

III. Wedstrijdreglement NOLB

(zoals dat is goedgekeurd tijdens de Algemene Vergadering van 8 april 2019)



Het Wedstrijdreglement van de NOLB bestaat uit de volgende onderdelen:

- Artikel 1: DEFINITIES
- Artikel 2: ALGEMEEN
- Artikel 3: LEEFTIJDSCATEGORIEËN
- Artikel 4: KAMPIOENSCHAPPEN, INTERCLUB en INTERLAND
- Artikel 5: KOSTEN
- Artikel 6: WEDSTRIJDINFORMATIE
- Artikel 7: WEDSTRIJDTERREIN
- Artikel 8: KAARTEN
- Artikel 9: BAANLEGGEN
- Artikel 10: POSTOMSCHRIJVINGEN
- Artikel 11: POSTPLAATSEN EN POSTMATERIAAL
- Artikel 12: STEPELSYSTEMEN
- Artikel 13: TOEGESTANE KLEDING/ HULPMIDDELEN
- Artikel 14: START
- Artikel 15: FINISH EN TIJDWAARNEMING
- Artikel 16: RESULTATEN
- Artikel 17: PRIJZEN
- Artikel 18: SPORTIVITEIT
- Artikel 19: KLACHTEN
- Artikel 20: PROTEST
- Artikel 21: OFFICIALS

Artikel 1: DEFINITIES

In dit reglement wordt verstaan onder:

Wedstrijdcommissie: de Wedstrijdcommissie van de NOLB, zoals beschreven in de artikelen 14 en 15 van het Huishoudelijk Reglement

NC: de Nationale Competitie

NK: Nationaal Kampioenschap

Nat: een nationale wedstrijd, zijnde een wedstrijd van de Nationale Competitie (NC) of een Nationaal Kampioenschap (NK)

Klassieke afstand: afstanden zoals bedoeld in tabel 3.1

Sprint: afstanden zoals bedoeld in tabel 3.1

Middle Distance (MD): afstanden zoals bedoeld in tabel 3.1

Long Distance (LD) : afstanden zoals bedoeld in tabel 3.1

Relay: ploegenwedstrijd, afstanden en ploegensamenstelling zoals bedoeld in tabel 3.1

Interclub: jaarlijkse wedstrijd tussen de verenigingen

Interland: jaarlijkse uitwisseling met bevriende bonden/federaties V.V.O.-F.R.S.O-N.O.L.B.-E.O.C -LNPCCO.

Beschermde status: in het weekend waarin een nationale wedstrijd (Nat.) plaatsvindt, mag geen andere wedstrijd georganiseerd worden, tenzij met toestemming van de Wedstrijdcommissie van de NOLB

Artikel 2: ALGEMEEN

- 2.1. Dit reglement is gebaseerd op het IOF reglement 2007 met aanpassingen in juli 2009, april 2010 en april 2011.
- 2.2. Het Wedstrijdreglement is bindend voor alle nationale wedstrijden. Bij overige wedstrijden worden afwijkingen van het reglement vooraf gepubliceerd. Een artikel, of deel daarvan, zonder wedstrijsdaanduiding NC, NK of Nat in de kantlijn is van toepassing op alle wedstrijden. Een artikel, of deel daarvan, met een wedstrijsdaanduiding NC, NK of Nat in de kantlijn is alleen van toepassing op deze wedstrijden; deze specifieke regels gaan bij conflict boven de algemene regels.
- 2.3. Indien niet anders vermeld, heeft dit reglement betrekking op individuele oriëntering te voet en overdag.
- 2.4. In relay zijn de regels voor de individuele wedstrijden van toepassing, tenzij anders vermeld.
- 2.5. De organisator kan besluiten extra regels uit te vaardigen voor zover deze niet in conflict zijn met dit reglement. Bij nationale wedstrijden mag dit alleen met toestemming van de Wedstrijdcommissie.
- 2.6. Deelname aan wedstrijden geschiedt op eigen risico.
- Nat 2.7. De in dit reglement genoemde Nationale Competitie en Nationale Kampioenschappen worden onder verantwoordelijkheid van de Wedstrijdcommissie georganiseerd.
- NC 2.8. De Nationale Competitie bestaat bij voorkeur uit 7 (n) wedstrijden.
- NC 2.9. Indien een wedstrijd wordt geannuleerd, wordt een vervangende wedstrijd aangewezen door de Wedstrijdcommissie. Als dit niet mogelijk is, zal het aantal wedstrijden (n) worden aangepast.
- NC 2.10. Het competitie seizoen loopt van 1 januari t/m 31 december.
- Nat 2.11. Een nationale wedstrijd heeft een beschermde status.
- Nat 2.12. Deelname staat open voor iedereen. Klassering in de totaalrangschikking is voorbehouden aan leden van de NOLB.

Artikel 3: LEEFTIJDSCATEGORIEËN

- 3.1. De deelnemers worden in categorieën ingedeeld naar leeftijd en sekse. Vrouwen mogen in de mannencategorie deelnemen.
- 3.2. Deelnemers die aan het begin van een kalenderjaar 20 jaar of jonger zijn, behoren tot het einde van dat kalenderjaar tot de categorie van de leeftijd die ze dat kalenderjaar bereiken. Zij mogen deelnemen aan oudere categorieën t/m D/H 21.
- 3.3. Deelnemers die op 1 januari van een kalenderjaar 21 jaar of ouder zijn, behoren vanaf het begin van dat kalenderjaar tot de leeftijdscategorie die behoort bij de leeftijd die zij in de loop van dat kalenderjaar bereiken. Ze mogen deelnemen in jongere leeftijdscategorieën maar niet lager dan D/H 21.
- Nat 3.4. Voor de Nationale Competitie (NC) en de Nationale Kampioenschappen (NK's) worden de leeftijdscategorieën D10-D85 & H10-H85 aangehouden.

Artikel 4: KAMPIOENSCHAPPEN, INTERCLUB en INTERLAND

4.1. Jaarlijks worden er onder leiding van de Wedstrijdcommissie de in lid 4 genoemde kampioenschappen georganiseerd.

4.2. Bij onvoldoende deelname (< 3 aanmeldingen) kan de Wedstrijdcommissie besluiten om binnen de banen leeftijdscategorieën samen te voegen, conform de in artikel 3.4. genoemde indeling van de categorieën, waarbij alleen oudere leeftijdscategorieën bij jongere worden samengevoegd.

4.3. Bij een Nationaal Kampioenschap en Interclub is na-inschrijven mogelijk in overleg met de organisatie. Men loopt dan buiten mededinging mee en start na de deelnemers aan het kampioenschap.

