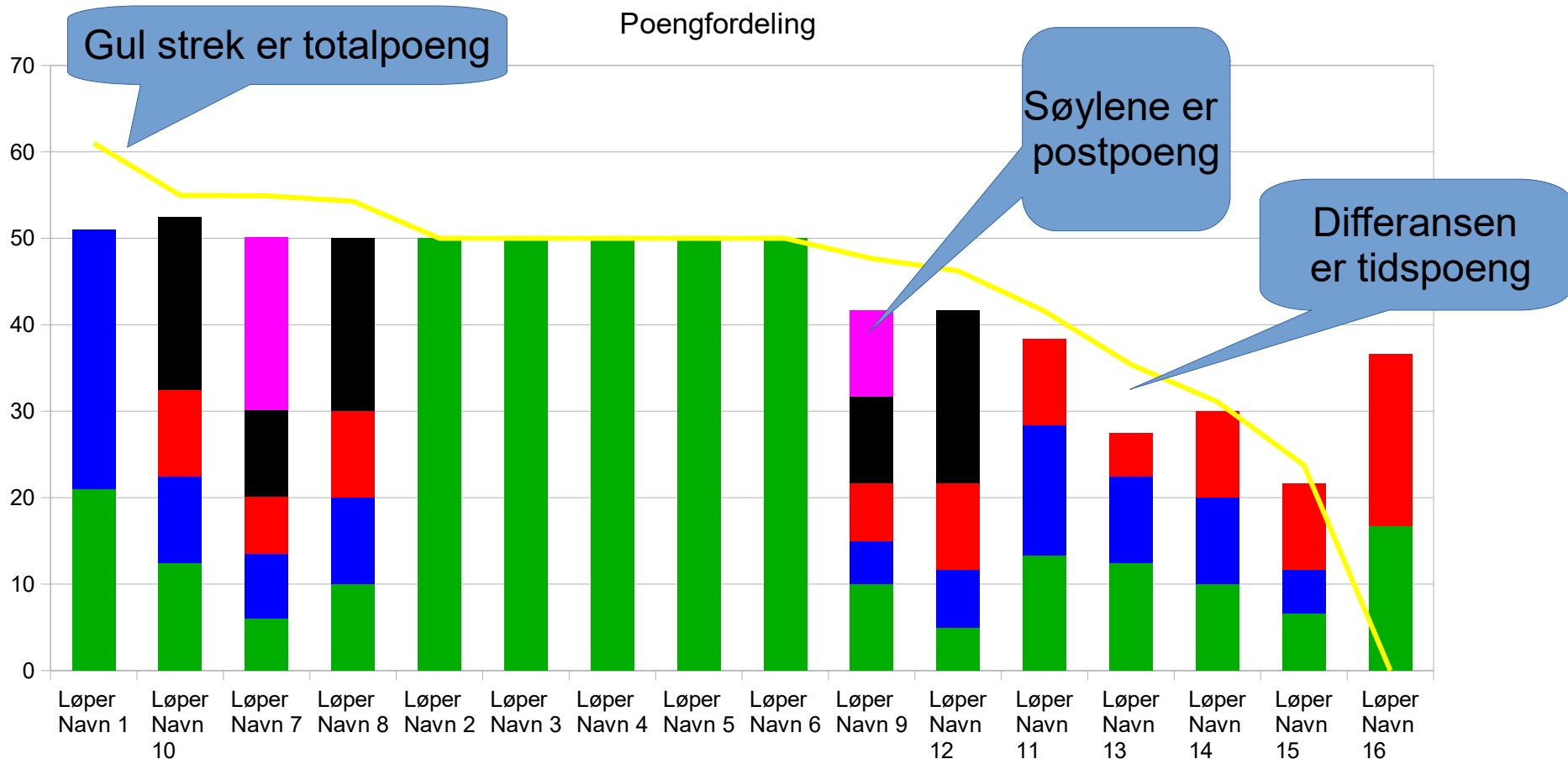
- Forstå fargekodene og sitt nivå
- Økt o-moment (postvalg og nytte/kost)
- Ha med klokke og disponere tiden
- Forstå at det er mye å tape på å komme i mål etter måltiden

Alle mot alle

- Kan en N- eller C-løper vinne?
 - Ja, bjuda på

(Fargekodingen tilsvare
handicap i golf)

Tillegg: Eksempel Måltid 30 min



Tillegg: Eksempel hele N-kartet

