



1. Inleiding

Elke oriëntatiewedstrijd heeft zijn eigen karakter dat bepaald wordt door de kaart, het terrein en niet in het minst de baanlegging. De baanlegger kan op een eenvoudig kaartje een heerlijke wedstrijd maken of een mooie kaart verpesten door een saaie baanlegging. Slecht werk door hem kan het organisatorische werk van de hele club in vraag stellen.

Het is dus aan hem om, steunende op zijn ervaring en gekregen opleiding, er een aangename wedstrijd van te maken voor iedereen, van jong tot oud.

2. Doel van een goede baanlegging

Het doel van een goede baanlegging is om een omloop aan te bieden op het niveau van de deelnemers. Het resultaat moet de technische, mentale en lichamelijke bekwaamheid van de lopers weerspiegelen.

3. Karakteristieken van een omloop:

3.1. Variatie:

Afwisseling in gebruikte techniek, volgwegen, fysieke inspanning en richting maken een omloop aangenaam en uitdagend. Een gebrek aan variatie zal ervoor zorgen dat de loper de wedstrijd als eentonig ervaart en laat dat nu juist hetgeen zijn waar oriëntatielopers van gruwen.

3.2. Gelijkheid voor allen:

Niemand mag door de aard van de organisatie bevoordeeld worden. Dit kan vermeden worden door starttijden aan te passen en de baanlegging (spoorvorming). Er dient rekening gehouden te worden met het geheel der omlopen en niet alleen met de eigenlijke reeks.

3.3. Permanente concentratie:

Zorg ervoor dat de loper verplicht wordt om contact te houden met de kaart. Dit lukt het best met een gevarieerde omloop die aangepast werd aan het niveau van de deelnemers.

4. Chronologie van de baanlegging

- Opmaken van de kalender door de Sport en Kaartencommissie VVO
- Goedkeuring door het Agentschap Natuur en Bos
- Aanduiding van de baanlegger door de organiserende club
- Eventueel contact met boswachter
- Verkenning van de kaart
- Indien nodig aanpassing van de kaart
- Opmaken van de omlopen
- Controle van de gekozen punten (pré-balises plaatsen)
- Controle van de pré-balises door andere persoon
- Opmaken van de definitieve baanlegging
- Drukken en plastificiëren
- Wedstrijdvoorbereiding (...)
- Wedstrijd

5. Studie van de omloop:

Om tot een goede baanlegging te komen dient men methodisch te werk te gaan. Beginnen en niet weten waar men zal uitkomen, geeft aanleiding tot slechte tussenoplossingen.

- Eerst dient het *wedstrijdcentrum* (CC) gekozen te worden.
- Kies de *start- en aankomstzone*. Rekening houdende met CC, opwarming, cool-down en baanlegging.
- *Bestudeer de kaart* grondig. Wat zijn de mogelijkheden? Zijn verboden zones of veiligheidsproblemen?
- Duidt de *rijke zones* aan. Een rijke zone is een gebied op de kaart die rijk is aan details en waar fijne oriëntatie mogelijk is. Elke kaart heeft er wel een paar, ook in Vlaanderen. Ze zullen de eerste prioriteit krijgen bij het kiezen van de posten. Houd de afstanden tussen de posten klein en plaats de posten bij voorkeur diep in de zone. Een post op de rand maakt het een stuk eenvoudiger voor de looper.
- Bekijk de mogelijkheid voor een *lang been*. Zeker bij elite omlopen maken de wegkeuzes op lange benen het verschil. Neem dus de tijd om op voorhand te bepalen waar deze zouden kunnen geplaatst worden
- Bepaal *overgangsposten*. Als de rijke zones ver uit elkaar liggen, dien je overgangsposten te plaatsen. Probeer deze interessant te maken door de keuze van de volgweg en kaartleesproblemen. Zo wordt tevens grotendeels vermeden dat de lopers elkaar volgen op deze trajecten.
- Begin met de *kinderomlopen*. Voor deze omlopen is het toepassen van de voorziene reglementering van groot belang. De aanwezigheid van paden, zal de startzone mee bepalen.

6. Keuze van de zones

6.1. De vertrekzone

De startdriehoek

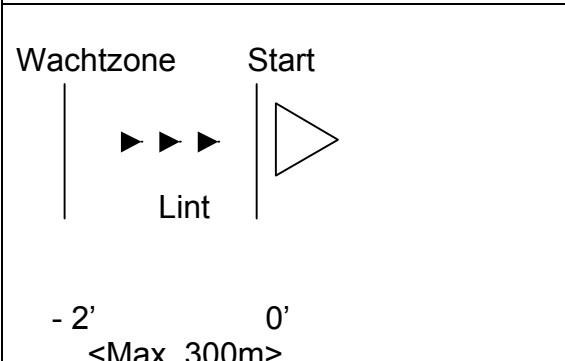
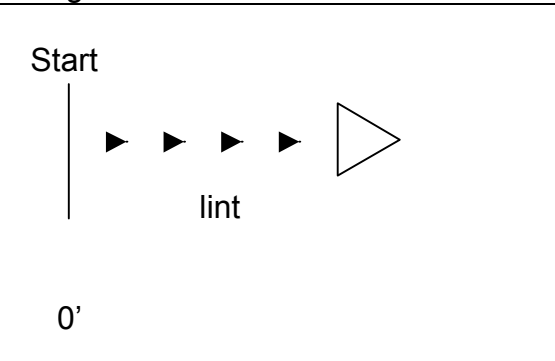
- De driehoek op de kaart moet aangeduid zijn in het terrein met een baken en dient op een definieerbaar object geplaatst te zijn.
- Neem een logische volgweg tot het baken want anders zullen lopers geneigd zijn om af te snijden. Rood-wit hangen is een noodzaak.
- Zorg ervoor dat deelnemers tijdens de wedstrijd niet meer langs de start passeren.