4.4. Disciplines:

4.4.a. Nationaal Kampioenschap Sprint; Categorie, Route en afstanden, zie tabel 3.1

4.4.b. Nationaal Kampioenschap Middle Distance; Categorie, Route en afstanden, zie tabel 3.1

4.4.c. Nationaal Kampioenschap Long Distance; Categorie, Route en afstanden, zie tabel 3.1

4.4.d. Nationaal Kampioenschap Relay

4.4.d.1. De wedstrijd wordt gelopen met teams van drie deelnemers. Alle deelnemers van een team moeten tot dezelfde vereniging behoren. Aan elke leeftijdscategorie wordt een coëfficiënt gegeven door het toekennen van een aantal punten. Elk team mag worden samengesteld uit deelnemers van verschillende leeftijdscategorieën, maar het totaal van het team mag uit niet meer dan 49 punten bestaan. Leeftijdscategorie en punten; zie tabel 3.1

4.4.d.2. Elk team legt (ongeacht de samenstelling) 3 routes af met vaste afstanden: 3 km, 4,5 km en 6 km.

4.4.d.3. Alle teams lopen volgens een vaste volgorde, t.w. eerst 4,5 km, dan 3 km en vervolgens 6 km.

4.5. Interclub

Jaarlijks wordt, bij voorkeur in november/december, de laatste NC-wedstrijd ingericht als Interclub, een kampioenschap tussen de verenigingen.

4.5.1. Bij de Interclub wedstrijd wordt de eindstand als volgt opgemaakt: In elke wedstrijdklasse (totaal max. 36, zie overzicht tabel 3.1), wordt rekening gehouden met het aantal gestarte clubs (N = max. 5 clubs).

4.5.2. In elk van deze wedstrijdklassen krijgt de eerst geklasseerde loper N punten, de tweede N-1 punten, de derde N-2 punten enz. Al de volgende lopers inclusief de begeleide deelnemers krijgen een 1/4 punt om deelname te belonen.

4.5.3. Diskwalificatie en niet-gefinished geven 0.25 punten en tellen WEL mee bij de bepaling van de factor N.

Niet gestart geeft geen punten en telt NIET mee bij de bepaling van de factor N.

4.5.4. De vereniging met het hoogste aantal punten, bekomen door optelling van de verschillende wedstrijdklassen, wint de Interclub Cup. De Interclub Cup is een wisselprijs die door de NOLB beschikbaar wordt gesteld.

4.6. Interland

Eenmaal per jaar vindt een uitwisseling plaats met bevriende bonden/federaties V.V.O.-F.R.S.O-N.O.L.B.-E.O.C-LNPCCO.

4.6.1. De naam van de wedstrijd is : VVO-FRSO-LNPCCO-NOLB-EOC, waarbij de volgorde van de federaties de anciënniteit van deelname weergeeft

4.6.2. Doel: Jaarlijkse vriendschappelijke ontmoeting tussen de verschillende federaties

4.6.3. Deelname: Iedere organiserende federatie kan behalve de vaste deelnemers ook andere federaties uitnodigen. De organiserende federatie is gebonden aan het heersend reglement. Het reglement kan slechts veranderd worden in consensus tussen de 5 organiserende federaties.

4.6.4. De wedstrijd vindt bij voorkeur plaats eind februari of begin maart en wordt een jaar voordien bepaald in overleg met alle federaties. Er wordt naar gestreefd een competitieve, technische kaart te gebruiken. De wedstrijd wordt beurtelings georganiseerd door de 5 federaties, t.w. de V.V.O. in 2010 en daarna in de volgorde aangegeven in lid 4.6.1 van art 4.

4.6.5. De organisatie, categorieën, omlopen, rangschikking, reglementen worden besproken en goedgekeurd in consensus tussen de 5 federaties. De laatste versie is goedgekeurd op 2014-03-31.

4.6.6. Organisatie:

Een team bestaat uit max. 42 leden : 21 vrouwen en 21 mannen (zie tabel 3.3). Startvolgorde wordt vooraf bepaald en bekendgemaakt.

Er moet een nevenwedstrijd georganiseerd worden voor de reserves, begeleiders en toeschouwers. Er moet tevens een trainingsmogelijkheid voorzien worden (daags voordien).

Deelnameprijs : geldende federatienormen (jaar voordien te bespreken). Accommodaties: de organiserende federatie biedt aangepaste, betaalbare accommodatiemogelijkheden (logies, diner, ontbijt) aan.

Rangschikking en puntentoeckenning: Per categorie Dames en Heren wordt een klassement opgemaakt dus maximaal 14 competities.

Per federatie kunnen maximaal 2 starters scoren, dus 10 punten als uit 5 teams 2 starters scoren. De winnaar krijgt 10 punten, de nummer 2 krijgt 9 punten, etc. Als er minder potentiële scoorders zijn, wordt het aantal maximaal te scoren punten dienovereenkomstig verminderd. Bijvoorbeeld als uit elke federatie slechts een starter deelneemt, geeft 5 punten voor de winnaar, 4 voor de tweede enz.

Winnaar is de federatie die het grootst aantal punten scoort.

Artikel 5: KOSTEN

5.1. De kosten van een wedstrijd komen voor rekening van de organisator. Om de kosten te dekken mag de organisator inschrijfgeld heffen. Het inschrijfgeld dient zo laag mogelijk te zijn. Na-inschrijvingen kunnen worden belast met extra kosten.

Nat Het maximale inschrijfgeld wordt door de Algemene Vergadering van de NOLB vastgesteld. Met ingang van 2020 bedraagt het inschrijfgeld maximaal € 10,-.

5.2. Elke vereniging of individuele deelnemer is verantwoordelijk voor het betalen van het inschrijfgeld zoals gespecificeerd in de uitnodiging.

5.3. De organisator mag deelnemers of teams uitsluiten van de wedstrijd indien deze het inschrijfgeld niet betaald hebben en er geen afspraak is gemaakt over de betaling.

5.4. Leden van de V.V.O. (Vlaams Verbond voor Oriënteringslopen) betalen bij wederzijdse afspraak dezelfde inschrijfkosten als NOLB-leden.

Artikel 6: WEDSTRIJDINFORMATIE

6.1. Wedstrijdaankondigingen worden door de organiserende vereniging via de website van de NOLB gepubliceerd.

Nat. Voor NK's en NC-wedstrijden dient de wedstrijdankondiging 2 maanden voor de wedstrijddag te worden aangeleverd bij de wedstrijdcommissie.

6.1.1. Voor overige wedstrijden geldt een termijn van 4 weken.

6.2. Wedstrijdaankondigingen bevatten in elk geval de volgende informatie:

- naam organiserende vereniging
- datum van de wedstrijd
- laatst mogelijke inschrijfdatum
- tel. nummer/e-mail adres/adres van inschrijving
- naam en schaal van de gebruikte kaart
- tijdstip eerste en laatste start
- einde wedstrijd/sluitingstijd
- categorieën/afstanden waarin gelopen wordt
- kosten van deelname
- routebeschrijving
- bij vaste starttijden: afstanden parking-secretariaat-start
- wel/geen kleedgelegenheid

NK - naam van de wedstrijdleider

NK - naam van de baanlegger

NK - naam van de controleur

- bij elektronisch stempelen het gebruikte stempelsysteem en daaraan verbonden extra kosten voor de huur

- eventuele extra kosten voor na-inschrijving

Nat 6.3. De inschrijving sluit 7 dagen voor de dag van de wedstrijd. Eventueel na-inschrijven in overleg met de organiserende vereniging.

