

Instruks tirsdagstreningsløp

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

UFO løper m/families oppgave:

1. Kontakt junior som dere er satt opp sammen med og planlegg samarbeidet minst 1 uke i forkant.
2. Bidra med å gjennomføre arrangementet.
 - a. Legg ut løyper (pdf) og informasjon om oppmøtested/tid på Halden Skiklubb-Facebook-siden mandagen innen løpet.
 - 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.
3. Send oversikten over deltager (med klubb) til Anja etter løpet.

Junior-løpere oppgave:

1. Kontakt den UFO-familie som du er satt opp sammen med og planlegg samarbeidet minst 1 uke i forkant.
2. Nødvendig utstyr til løpet (merkebånd, postskjermer etc.) sendes på rundgang - første på listen henter dette hos Anja Wingstedt (mob. 458 82 878, anja@wingstedt.org).
3. Ta kontakt med Raul (raul@haldensk.no) for å få tilsendt kartfilen.
4. Lag løyper med riktig tema, vanligvis en A-lang, A-kort, N/C i OCAD eller Purple Pen (<http://purplepen.golde.org/>), gjerne i samarbeid med HSK-trener Raul (raul@haldensk.no) og minst 1 uke i forkant. Løypa lagres som pdf-fil til utskrift.
5. Hvis du har laget løypa alene, send løypeforslag for kvalitetssjekk til Raul minst 1 uke i forkant.
6. Heng ut poster etter at løypene er godkjent.
7. Send løypene til utskrift til Raul (raul@haldensk.no).
8. Send løypene (som pdf-filer) til Anja (anja@wingstedt.org) slik at løypene legges ut på Halden SK/Tirsdagsløp.
9. Hente inn poster/merkebånd etter løpet.
10. Levere utstyrspakken videre til neste ansvarlig.

Løyper (<http://orientering.no/laering/loypelegging/>)

A-lang Ca. 5 km, A-nivå. Små skjermer.

- Løypa inneholder finorientering.
- Det bør finnes 2-3 veivalgs muligheter.
- Krevende postplassering.

A-kort Ca. 3 km, A/B-nivå. Små skjermer.

- 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.

N/C Ca. 2,5 km, N/C-nivå. Små skjermer.

- 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.

- Postdetaljen må være tydelig. Topp av kolle er en brukbar postdetalj da løpere på dette nivå har begynt å lære høydekurver.
- 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. N/C-løype kan legges som en vanlig løype.

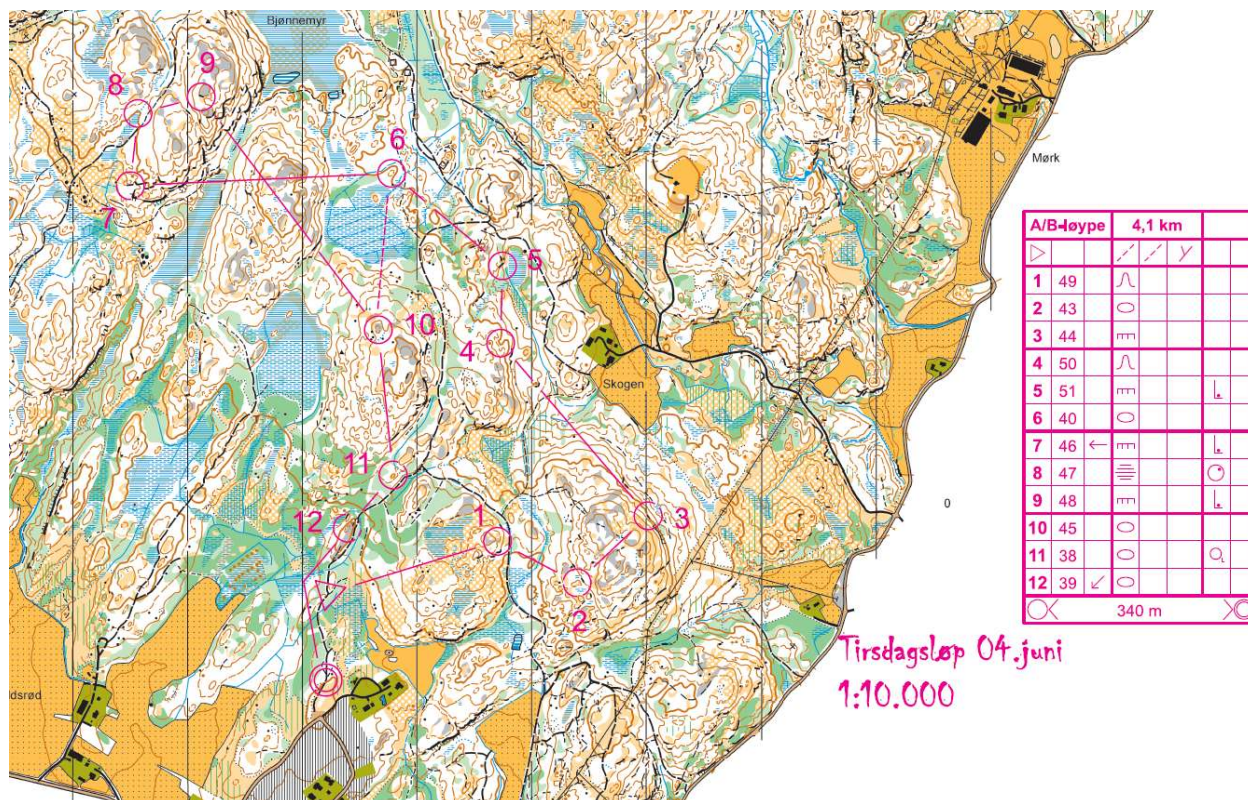
Løpstype	Forklaring
Normal	Vanlige løyper. Prøv å ha variasjon i strekk lengder og o-teknikk.
Sprint	Løyper med mange veivalg, som krever raske beslutninger av løpere.
Stafett	Løyper med gafling, gjerne som sløyfer.
Postplukk	Mange poster med mye retningsforandring. Bruk gjerne detaljer i kurvebildet. Løypene kan være litt kortere enn vanlig (ca. 1,5, 2,5 og 4 km).
Sløyfer	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.
- Start for treningsløpet er mellom kl. 17.30 og 18.30. Ungdomstreningen har oppmøte 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: Anja Wingstedt 45882878

Eksempelløyper: A-kort/A-lang



N/C