Organisatie van de start

De start zelf kun je organiseren volgens twee methodes:

- Met *wachtzone*: de atleten worden verzameld en gecontroleerd in de wachtzone en lopen dan door naar de eigenlijke start. Dit heeft als voordeel dat een pak rustiger is aan de eigenlijke start.
- De *vliegende start*: de lopers dienen op hun starttijd nog een lint te volgen tot de eigenlijke startdriehoek.

Bij beide methodes mag de volgende loper, de vertrekkende loper niet kunnen zien

Organisatie van de start	
Wachtzone	Vliegende start
 <p>Wachtzone Start</p> <p>Lint</p> <p>- 2' 0'</p> <p><Max. 300m></p>	 <p>Start</p> <p>lint</p> <p>0'</p>

De opwarmingszone

- Zorg voor een ruime en veilige startzone met een aangeduide opwarmingszone, zowel op de weg als in het bos.
- Organisatorisch is het ook handig dat hij in de nabijheid ligt van een berijdbare weg.

6.2. De aankomstzone

- Voorzie een open ruimte waar plaats is voor de installaties en toeschouwers.
- De volgweg naar de aankomst is best afgebakend en bedraagt maximum 300m. Indien ze niet afgebakend is met rood-wit lint, dient dit vermeld te zijn op de postenbeschrijving. Hier wordt enkel nog een fysieke inspanning van de deelnemers gevraagd.

- Een aankomst bergop biedt het voordeel dat de lopers langer zichtbaar zijn en trager binnenkomen. Overdrijf hier echter niet mee want de selectie moet in het terrein gebeuren en niet in de laatste meters.
- Bij aflossingswedstrijden moet de gang breed genoeg zijn om een sprint toe te laten.

6.3. Andere

Verboden en te vermijden zones

- Verboden en te vermijden zones dienen op de kaart vermeld te zijn als paars gearceerd gebied en gemarkeerd in het terrein met rood-wit lint. Probeer deze in je baanlegging te omzeilen en zorg voor een duidelijke wedstrijdbriefing. Verboden wegen worden aangeduid met een rood kruis.

Gevaarlijke zones

- Gevaarlijke zones dienen vermeden te worden en gemarkeerd in het terrein met rood-wit lint. Een rotswand kan bijvoorbeeld bovenaan afgespannen zijn met lint, al zul je die situatie in Vlaanderen niet gauw tegenkomen.

Verkeersassen

- Bij het oversteken van een grote weg moeten de lopers gekanaliseerd worden naar één oversteekplaats en moeten er steeds opzichters voorzien worden.

CompetitieCentrum (CC)

- Kies een ruim CC met voldoende parking indien mogelijk
- Beperk de afstand naar de start enigszins voor de jonge en oudere categorieën

7. De controlepunten

Een goede omloop kenmerkt zich door de aard van de posten, een correcte plaatsing van deze laatste en het bestaan van verschillende naderingswegen. De plaatsing van een post mag geen invloed hebben op het verloop van de wedstrijd. Posten wegsteken in putten of achter struikgewas in de hoop dat de loper hierdoor tijd verliest, is een volstrekt verkeerde benadering.

7.1. De algemene regel:

GEMAKKELIJK TERREIN = MOEILIJKE POSTEN
 MOEILIJK TERREIN = GEMAKKELIJKE POSTEN

7.2. Plaatsing van de post

- bij een opvallend punt dat gedefinieerd staat op de kaart
- de onmiddellijke omgeving van de post dient overeen te stemmen met de kaart
- indien de post op een vegetatiegrens staat, dient deze duidelijk te gedefinieerd te zijn
- lantaarn verticaal geplaatst en van alle richtingen toegankelijk (75cm hoogte vanaf de bodem)
- de looper mag de lantaarn pas opmerken als hij het terreingedeelte bereikt heeft
- indien er veel lopers de post moeten aandoen, dient deze voorzien te zijn van meerdere kniptangen
- het controlenummer dient goed zichtbaar te zijn en mag geen extra oriëntatieproblemen scheppen voor de looper
- als het voorwerp waar de post bij staat, het zicht op de post belemmert dan dient de exacte plaatsing altijd vermeld te worden op de postenbeschrijving (Bvb. in de put, ten noorden van stronk)

