



## Særpreg for ulike distanser og anbefalte vinnertider

Dette dokumentet beskriver ulikhetene mellom de ulike distansene i orientering samt gir anbefalte vinnertider på distansene.

Dokumentet er primært laget som en hjelp for regionale og lokale arrangement og gir noen råd om vinnertider i ulike klasser. For nasjonale arrangement er det klare regler for de ulike mesterskap og distanser.

### Sprint

Sprint er en øvelse der løperne skal tvinges til å ta hyppige valg i høy fart. I sprint er det ikke det å finne posten som skal være krevende, men det å finne raskeste vei mellom postene. Terrenget for et hovedarrangement i sprint bør være urbant og godt egnet for veivalgorientering i stor fart. Normalt er bykjerner og boligområder med noe kupering og usymmetrisk gatebilde best egnet. I disse områdene er ofte trafikk en utfordring- for et hovedarrangement må gater med stor trafikk stenges, mens gater med lite trafikk (normalt vanlige bolig-gater) ikke stenges. Her utplasseres vakter i kryss og andre kritiske punkter. Alle poster skal bevoktes i sprint. Normalt ligger behovet på mellom 30 og 40 vei- og trafikkvakter for et hovedarrangement i sprint. Sprint i kun skog eller typisk nærterreng er ikke ønskelig for hovedarrangement. Dog kan mindre koller/skogsområder inne i urbane områder bidra til gode veivalg og fin variasjon på en god sprintløype. En rettesnor her er at området må være meget godt løpbar.

### Vinnertider (anbefalte)

Ungdomsklasser:

D/H 13-16                    13-15 min

Juniorklasser:

D/H 17-20                    13-15-min

Eliteklasser:

D/H 21                        13-15 min

Veteranklasser:

Alle klasser 35-            15-20 min

### Mellomdistanse

En god mellomdistanse skal sette løpernes evne til kartlesing skikkelig på prøve. Terrenget som velges bør være detaljrikt og krevende- dog stort sett godt løpbar. Om terrenget gir mulighet for ett eller to litt lengre strekk med veivalg i tillegg til å ha mulighet for krevende kortstrekk så er dette et pluss.



### Vinnertider (anbefalte)

Ungdomsklasser:

D/H 13-16 20-23 min

Juniorklasser:

D/H 17-20 23-25 min

Eliteklasser:

D/H 21 33-35 min

Veteranklasser:

Alle klasser 35- 25-30 min

### Langdistanse

Terrenget for langdistanse bør være godt egnet for lengre strekk med veivalgutfordringer. En viss kupering er derfor nødvendig. En god langdistanse kjennetegnes også av variasjon, slik at detaljrike områder med korte strekk kan også med fordel utnyttes. For arrangøren er det viktig å tenke på løypekvaliteten også for de korteste løypene når arrangementet planlegges.

### Vinnertider (anbefalte)

Ungdomsklasser:

D/H 13-14 30-35 min

D/H 15-16 35-40 min

Juniorklasser:

D 17-18 45-50 min

D 19-20 50-55 min

H 17-18 50-55 min

H 19-20 60-70 min

Eliteklasser:

D 21 60-70 min

H 21 75-90 min

Veteranklasser

Alle klasser 35- 45-60 min (lengst vinnertid i de yngste klassene)

### Ultralangdistanse

Mye av den samme tankegangen som ved langdistanse. Fjellterreng eller lettløpt skogsterreng er mest egnet.

### Vinnertider (anbefalte)

Ungdomsklasser:

D/H 13-14 50-65 min

D/H 15-16 60-75 min



Juniorklasser:

D 17-18	80-90 min
D 19-20	90-100 min
H 17-18	90-100 min
H 19-20	100-120 min

Eliteklasser:

D 21	110-120 min
H 21	135-150 min

Veteranklasser:

Alle klasser 35-	75-100 min (lengst vinnertid i de yngste klassene)
------------------	----------------------------------------------------