

# Instruktion for banelæggere til lørdagstræningsløb

Senest revideret 7. juni 2018

Til lørdagsløb tilbydes 6 baner:

Bane 1:	Svær – lang:	7,0-9,0 km.
Bane 2:	Svær – mellemlang:	5,5-6,5 km.
Bane 3:	Svær – kort:	3,5-4,0 km.
Bane 4:	Mellemsvær:	4,0-4,5 km.
Bane 5:	Let:	3,0-3,5 km.
Bane 6:	Begynder:	2,0-2,5 km.

Til Lørdagsløb Light dog kun Svær – kort, Mellemsvær, Let og Begynder (som bane 3-6 ovenfor).

Til Superlørdagsløb tilbydes udover de 6 baner træning af et teknisk moment.

Startafgift:	Medlemmer af klubber under DOF:	Øvrige løbere:
	10 kr. for løbere til og med 24 år.	20 kr. for løbere til og med 24 år.
	20 kr. for løbere fra 25 år og opefter.	40 kr. for løbere fra 25 år og opefter.
	Til løbene i Bygholm januar og februar er prisen 10 hhv. 20 kr. pr. kort for alle.	

Starttid mellem kl. 12.30 og 14.00.

Poster kan indsamles fra kl. 15.00.

## Anbefalet tidsplan for planlægning af lørdagstræningsløb:

Ca. 2 måneder før: Det nyeste kort, hvoraf evt. forbudte områder fremgår, rekvireres hos Kai Skoubo (fil og/eller print), inden du går på rekognoscering i terrænet.

Senest 14 dage før: Rekognoscering i området.

Senest 8 dage før: Banerne klar. Sendes til tryk hos Carsten Thyssen (husk bestilling af løse postdefinitioner).

Senest 8 dage før: Aftale afhentning af materiel. (Carsten Thyssen: Kort. - Kai Skoubo eller Per Mønster: SportIdent. - Klubhuset: Øvrigt materiel).

1 uge før: Skriv instruktion (som minimum oplysning om baner og banelængder) til brug på stævnedagen. Offentliggøres meget gerne på hjemmesiden 3-4 dage før løbet sammen med oplysning om startsted.

Senest 2 dage før: Afhente telt, borde, SportIdent, kort, stativer mv.

Dagen før: Aftale indbyrdes på banelæggerholdet fordeling af poster ifm. postudsætning og indsamling.

Dagen før: Pakke stativer, SI-kontroller, postskærme, skiftetøj i bil.

På dagen kl. 08.00: Afgang hjemmefra.

09.00-11.30: Postudsætning.

Inden kl. 11.00: Opsætning af vejvisning/afmærkning (anvend skærme og pile).

Kl. 11.30-12.00: Opstille telt, klargøre kort og SI-udstyr.

Kl. 12.00: De første løbere ankommer.

Kl. 12.30: Første start.

Kl. 15.00: Indsamling af poster kan begynde.

Senere eller dagen efter: Udarbejdelse af resultatliste samt pakning og klargøring (rengøring, tørring, optælling ...) af materiel til aflevering.

### **Kontaktpersoner:**

Kortfil, blanke kort, Kai Skoubo, Vedbæksallé 84, Horsens – tlf. 2024 5407, [ulla-kai@stofanet.dk](mailto:ulla-kai@stofanet.dk)  
SportIdent (gl. model): Per Mønster, Junivej 5, Horsens – tlf.23716938, [per.gitte@stofanet.dk](mailto:per.gitte@stofanet.dk)  
SportIdent (ny model): Carsten Thyssen, Grafisk Forum – tlf. 4044 8684, [c.thyssen@grafiskforum.dk](mailto:c.thyssen@grafiskforum.dk)  
Trykning af kort: Henning Hansen, tlf. 7565 4684, [hha@surfpost.dk](mailto:hha@surfpost.dk)  
Skovtilladelse: Thomas Kokholm (webmaster), [thomas@herbertkokholm.dk](mailto:thomas@herbertkokholm.dk),  
og Karl Ditlevsen, [karl.ditlevsen@gmail.com](mailto:karl.ditlevsen@gmail.com)  
Resultater:  
Indbetaling af startafgift: Det indkomne beløb indbetales til klubbens konto i Spar Nord: 9211 - 4567 683 767

### **Kort**

Kontakt Kai Skoubo for at få den nyeste kortfil og/eller print af de nyeste kort.  
Selv om du for nylig har lavet løb i samme terræn, skal du altid kontakte Kai for at sikre dig den nyeste version af kortet, da kortfilerne opdateres løbende.  
Kai har ofte blanke kort på lager, så du evt. ikke behøver bestille dem på trykkeriet.  
Hvis du efter løbet selv har blanke kort i overskud, afleveres de til Kai.