7.3. Het aantal posten

- Dit wordt aangepast aan het niveau van de lopers. Beginners en jeugd dienen meer posten te hebben dan elitelopers om de succesbeleving te verhogen.
- Gemiddeld dient er 1 post om de 5 ' wedstrijd te zijn. Wat neerkomt op 1 post om de 500m voor het grootste deel van de leeftijdscategorieën. Een omloop van 12 Km dient dus ongeveer 24 posten te hebben. Nu is dit in Vlaanderen niet altijd mogelijk aangezien sommige kaarten hiervoor te klein zijn. Er dient dus meer met lussen gewerkt te worden wat het aantal posten verhoogd. Maar als baanlegger dien je altijd te streven om zo dicht mogelijk bij dat gemiddelde aantal posten te komen

7.4. Afwisseling

Zorg voor variatie van de objecten waar posten geplaatst worden. Neem niet alleen reliëf maar wissel af met vegetatie, natuurlijke verschijnselen en waterpunten.

7.5. Te vermijden posten

- Posten mogen niet te dicht bij de rand van de kaart staan. Dit verkleint de naderingswegen en verhoogt de kans dat een deelnemer van de kaart af loopt.
- Plaats geen posten in zones waar weinig oriëntatiemiddelen zijn zoals een wit bos met een put erin of een donker groene zone. Daar wordt de factor geluk te groot.
- Plaats de controlepunten niet te dicht bij elkaar. Als de objecten duidelijk verschillend zijn is de regel minimum 30m, bij identieke objecten minimum 60m.
- Houd rekening met de ecologische factoren (zie hoofdstuk ecologie)

7.6. Functies van een post

- Controle: voor de organisator
- Techniek: laten toepassen van oriëntatietechnieken in specifieke situaties
- Overgang: om het traject tussen twee rijke zones te overbruggen
- Kanalisatie: om de lopers te verplichten op een bepaalde plaats een belangrijke hindernis te overschrijden of bij kaartverandering
- Andere: kijkpost, bevoorrading, EHBO, tussenstand

7.7. De moeilijkheidsgraad:

- Naargelang het niveau van de deelnemers kan de baanlegger de posten aanpassen.
- De moeilijkheid verhoogt als men gebruik maakt van details die een fijne oriëntatie verplichten.
- Hij wordt vergemakkelijkt door de aanwezigheid van aanvalspunten en stoplijnen.
 - Post in verlengde van stoplijn = zeer gemakkelijk
 - Post op stoplijn = zeer gemakkelijk
 - Post achter een stoplijn = gemiddeld moeilijk
 - Post voor de stoplijn = zeer moeilijk
- Naargelang het niveau dient men de zichtbaarheid van het object aan te passen. Zo is een toren eenvoudiger te zien dan een put.

7.8. De eerste post

- Vanaf het eerste moment van de wedstrijd dient georiënteerd te worden. Wel dient men erop te letten dat er geen lopers samen vallen vanaf de eerste post. Neem dus bij voorkeur een technisch eenvoudige post (minder kans om te missen) en die lager ligt dan de start (om fysiek verschil weg te werken).
- Bij eliteomlopen echter, moet je de deelnemers direct voor moeilijkheden plaatsen. Dit kan door direct een lang been te voorzien waar een wegkeuze moet gemaakt worden, of een post zeer nabij te plaatsen.

7.9. De (voor)laatste post

- De laatste post is gemeenschappelijk voor alle omlopen en relatief gemakkelijk. Om het niveau toch nog hoog te houden, mag de voorlaatste post moeilijk zijn en op enkele honderden meters geplaatst worden van de laatste waarbij er nog georiënteerd dient te worden.

8. De benen

De oriëntatieloper is het grootste deel van de wedstrijd aan het lopen tussen twee posten en dus zullen de benen een grote invloed hebben op de kwaliteit van de baanlegging. Een moeilijke post dat bereikt wordt na 10 minuten over wegen gelopen te hebben, zal minder voldoening scheppen dan een gemakkelijke waarbij de loper de hele tijd lang zijn oriëntatietechnieken heeft moeten toepassen op het been.

8.1. Variatie

- Zorg voor afwisseling in keuze van de volgweg.
- Varieer de afstand tussen de posten. Lange benen bij wegkeuzes en overgangszones, korte beentjes in rijke zones en op het einde van het parcours
- Breng voldoende richtingsveranderingen aan. Dit zorgt er voor dat de loper telkens opnieuw moet heroriënteren. Overdrijf hier echter ook niet in want dan zal het aantal posten sterk verhogen.
- Wissel de fysieke inspanningsgraad af. Zeker bij ouderen dient men een recuperatiemoment in te bouwen om het aangenaam te houden.
- Maak het mogelijk om verschillende technieken te gebruiken (reliëf, azimut, verbreden)

8.2. De scherpe en stompe hoek:

- Een stompe hoek brengt variatie in richting en levert geen probleem op. Als de hoek echter te scherp wordt, zal een aan de post vertrekkende loper gezien worden door diegene die er juist naar toe loopt.
- Men dient hier altijd te kijken naar de ideale volgweg van de loper. Soms kan een stompe hoek scherp worden, bijvoorbeeld in een inham, en een scherpe geen nadeel bieden, bijvoorbeeld als er een groen bos tussen staat.

