

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 og planlegg samarbeidet minst 1 uke i forkant.
2. Skriv ut løypene. Nødvendig antall sjekkes med forrige ansvarlig. Alltid lurt å skrive ut 20 stk. tomme kart.
3. Bidra med å gjennomfør arrangementet.
 - a. Sendt e-post/sms til Geir Torgersen (ge-torg@online.no/483 50 480) med bilde og info om løpet, så at Geir legger det ut på Facebook i alle 3 grupper.
 - b. Merk til samlingsplassen tydelig fra veien.
 - c. Instruere eventuelle nybegynnere som trenger hjelp.
 - d. Registrere alle som starter og kommer i mål på tirsdagsløpet.
4. 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 og planlegg samarbeidet minst 1 uke i forkant.
2. Sjekke at grunneier for samlingsplassen er informert om treningsløpet. Jon Brevik (tlf. 906 43 429, mail: 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 Anja (mob. 458 82 878, anwt@cowi.no).
4. Lage 3 løyper A, B, C/N i OCAD/Purple Pen (<http://purplepen.golde.org/>) gjerne i samarbeid med ansvarlig UFO-familie. Ta kontakt med Anja Wingstedt (mob. 458 82 878, anwt@cowi.no) for å få tilsendt kartfilen. Løypa lagres som pdf-fil til utskrift.
5. Send løypeforslag for kvalitetssjekk til UFO (Anja Wingstedt) minst 1 uke i forkant.
6. Henge ut postene for løypene etter at løypene er godkjent.
7. Send løypene (lagret som pdf-filer og ocad/purplepen-fil) til ansvarlig UFO-familie.
8. Hente inn poster/merkebånd.
9. Utstyrspakken sendes videre til neste ansvarlig.

Løyper

- A Ca. 4 - 5 km, A-nivå. Små skjermer på postene med kode.
- B Ca. 3,5 km B-nivå (bruk gjerne passende poster fra A og C/N løypa). Små skjermer på postene med kode.
- 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. Små postskjermer på postene med kode.
- 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 veivalgstrekk.
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.
Langstrekk/ Kortstrekk	Litt enklere langstrekk (gjærne med veivalg) etterfølges av 1-3 o-teknisk krevende kortstrekk 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 fellesstart.

Generelt:

- Sjekk oversikten for hvor merking/parkering/samlingsplass skal være.
- Vi bruker små postskjermer med koder til løpene.
- Start er mellom kl 17.30 og 18.30. Ungdomstreningen starter kl.18. 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 tirsdagstreningssløpene: Eirik Nordbrøden 90174789