Artikel 7: WEDSTRIJDTERREIN

Nat 7.1. Het wedstrijdterrein mag tenminste 6 maanden voorafgaand aan een NK of tenminste 4 maanden voorafgaand aan een NC niet gebruikt zijn voor NOLB wedstrijden. De kaart moet daarom met dezelfde termijnen voorafgaand aan de wedstrijd gepubliceerd zijn in de kalender.

NK 7.2. De toegang tot het wedstrijdterrein is direct verboden zodra het besluit voor dit terrein is gepubliceerd.

7.3. Over verboden gebieden of gevaarlijke gebieden, verboden routes, lijn- objecten die niet gepasseerd mogen worden enz. moet informatie worden verstrekt. Deze gebieden moeten gemarkeerd worden op de kaart en indien nodig ook in het terrein. De deelnemers mogen deze gebieden/objecten/routes niet betreden, volgen of oversteken.

7.4. Verplichte routes, oversteken en passages moeten over de gehele lengte duidelijk gemarkeerd zijn, zowel op de kaart als in het terrein.

Artikel 8: KAARTEN

- Nat 8.1. Kaarten, baanmarkeringen en overdrukken moeten getekend en gedrukt zijn volgens de IOF International Specification for Orienteering Maps. Voor afwijkingen is toestemming nodig van de Wedstrijdcommissie.
- Nat 8.2. De schaal van de kaart voor routes 1 en 2 is 1:10.000, voor de overige routes mag schaal 1:7.500 gebruikt worden. Bij de relay mag altijd schaal 1:7.500 gebruikt worden. De schaal van de sprint/stadskaarten mag 1:4.000 of 1:5.000 zijn. Het formaat van de kaart mag niet groter zijn dan A3.
- Afwijkingen hiervan moeten door de Wedstrijdcommissie goedgekeurd worden.
- N.B.: de organisatoren moet in de wedstrijd aankondiging duidelijk aangeven welke schalen voor wie gebruikt worden.
- 8.3. Fouten op de kaart en veranderingen die ontstaan zijn in het terrein nadat de kaart was gedrukt, moeten worden aangepast (overdruk) als deze veranderingen de wedstrijd kunnen beïnvloeden.
- 8.4. De kaarten moeten bestand zijn tegen vuil, beschadigingen en weersomstandigheden.
- Nat 8.5. Indien er al kaarten zijn van het wedstrijdgebied, moeten er kleurenkopieën van de meest recente versie worden getoond aan alle deelnemers op de dag van de wedstrijd.
- 8.6. Op de wedstrijddag is het gebruik van elke kaart van het wedstrijdgebied verboden voor deelnemers en officials, totdat het toegestaan wordt door de organiserende vereniging.
- 8.7. De wedstrijdkaart is zo groot als de deelnemer nodig heeft voor zijn loop.

Artikel 9: BAANLEGGEN

- 9.1. De IOF Principles for Course Planning / Handleiding voor Baanleggen van de NOLB worden / wordt zo goed mogelijk gevolgd.
- Nat 9.2. De kwaliteit van de banen moet een nationale wedstrijd waardig zijn. De kaartleestechniek, het concentratievermogen en het loopvermogen moet getest worden. Bij een NK beslist de controleur van de Wedstrijdcommissie over de toelaatbaarheid. Alle banen moeten verschillende oriënteringstechnieken bevatten (zie Tabel 3.2). Eén van de wedstrijden van de Nationale Competitie tijdens de periode maart t/m mei zal worden georganiseerd zijnde een Lange Stads-OL, waarin de maximale afstanden gelijk zijn aan de richtafstanden voor de Klassieke route (zie Tabel 3.1). Voor de Lange Stads-OL wordt de lengte van de banen aangegeven in de daadwerkelijk te lopen afstand via de kortste, meest logische route.
- NK 9.3. De lengte van de banen wordt berekend door rechte lijnen vanaf de start via de posten naar de finish, waarvan alleen mag worden afgeweken bij fysiek niet passeerbare hindernissen (hoge hekken, meren, rotswanden enz.), verboden gebieden en gemarkeerde routes. Voor het NK sprint wordt de lengte van de banen aangegeven in de daadwerkelijk te lopen afstand via de kortste, meest logische route.
- 9.4. Het aantal hoogtemeters moet worden aangegeven via de kortste, meest logische route.

9.5. Bij de relay moeten de controlepunten voor de teams op verschillende manieren gecombineerd worden, maar alle teams moeten uiteindelijk dezelfde gezamenlijke route hebben gelopen. Als het terrein en het concept van de banen er zich voor leent, mogen de banen verschil in lengte hebben. Het totaal van de afstand mag niet meer zijn dan voorgeschreven.

9.6. In individuele wedstrijden mogen de controleposten verschillend gecombineerd worden voor de deelnemers, maar alle deelnemers moeten dezelfde totale route lopen.

Artikel 10: POSTOMSCHRIJVINGEN

10.1. De exacte plaats van de post wordt aangegeven door de postomschrijving.

10.2. De postomschrijving wordt weergegeven in symbolen die in overeenstemming moeten zijn met de IOF postomschrijvingen. Een uitzondering wordt gemaakt voor de eenvoudigste route. Daar worden de postomschrijvingen ook in klare taal weergegeven.

Nat 10.3. Voor wedstrijden met een intervalstart zijn voor iedere loper aparte postomschrijvingen beschikbaar.

Artikel 11: POSTPLAATSEN EN POSTMATERIAAL

11.1. Het controlepunt dat op de kaart is aangegeven, moet duidelijk gemarkeerd zijn in het terrein en zo uitgerust zijn dat de deelnemer kan bewijzen dat hij bij de controlepost geweest is.

11.2. Elke controlepost is gemarkeerd met een postzak bestaande uit drie zijden ongeveer 30 x 30 cm. in de vorm van een driehoek. Ieder vlak moet diagonaal verdeeld zijn in een wit en een oranje vlak (PMS 165).

11.3. De postzak moet geplaatst zijn bij/op/aan het object zoals aangegeven op de kaart in overeenstemming met de postomschrijving. De postzak is zichtbaar voor de deelnemer wanneer deze de beschreven positie kan zien.

11.4. Controleposten mogen niet binnen 30 meter van elkaar staan. (15 meter voor kaartschaal 1:5000 of 1:4000). De afstand tussen de controleposten wordt gemeten in een rechte lijn.

11.5. Een controlepost moet waar mogelijk zo geplaatst worden dat andere lopers geen voordeel hebben van de aanwezigheid van een stempelende deelnemer.

11.6. Elke post is voorzien van een codecijfer, dat zo geplaatst is dat een deelnemer die de post stempelt duidelijk de cijfercode kan lezen. Cijfers onder de 31 mogen niet worden gebruikt. De cijfers zijn zwart op een witte ondergrond en moeten duidelijk leesbaar zijn. Als de postnummers horizontaal geplaatst zijn moeten die nummers onderstreept worden die op de kop verkeerd gelezen zouden kunnen worden. (Bijv. 86, 161)

Nat Elke controlepost wordt voorzien van een gelijk genummerd label in de directe omgeving van de controlepost, of van gelijk genummerde confetti rondom de controlepost

11.7. Samenstelling en opbouw van de controlepost zijn voor alle controleposten gelijk. Hierop kan een uitzondering gemaakt worden voor de laatste controlepost.

