

# Arrangør af træningsløb i O-63 manual/huskeliste for banelægger

## Banelægger

Træningsudvalget står for udpegning af banelægger til klubbens egne træningsløb. Banelæggeren udpeges mindst 1 måned før løbet. Der kan med fordel udpeges en mindre rutineret person, som tilknyttes banelæggeren, for at denne kan videregive erfaringerne med at afvikle træningsløb.

Rollen som banelægger kan godt deles imellem to personer, i dette tilfælde er det vigtigt at koordineringen mellem personerne er god, således at arbejdsdelingen er entydig og posterne placeres korrekt i skoven.

## Løbets omfang, baner og banelængder

Deltagelsen i klubbens egne træningsløb kan variere en del. Nedenstående baner vil under normale omstændigheder være fyldestgørende, i forhold til de løbere som møder op. Antallet af kort er ligeledes passende. Banerne skal være som følger:

5-6 km svær/mel. svær, antal trykte kort **20**

3-4 km svær/mel. svær, antal trykte kort **10**

4-5 km begynder/let, antal trykte kort **10**

2 km begynder/let, antal trykte kort **10**

## Løbsområde

Skovudvalget planlægger i samarbejde med træningsudvalget, hvilke skove der skal benyttes og sørger for skovtilladelser. Som banelægger skal du undersøge om der er restriktioner som f.eks. vildtlokker og andre ting, som har betydning for placering af posterne.

Husk afmærkning ved tilkørsel til løbet, så løberne kan finde det.

## Kort

Alle klubbens kort ligger som kortfiler, der skal benyttes sammen med banelægningsprogrammet, Condes. Klubben har licens til programmet, som kan bestilles hos Lis Noes ([noes@nyraad.net](mailto:noes@nyraad.net)) Programmet kan downloades gratis på hjemmesiden, [www.condes.dk](http://www.condes.dk). Til træningsløbene tilstræbes, at der altid løbes på fortrykte kort, og at der til banelægningen benyttes Condes. Filen med kortet rekvireres ved kortudvalget. Når banerne er lavet sendes de til Carl-Aage ([caah@sjas.dk](mailto:caah@sjas.dk), [caah@teliamail.dk](mailto:caah@teliamail.dk)), som står for trykning af disse. Banerne skal mailes senest tre dage før afviklingen af løbet. Husk at opgive hvor mange kort, som skal trykkes af hver bane.

## Banelægning

Der er god ide at tjekke postplaceringerne i skoven inden banerne trykkes. Der kan være sket ændringer i skoven, der betyder, at nogle postplaceringer ikke kan benyttes alligevel. Der kan også være nye indhegninger, som skal tages i betragtning. Det er specielt en god ide at tjekke postplaceringerne, hvis det er en skov, man ikke kender så godt. Det kan spare én for meget tid, når posterne skal sættes ud, at man har været der før!

## Hjælpere

Der vil typisk ikke være behov for ret mange hjælpere til klubbens egne træningsløb. Det kan være en fordel at udpege en person, der kan sidde og tage imod løberne når de ankommer. Specielt hvis

du selv er ude og sætte poster ud. Hvis der skal mange poster i skoven, så kan det være en fordel af finde en hjælper, så man deles om opgaven. Husk at det tager lang tid at sætte poster ud!

### **Materiel**

Kontroller senest 14 dage før løbet at nødvendigt materiel er til stede. Der skal som udgangspunkt anvendes SportIdent til træningsløbet. Der kan være enkelte områder, hvor dette ikke er hensigtsmæssigt – tjek med træningsudvalget. Klubben råder over 49 poster, nummerserie 31-79, tjek med Kim Jensen ([kim@nyraad.net](mailto:kim@nyraad.net) )

- Brug klubkassen, som indeholder alt det nødvendige kontormateriel
- Undersøg om der er plastlommer og evt. manillamærker. Kontakt træningsudvalg ved mangler
- Husk batterier til ur
- Stræktidsprinter, tjek om der er ekstra papir, oplad printer
- SI-enheder, postskærme og letvægtsstænger
- Husk at medbringe klubbens ekstra SI-brikker
- Der skal være væske når løberne kommer i mål, husk plastkrus
- Evt. telt til start/mål

### **Løbets afvikling**

Løberne registreres på en liste inden start. Listen er vigtig, da denne giver overblik over hvor mange løbere, der er startet. Derefter kan listen benyttes til at se, om alle er kommet i mål. Ved brug af SportIdent er det ikke nødvendigt at tildele starttider.

Løbere fra fremmede klubber betaler 10 kr. for kort, evt. leje af brik er gratis. Til tidtagning og beregning skal anvendes klubbens lille stræktidsprinter. Husk at aflæse to gange, så stræktider for hver løber kan beholdes til kontrol.

### **Resultater**

Efter løbets afvikling sendes resultatet senere på løbsdagen til webmaster, Bente Skov-Jensen, ([benteskovjensen@youmail.dk](mailto:benteskovjensen@youmail.dk) )