

Orienteringsklubben HTF
Træningsløbsinstruktion, banelægger

MAR 2019

Har man meldt sig til at lave træningsløb, gælder følgende:

Er man forhindret i at lave løbet den pågældende dag, bør man prøve at

- bytte med en anden banelægger (se afsnittet, Løbsoversigt)
- selv finde en afløser

Husk at give Træningsudvalget (TRU) besked, hvis man laver ændringer til listen.

Træningsløbsmateriel

Vi har en træningskuffert, et sæt fiberstænger med 41 postenheder, ligesåmange små skærme og store skærme til afmærkning. Man skal træffe aftale med den forrige banelægger om at overdrage materiellet til sig.

Ligeledes bedes man

- tælle postenhederne op før og efter løbet
- kontrollere træningskassens indhold
- træffe aftale om aflevering af materiellet til den næste banelægger

Ved mangler og defekter gives besked til TRU.

Kort og plastposer

- **Ved brug af Condes:** Man skal altid sørge for at få den sidste nye ocad-fil fra Jønne. Han har e-mail: jfa@adr.dk. Man kan få TRU til at printe kort til løbet. Det kræver blot, at man sender filerne, både den færdige condos-fil og ocad-filen, (og evt. en pdf-fil med banerne) til mig, således at jeg har den fornødne frist til at printe kortene. Se e-mail adresse nedenfor. Samtidig vil løbet blive oprettet i O-track og banerne kan dermed gennemses ca. to dage før løbsdagen. I tilfælde af ferie eller lign. kan Bendt Bossen printe kortene. Bendt træffes på tlf. 60 20 06 30 og på mail-adressen: 301638@hvj.dk.
- **Plastposer:** Fås ved Jørn Andersen, 74 50 42 63. Er der ikke nok i kufferten, så bed Jønne om at medbringe nogle til løbet.
- **Pris:** Kort til træningsløb er gratis.

Brug af EMIT-brikker ved træningsløb

EMIT-briksystemet bruges ved alle træningsløb. Det betyder, at man som banelægger skal nummerere posterne med kontrolnumre mellem 100 og 140. Michael Christensen står for EDB ved træningsløbene, og han vil gerne have de enkelte baners kontrolnumre på e-mail, mc@miva.dk. Ellers kan han træffes på tlf. 61 30 34 98.

Brikker kan i øvrigt lejes ved Eva og Michael for kr. 5,- pr. gang.

Deltagerlister

Michael laver en opgørelse over deltagerne og banelæggere. Er hverken Michael eller Eva til stede, må man selv føre en deltagerliste og påse, at alle kommer i mål. Fortrykt liste findes i kufferten, og efter løbet sender/giver man den til Michael.

Skovtilladelse

TRU søger skovtilladelsen og sender den til banelæggeren eller medbringer den ved arrangementet.

Baner

Der bør som minimum laves følgende baner:

- Ca. 6-7 km. svær
- Ca. 5 km. svær
- Ca. 4 km. svær
- Ca. 3,5 km. mellemsvær
- Ca. 3 km. let

Tilbud om specialtræning vil være meget velkommen – se under *varierende træningstilbud*.

Målsætning

Det er træningsudvalgets mål at sikre kvaliteten af vore træningsløb. De første stikord og tiltag i den retning er:

Korrekt placerede og tydelige poster

Der bruges stænger med postenheder dog med små skærme (15 x 15 cm.). Matte og defekte postskærme skiftes ud.

- Husk den gamle rettesnor, om at posten skal være synlig 25 m. i den formodede løbsretning, ikke er så tosset endda men ikke altid mulig.
- Det er strækket, der skal være svært, ikke posten.

Mulighed for at træne discipliner, som bruges til åbne løb

Postdefinitioner bør laves med IOF-symboler. Der er jo det, der bruges til åbne løb, så det bør tilstræbes at disse også bruges til træningsløb.

Varierende træningstilbud

Specialtræning giver afveksling og effektiviserer træningen. Derfor må man gerne lave et O-teknisk træningsmoment på 2 – 3 km. I Banelæggerbogen, som findes i kufferten, er der flere forskellige forslag til dette.

Løbsoversigt

På klubbens hjemmeside, Kalender, kan man se, hvem materiellet kommer fra og hvem det skal videre til, forrige og næste banelægger.

Tilskud til kørsel

Som banelægger kan man få tilskud til al kørsel til og fra løbsområdet. Køreseddel findes på hjemmesiden.

Eventuelle spørgsmål kan rettes til TRU:

Jens Andersen
Dyssebakken 8
6500 Vojens
Tlf. 74 54 07 16

mob 23 95 23 34

E-mail: jband@webspeed.dk