11.8. Controleposten kunnen bewaakt zijn. Deze persoon onthoudt zich buiten zijn bewakende taak van enig contact met de deelnemers. Hij moet tevens een zodanige positie innemen dat de deelnemers niet naar de controlepost worden geleid.

11.9. Controleposten dienen in de aangegeven volgorde te worden aangedaan, behalve bij een scoreloop of soortgelijke vorm van oriënteren. Elke deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het op de juiste wijze markeren van zijn controlekaart of het op de juiste wijze contact maken tussen EMIT respectievelijk SI badge en de controlepost.

11.10. Het missen van een controlepost, het opzettelijk onjuist merken van de controlekaart of het duidelijk niet volgen van de voorgeschreven route levert bij constatering diskwalificatie van de deelnemer op.

11.11. Bij warm weer (boven 25°C) moet op de banen langer dan 5 km water worden aangeboden.

NK 11.12. Alle risicovolle controleposten moeten bewaakt worden.

Artikel 12: STEMPELSYSTEMEN

12.1. Door de IOF goedgekeurde standaard stempelsystemen zijn:

- de traditionele merktang en het controlekaartsysteem;
- het Emit elektronisch merk- en tijdwaarnemingsysteem;
- Sportident.

Voor het gebruik van een ander systeem is vooraf goedkeuring van de NOLB nodig.

12.2. Het traditionele stempelsysteem moet voldoen aan de volgende specificaties:

- de controlekaart moet weerbestendig zijn en niet groter dan 10 x 21 cm;
- ieder stempelvakje moet minimaal 18 x 18 mm zijn;
- drie vakjes moeten duidelijk als reservevakjes worden aangeduid.

De deelnemers mogen de controlekaart beschrijven, in een plastic zak doen o.i.d.

Het is niet toegestaan stukken van de controlekaart af te knippen / snijden.

12.3. Bij het gebruik van het Emit-systeem wordt een kaartje verstrekt, dat dient als reservesysteem (back-up), mocht de elektronische stempel ontbreken. Dit kaartje moet bestand zijn tegen de wedstrijdinvloeden, waaronder nat worden.

Het is de verantwoordelijkheid van de deelnemer ervoor te zorgen dat zijn/haar reservekaartje (back-up) is gemerkt, zodat het kan worden gebruikt als de elektronische stempel ontbreekt.

12.4.a. Bij Sportident moet de extra markering (back- up) aanwezig zijn op de controlepost, in de vorm van een tweede elektronische stempel of in de vorm van een traditionele merktang.

Het is de verantwoordelijkheid van de deelnemer om pas zijn SI- Pin uit de controlepost te halen nadat het feedbacksignaal is ontvangen. Alleen wanneer er geen feedback signaal is ontvangen, moet de deelnemer het back-up gedeelte gebruiken.

12.4.b Bij nationale wedstrijden en kampioenschappen mogen de SI kastjes niet in de beacon (zend) stand staan.

12.5. De controlekaart, elektronisch of anders, moet duidelijk aangeven dat alle controleposten zijn aangedaan. Een deelnemer, die een merkteken mist of waarvan het merkteken onherkenbaar is, wordt niet geklasseerd, tenzij met zekerheid kan worden vastgesteld dat oorzaak van het gemiste of onherkenbare merkteken niet de schuld van de deelnemer is.

Mocht deze bijzondere omstandigheid zich voordoen en kan door een bij de post aanwezig jurylid/camera of bij het uitlezen van de post worden vastgesteld dat de

deelnemer wel bij de post is geweest, wordt niet tot diskwalificatie overgegaan, in alle andere gevallen wel.

12.6. Deelnemers zijn verantwoordelijk voor het markeren van hun controlekaart bij elke controlepost met de daar aanwezige merktang.

Deelnemers zijn verantwoordelijk voor het juist markeren, zelfs als bij sommige controleposten het eigenlijke markeren gebeurt door de organisator.

12.7. Tenminste een deel van het merk dient in het juiste vak of een leeg reservevak te zitten. Eén vergissing per deelnemer is toegestaan, bijv. een merk buiten het juiste vak, of het overslaan van een vak, op voorwaarde dat alle merken duidelijk herkenbaar zijn. Een deelnemer die probeert om voordeel te behalen door het onzuiver merken kan gediskwalificeerd worden.

12.8. De organisator heeft het recht om de controlekaart bij aangewezen posten te laten controleren en/of te laten merken door een official. Dit moet op de postomschrijving vermeld worden.

12.9. Deelnemers die hun controlekaart kwijtraken, een post overslaan, of waarvan wordt geconstateerd dat ze de posten in de verkeerde volgorde aandoen, zullen gediskwalificeerd worden.

12.10. Bij relay kunnen de controlekaarten gecombineerd worden met de kaart en niet op voorhand worden uitgereikt.

12.11. Indien men in koppelverband deelneemt dienen beide deelnemers aan de finish een controlekaart in te leveren.

12.12. Bij wedstrijden van de Nationale Competitie en de Nederlandse Kampioenschappen is het verplicht om EMIT of SI als controle- en tijdwaarnemingssysteem te gebruiken.

12.13. Voor alle wedstrijden geldt dat indien een controlepost tijdens de wedstrijd wordt ontvreemd of een controlepost toch op een verkeerde plaats blijkt te staan, de 'leg' naar deze post en de 'leg' vanaf deze post na de wedstrijd uit de route wordt gehaald. Het klassement wordt opgemaakt over de overgebleven route. Voorwaarde hierbij is uiteraard dat er gebruik is gemaakt van SportIdent (SI) of EMIT. Dit mag per route slechts één maal voorkomen. Indien het tijdens één route vaker gebeurt, wordt de wedstrijd voor de betreffende routes geannuleerd.

Artikel 13: TOEGESTANE KLEDING/ HULPMIDDELEN

13.1. Indien de organiserende vereniging geen eisen stelt is de keuze van kleding en schoenen vrij.

13.2. Een startnummer of het door de NOLB verstrekte borstnummer, moet duidelijk zichtbaar zijn en worden gedragen zoals de organisator het voorschrijft.

13.3. De startnummers mogen niet groter zijn dan 25 x 25 cm en de cijfers minstens 10 cm hoog. De startnummers mogen niet gevouwen worden of op andere wijze verkleind worden.

13.4. Tijdens de wedstrijd mag de deelnemer alleen de kaart en postomschrijving gebruiken die door de organisator worden verstrekt plus een kompas en het voorgeschreven stempelsysteem.