### **Indprikning af baner**

Det anbefales at anvende programmet Condes til indprikning af baner. Programmet giver mulighed for print af kort med indprikkede baner og for udskrivning af løse postdefinitioner.  
Er Condes nyt for dig, så se på hjemmesiden under Frivillig i klubben → Adgang til og guide til Condes.

### **Trykning af kort**

Kort med påtrykte baner lavet i Condes bestilles hos Carsten Thyssen, Grafisk Forum.  
Der bestilles det antal kort, der kan forventes at blive brugt for til de enkelte baner. Målet er, at der er kort til alle, og at der ikke bliver for stort spild! Du kan få et fingerpeg om behovet for kort i sidste års statistik for deltagertal, der ligger på hjemmesiden under Frivillig i klubben → Lørdagstræningsløb.

Derudover medbringes enkelte blanke kort til selvindprikning for det tilfælde, at det skulle blive nødvendigt. Disse fås hos Kai Skoubo eller bestilles hos Carsten Thyssen.  
Kortene skal bestilles hos Carsten Thyssen senest 1 uge før løbet. Condes-fil og kortfil fremsendes.

### **Materiel**

Der anvendes SportIdent til tidtagning. Enheder og løberbrikker og stræktidsprinter afhentes og afleveres hos Kai Skoubo eller Per Mønster.  
Kai Skoubo: SportIdent-enheder af den gamle model i nummerserien 31 til 87 (excl. 66, 68 og 86, som Condes udelader). Samt Start-, Mål-, Clear- og Check-enheder, brikker og stræktidsprinter.  
Per Mønster: SportIdent-enheder af den nye model (til letvægtsstativer) i nummerserien 100 til 143. Samt Start-, Mål-, Clear- og Check-enheder, brikker og stræktidsprinter.

Beslut dig tidligt for, hvilken SportIdent-model du vil bruge, så du sætter Condes til de rigtige postnumre, og husk at medbringe de rigtige stativer, der passer til SportIdent-enhederne.

Poststativer, stativer til start, reset, tjek og mål, postskærme, skærme og pile til afmærkning, materielkuffert, plastposer, pengekasse, telt, borde m.v. findes i klubhuset. Der er poststativer med fortløbende numre fra 31 til 110 til den gamle model af SportIdent. Der er ikke numre på letvægtsstativerne til den nye model af SportIdent.

Vær ved afhentning og aflevering opmærksom på, hvornår materiellet ellers skal bruges. Ofte er det i brug flere gange om ugen.

Aflevér materiellet i samme stand, som du modtog det. Evt. fejl og mangler meddeles til Harvy Ilsøe.

### **Resultater**

Resultatliste offentliggøres på hjemmesiden og ophænges i klubhuset.  
Har du ikke selv adgang til at lægge indlæg på hjemmesiden, kontaktes webmaster Thomas Kokholm.  
Resultater sendes også til Karl Ditlevsen, der videresender til Horsens Folkeblad (deadline søndag aften).

## Tips og Tricks!

- Vær opmærksom på, at skovtilladelsen er søgt hos skovens ejere og gælder skovområdet. Ikke øvrige arealer som f.eks. marker i eller rundt om skoven. Eventuelle private områder og marker er derfor ikke løbsområde og skal skraveres på løbskortet, hvis de ligger i nærheden af baneforløbet, så løberne ved, at de ikke må færdes dér.
- Afmærkning til mødested: Af terminslisten/hjemmesiden fremgår, hvorfra der skal afmærkes, så løberne kan finde frem til dagens mødested. Brug postskærme og pile til afmærkning, så ingen – heller ikke nye løbere – er i tvivl om, hvordan de finder frem til dagens løb.
- Medbring SI-brik, når du sætter posterne ud og stempel hver post, når den er placeret. Dermed starter du SI-enhederne, så det ikke er første løber ved posten, der skal gøre det.
- Hvis du bruger manillamærker, SKAL det være de brune med klubbens logo, som du finder i klubhuset. Det er den eneste form for afmærkning af postplaceringer i terrænet, som er godkendt af skovejerne. Du kan bruge manillamærker ved rekognoscering for at markere, hvor posten skal sættes på løbsdagen. Ved udsætning af posten flyttes manillamærket over på posten.
- Den, der sætter poster ud til begynder og let bane skal kende baneforløbet, så posterne placeres, så løberne ledes i den rigtige retning fra posten.
- **NB:** Susanne Svendsen sørger for, at der er øl/vand og kage, som træningsløbets deltagere kan købe. Dette er ikke løbsarrangørernes ansvar 😊.

