

Instruktion for banelæggere til lørdagstræningsløb

Senest revideret november 2020

Til lørdagsløb tilbydes 6 baner:

Bane 1:	Svær – lang:	8,0-9,0 km. – gerne 9 km.
Bane 2:	Svær – mellemlang:	5,5-6,5 km.
Bane 3:	Svær – kort:	3,0-3,5 km. – blå bane (se under Banelægning sidst i instruktionen)
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.

Se gode råd om banelægning sidst i instruktionen!

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. faste 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 mødested.
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 samt øvrigt materiel og 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 samt SportIdent (gl. model):

Kai Skoubo, Vedbæksallé 84, Horsens – tlf. 2024 5407, ulla-kai@stofanet.dk

SportIdent (ny model):

Per Mønster, Junivej 5, Horsens – tlf. 2371 6938, per.gitte@stofanet.dk

Trykning af kort:

Carsten Thyssen, Grafisk Forum – tlf. 4044 8684, c.thyssen@grafiskforum.dk

Skovtilladelse:

Henning Hansen, tlf. 6092 4353, hha@surfpost.dk

Resultater:

Thomas Kokholm (webmaster), thomas@herbertkokholm.dk,
eller Karl Ditlevsen, karl.ditlevsen@gmail.com

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. 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.

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.

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

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 til de enkelte baner samt enkelte blanke kort til selvindprikning for det tilfælde, at det skulle blive nødvendigt. 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 ved at se på deltagelsen i de seneste træningsløb på hjemmesiden. Vær også opmærksom på, om der er øvrige aktiviteter, der optager medlemmerne.

Kortene skal bestilles hos Carsten Thyssen senest 1 uge før løbet. Condes-fil og kortfil fremsendes til Carsten. Kortene trykkes på vandfast papir.

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 166. Samt Start-, Mål-, Clear- og Check-enheder, brikker og stræktidsprinter.

I klubhuset finder du poststativer, stativer til start, reset, tjek og mål, postskærme, skærme og pile til afmærkning, materiel-kuffert, pengekasse, telt, borde m.v. 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 ved at lægge en besked om det i klubhuset.

Hvis materiellet er afhentet hos anden løbsarrangør og ikke hos Kai eller Per, skal printerne oplades.

Resultater

Resultatliste offentliggøres på hjemmesiden og ophænges i klubhuset.

Har du ikke selv adgang til at lægge indlæg på hjemmesiden, kontaktes webmaster Thomas Kokholm eller Karl Ditlevsen.

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.
- 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: 8-9 km., Bane 2: 5,5-6,5 km., Bane 3: 3,0-3,5 km.)

Der anvendes det sværeste terræn.

Delstrækkene skal så vidt muligt bryde terrænnets ledelinjer, og hvert stræk skal give anledning til flere forskellige vejvalgsmuligheder.

Gerne veksling mellem korte finorienteringsstræk og lange grovorienterings-/finorienteringsstræk.

Banen skal stille krav om deltagerens 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: Banen skal som udgangspunkt være ca. 9 km uanset terræntype eller størrelsen af løbsområdet. Anvend evt. stjerneposter o.lign. eller kortvend. Selv i små løbsområder er det muligt at lave banen på min. 8 km.

Bane 3: Bane 3 lægges efter principperne for blå banelægning, hvor der tages hensyn til ældre løbere. Det betyder, at følgende undgås: Voldsomt kuperet terræn og svært fremkommeligt terræn, herunder terræn med brede og/eller dybe grøfter uden spang eller anden passagemulighed. 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.