13.5. Telecommunicatiemateriaal in het wedstrijdgebied mag slechts worden gebruikt met toestemming van de organisator.

Artikel 14: START

- 14.1. Bij een intervalstart starten de deelnemers individueel met een gelijke startinterval. Bij een massastart starten alle lopers in een categorie/klasse gelijktijdig; bij relay geldt dit alleen voor de deelnemers van de eerste omloop.
- 14.2. Bij de start moet een klok de wedstrijdtijd aangeven.
- 14.3. De start kan plaatsvinden als een voorstart waarbij de starttijd direct ingaat.
- 14.4. De start moet zo georganiseerd zijn dat later startende deelnemers of andere personen geen kaarten, banen of routekeuzes in de richting van de eerste post kunnen zien. Indien van toepassing, moet er een gemarkeerde route zijn van de tijdstart naar het punt waar het oriënteren begint.
- 14.5. De deelnemers pakken hun kaart op of na de starttijd. De deelnemer is verantwoordelijk voor het pakken van de juiste kaart. Het startnummer van de deelnemer, of zijn naam, of de naam van de baan moet zo op of in de buurt van de kaart zijn aangegeven dat dit zichtbaar is voor de loper voordat hij start.
- 14.6. Het punt waar het oriënteren begint moet op de kaart als een startdriehoek worden aangebracht en indien deze niet gelijk is aan de tijdstart, moet de start in het terrein worden gemarkeerd met controlevlag zonder merkteken.
- 14.7. Deelnemers die te laat zijn voor hun starttijd door hun eigen schuld mogen wel starten. De organisator zal een starttijd vaststellen, rekening houdend met de mogelijke invloed op andere deelnemers. De looptijd wordt vastgesteld op basis van de oorspronkelijk starttijd.
- 14.8. Deelnemers die te laat komen door een fout van de organisatie moeten een nieuwe starttijd krijgen.
- NK 14.9. Aan de deelnemers worden vaste starttijden toegewezen. De startvolgorde moet goedgekeurd zijn door de controleur, die aangewezen wordt door de Wedstrijdcommissie.
- NK 14.9a. Tijdens de NK's wordt in elke baan gestart per categorie. Volgorde per baan: de snelste categorie start het eerst. De wedstrijdcommissie maakt de startlijst.
- NK 14.10. De startlijst wordt gepubliceerd op de dag of de dag voorafgaand aan de wedstrijd.
- Nat 14.11. Bij een intervalstart voor de klassieke afstand, MD en LD is de minimale intervaltijd 2 minuten; bij de Sprint is de minimale intervaltijd 1 minuut.
- 14.12. Bij een relay wordt gestart met een massastart voor de eerste lopers. Er wordt een tweede en derde massastart gehouden voor die tweede en derde lopers die hun wissel niet binnen het voorziene tijdschema hebben kunnen uitvoeren.
- 14.13. Het wisselen van de deelnemers bij een relay geschiedt door aanraking. Het wisselen kan zo georganiseerd zijn dat de binnenkomende loper de kaart pakt voor de vertrekkende loper en wisselt door het aangeven van de kaart. Correct en op tijd wisselen is de verantwoordelijkheid van de deelnemers, zelfs indien de organisator een waarschuwing vooraf geeft.
- 14.14. Bij de Interclub wordt door de Wedstrijdcommissie een startlijst opgemaakt waarbij ervoor zorg wordt gedragen dat 2 leden van dezelfde vereniging niet opeenvolgend in dezelfde route starten. Een vacante startplaats geldt ook als een onderbreking van de opeenvolging.

Artikel 15: FINISH EN TIJDWAARNEMING

- 15.1. De wedstrijd eindigt voor de deelnemer wanneer hij de finishlijn passeert.
- 15.2. Het laatste gedeelte voor de finishlijn moet worden afgezet met touw of tape. De laatste 20 meter moet recht zijn.
- 15.3. De finishlijn moet voldoende breed zijn en moet de juiste inloophoek hebben voor de binnenkomende lopers. De exacte plaats van de finish moet duidelijk herkenbaar zijn voor de finishende deelnemers.
- 15.4. Als de deelnemer de finishlijn is gepasseerd moet hij de controlekaart inleveren en indien de organisator erom vraagt moet hij ook de wedstrijdkaart inleveren.
- 15.5. De finishtijd moet worden opgenomen op het moment dat de borst van de deelnemer de finishlijn passeert of als de deelnemer op de finishlijn stempelt. De tijd wordt afgerond naar beneden op hele seconden of bij een sprintwedstrijd in tienden van een seconde indien de daarvoor benodigde apparatuur aanwezig is.
De tijd wordt genoteerd in uren, minuten en seconden of in minuten en seconden.
- 15.6. Indien men loopt in koppelverband wordt de finishtijd, zoals beschreven in lid 5 van de laatste deelnemer van het koppel opgenomen.
- 15.7. Met toestemming van de Wedstrijdcommissie mag de organisator een maximale looptijd vaststellen voor elke categorie/klasse.
- 15.8. Bij de finish moet een verbanddoos aanwezig zijn en zo mogelijk eerste hulp kunnen worden verleend.

Artikel 16: RESULTATEN

- 16.1. Tijdens de wedstrijd moeten de voorlopige resultaten worden gepubliceerd in het finishgebied of verzamelgebied.
- 16.2. De officiële resultaten moeten niet later dan vier uur na de laatst toegestane finishtijd van de laatste starter bekend gemaakt worden.
- Nat 16.3. Elke organisatie is verplicht om binnen één week na de wedstrijd een volledige set uitslagen te sturen naar de Wedstrijdcommissie.
- NK 16.4. De officiële resultatenlijst moet de namen bevatten van alle deelnemers.
Bij relay moet de resultatenlijst de namen van de deelnemers in de juiste volgorde bevatten inclusief de individuele tijd en de routecombinatie.
- 16.5. Indien bij een intervalstart twee deelnemers dezelfde tijd hebben, moeten zij dezelfde plaats in de resultatenlijst krijgen. De daaropvolgende plaats blijft leeg.
- 16.6. Bij een massastart of een jachtstart bepaalt de volgorde van binnenkomst de uitslag. In een relay is dat de loper die de laatste etappe loopt.
- 16.7. Bij relay waar massastarts zijn voor de latere lopers wordt de eindtijd vastgesteld door de som van de individuele tijden van de teamleden.
- 16.8. Deelnemers of teams die de maximum tijd overschrijden worden niet geklasseerd.
- NC 16.9. Aan het eind van de competitie wordt voor de 36 leeftijdscategorieën een totaalklassering opgemaakt aan de hand van de Schotse puntentelling.
- NC 16.10. De winnaar van een wedstrijdklasse is een deelnemer uit één van de leeftijdscategorieën in deze wedstrijdklasse of uit één van de in een lagere wedstrijdklasse voorkomende categorie.
- NC 16.11. Het hoogst geklasseerde NOLB-lid uit iedere wedstrijdklasse krijgt 1000 punten.