8.3. Rakend of kruisend parcours:

- Zulke omlopen moeten mogelijk vermeden worden maar dikwijls is men in Vlaanderen gedwongen te kruisen. De baanlegger dient ervoor te zorgen dat de loper zich niet kan vergissen van looprichting. Het zal de kaart bovendien overzichtelijker maken.
- Mocht men nog met priktangen werken, moet men wel een controlepost voorzien.

8.4. Meerdere omlopen

- Bij grote wedstrijden, waar veel omlopen dienen gelegd te worden, komen heel wat gemeenschappelijke posten voor. Hier dient men er dus ook op te letten dat aankomende lopers geen vertrekkende lopers zien van een andere categorie, anders krijgen we weer het effect van de scherpe hoek.
- Let er ook op dat deelnemers van aan elkaar grenzende categorieën, Vb H21 en H35, niet teveel dezelfde benen voorgeschoteld krijgen.

8.5. Te vermijden

- Gedeeltes zonder kaartlezen zouden vermeden moeten worden, tenzij ze het resultaat zijn van een bijzonder goede wegkeuze.
- Benen mogen de lopers niet uitnodigen door verboden of gevaarlijke gebieden te lopen.
- Een wegkeuze dat een deelnemer na- of voordeel geeft zonder dat de deelnemer dit op de kaart kan zien mag absoluut niet voorkomen.

Bijvoorbeeld een draad dat niet getekend staat of een stuk bos dat groener is dan op de kaart vermeld.

8.6. Lange benen

- De beslissing van wegkeuzes vormt het belangrijkste onderscheid bij de elitelopers.
- Zorg dat er verschillende wegkeuzes mogelijk zijn. Een lang been met één duidelijke keuze, maakt dat er geen onderscheid kan gemaakt worden.
- Zoek de lange benen op de kaart in je eerste fase van het opmaken van de baanlegging. Je kan er dan naar toe werken.

9. **Bijzondere problemen**

9.1. Het reliëf

- Het totale hoogteverschil mag ten hoogste 4% van de ideale loopafstandafstand bedragen.
- Het reliëf kan men gebruiken om de atleet voor technische problemen te stellen of keuze van volgweg.
- Een lange helling kan men best onderbreken door er verschillende posten op te plaatsen.

9.2. Verandering van kaart

Als de baanlegger een lange afstand moet leggen op een kleine kaart kan hij opteren voor een kaartwissel. Hierbij dient gelet op enkele punten:

- Op de eerste kaart staat de algemene richting van de eerste post op de tweede kaart aangeduid
- Op de tweede kaart staat terug een startdriehoek op de plaats van de kaartwissel
- De postennummering loopt gewoon verder

9.3. Verboden en gevaarlijke zones

Verboden zones (privé-eigendom, natuurbescherming) en gevaarlijke zones (rotsen, prikkeldraden) dienen steeds op de kaart en eventueel op het terrein gemarkeerd te worden.

9.4. Verplichte doorgang

Om veiligheidsredenen, verboden zones of om ecologische redenen kan de baanlegger soms genoodzaakt zijn een verplichte doorgang te voorzien.

De benen lopen dan via het voorziene symbool en de loper is verplicht dit te respecteren. Om afsnijden te vermijden, plaats je een post bij de doorgang. Die kan afbakend worden en moet vermeld worden op de postbeschrijving.

10. Lengte en hoogteverschil van de omloop

10.1. De lengte

De lengte van de omloop wordt bepaald door de respectievelijke reglementen. Meestal wordt hiervoor de winnaarstijd gebruikt maar er kan ook een afstand vermeld staan. Hierbij wordt rekening gehouden in functie van de datum. De lengte wordt berekend in vogelvlucht, verplichte doorgangen meegeteld.

10.2. Het hoogteverschil

Het hoogteverschil wordt berekend door de omhoog te lopen meters op te tellen van de ideale route (en dat is niet noodzakelijk de rode lijn).

Op terreinen met veel hoogteverschil moet men rekening houden met een hoogtefactor. Voor de Ardennen is dat factor 7. Om een representatieve afstand te bekomen moet men volgende rekensom maken: afstand + (hoogteverschil x 7)

Vb. :10000 + (400x7) = 12800m

11. Drukken van de omloop

Het drukken van de omloop is in de loop der jaren veel eenvoudiger geworden maar toch wordt hier nogal nonchalant mee omgesprongen. Respecteer volgende regels.

- De startdriehoek wijst altijd naar de eerste post (OCAD doet dit vanzelf)
- Elke post wordt aangeduid met een cirkel. In het middelpunt van de cirkel dient de post te staan De normale diameter is 6 mm maar kan aangepast worden en moet onderbroken worden als ze nabijgelegen informatie bedekt.
- De nummering mag geen informatie bedekken en moet dus op een plaats gedrukt staan waar ze geen hinder oplevert.
- De verbinding tussen twee posten gebeurt door een lijn die fictief door beide middelpunten gaat. Deze moet eveneens onderbroken worden (of zelfs verschoven) als ze informatie bedekt.
- De aankomst is een dubbele cirkel en indien de volgweg afgebakend is, moet ze op de kaart staan getekend.

