

Orienteringsklubben HTF

Træningsløbsinstruktion, banelægger

April 2009

Har man skrevet sig på listen 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 at finde en afløser

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

Træningsløbsmateriel

Vi har en træningskuffert, et sæt fiberstænger med 40 postenheder, ca. 40 små skærme og en stor skærm 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

- Ikke Condes brugere:** Blanke kort fås ved Jørn Andersen, 74 50 42 63. Han plejer at tage dem med til løb, men aftal gerne afhentning / udlevering senest en uge før, idet Jørn ellers vil tro, man har glemt løbet.
- Condes brugere:** Man kan få Bendt Bossen til at fremstille kort til løbet. Det kræver blot, at man sender kortfilerne til Bendt, således at han har den fornødne frist til at fremstille og returnere de printede kort. Bendt træffes på tlf. 41 38 20 12 eller på mail-adressen: 301638@hvj.dk. Bendt videresender desuden kortfilerne til webmaster, således at banerne kan ses på klubbens hjemmeside inden løbet.
- Plastposer:** Fås ved Jørn Andersen, 74 50 42 63.
- Pris:** Kort til træningsløb er gratis for medlemmer af HTF, medlemmer af Hjemmeværnsdistrikt Syd og for ansatte i Beredskabsstyrelsen i Haderslev, men koster kr. 10,- for øvrige løbere. I træningskufferten er der en pengekasse til pengene. Klubbens kasserer eller TRU sørger for at kassen bliver tømt jævnlgt.

Brug af EMIT-brikker ved træningsløb

EMIT-briksystemet bør bruges ved alle træningsløb. Det betyder, at man som banelægger skal nummerere posterne med kontrolnumre mellem 101 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. 74 54 34 98.

Brikker kan i øvrigt lejes ved Eva og Michael for 5 kr.

Skovtilladelse

TRU søger skovtilladelsen og sender den til banelæggeren. Tilladelsen bør medbringes ved arrangementet.

Baner

Der skal laves følgende baner:

- Ca. 7 – 8 km. svær
- Ca. 5 – 6 km. svær
- Ca. 4 – 5 km. mellemsvær
- Ca. 3 – 4 km. let

- Ca. 2,5 – 4 km. begynderbane

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

Målsætning

Det er træningsudvalgets mål at forbedre 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). 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.
- En begynderbane kan ikke blive for let.

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. Har man ikke adgang til banelæggerprogrammet Condes, så det skulle være muligt, at man kender en, der kan fremstille dem og printe ud for sig. Kontakt evt. TRU.

Varierende træningstilbud

Specialtræning giver afveksling og effektiviserer træningen. Derfor må man gerne lave et O-teknisk træningsmoment på 2 – 3 km, og så f.eks. undlade 7-8 km. banen. I Banelæggerbogen, som findes i kufferten, er der flere forskellige forslag til dette.

Deltagerlister

Michael laver fortegnelse over deltagere 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.

Løbsoversigt

Vedlagt denne instruks får man en liste over HTF's træningsløb med banelæggere, så man kan se, hvem materiellet kommer fra og skal til. Banelæggere vil også være at finde på klubbens hjemmeside.

Hjemmesiden

På klubbens hjemmeside har man som banelægger mulighed for at tilføje en bemærkning til træningsløbet. Log ind på de lukkede sider, klik på "Træningsløb" i sidemenuen, klik dernæst på "Træningsløbsadmin" i sidemenuen og klik rediger under det træningsløb, hvor man ønsker at rette teksten. Skriv teksten og tryk "Gem".

Tilskud til kørsel

Som banelægger kan du få tilskud til én gangs 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