- NC 16.12. Overige deelnemers krijgen een puntenaantal berekend door de looptijd van de winnaar in seconden te delen door de looptijd van de deelnemer en dit te vermenigvuldigen met 1000. De uitkomst wordt afgerond op een heel getal.
- NC 16.13. Indien men een kortere afstand loopt (die bij een lagere klasse hoort) dan de wedstrijdklasse waarin men conform de indeling thuis hoort, wordt men geklasseerd met de mededeling "buiten mededinging" en behaalt men 0 punten.
- NC 16.14. Indien men een langere afstand loopt (die bij een hogere wedstrijdklasse hoort) dan de wedstrijdklasse waarin men conform de indeling thuis hoort, wordt men in de desbetreffende hogere wedstrijdklasse geklasseerd.
- NC 16.15. Deelnemers die tijdens de wedstrijd opgeven of gediskwalificeerd worden, krijgen 50 punten.
- NC 16.16. De eindklassering wordt opgemaakt door de beste resultaten van n-2 wedstrijden bij elkaar op te tellen. (n = aantal georganiseerde wedstrijden van de Nationale Competitie)
- NC 16.17. Aan leden die één of meer NC/NK wedstrijden organiseren, kunnen compensatiepunten worden toegekend voor ten hoogste twee wedstrijden, mits betrokkene tenminste de helft van het totaal aantal wedstrijden daadwerkelijk heeft gelopen. Om het eindresultaat voor deze organisatoren te bepalen, wordt eerst het resultaat van een of twee wedstrijden of geen (al naar gelang het aantal gelopen en georganiseerde wedstrijden) in mindering gebracht op het totaal. Vervolgens wordt een gemiddelde score berekend, waarna deze gemiddelde score in de bepaling van het eindresultaat wordt betrokken (Voor een voorbeeld, zie tabel 3.4). De organiserende vereniging mag maximaal 3 organisatoren bij de Wedstrijdcommissie aanmelden voor compensatie. De door de NOLB aangewezen controleur bij NK's komt ook in aanmerking voor compensatie.
- 16.18. Begeleide lopers komen niet in aanmerking voor opname in het klassement maar worden separaat vermeld als begeleide lopers. Een uitzondering wordt gemaakt voor de D-10, D-12, H-10, H-12. Indien er in deze categorie zowel niet-begeleide als begeleide deelnemers meedoen wordt er een separaat klassement opgemaakt (incl. de bijbehorende prijzen).

Artikel 17: PRIJZEN

- 17.1. Indien prijzen beschikbaar worden gesteld, dienen de prijzen voor mannen en vrouwen gelijkwaardig te zijn.
- 17.2. Indien twee of meer deelnemers dezelfde eindrangschikking hebben moeten zij dezelfde medaille/certificaat krijgen.
- NC 17.3. Aan het eind van de competitie wordt aan de hoogst geklasseerde deelnemers van elke wedstrijdklasse die voldaan hebben aan het gestelde in artikel 16 een herinnering/prijs ter beschikking gesteld.
- NC 17.4. Om in aanmerking te komen voor een prijs moet men minimaal de helft van het aantal aangeboden wedstrijden daadwerkelijk hebben gelopen.
- NK 17.5. De titel Nederlands Kampioen wordt toegekend in alle categorieën van de NOLB zoals vermeld in art. 3.4. en 3.6. Het Nederlands Kampioenschap wordt toegekend aan het hoogst geklasseerde lid of team van leden (in geval van een relay) van de NOLB, met de Nederlandse nationaliteit of indien een buitenlandse nationaliteit in het bezit van een

vaste woon- en verblijfplaats in Nederland (ingeschreven op een Nederlands woonadres in de Gemeentelijke Basis Administratie). Dit dient door het verenigingssecretariaat bij aanmelding als lid te worden gecontroleerd. Bij gerede twijfel kan de Wedstrijdcommissie het betreffende lid (via de vereniging) verzoeken aan te tonen dat men is ingeschreven op een Nederlands woonadres.

Bij het NK Relay mogen ook in het buitenland woonachtige leden (met een buitenlandse nationaliteit) van een vereniging deelnemen in een team van de vereniging mits ze minimaal een jaar lid zijn van de vereniging op de datum van het NK relay. Per team mag een vereniging maximaal 1 persoon zonder Nederlandse nationaliteit opstellen (in Nederland woonachtig of in het buitenland woonachtig).

- NK 17.6. Prijzen worden toegekend aan de beste deelnemers in een bepaalde leeftijdscategorie met de volgende verdeling:
1/2/3 deelnemers(teams) 1 prijs, m.u.v. de categorieën t/m D/H 18.
4/5 deelnemers(teams) 2 prijzen.
6 of meer deelnemers(teams) 3 prijzen.
- NK 17.7. Bij het NK Relay wordt een wisselprijs (Silva Cup) toegekend aan de vereniging met de drie hoogst genoteerde teams in de einduitslag, waarbij de tijden van de teams worden opgeteld.
- 17.8. Bij de Interclub wordt een wisselprijs uitgereikt; deze wordt beschikbaar gesteld door de NOLB.
- 17.9. Bij de Interland worden de volgende prijzen/herinneringen beschikbaar gesteld door de organiserende vereniging, namens de NOLB: een wisselbeker voor de hoogst scorende federatie, bekens of andersoortige blijvende herinnering voor de federaties die 1, 2 en 3 eindigen. Zo mogelijk wordt er ook een herinnering uitgereikt aan de nummers 1, 2 en 3 van elke categorie.

Artikel 18: SPORTIVITEIT

18.1. Bij een individuele intervalstart wordt er van de deelnemers verwacht dat zij in het wedstrijdterrein onafhankelijk van elkaar, dat wil zeggen individueel, oriënteren en lopen. Dit geldt niet voor wedstrijden waar deelnemers van een team samen een route moeten afleggen.

Als begeleid lopen wordt beschouwd het met meer dan 1 persoon van start gaan cq onderweg zijn. Personen die kinderen of beginners begeleiden moeten dit vooraf melden bij de inschrijving op het secretariaat. Om verwarring te vermijden bij de finish verlaten zij het parcours bij de laatste post en gaan niet mee over de finishlijn.

- NK 18.2. Bij kampioenschappen komt de begeleidde loper niet in aanmerking voor het klassement. Een uitzondering geldt voor de jongens en meisjes D-10, D-12, H-10, H-12, cfm art. 16 lid 18. Een begeleider die zelf ook aan de wedstrijd deelneemt en voor klassering in zijn categorie in aanmerking wenst te komen, moet zijn route voorafgaand aan de begeleiding lopen.
- 18.3. De intentie van begeleiden van de D-10, D-12, H-10, H-12 is het bieden van veiligheid, zekerheid. Het is niet de intentie dat de begeleider het oriënteren verricht.
- 18.4. Tijdens de wedstrijd is het niet toegestaan hulp aan te nemen van andere deelnemers of andere deelnemers te helpen, uitgezonderd noodsituaties, bijvoorbeeld bij

een ongeval of een blessure. Het is de plicht van alle deelnemers om gewonde/geblesseerde deelnemers of deelnemers in nood te helpen.

- NK 18.5. De organisator mag met toestemming van de Wedstrijdcommissie het wedstrijdgebied vooraf bekend maken.

Is het wedstrijdgebied niet gepubliceerd, dan moeten alle officials het wedstrijdgebied geheim houden. In ieder geval is er absolute geheimhouding over de routes.

- NK 18.6. Elke poging om het wedstrijdterrein te verkennen of er te trainen is verboden, behalve met uitdrukkelijke toestemming van de organisator. Proberen achter informatie te komen die betrekking heeft op de banen die niet is verstrekt door de organisator zijn verboden voor en gedurende de wedstrijd.

- NK 18.7. De Wedstrijdcommissie kan deelnemers uitsluiten, die het terrein of de kaart zo goed kennen, dat zij daardoor een aanzienlijk voordeel hebben ten opzichte van de overige deelnemers.

