



Orienteringsklubben HTF

Træningsløbsinstruktion, banelægger

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, lige så mange 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 Keld Rasmussen. Han har e-mail: keldrr@gmail.com. Man kan få Lars Klogborg - mail larsklogborg@hotmail.com eller formand@okhtf.dk – 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 ham, således, at han har den fornødne frist til at printe kortene. Samtidig vil løbet blive oprettet i O-track via af Keld Rasmussen – mail keldrr@gmail.com og banerne kan dermed gennemses på løbsdagen. I tilfælde af ferie eller lign. kan Vagn Hansen printe kortene. Vagn kan træffes på tlf. 30348070 og på mailadressen:

30348070.vagn@gmail.com

- 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-brikssystemet 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 deltagere og banelæggere. Er hverken Michael eller Eva til stede, må man selv lave en deltagerliste og holde øje med, at alle kommer i mål. Fortrykt liste findes i kufferten, og efter løbet, sender/giver man den til Michael på hans mail.

Skovtilladelse

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

Baner

Der bør som minimum laves følgende baner:

- Ca. 5-6 km. svær
- Ca. 4-5 km. svær
- Ca. 3-4 km. Svær
- Ca. 3 km. mellemsvær
- Ca. 2-3 km. let

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

Målsætning

Det er træningsudvalgets mål at sikre kvaliteten af vores 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.). enheder 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.

Variierende træningstilbud

Specialtræning giver afveksling og effektiviserer træningen. Derfor må man gerne lave et O-teknisk træningsmoment på 2 – 3 km. I Banelæggebogen, 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:

Søren F. Bertelsen

Lænkebjerg 13

6100 Haderslev

Tlf. 20916869 E-mail: sfbertelsen@gmail.com