## Banelægning

Generelt:

Overvej udnyttelse af terrænet ift. baner (begynder, svær, let) m.v.

Overvej startsted/stævneplads under hensyntagen til

- startpunkt
- parkering / telt
- mål
- terrænvalg for begynder og let bane
- **BEMÆRK:** Det kan ofte være spændende at vælge anden stævneplads/andet startsted end "normalt", men afmærkningen til parkering skal **ALTID** ske fra det sted, der er angivet på kortet ifm. træningsløbsoversigten.

Vær opmærksom på

- forbudte områder (meddeles fra Henning Hansen/Træningsudvalget)
- vildtlommer
- private områder
- områdets afgrænsning

Undgå

- farlige områder (f.eks. våde områder, trafikerede veje)
- tætte områder
- "ødelagte områder" - stormfældninger/nye indhegninger
- privat ejendom
- kantløbning af marker, privat ejendom, jernbaner o.lign.

Sørg for

- forskellig 1. post til hver bane
- løberspredning på de svære baner
- ingen modløb eller spidse vinkler

### **Svære baner (Bane 1: 7-9 km., Bane 2: 5,5-6,5 km., Bane 3: 3,5-4,0 km.)**

Der anvendes det sværeste terræn.

Delstrækkene skal så vidt muligt bryde terrænnets ledelinjer og give anledning til flere forskellige vejvalg.

Gerne lange finorienteringsstræk. Veksling mellem korte og lange stræk.

Banen skal stille krav om deltagernes brug af flere orienteringsteknikker.

Posterne skal placeres uden eller før opfang på en sådan måde, at banebilledet bliver varieret.

Baner på 6 km. og opefter bør have gennemsnitligt 2 poster pr. km.

Bane 1: I løbsområder, der kan bære det, skal bane 1 være 9 kilometer eller tæt derpå. Anvend evt. stjerneposter o.lign. eller kortvend. Selv i små løbsområder er det muligt at lave banen på min. 7 km.

Bane 3: Undgå det tungeste terræn på den korte, svære bane (ift. f.eks. kupering, vegetation, vådområder), da der er mange ældre løbere på denne bane. Banen bør have 10-12 poster.

### **Mellemsvær bane (Bane 4: 4,0-4,5 km.)**

Delstrækkene skal indeholde flere vejvalg, hvoraf mindst ét skal være umiddelbart iøjnefaldende ad tydelige stier. Dette bør dog ikke være det hurtigste.

Posterne placeres på eller ved tydelige terrængenstande med mindre opfang før og tydelige opfang bag posterne. Fra sidste sikre lineære udgangspunkt må der kun være et kort stræk ind til posten.

Højest 4-5 momenter pr. stræk.

3 poster pr. km. i gennemsnit.

### **Let bane (Bane 5: 3,0-3,5 km.)**

Vælg terræn med tydeligt net af stier og veje. Husk at gå ned i knæ for at vurdere, hvad løbere ned til 10 år kan se.

Poster placeres synligt fra sti og vej. Tydelige opfang både før og efter posten.

Der må kun være ét lineært vejvalg fra start til første post.

Delstrækkene mellem posterne må gerne indeholde to iøjnefaldende vejvalg. Mindst ét vejvalg skal følge vej eller god sti, og skal uden videre kunne ses og følges af den urutinerede løber.

Højest 2-3 momenter pr. stræk.

3-4 poster pr. km. i gennemsnit.

### **Begynderbane (Bane 6: 2,0-2,5 km.)**

Vælg terræn med tydeligt net af stier og veje – både på kortet og i terrænet. Husk at gå ned i knæ for at vurdere, hvad løbere ned til 7-8 år kan se.

Første post skal placeres længere fremme ad samme vej eller sti, som starten ligger på.

Delstrækkene mellem posterne skal følge vej eller sti. Kan dette undtagelsesvist ikke opfyldes, skal strækket afmærkes i terrænet.

Posterne skal placeres ved stier/veje. Posterne skal være synlige for løberne på afstand, og de placeres, så løberen ledes i den rigtige retning ved fraløbet.

1 moment pr. stræk.

4-5 poster pr. km. i gennemsnit.