- NK 18.8. Postbewakers mogen geen enkele deelnemer storen of aanhouden en niet van wat voor informatie dan ook voorzien. Zij moeten rustig blijven, onopvallende kleding dragen en de deelnemers niet helpen de controlepost te vinden. Dit geldt ook voor andere personen in het terrein bijvoorbeeld de media.

18.9. Nadat de deelnemer de finishlijn is gepasseerd, mag deze niet meer terug op het wedstrijdterrein zonder toestemming van de organisator. Een deelnemer die de wedstrijd opgeeft, meldt dit direct aan de finish en levert de kaart en indien van toepassing de controlekaart in. Deze deelnemer mag op geen enkele wijze de wedstrijd beïnvloeden of andere deelnemers helpen.

18.10. Een deelnemer die de regels overtreedt of profiteert van het overtreden van regels kan gediskwalificeerd worden.

Artikel 19: KLACHTEN

19.1. Men kan klagen over een inbreuk van deze regels of over de instructies van de organisator.

19.2. Klachten kunnen worden ingediend door organisatie of team officials, deelnemers of iemand die betrokken is bij de wedstrijd.

19.3. Een klacht moet zo spoedig mogelijk mondeling of schriftelijk worden ingediend. De wedstrijdleader beoordeelt de klacht. De klager moet direct geïnformeerd worden over het besluit.

19.4. Bij een klacht over een ontvreemde of een verkeerd geplaatste post dient de wedstrijdleader ter plaatse de situatie te beoordelen. De wedstrijdleader is bevoegd om art. 12.13 toe te passen.

19.5. Er zijn geen kosten verbonden aan het indienen van een klacht.

Artikel 20: PROTEST

20.1. Een protest kan schriftelijk (inclusief e-mail) worden ingediend bij de Wedstrijdcommissie tegen de beslissing van de wedstrijdleader over een klacht binnen zeven dagen na de wedstrijd.

20.2. Protesten kunnen worden ingediend door team officials, deelnemers en wedstrijdofficials.

20.4. De Wedstrijdcommissie draagt zorg voor de afhandeling van protesten en de publicatie daarvan op de website van de NOLB binnen één maand. Tevens worden de betrokkenen schriftelijk geïnformeerd, waaronder de organiserende vereniging en de wedstrijdleider.

20.5. De organisatie moet handelen in overeenstemming met de beslissingen van de Wedstrijdcommissie, bijvoorbeeld het opnieuw opnemen in de uitslag van een door de organisator gediskwalificeerde deelnemer; het diskwalificeren van een door de organisator geklasseerde deelnemer; het nietig verklaren van een klasse die door de organisator was goedgekeurd of het opnemen van een klasse die de organisator ongeldig had verklaard.

20.6. De Wedstrijdcommissie is alleen bevoegd als een meerderheid van de Wedstrijdcommissieleden er is. In dringende gevallen kunnen voorlopige beslissingen worden genomen.

20.7. Als een Wedstrijdcommissielid zichzelf bevooroordeeld vindt of niet in staat is om zijn werk te doen, benoemt het bestuur van de NOLB een vervanger.

20.8. Het gevolg van de uitspraak van de Wedstrijdcommissie kan zijn, dat behalve de instructie aan de organisator, de Wedstrijdcommissie aan het bestuur van de NOLB voorstelt een persoon uit te sluiten van enkele of alle toekomstige NOLB/ IOF evenementen in het geval van grove overtreding van de regels.

20.9. Beroep tegen de beslissing van de Wedstrijdcommissie is t/m 14 dagen na publicatie van de beslissing bij het bestuur mogelijk.

20.10. Er zijn geen kosten verbonden aan het indienen van een protest.

Artikel 21: OFFICIALS

Nat 21.1. Wedstrijdleider

a. De wedstrijdleider is verantwoordelijk voor een ordelijk verloop van de wedstrijd en wordt door het bestuur van de organiserende vereniging aangewezen.

b. De wedstrijdleider is voorzitter van het organisatiecomité. Hij draagt zorg voor voldoende medewerkers teneinde de wedstrijdorganisatie soepel te laten verlopen.

NK c. De naam van de wedstrijdleider dient aan de deelnemers bekend te worden gemaakt.

21.2. Controleur

a. De taak van de controleur omvat de controle van de technische aspecten van de baanlegging zoals genoemd in de handleiding baanleggen van de NOLB.

NC b. Voor de Nationale Competitie stelt de organiserende vereniging zelf een controleur aan.

NK c. Voor de Nederlandse kampioenschappen zal de Wedstrijdcommissie ten minste twee maanden voor de wedstrijd een controleur aanwijzen.

21.3. Voorlopers

De taak van de voorlopers is zich kort voor de aanvang van de wedstrijd ervan te vergewissen dat de posten op de gemarkeerde plaatsen aanwezig zijn. Mocht de voorloper van mening zijn dat een post foutief gesitueerd is, dan dient hij dit te melden bij de wedstrijdorganisatie na aankomst bij de finish. De voorloper heeft niet het recht om deze post zonder overleg met de organisatie van plaats te veranderen.

Tabel 3.1: leeftijdscategorieën, routes en tijden/richtafstanden.
Uitgangspunt voor de baanlegger is de winnaarstijd in minuten.

DAMES

DAMES	Leeftijdscategorie	Route	Klassiek (km)**	Technisch	Tijd minuten	Route	Sprint (km) *	Technisch	Tijd minuten	Route	Middle (km)	Technisch	Tijd minuten	Route	Long (km)	Technisch	Tijd minuten	Relay
1	D-10	7	3,0	E	25-30	5	1,75	E	12-15	7	2,0	E	15-20	7	3,5	E	30-35	8
2	D-12	7	3,0	E	25-30	5	1,75	E	12-15	7	2,0	E	15-20	7	3,5	E	30-35	9
3	D-14	6	4,5	M	30-40	4	1,75-2		12-15	6	3,0	M	20-25	6	5,5	M	40-50	10
4	D-16	4	4,5		30-40	3	2,25-2,5		12-15	4	3,0		25-30	4	6,0		45-55	11
5	D-18	3	6,0		40-50	3	2,25-2,5		12-15	3	4,5		25-30	3	8,0		55-65	13
6	D-20	2	8,0		55-65	2	2,75-3		12-15	2	5,5		30-35	2	10,0		65-75	15
7	D21	2	8,0		55-65	2	2,75-3		12-15	2	5,5		30-35	2	10,0		65-75	15
8	D35	3	6,0		50-60	3	2,25-2,5		12-15	3	4,5		25-30	3	8,0		55-65	13
9	D40	3	6,0		50-60	3	2,25-2,5		12-15	3	4,5		25-30	3	8,0		55-65	11
10	D45	3	6,0		50-60	3	2,25-2,5		12-15	3	4,5		25-30	3	8,0		55-65	10
11	D50	4	4,5		40-50	4	1,75-2		12-15	4	3,0		25-30	4	6,0		50-60	9
12	D55	4	4,5		40-50	4	1,75-2		12-15	4	3,0		25-30	4	6,0		50-60	9
13	D60	4	4,5		40-50	4	1,75-2		12-15	4	3,0		25-30	4	6,0		50-60	8
14	D65	4	4,5		40-50	4	1,75-2		12-15	4	3,0		25-30	4	6,0		50-60	8
15	D70	5	3		30-40	4	1,75-2		12-15	4	3,0		25-30	5	4		40-50	8
16	D75	5	3		30-40	4	1,75-2		12-15	4	3,0		25-30	5	4		40-50	8
17	D80	5	3		30-40	4	1,75-2		12-15	4	3,0		25-30	5	4		40-50	8
18	D85	5	3		30-40	4	1,75-2		12-15	4	3,0		25-30	5	4		40-50	8

*Het betreft hier de daadwerkelijk te lopen afstand.