12. De postbeschrijving

De postbeschrijving dient zo volledig mogelijk te zijn. Ze vult de informatie van de kaart aan en voegt er soms zelf aan toe. Zeker wat betreft de plaatsing van het baken kan men niet precies genoeg zijn. Ook afmetingen kunnen een nuttig extra hulpmiddel zijn voor de looper.

Ze kan afgedrukt worden op de kaart en dan liefst op de voorzijde. Bij de allerkleinsten (H/D-10 en H/D –12) moet ze soms ook uitgeschreven zijn.

Hier merk je dikwijls het verschil op tussen een nonchalante of precieze baanlegger.

13. De prestatieniveaus

De technische en fysieke moeilijkheidsgraad moet altijd aangepast worden aan het niveau van de deelnemers. Er bestaat hiervoor geen echte waardeschaal en dus vallen baanleggers vaak terug op hun eigen ervaring. Men kan wel de deelnemers opdelen in 3 prestatieniveaus.

13.1. Prestatieniveau 1: hoogst mogelijke moeilijkheidsgraad

- Post voor de stoplijn
- Meerdere volgwegen
- Ideale volgweg Max. 15% wegen of lijnen
- Hellingen over het ganse parcours
- Technische posten

13.2. Prestatieniveau 2: gemiddelde moeilijkheidsgraad

- Posten voor of achter stoplijn
- Ideale volgweg Max. 30% wegen of lijnen

13.3. Prestatieniveau 3: gemakkelijke omlopen

- Parcours voor beginners, H/D –10 en -12
- Groot aantal posten (> 10)
- Posten op of dichtbij stoplijn
- Hoogteverschil zo klein mogelijk
- Mogelijkheid tot azimuth en lijnvolgving (weg, vegetatie, beek, ...)

14. De leeftijdscategorieën

Zie bijlagen wedstrijdreglement ABSO –BVOS en VVO

15. Ecologische aspecten

Oriëntatielopen is een natuursport en dient met respect te gebeuren voor de natuurlijke omgeving. Het principe is dat de baanlegger ervoor zorgt dat er geen vermijdbare schade optreedt.

15.1. Bodembeschadiging:

- Bodemcompactatie: de bodem kan verdichten wanneer veel lopers over hetzelfde spoor lopen zoals bij een volgweg naar de start of in de start- en aankomstzone. Maar ook door auto's op gevoelige plaatsen te laten parkeren.
- Erosie: het veelvuldig passeren van bepaalde hindernissen, leidt tot erosie. Zo kan de oever van een beek volledig afgekalfd worden bij het verlaten van een post.

15.2. Florabeschadiging:

- Kwetsbare zones: jonge aanplantingen, voorjaarsbloeiërs en lage vegetatie (heide, bosbessen) zijn kwetsbaar voor hoge concentraties van betreding.
- Bomen: plaats geen post onderaan een boom. Veelvuldige betreding kan wortelschade veroorzaken.

15.3. Faunaverstoring:

- Kwetsbare periodes: in bepaalde periodes zijn de dieren kwetsbaar. Zo is er de sperperiode tijdens het vogelbroedseizoen, en zijn reekalveren zeer kwetsbaar als ze juist geboren zijn.
- Schuilzones: tijdens een wedstrijd worden de dieren opgejaagd door de lopers. Voorzie schuilzones, waar geen lopers komen, zodat de dieren daar kunnen schuilen.

15.4. Brandgevaar:

Plaats het wedstrijdcentrum niet in brandgevoelige zones, zijnde heide en droge graszones. Voorzie een evacuatieplan. Maak nooit vuur.

15.5. Vuilnis:

Vuilnis maakt het bos visueel onaantrekkelijk en kan opgegeten worden door de dieren. Verwijder de pré-balises, ruim drankposten op en verwijder signalisatie.

15.6. Bosparasieten:

De teek is de meest voorkomende bosparasiet en kan de ziekte van Lyme verspreiden. Verwittig de lopers op voorhand van mogelijke haarden.

15.7. Contact met bosbeheer:

Neem steeds contact op met de lokale bosbeheerders. Zij kunnen je informatie geven over kwetsbare zones en geplande werken. Respecteer gemaakte afspraken. Een open communicatie tussen beide partijen levert winst op voor iedereen.

16. Tot besluit

De gouden regels voor de baanlegger

Uniek karakter van het oriëntatielopen

Elke sport heeft zijn eigen karakter. Voor ons is dit het lopen in een natuurlijke omgeving waarbij we onze fysiek kunnen uitleven en de oriëntatietechnieken toepassen.

Eerlijkheid van de competitie

Elke deelnemer moet in dezelfde toestand aan de wedstrijd kunnen beginnen. Probeer de factor geluk zo klein mogelijk te houden en controleer de startlijst.

