

## Instruks tirsdagstreningsløp

Tirsdagsløp er et samarbeid mellom UFO og O-gruppa som skal tilrettelegge et tilbud for alle klubbmedlemmer, med hovedfokus på ungdommer.

### UFO løper m/families oppgave:

1. Kontakte junior/elite som dere er satt opp sammen med.
2. Bidra med å gjennomfør arrangementet.
  - a. Merk til samlingsplassen tydelig fra veien
  - b. Instruere eventuelle nybegynnere som trenger hjelp.
  - c. Registrere alle som starter og kommer i mål på tirsdagsløpet.
3. Sender oversikten over deltager (med klubb) til Anja (anwt@cowi.no).

### Junior/elite-løpere oppgave:

1. Kontakte den UFO løperen m/familie som de er satt opp sammen med.
2. Sjekke at grunneier for samlingsplassen er informert om treningsløpet. Jon Brevik (tlf. 906 43 429, mail: [jbrevig@online.no](mailto:jbrevig@online.no)) er grunneierkontakt i klubben og vil normalt ha kontaktet grunneier på forhånd, men man **MÅ** sjekke med Jon om alt er i orden. **NB Det er veldig viktig å forsikre seg om at grunneieren for samlingsplass har blitt kontaktet.**
3. Nødvendig utstyr til løpet (merkebånd, postskjermer etc.) sendes på rundgang - første på listen henter dette hos Eva (mob. 45008020, [eva@haldensk.no](mailto:eva@haldensk.no)).
4. Lage 3 løyper A, B, C/N i OCAD/Purple Pen (<http://purplepen.golde.org/>). Ta kontakt med Anja Wingstedt (mob. 45882878, [anwt@cowi.no](mailto:anwt@cowi.no)) for å få tilsendt kartfilen. Løype lagres som pdf-fil til utskrift.
5. Henge ut postene/merkebånd for løypene.
6. Skrive ut løypene (lagret som pdf-filer). Det er tilgang til skriver på Aktivum. For det trenger du egen PC, der driveren til skriveren installeres: [http://www.support.xerox.com/support/workcentre-7545-7556/downloads/nono.html?operatingSystem=win10x64&associatedProduct=XRIP\\_WC752\\_5\\_base](http://www.support.xerox.com/support/workcentre-7545-7556/downloads/nono.html?operatingSystem=win10x64&associatedProduct=XRIP_WC752_5_base) Det er WiFi på Aktivum. Under vanlig arbeidstid (kl. 8-16) er Aktivum åpent. Nøkkel til Aktivum kan evt. fås av: Anja, Vidar Backstrøm (mob. 90940503), Eva, Magne Dæhli (mob. 90635883), Kine H. Steiwer (mob. 91370839). Nødvendig antall sjekkes med forrige ansvarlig. Ved behov kan det skrives ut tomme kart.
7. Avtale med UFO hvordan kartene skal leveres til UFO.
8. Hente inn poster/merkebånd.
9. Utstyrspakken sendes videre til neste ansvarlig.

### Løyper

- A Ca. 4 - 5 km, A-nivå. I denne løypa kan rød/hviteplastbånd brukes til postmarkering (minst 1m lange, skal også tas inn).
- B Ca. 3,5 km B-nivå (bruk gjerne passende poster fra A og C/N løypa). Også her kan man bruke plastbånd til postmarkering.
- Løypa har kort finorientering mot sikker oppfangende detalj.
  - Det skal finnes et godt og sikkert siste holdepunkt før posten.
  - Det skal være sikker oppfangende detalj 100-250 meter bak posten.
  - Det bør finnes 2-3 veivalgs muligheter.
- C/N 2,5 km, alle poster nære større detaljer. Store skjermer på postene.
- Løypa skal gå mest mulig langs ledelinjer av typen vei, sti, bekk, gjerder, myrkanter.
  - Ledelinjene behøver ikke være sammenhengende, men de må være tydelige i terrenget.
  - Løperne forventes å kunne forlate ledelinjen for å bli fanget opp av en ny inntil 100 meter borte.
  - Det bør være veivalg på noen av strekkene/mellom noen av postene i løypa.

- Noen av postene kan henge 100 meter fra ledelinjen, men skal da ha en bred oppfangende front + oppfangende ledelinje bak og et godt siste holdepunkt.
- Husk å henge postene godt synlig for barn(!).

## Løpstype

I tabellen under finner dere en liten forklaring på de forskjellige løpstypene som er satt opp. Bruk den som utgangspunkt for løypeleggingen. C/N-løype legges som en vanlig løype.

Løpstype	Forklaring
Normal	Vanlige løyper. Prøv å få til litt variasjon i strekk lengder og o-teknikk.
Mellomdistanse	Løyper med vekt på det o-tekniske. Helst en del retningsforandringer og litt variasjon i strekk lengder og o-teknikk. Løypene bør være litt kortere enn vanlig (ca 2, 3 og 4 km).
Postplukk	Mange poster med mye retningsforandring. Bruk gjerne detaljer i kurvebildet. Løypene bør være litt kortere enn vanlig (ca 2, 3 og 4 km).
Veivalg	Løyper med vekt på veivalgsstrek.
Kompass	Løyper med vekt på kompassbruk.
Intervall	Løyper som er delt opp et antall delløyper hver på ca 500-800 meter (3-6 minutters løping). Hver delløype bør bestå av 2-3 poster og gjerne med en o-teknisk krevende siste post. Lett jogg 200-400 meter mellom delløypene. Postskjerm også ved start på hver delløype. Prøv å unngå lange nedoverbakker på intervallene. Legg disse til joggedelen mellom delløypene.
Langstrek/ Kortstrek	Litt enklere langstrek (gjern med veivalg) etterfølges av 1-3 o-teknisk krevende kortstrek med retningsforandringer.
Linjeorientering	Kartene skal ha inntegnet en linje som løperne skal følge. På denne linja skal det være plassert ut poster i skogen. Disse skal IKKE være med på kartet.
Korridor	Man lager en korridor på kartet som løperne skal følge (ca 0,5-1,0 cm bred). På utsiden av denne korridoren skal kartet være hvitt. I korridoren plasserer man noen poster i terrenget.
Runder	Flere mindre runder fra et felles utgangspunkt. Det kan godt være et strekk eller to før rundene begynner. Arrangeres med fellestart.

## Generelt:

- Sjekk oversikten for hvor merking/parkering/samlingsplass skal være.
- Vi bruker både plastbånd og store postskjerner til løpene. Bruk de **store skjermene i C/N løypa!**
- Start er mellom kl 17.30 og 18.30. Husk å møte opp i god tid og merke godt.
- Hvis tidspunktet ikke passer, må man selv sørge for å bytte med noen andre på lista (husk å si ifra til medarrangørene).

Ansvarlig for tirsdagstreningløpene: Eirik Nordbrøden 90174789