

Instruks tirsdagsstreningsløp – Korona-versjon

Tirsdagsløp er et tilbud for alle klubbmedlemmer, med hovedfokus på barn og ungdommer.

Junior-løpere oppgave:

1. 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).
2. Kartfilen finnes i filarkivet: <https://filer.haldensk.no/ws-halden-sk-alle/2020/Tirsdagsl%C3%B8p%202020>.
3. Lag løyper med riktig nivå, 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.
4. Hvis du har laget løypa alene, send løypeforslag for kvalitetssjekk til Raul eller Anja minst 1 uke i forkant.
5. Heng ut poster etter at løypene er godkjent.
6. Send løypefilen til Anja (anja@wingstedt.org) for å legges ut på Halden SK/Tirsdagsløp.
7. Hente inn poster/merkebånd til avtalt tid.
8. Levere utstyrspakken videre til neste ansvarlig.

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

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

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

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

- 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 eller merkebånd.

- 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(!).
- http://www.orientering.no/media/filer_public/02/d9/02d9ce53-d416-492a-a796-a5864cd15590/nof_riktige_loyper_for_barn_og_ungdom_2016.pdf

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.

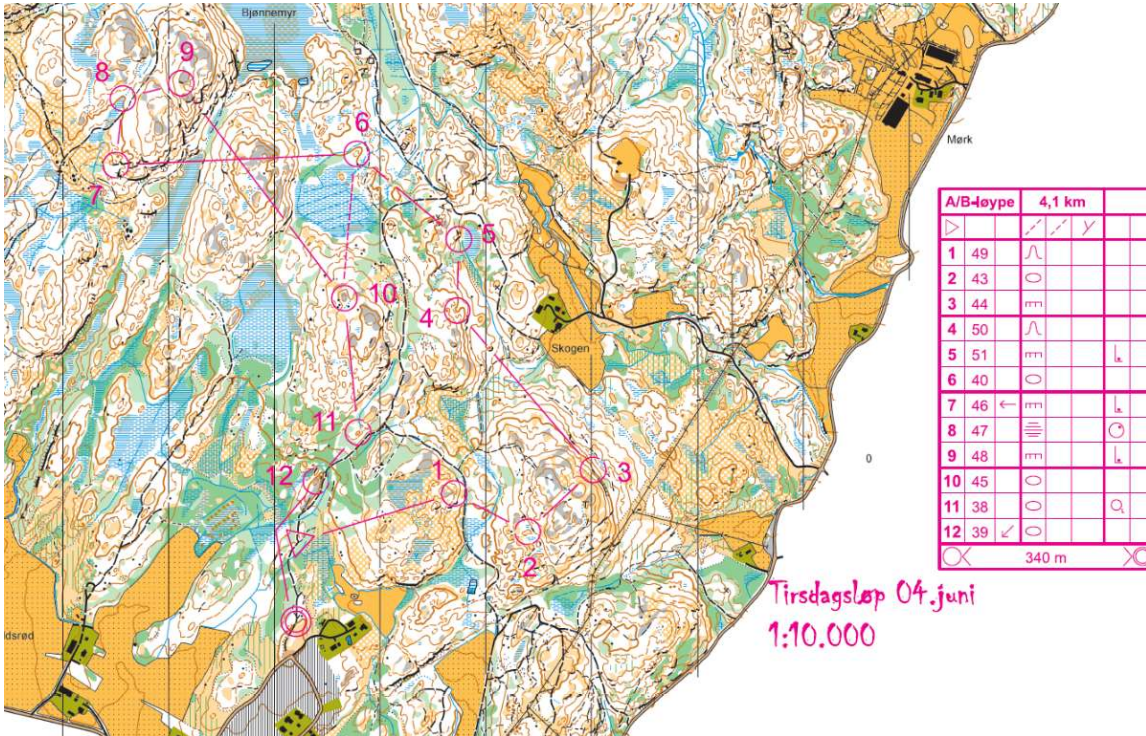
Løpstype	Forklaring
Normal	Vanlige løyper. Prøv å ha variasjon i streklengder og o-teknikk.
Sprint	Løyper med mange veivalg, som krever raske beslutninger av løpere.
Stafett	Løyper med gafling, gjerne som sløyfer.
Postplukk	Mange poster med mye retningsforandring. Bruk gjerne detaljer i kurvebildet. 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.

Eksempelløyper:

A-kort/A-lang



N/C