Plezier en succesbeleving

We doen aan sport omdat we het leuk vinden. Zorg er dan altijd voor dat de deelnemer een omloop voorgeschoteld krijgt van zijn niveau.

Respect voor de omgeving, fauna en flora

De natuur speelt een grote rol in de beleving van onze sport. We moeten er dus zorg voor dragen en zijn zwakke punten beschermen. Respecteer eveneens andermans eigendom (omheining, akkers,...)

Media en toeschouwers

Een omloop waar toeschouwers en media zicht hebben op het verloop van de wedstrijd, verhoogt zijn waarde. Houd daar rekening mee zonder aan de eerlijkheid van de omloop te raken.

Bijlage A: VVO reglement (Okt 2014)

4.6. Omlopen

4.6.1. Dagwedstrijden

4.6.1.1. De wedstrijden worden op 7 omlopen gelopen genummerd van 1 tot 7. De afstanden en de categorieën zijn:

Omloop::	Dagwedstrijd:	Sprint:	Leeftijdscategorie
1	9,0 Km	12' – 15'	H21
2	8,0 Km	12' – 15'	H20, H35 en H40
3	7,0 Km	12' – 15'	H18, H45 en H50 - D20 en D21
4	5,5 Km	12' – 15'	H16, H55 en H60 - D16, D18, D35, D40 en D45
5	4,0 Km	12' – 15'	H14, H65 en ouder - D14, D50 en ouder
6	3,0 Km	12' – 15'	H10, H12, H70 en ouder - D10, D12 en D60 en ouder
7	3,0 Km	12' – 15'	H10 en H12 - D10 en D12

4.6.1.2. Deze afstanden mogen maximum met 10 procent verlengd of verkort worden. Bij meerdaagse wedstrijden wordt de lengte van elke dagomloop met 15 procent verminderd met een speling van 2.5 procent naar boven en onder:

Omloop 1: 7.4 – 7.8 km
Omloop 2: 6.6 – 7.0 km
Omloop 3: 5.8 – 6.1 km
Omloop 4: 4.5 – 4.8 km
Omloop 5: 3.3 – 3.5 km
Omloop 6: 2.5 – 2.6 km
Omloop 7: 2.5 – 2.6 km

4.6.1.3. Omloop 7 moet zo danig opgevat zijn dat hij doenbaar is voor beginners (H/D10 en H/D12). De club kan facultatief een mogelijke volgweg (langs de paden) op de kaart aanduiden met een paarse streepjeslijn en in het terrein met lintjes. Indien de club lintjes hangt, dan moet dit gemeld worden aan het VVO-secretariaat zodat het op de site kan gemeld worden. Deze volgweg moet niet steeds de kortste weg tussen de posten zijn zodat een opmerkelijke kaartlezer voordeel kan halen uit het volgen van een ander pad.

De bakens worden op maximum ongeveer 30 m van de wegen geplaatst, zichtbaar vanaf de weg bij een ooghoogte van ongeveer 1 m. Meerdere trajecten tussen de posten moeten zo gelegd zijn dat men voordeel haalt door "door te steken", bij voorkeur door het volgen van een lijnobject zoals gracht, berm, vegetatiegrens, ...

De postenbeschrijving is meer uitgebreid dan alleen met I.O.F. -tekens. De plaats en zo mogelijk het telefoonnummer van het wedstrijdsecretariaat worden bij de postenbeschrijving gevoegd. De baanlegging van omloop 7 wordt op voorhand (= voor het drukken!) ter controle voorgelegd aan een lid van de ploegencommissie.

Voorbeeld: zie bijlage A.

4.6.1.4. Afwijkingen op de afstanden (bv bij Sprint, midden afstand,...) moeten vooraf aangevraagd worden bij het opstellen van de wedstrijdkalender.

Afwijkingen op het wedstrijdtype (bv scoreloop,...) of kaart (bv zonder zwart, NGI,...) die van toepassing zijn op de normale omlopen 1 tot 7, moeten vooraf aangevraagd worden bij de S&K-commissie.

Afwijkingen die van toepassing zijn op eventuele extra omlopen (8, 9,...) moeten NIET aangevraagd worden.

4.6.2. Avondwedstrijden

4.6.2.1. De wedstrijden worden op 3 omlopen gelopen genummerd van 1 tot 3.

Wedstrijdreglement goedgekeurd BAV 2013

De afstanden en de categorieën zijn:		
Omloop 1	6,0 Km	H20, H21, H35 en H40
Omloop 2	4,5 Km	H16, H18, H45, H50, H55, H60 D16, D18, D20, D21, D35 en D40
Omloop 3	3,5 Km	H14, H65 en ouder D14, D45 en ouder

De afstanden mogen met maximum 500 meter verlengd of verkort worden. Eerst vanaf de categorie H/D14 mag individueel aan avondoriëntatie gedaan worden.

4.6.2.2. De bakens moeten vervuldigd of vervangen worden door een licht of reflecterend materiaal, zichtbaar vanuit alle richtingen.

