

# Instruktion for træningsløb i Herning OK - 2017

**Læs venligst denne instruktion igennem, når du skal være med til at lave træningsløb.**

Alle har selv et ansvar for at finde en stedfortræder, hvis man 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 børneløbere 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.
- Bestiller kortfil ved Lucia Aagaard – [lucia.kaj@email.dk](mailto:lucia.kaj@email.dk)
- Laver baner – **Lav evt. 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](mailto:mail@trykstuen.dk) - angiv antal kort mv. Se vejledning ang. tryk.
- **husk at sætte Cowi og Herning OK's logo på kortene.**
- (log på og se under: [Klubben -> Hjælp til Træningsløb](#) )
- Planlægger afviklingen af løbet sammen med de øvrige.
- Der opfordres til, at der tages kaffe, the og evt. kage med i skoven, for at styrke det sociale, ved at have noget at samles om.

# Instruktion for træningsløb i Herning OK - 2017

## 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. Ej heller 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](mailto:frede_rasmussen@hotmail.dk)) for at opnå tilladelse.

Vejvisning skal være entydigt og forsvarligt opsat **med både skærm og pil. Vejvisning skal opsættes som beskrevet i klubbladet.**

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 evt. betaling.

Nye løbere vejledes og instrueres af banelæggerholdet.

Når nye løbere er kommet i mål udleverer banelæggerholdet nyeste klubblad samt begyndermateriale til den nye samt orienterer om kørselsmuligheder mv.

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

**Ikke medlemmer betaler 20 kr. + evt. brikleje**

## Starttiden.

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 postopsætterne 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.

## 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 afleveres i klubhuset.

Penge afleveres dog til Susanne Kristensen – ingen kontanter i klubhuset.

**Kontaktpersoner:** Leif Olsen tlf. 25 11 52 73,

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