** Het betreft hier de daadwerkelijk te lopen afstand voor de Lange Stads-OL.

HEREN

HEREN	Leeftijdscategorie	Route	Klassiek (km)**	Technisch	Tijd minuten	Route	Sprint (km) *	Technisch	Tijd minuten	Route	Middle (km)	Technisch	Tijd minuten	Route	Long (km)	Technisch	Tijd minuten	Relay
1	H-10	7	3,0	E	25-30	5	1,75	E	12-15	7	2,0	E	15-20	7	3,5	E	30-35	9
2	H-12	7	3,0	E	25-30	5	1,75	E	12-15	7	2,0	E	15-20	7	3,5	E	30-35	10
3	H-14	6	4,5	M	30-40	4	1,75-2		12-15	6	3,0	M	20-25	6	5,5	M	35-45	12
4	H-16	4	4,5		30-40	3	2,25-2,5		12-15	4	3,0		25-30	4	6,0		40-50	14
5	H-18	3	6,0		40-50	3	2,25-2,5		12-15	3	4,5		25-30	3	8,0		45-55	16
6	H-20	2	8,0		45-55	2	2,75-3		12-15	2	5,5		30-35	2	10,0		55-65	18
7	H21	1	11,0		60-70	1	3,25-3,5		12-15	1	6,5		30-35	1	16,0		80-99	20
8	H35	1	11,0		60-70	1	3,25-3,5		12-15	1	6,5		30-35	1	16,0		80-99	18
9	H40	2	8,0		50-60	2	2,75-3		12-15	2	5,5		30-35	2	10,0		60-70	16
10	H45	2	8,0		50-60	2	2,75-3		12-15	2	5,5		30-35	2	10,0		60-70	14
11	H50	3	6,0		40-50	2	2,75-3		12-15	3	4,5		30-35	3	8,0		45-55	12
12	H55	3	6,0		40-50	2	2,75-3		12-15	3	4,5		30-35	3	8,0		45-55	11
13	H60	4	4,5		35-45	3	2,25-2,5		12-15	4	3,0		30-35	4	6,0		45-55	10
14	H65	4	4,5		35-45	3	2,25-2,5		12-15	4	3,0		30-35	4	6,0		45-55	10
15	H70	4	4,5		40-50	4	1,75-2		12-15	4	3,0		30-35	4	6,0		50-60	9
16	H75	4	4,5		40-50	4	1,75-2		12-15	4	3,0		30-35	4	6,0		50-60	9
17	H80	5	3		30-40	4	1,75-2		12-15	4	3,0		30-35	5	4,0		35-45	9
18	H85	5	3		30-40	4	1,75-2		12-15	4	3,0		30-35	5	4,0		35-45	9

*Het betreft hier de daadwerkelijk te lopen afstand.

** Het betreft hier de daadwerkelijk te lopen afstand voor de Lange Stads-OL.

Tabel 3.2: omschrijving routes diverse disciplines

Samenvatting	Sprint	Middle Distance	Long Distance	Relay
Posten	Technisch niet te moeilijk	Voortdurend technisch moeilijk	Een mengeling van technische moeilijkheden	Een mengeling van technische moeilijkheden
Routekeuzes	Moeilijke routekeuzes, hoge concentratie noodzakelijk	Kleine en middelgrote routekeuzes	Aanzienlijke routekeuzes, inclusief enkele grote routekeuzes	Kleine en middelgrote routekeuzes
Hoe goed beloopbaar ?	Zeer hoge snelheden	Hoge snelheden, met noodzaak om snelheid aan te passen voor complexe terrein-omstandigheden	Fysiek uitdagend, veel uithoudings- en inschatting-vermogen eisend	Hoge snelheden, vaak samenlopen met andere lopers, die wel of niet op zoek zijn naar dezelfde posten
Terrein	Voornamelijk in goed doorlooptbare parken of bewoonde gebieden. Enkele snelle bosdelen mogen worden ingevoegd. Toeschouwers zijn overal op parcours toegestaan	Technisch complex terrein	Technisch moeilijk terrein wat goede routekeuzes mogelijk maakt	Enkele routekeuzes mogelijk, op een tamelijk complex terrein
Kaart	1:4000 of 1:5000	1:10000	1:10000	1:10000
Tijdwaarneming	1 seconde	1 seconde	1 seconde	Massastart, dus volgorde van binnenkomst is eindstand
Winnaarstijd (Elite-lopers)	12-15 minuten	30-35 minuten	Heren 90-100 minuten, Dames 70-80 minuten	30-60 min. Per omloop, (3, 4,5 & 6 km)
In 't kort	Sprint-oriëntering is een snelle, goed zichtbare en begrijpelijke wedstrijd. Een prima gelegenheid om oriënteren in een dichtbevolkte omgeving te tonen	Bij Middle Distance moet men binnen een tamelijk korte tijd snel en accuraat oriënteren. Zelfs kleine foutjes kunnen beslissend zijn	Bij Long Distance worden behalve alle oriënteringstechnieken, ook snelheid en fysieke gesteldheid op de proef gesteld	Relay is een competitie van teams van drie lopers, waarbij de winnaar meteen bekend is, door als eerste over de finish te komen. Zeer uitdagend voor deelnemers en leuk voor toeschouwers

Tabel 3.3: wedstrijdklassen Interland

DAMES					HEREN				
afstand	Oml.	cat.	starts	scores	Afstand	Oml.	cat.	starts	scores
34 min	8	D-14	3	2					
44 min	6	D-17	3	2					
					36 min	7	H-14	3	2
53 min	4	D-20	3	2	40 min	5	H-17	3	2
55 min	2	D21-35	3	2	53 min	3	H-20	3	2
					60 min	1	H21-35	3	2
					55 min	3	H40-45	3	2
					46 min	4	H50-55	3	2
50 min	3	D40-45	3	2	41 min	6	H60+	3	2
45 min	7	D50-55	3	2					
40 min	8	D60+	3	2					

Tabel 3.4 : voorbeeld van de compensatieregeling voor 8 georganiseerde wedstrijden van de Nationale Competitie

situatie	aantal daadwerkelijk gelopen wedstrijden	aantal gelopen wedstrijden dat vervalt
geen compensatie	8	2
	7	1
	6	0
	5	2
	4	0
1 compensatie	7	2
	6	1
	5	0
	4	0
2 compensaties of meer	6	2
	5	1
	4	0