

Instruktion for træningsløb i Herning OK

Følg venligst denne instruktion, når du skal være med til at lave træningsløb.

Alle har selv et ansvar for at finde en stedfortræder, hvis du er forhindret selv i at lave træningsløb. Men Træningsudvalget kan dog være behjælpelige.

Baner

Husk kort med alle poster til udsætning.

1: Lang svær 7 – 9 km. Så svær som muligt. I ”store” terræner ikke under 9 km. IOF-symboler.

2: Kort svær 5 – 6 km. Så svær som muligt. Kan have delvis sammenfald med lang svær. IOF-symboler.

3: Ekstra kort svær 3 – 4 km. Så svær som muligt. Kan have delvis sammenfald med lang og kort svær. IOF. Symboler.

4: Mellemsvær 4,5 – 5,5 km. Pas på ikke at lave den for svær. IOF-symboler.

5: Let 3 – 3,5 km. Da den lette bane er beregnet til børn og voksne begyndere, må der ikke være mere end højst 2-3 momenter på hvert stræk, og der skal være tydelige vejvalg ad tydelige stier. Poster på den lette bane skal placeres så disse tydeligt kan ses fra tydelig sti/vej, men gerne lidt inde i terrænet. IOF-symboler + klar tekst.

6: Begynder 2 – 2,5 km. Banen er til børn. Poster skal være på tydelig vej/sti o. lign. Gerne mange poster. Postbeskrivelser i klar tekst

obs - hvis ikke der laves både begynderbane og let bane, skal det være en begynderbane, da de nye børne løbere skal kunne finde rundt.

Start, poster og EMIT-udstyr

Lav gerne start 100-150 m inde i skoven (væk fra befærdet vej), så børn og andre kan færdes og lege sikkert.

EMIT er fra 141 – 214 undtaget 186, 189, 198 og 199. Desuden har vi 2 stk. nr. 120. Vi tilstræber at bruge EMIT til alle træningsløb. Der skal skærme på stængerne.

AL EMIT-udstyr står i klubhuset i kortrummet.

Postnumre (kontrolnumre) på de små skærme med tænger er fra 31 – 70.

Banelæggeren

Det overordnede ansvar ligger hos banelæggeren. Banelæggeren:

- Tager kontakt til alle på holdet og informerer.
- Henter kortfil i Dropbox. Log på hjemmesiden og se under Intern – Software – ”Vejledning til OCAD filer i Dropbox”. Hvis kortfilen mangler i Dropbox, kontakter du Lucia Aagaard – lucia.kaj@youmail.dk
- Laver baner – **Lav eventuelt momenter på banerne.**
- Det tilstræbes, at der rekognosceres i skoven ved banelægningen, for at få så gode baner som muligt.
- Sender til Trykstuen. Eller anden mulighed, når bare banerne har den forventede kvalitet. – sendes til Trykstuen senest 5 dage før løbet.
- Trykstuen på Platanvej 10. Condesfilen + kortfilen sendes til mail@trykstuen.dk - angiv antal kort mv. Se vejledning angående tryk. Du kan sende kopi af samme mail til Torben Isen, hvis du gerne vil have banerne lagt på O-Track.

Husk, at der skal være COWI og klublogo på kortene, se – Intern - Software – ”Vejledning til OCAD-filer i Dropbox

- Planlægger afviklingen af løbet sammen med de øvrige.
- Der opfordres til at tage kaffe, the og eventuelt kage med i skoven, for at styrke det sociale, ved at have noget at samles om.

Parkering

Sørg for at en person er sat af til afvikling af parkering. – har ansvaret.

Erfaringen siger, at de enkelte løbere ikke kan finde ud af, hvad forsvarlig parkering er. Derfor er det banelæggerholdets ansvar, at der bliver parkeret forsvarligt. Overvej derfor hvor der kan parkeres, så vi ikke generer andre trafikanter og skovens folk.

Vejvisning, kørsel og parkering

Der må under ingen omstændigheder køres på skovveje, som ikke er åbne for offentlig trafik. Heller ikke i forbindelse med postopsætning og –nedtagning. Hvis der ønskes parkering f.eks. på et brandbælte skal førstebanelæggeren personligt kontakte skovfogeden (få kontaktnummer hos skovkontakten – Frede Rasmussen frede_rasmussen@hotmail.dk) for at opnå tilladelse.

Vejvisning skal være entydigt og forsvarligt opsat **med både skærm og pil. Afmærkninger til de enkelte skove kan ses på hjemmesiden under Aktivitet – Afmærkninger.**

Sædvanligvis deltager 30-50 personer i vores træningsløb, men flere deltagere er ikke usædvanligt.

Løbsafvikling og betaling.

Startlister skal udfyldes med løbernes fulde navn (tydeligt, da det bruges til statistik) samt klub, skov og dato for løbet, og med alle banelæggere anført. Tiden tages i hele min. Banelæggerholdet har ansvaret for eventuel betaling. Nye løbere vejledes og instrueres af banelæggerholdet. Når nye løbere er kommet i mål, udleverer banelæggerholdet nyeste klubblad samt begyndermaterialer til den nye samt orienterer om kørselsmuligheder mv.

Medlemmer af Herning OK, Vestjysk OK og Holstebro OK løber gratis træningsløb. Det koster dog 10 kr. at leje en EMIT-brik.

Ikke medlemmer betaler 20 kr. + eventuel brikleje

Starttider

Starttider: lørdage kl. 12.30-13.15 (poster ned kl. 15.00), tirsdage kl. 17.45-18.30 (poster ned kl. 20.00).

Postopsætning og –nedtagning

Posterne skal opsættes korrekt! Når vi ”enkelte gange” ser poster placeret forkert, skyldes det som regel, at postudsætterne har været under tidspres! Det er normalt, at posterne opsættes dagen før og nedtages dagen efter, og skovtilladelsen åbner mulighed herfor. Posterne må under ingen omstændigheder hænge længere end til dagen efter løbet. ”Lette” poster opsættes på dagen. Som støtte ved postudsætningen, kan du hente kortet til din mobiltelefon (hvis kortet er georefereret). Se Intern - Software – Vejledning til O-kort på mobiltelefoner.

Materiel

Borde, telt og materielkasser kan afhentes i klubhuset 2 dage før løbet og afleveres senest 2 dage efter - optalt, tørret og rengjort. Løbslister, optællingsliste og rettekort mv.- alt afleverer du i klubhuset. Penge afleverer du dog til Susanne Kristensen – ingen kontanter i klubhuset.

Kontaktpersoner: Leif Olsen tlf. 25 11 52 73,

- materiel: Susanne Kristensen tlf. 40 79 06 45.

Revideret marts 2019