



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, træninger)
- 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 selv 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
- Meddele TRU hvis der er fejl eller mangler på materialet

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 kassen, så bed Jønne om at medbringe nogle til løbet



EMIT-briksystemet bruges ved alle træningsløb:

Det betyder, at man som banelægger skal nummerere posterne med kontrolnumre mellem 100 og 140.

Emit låne brikker ligger i klubkufferten og kan lånes ud til HTF medlemmer u/b. Løbere fra andre klubber skal betale 10,00 for at låne en brik. Betales på MobilePay nummer 36963.

Banelæggeren står for at registrere løberne, for start og mål, samt print af tider. Udstyr til at printe tider med, er i en af klubtræningskasserne og man skal huske og oplade udstyret inden træningsløbet. Normal lade tid er 10 timer.

Skovtilladelse:

TRU sørger for skovtilladelse.

Baner:

Der bør som minimum laves følgende baner:

- Ca. 5-6 km. svær
- Ca. 4-5 km. Svær
- Ca. 3-4 km. Svær
- Og måske en blå svær bane på ca. 3 km.
- 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.

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

Variierende træningstilbud, specialtræning giver afveksling og effektiviserer træningen. Se DOF hjemmeside for flere ideer. www.do-f.dk



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

Eventuelle spørgsmål kan rettes til TRU: Mads Ellegaard Juhl Tlf. 24451545 E-mail: madsellegaardjuhl@hotmail.com

GOD FORNØJELSE, VI GLÆDER OS TIL AT TRÆNE