4.6.2.3. Omloop 3 moet zodanig opgevat zijn dat hij doenbaar is voor beginners, maar toch ook voldoende uitdaging biedt aan ervaren lopers. De bakens zijn steeds zichtbaar vanaf de paden. De trajecten tussen de posten moeten zo gelegd zijn dat er steeds een valabele volgweg is langs de paden, maar dat men voordeel kan halen door "door te steken". Alleen op omloop 3 mag samen gelopen worden.

4.6.3. Avondwedstrijden (Lente-avond sprint)

Er zijn minstens 3 omlopen, van gelijk technisch niveau:

De afstanden en de categorieën zijn:		
Omloop 1	6,0 Km	niet voor H/D14 en jonger
Omloop 2	4,5 Km	niet voor H/D12 en jonger
Omloop 3	3,0 Km	

4.6.4. Bemane posten

Personen die een post bemannen moeten voorzien zijn van een gekleurde V.V.O.-armband. Deze wordt ter beschikking gesteld samen met de V.V.O.-computer. Wanneer een post bemand wordt, is het aangewezen dit te doen voor gans de duur van de wedstrijd, zeker wanneer de bemanning vermeld is op de postenbeschrijving.

4.6.5. Het is de deelnemer toegestaan in de regionale V.V.O.-wedstrijden, met uitzondering van:

de V.V.O.- Sylvester 5-daagse

de V.V.O.-kampioenschappen (ind. + aflossing)

de interfederale en internationale matches,

een lagere omloop te lopen dan deze die met de leeftijdscategorie overeenkomt. Hij/zij wordt achteraan geklasseerd.

Bijlage B: ABSO-BVOS reglement (Maart 2014)

14. DE OMLOPEN

14.1 De "I.O.F. Principles for Course Planning" moeten worden toegepast. Toegelaten afwijkingen hierop staan hieronder vermeld.

14.2 De winnaarstijden uit de tabel in bijlage B zijn indicatief bijhet uittekenen van de omlopen, en dienen nauwgezet toegepast te worden.

14.3 De lengte van de omloop wordt in vogelvlucht gemeten, vanaf de start, via de controleposten tot de aankomst. Hierbij wordt rekening gehouden met niet-passeerbare hindernissen (hoge omheining, vijver, rotswand...), verplichte doorgangen en volgwegen, verboden zones, ...

14.4 Het hoogteverschil van de omloop is het totaal van het aantal te klimmen meters, berekend volgens de kortste optimale weg.

14.5 Het hoogteverschil mag normaal niet groter zijn dan 4% van deze optimale volgweg.

14.6 Bij het Belgisch kampioenschap Lange en Middenafstand mag er in de omlopen HE / DE geen enkele gemeenschappelijke post zijn, zowel onderling als met de andere omlopen, tenzij de laatste post, bevoorradingsposten en/of bemande posten.

14.7 Indien er een voorstart is en de weg tot aan het startbaken afgebakend is met een volledig lint, moet de loper deze weg volgen tot aan het startbaken. Indien er geen volledig lint is, mag de loper zijn eigen weg kiezen. Het wordt de baanleggers echter aangeraden om situaties te vermijden waar het beter is om niet langs het startbaken te passeren.

14.8 Wanneer het sportreglement de inrichting van een omloop H/D-10 voorschrijft, moet deze gemakkelijk zijn, kunnen afgelegd worden door de wegen te volgen en moeten de posten langs de wegen staan. De baanlegging moet wel zodoende zijn dat opmerkelijke atleten door doorsteken deze omlopen sneller kunnen afleggen. Postenbeschrijvingen worden overhandigd met symbolen en wanneer de deelnemer dit wenst, in een geschreven tekst in zijn eigen taal (een van de drie landstalen).

14.9 De baanlegger zal ervoor zorgen dat de omlopen veilig zijn, met bijzondere aandacht voor de omlopen, waarin de jongste en de oudste leeftijdscategorieën deelnemen.

Wanneer toch een gevaarlijke weg moet overgestoken worden, zal hij desnoods seingevers voorzien. Indien gevaarlijke doortochten onvermijdelijk zijn, zullen zij desnoods worden afgebakend.

14.10 Voor de 4 nationales lange afstand, het Belgisch kampioenschap Lange afstand en het Interclubkampioenschap, staan hieronder de leeftijdscategorieën gerangschikt volgens de fysieke moeilijkheidsgraad van hun omloop:

HE / H21 / H35 / H-20 / H40 / DE / H-18 / H45 / H50 /
H-16 / D21 / HB / H55 / D-20 / D35 / D-18 / D40 / H60 /
D45 / D-16 / H-14 / D50 / DB / D-14 / H65 / D55 / D60 /
H-12 / D-12 / H70 / D65 / H75 / D70 / H80 / D75 / H85 /
D80 / H90 / D85 / H95 / D90 / D95 / H-10 / D-10

Het minimum aantal omlopen en de groepering van de leeftijdscategorieën is als volgt:

