

Vejledning for banelæggere til lørdagstræningsløb

Senest revideret august 2026

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 Thomas Emil Jensen, inden du går på rekognoscering i terrænet.
Senest 14 dage før:	Rekognoscering i området.
Senest 8 dage før:	Banerne klar. Løbsfilen sendes til tryk hos Carsten Thyssen (husk bestilling af løse postdefinitioner).
Senest 8 dage før:	Aftale afhentning af materiel: Kort hos Carsten Thyssen, Sport Ident hos Per Mønster eller Allan Skoubo. Øvrigt materiel fra klubhuset.
1 uge før:	Skriv instruktion som offentliggøres på hjemmesiden og som begivenhed på Facebook en uges tid før løbet. Find skabelon med minimumskrav til instruktionen på hjemmesiden under Kalender → Terminslisten
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. Hjertestarter som hænger ved post-stativerne medbringes til lørdagsløb.
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: Thomas Emil Jensen, 5337 4408, thomas_98@hotmail.dk
SportIdent (gl. model): Allan Skouboe, 2320 6138, allan.skouboe@icloud.com
SportIdent (ny model): Per Mønster, 2371 6938, per.gitte@stofanet.dk
Trykning af kort: Carsten Thyssen, Grafisk Forum – tlf. 4044 8684, c.thyssen@grafiskforum.dk
Skovtilladelse: Lars Sørensen, tlf. 5121 8565, larshorsok@gmail.com
Facebook: Tommy Jakobsen, 2931 2258, tommy@jakobsen.be
Hjemmeside webmaster: Mikael Andersen andersen.mikael@gmail.com

Indbetaling af startafgift: Det indkomne beløb indbetales til klubbens konto i Spar Nord:
9211 - 4567 683 767

Kort

Kontakt Thomas Emil Jensen for at få den nyeste kortfil. Selv om du for nylig har lavet løb i samme terræn, skal du altid kontakte Thomas Emil for at sikre dig den nyeste version af kortet, da kortfilerne opdateres løbende.

Banelægning

Programmet Condes anvendes til banelægningen.

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 IKKE på vandfast papir, så der skal medbringes plastposer i løbs-kufferten. Iflg. aftale med Carsten Thyssen, trykkes bane 3 altid i målestokken 1:7500.

Materiel

Der anvendes SportIdent til tidtagning. Enheder og løberbrikker og stræktidsprinter afhentes og afleveres hos Per Mønster eller Allan Skouboe.

Allan Skouboe: 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 Allan eller Per, skal printerne oplades.

Resultater

Resultatliste offentliggøres på hjemmesiden og på Facebook (kontakt Tommy Jakobsen). Har du mulighed for det, må listen også meget gerne ophænges i klubhuset.

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 ved fraløb.

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)
- vildtlokker
- 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 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: 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.