

O-service instruktion

For løbere i Lyngby Orienteringsklub

www.o-service.dk er stedet hvor du tilmelder dig o-løb. Adresse, e-mail og tlf.nr. skal holdes ajour.


Kalenderen er en liste over alle terminslisteløb. Den ses som startside.

Log in sker ved at trykke på den røde firkant i øverste højre hjørne. 

Brugernavn og kodeord modtages efter indmelding i klubben. Hvis du ikke har fået det, eller har glemt det, så kontakt Lyngby OK's kasserer Per Rasmussen på rasmussenpr@hotmail.com
Kodeordet kan ændres under "Ret adgang".

Adresse, e-mail, tlf.nr., SI-brik nummer etc. skal holdes opdaterede, da klubben får sine oplysninger fra o-service. Dette rettes under fanen "Løbere" i "Ret løber" i menuen til venstre.

Adresseliste for klubbens medlemmer findes i venstre kolonne under fanebladet "Klubben".

Information om et løb (indbydelse, instruktion, startlister, resultater etc.) kan findes ved at trykke på den lille globus ud for løbet. 

Stævneinformation med kort beskrivelse af bl.a. klasser ses via tryk på informationsfeltet. 

Indbydelsen er mere udførlig end stævneinformationen. Den fortæller om stævneplads, løbsområde, kort, terræn, klasser, åbne baner, børnepasning, banelægger etc.

Instruktionen skrives når løbet er nært forestående. Her er informationer om endelige postantal og banelængder, maksimumtid, parkering, toilet, badeforhold, afstande, overdommer etc.

Stævnepladsen er der hvor alle løbere mødes og opstiller klubtelte. Dette er et sted i skoven, hvor der er relativ kort vej til parkering, start og mål.

Stævnecentret er stedet hvor du kan stille spørgsmål, klage over baner etc.

Tilmeldte fra klubben kan ses ved at trykke på løbets navn i kalenderen.

Tilmelding sker ved at trykke på løbets navn. Herefter trykkes på "Tilmeld flere" til højre. Nu kan der vælges klasse og tilsvarende prisgruppe.

Bemærkning til egen klub kan bruges til at skrive på, hvis du er i tvivl om hvilken bane du skal løbe, eller hvis du ønsker kørejlighed til et løb.

Bemærkning til arrangør kan bruges til angivelse af fx et ønske om tidlig start, hvis der er tale om et løb, hvor der ikke løbes Put & Run.

Put & Run er betegnelsen for et løb, hvor du ikke får nogen starttid, men bare skal møde op ved start indenfor et bestemt tidsinterval og huske din SI-brik.

SI-brik er en SportIdent-brik, som registrerer om du har været ved alle poster og i den rigtige rækkefølge. Det er en pind til ca. 250 kr. som sættes på fingeren. Den har oftest et 6-cifret nummer og er rød el. blå. Ved de fleste løb kan der lejes en SI-brik. EMIT-brikker er et tilsvarende system.

Tilmeldingsfrist kan ses til højre i kalenderen. Eftertilmelding er muligt i visse tilfælde.

Årets tilmeldinger for dig og evt. din familie kan ses via et klik på blokken øverst til højre. 

Betaling for løbene tager klubbens kasserer sig af, og så får hvert medlem en samlet regning 1 gang om året.

Prisen for deltagelse i et o-løb ligger som regel på omkring 60 kroner for voksne. Divisionsmatcherne bliver dog betalt af klubben.

Divisionsmatcher løbes 3 gange om året, hvor det ved den tredje match bliver det afgjort hvilke klubber der rykker hhv. op og ned. Her skal du tilmelde dig den rigtige division. Klubbens aktuelle division kan ses under fanebladet ”Klubben”.

Løbsalderen bestemmer hvilken klasse du løber i. Denne alder er det du fylder i det aktuelle år.

Klassen er afgørende for banelængden. D35 er for kvinder på 35-39 år. D -20 er for 17-20 år. H21 er for mænd på 21-34 år, så de må kun løbe denne bane. Men da banen er den længste, så må alle andre herreløbere også gerne løbe den.

Begynder baner følger veje og stier, og der er snitzlet på steder hvor dette ikke er muligt.

Lette baner indeholder vejvalgsmuligheder mellem posterne, hvoraf mindst ét er lineært. I nærheden af posterne findes større terrængenstande, der fungerer som opfang.

Mellemsvære baner har vejvalgsmuligheder, men det lineære er sjældent det hurtigste. Nær posterne skal der finorienteres, men der er et stort opfang bag posten.


Svære baner har vejvalgsmuligheder, hvoraf det mindst tidskrævende nødvendiggør brugen af forskellige orienteringsteknikker. Posterne er placeret uden eller før større opfang.

Åbne baner findes til de fleste større løb. Hvis du ikke har fået tilmeldt dig på forhånd, så kan du bare møde op på selve dagen og købe sådan en. Du er dog ikke garanteret, at alle banelængder er til salg.

Snitzling er farvede plastikbånd der sættes op fx fra parkering til stævneplads og videre til start.

Kredsene opdeler landet i 3 regioner. Disse består af Øst, Syd og Nord. Vi er i Østkredsen, hvor der er 6 divisioner med klubberne fra Nordsjælland, Midtsjælland og Bornholm.

Kontaktpersoner i klubben ses under ”Min klub” under fanebladet ”Klubben”.

Hjemmesiden for Lyngby OK kan nås via et klik på huset øverst til højre. 
Her kan du bl.a. se nyhedsbreve og hvilke løb der er særligt aktuelle for klubbens medlemmer.