1. HE
2. H21
3. H35 / H-20
4. H40 / DE
5. H-18 / H45
6. H50 / H-16 / D21 / HB
7. H55 / D-20 / D35 / D-18 / D40
8. H60 / D45 / D-16 / H-14 / D50 / DB
9. D-14 / H65 / D55 / D60
10. H-12 / D-12 technisch gemakkelijk
11. H70 / H75 / D65 / D70
12. H80 / H85 / H90 / H95 / D75 / D80 / D85 / D90 /
D95 fysisch gemakkelijk en technisch uitdagend
13. H-10 / D-10 (art. 14.8)

14.11 Bij een groot aantal deelnemers (bijvoorbeeld meer dan 90) mag een omloop verder opgesplitst worden. De omlopen 3 tot en met 9 mogen ook anders gegroepeerd worden, maar de rangschikking van de leeftijdscategorieën van art. 14.10 moet steeds gerespecteerd worden. Het specifiek karakter van sommige leeftijdscategorieën moet ook in aanmerking genomen worden.

14.12 Buiten de omlopen voor de leeftijdscategorieën uit bijlage B, moet de organisator nog omlopen voorzien die de deelnemers zelf intekenen ter plaatse, genaamd LE (Long Easy) en LD (Long Difficult) voor de lange afstanden en genaamd SE (Short Easy) en SD (Short Difficult) voor de korte afstanden. Deze omlopen zijn bestemd voor beginners, voor joggers en voor competitie-lopers die zich niet vooraf hebben ingeschreven, en voor iedereen die niet in een leeftijdscategorie wenst te lopen.

14.13 De organisatie zorgt voor een afzonderlijk secretariaat dat instaat voor de ontvangst van de deelnemers voor de omlopen LE, LD, SE en SD en waar de omlopen kunnen ingetekend worden buiten de wedstrijdtijd.

14.14 De vier omlopen LE, LD, SE en SD moeten voorzien worden tijdens de wedstrijden voorzien door art. 1.5, uitgezonderd tijdens het Belgisch nachtkampioenschap. De organisatoren van de Belgische individuele kampioenschappen en van de aflossing kunnen aan de Technische Commissie een afwijking op deze verplichting vragen wanneer zij kunnen aantonen dat het regelmatig verloop of zelfs het bestaan zelf van de voornaamste wedstrijd in gevaar zou kunnen komen. Deze aanvraag moet minstens 6 maanden voor de datum van de wedstrijd ingediend worden bij de secretaris van de Technische Commissie. In het geval deze afwijking wordt toegestaan moet de organisator toch nog twee individuele omlopen voorzien met inschrijving ter plaatse, een zeer gemakkelijke van ongeveer 3 km en een andere, technisch moeilijk, van ongeveer 6 km.

14.15 De vier omlopen LE, LD, SE en SD moeten aan de deelnemer de keuze bieden in verband met de volgende criteria:

Technische moeilijkheid		
Moelijkheidsgraad	Omgeving van de controlepost	Navigatie
Gemakkelijk (Trim)	De post staat op een kruispunt van wegen of een weg met een lijkenmerk of vlak bij een weg.	De omloop kan bijna volledig op wegen afgelegd worden
Moeilijk	Er is geen opvallend aanvalspunt in de omgeving van de post.	Er zijn niet altijd volglijnen voorhanden.

		Fysieke moeilijkheid
4 Km	7 Km	
SE	LE	Gemakkelijk
SD	SD	Moeilijk

De omlopen SE en SD mogen ingekorte omlopen zijn van LE en LD.

DE LEEFTIJDSCATEGORIEËN

15.1 De deelnemers worden in categorieën ingedeeld volgens hun leeftijd en geslacht, volgens bijlage B.

15.2 Deelnemers van 20 jaar en jonger behoren tot een categorie tot op het einde van het kalenderjaar waarin zij de leeftijd van hun categorie bereiken. Deelnemers van de categorieën D/H-18 en hoger mogen in een hogere leeftijdscategorie lopen tot en met de categorie D/H 21. Deelnemers uit de categorieën D/H-16 en jonger moeten echter in hun categorie lopen. Enkel voor het Belgisch kampioenschap Aflossing kunnen deze deelnemers, zoals voorzien in art. 4.5.2.b, één categorie hoger lopen.

15.3 Deelnemers van 21 jaar en ouder behoren tot een categorie vanaf het begin van het kalenderjaar waarin zij de leeftijd van hun categorie bereiken. Zij mogen in een lagere leeftijdscategorie lopen tot en met de categorie D/H 21.

15.4 Binnen de limieten hierboven vermeld, mag iedereen deelnemen in de categorieën D/H E. Maar alleen wie een tijd realiseert die minder dan het dubbel van de winnaartijd is, wordt geklasseerd.

15.5 Tijdens de kampioenschappen Lange en Midden afstand, het interclubkampioenschap, de vier nationales lange afstand, de nationale midden afstand en de 3 daagse van België moeten de organisatoren omlopen voor Dames B en Heren B voorzien. Iedereen die tot de categorieën D/H-20 en ouder behoort, mag hierin deelnemen. Deze omlopen zijn fysiek minder zwaar, maar technisch voldoende moeilijk.